

EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA



RECUERDA
SIEMPRE
ESTA FRASE...

SI LA RUTINA
SE HACE
EVIDENTE...



ACTIVA TU CUERPO PARA
CUIDAR TU MENTE

MUÉVETE ENTRE
CLASE Y CLASE

¡DAME 10!

Descansos
CUELLO, ESPALDA Y PIERNAS
DEBERÍAS ESTIRAR

Ejercicio físico
ROMPE EL SEDENTARISMO
PARA VOLVER CON ENERGÍA



SI NOTAS QUE
TU CUERPO
SE EMPIEZA A
"OXIDAR"...

SI SIENTES QUE
TU ATENCIÓN
DISMINUYE A LO LARGO
DEL DÍA...



¡PIDE A TU PROFE QUE OS PROPONGA ALGUNA DE LAS ACTIVIDADES DEL PROGRAMA!



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, CULTURA
Y DEPORTES



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS



¡Descárgate
las propuestas
de actividades!

