

	<p>DOCENTES ORIENTADORES DE RIONEGRO Estrategia de Intervención Municipal</p> <p><b>conSENTIDOS</b></p> <p><a href="https://docentesorientadoresderionegro.blogspot.com/">https://docentesorientadoresderionegro.blogspot.com/</a></p>	
---	--	---

## Hábitos saludables - Primaria

Familia educativa ustedes como nosotros extrañamos el compartir los espacios de la institución con ustedes, que son los que le dan sentido día a día a nuestra labor.

Queremos que todos cuidemos de nuestra salud, por eso les estamos recordando constantemente la importancia de la salud física y mental para que aprovechemos este espacio de reflexión que nos brinda la vida y retornemos con la mejor energía a la compañía de compañeros y docentes.

¿Y cómo hacemos para estar saludables? Iniciemos por entender que la salud no es algo que sólo nuestros padres hacen al cuidarnos, también depende de lo que hacemos nosotros mismos para sentirnos bien y de todo lo que nos rodea.

Así que manos a la obra a cuidar nuestra salud, acá te enseñamos algunas actividades:

	<p><b>DOCENTES ORIENTADORES DE RIONEGRO</b> Estrategia de Intervención Municipal</p> <p><b>CONSENTIDOS</b></p> <p><a href="https://docentesorientadoresderionegro.blogspot.com/">https://docentesorientadoresderionegro.blogspot.com/</a></p>	
---	---	---

**Realizar actividad física.** ¡En casa también se puede! ¿Cómo? Bailando con tu familia, haciendo rutinas de ejercicio. La que tú prefieras. ¿Y necesitamos mucho tiempo? ¡No!, necesitas sólo unos minutos ¡Anímate!



**Incluye alimentos saludables**



**frutas y verduras.**

**Cuida tu higiene personal.** Levántate y date un baño que te recargue la energía para el día. Cepilla tus dientes.



**Lee.** Ocupa tu mente con una de esas historias que hace rato quieres conocer.



	<p>DOCENTES ORIENTADORES DE RIONEGRO Estrategia de Intervención Municipal</p> <h1>CONSENTIDOS</h1> <p><a href="https://docentesorientadoresderionegro.blogspot.com/">https://docentesorientadoresderionegro.blogspot.com/</a></p>	
---	---	---

**Juega.** Es momento de enseñarles a tus padres los juegos que haces con tus amigos.



Duérmete temprano, y levántate temprano en las mañanas para que puedas aprovechar la luz del Sol. **Dormir** las horas necesarias para descansar nos ayuda a tener una mejor actitud en el día.



**Organiza tu habitación.** Ahora estás pasando más tiempo del habitual, organiza tu ropa, tus cuadernos.



**Respira.** Date un respiro, y piensa cómo te sientes.



	<p>DOCENTES ORIENTADORES DE RIONEGRO Estrategia de Intervención Municipal</p>	
<p><b>conSENTIDOS</b></p> <p><a href="https://docentesorientadoresderionegro.blogspot.com/">https://docentesorientadoresderionegro.blogspot.com/</a></p>		

## ACTIVIDAD

Elige una de las siguientes actividades, responde las preguntas en tu cuaderno, tómale una foto y envíasela a tu profe. **SÓLO ELIGE UNA ACTIVIDAD.**

1. Prepara una receta con frutas o verduras, escribe la receta en tu cuaderno. Toma una foto a la receta y a tu preparación.
2. Elige una canción que te guste. Haz un audio cantándola y envíalo.
3. Elige una canción que te guste. Haz una coreografía de ella, envía el video.
4. Lee un cuento con tu familia y escribe de qué se trata en tu cuaderno, toma una foto a lo que escribiste en tu cuaderno y envía la foto.
5. Haz un dibujo de algún personaje que te guste, tómale una foto y envíala.

Responde las siguientes preguntas sobre la actividad que realizaste:

1. ¿Cómo te sentiste en la actividad?
2. ¿Por qué crees que es importante hacer este tipo de actividades?

Finalmente, te invitamos a realizar este ejercicio en compañía de tus padres El Árbol Encantado - Ejercicio de relajación para niños de 0 a 99 años.

<https://www.youtube.com/watch?v=Q4ODsJ7ryUA>