Ens movem prou?

L'alumnat de l'Escola Alfons I, en aliança amb l'Hospital de Cerdanya, ha elaborat aquests consells per tenir hàbits saludables.

Beu aigua

Tingues aigua sempre a mà!
Beu aigua per hidratar-te i evita les begudes ensucrades i els sucs.

Menja sa

Consumeix aliments frescos i de proximitat.
Utilitza més els aliments d'origen vegetal que els d'origen animal.

Dorm bé

Procura tenir un son reparador.
Intenta dormir vuit hores cada nit.

Fes esport

Fes uns 150 minuts d'activitat física setmanal i evita el sedentarisme.

Hàbits higiènics

Es important tenir i mantenir uns bons hàbits higiènics. Rentar-se les mans, les dents, dutxar-se sovint...

Evita les pantalles

Intenta mantenir-te allunyat de les pantalles.
Màxim dedica una hora al dia.

Busca el benestar

Envolta't de gent positiva, enforteix les amistats i estima't. Cuida la teva salut mental.

Estigues actiu

Mantenir una vida activa a l'entorn, l'escola i la vila t'ajuda al teu benestar físic i emocional.

Evita els tòxics

Intenta evitar l'alcohol, el tabac, els sucre i els aliments ultraprocessats. Evitem els tòxics!

protegeix-te

Vigila amb el sol i la calor. Els dies assolellats posa't una gorra i crema solar. Si fas esport, fes servir les proteccions necessàries com els guants o el casc.

escola ALFONS I Puigcerdà

magnet
Alliances per a l'èxit educatiu

HOSPITAL DE CERDANYA / HÔPITAL DE CERDAGNE
AECT - Agrupació Europea de Cooperació Territorial / GECT - Groupement Européen de Coopération Territoriale