



Colors, sabors i molta marxa!

Mou-te i passa-t'ho bé!

60 minuts d'activitat al dia

t'ajuden a créixer i a sentir-te sa

I per què és important moure's?

- Perquè jugar amb als teus amics és sa i divertit!
- Perquè a l'escola tot serà més fàcil! I les notes seran més bones!
- Perquè dormiràs millor i et sentiràs més feliç!

Com pots sumar aquests 60 minuts al llarg del dia?

És molt fàcil! Pots anar sumant estones de joc i diversió:

- Jugant amb els amics al parc o al pati de l'escola.
- Anant amb bicicleta, patinet o patins.
- Caminant: anant i tornant de l'escola o anant a comprar a peu.
- Jugant amb jocs actius i divertits: els cavallers, arrancar cebes, en Joan Petit.

I encara en pots sumar més:

- Corrent per jugar a fet i amagar, a tocar i parar, al mocador.
- Jugant a futbol, a bàsquet o a "vòlei".
- Saltant a corda o amb la goma elàstica.
- Fent gimnàstica, nedant, ballant.
- Pujant escales.

- Activitats d'intensitat moderada
- Activitats intenses



Procura no estar més d'una hora assegut davant de la tele, amb l'ordinador o la consola.

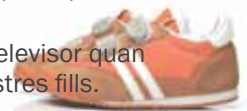
Activa't!
Surt a jugar amb els amics!



Consells per a la família

L'exemple compta: fer activitat física i exercici és més fàcil quan s'aprèn des de petit i en la família. Tots us sentireu millor si en feu. Aquí en teniu algunes idees:

- Desplaceu-vos a peu, i també en bicicleta, i pugeu per les escales.
- Practiqueu l'oci actiu: feu excursions, compartiu els jocs, aneu cada dia al parc.
- Aneu caminant a l'escola i a comprar, si la distància ho permet. I, si cal transport, recordeu que el públic és la millor alternativa.
- Procureu apagar el televisor quan estigueu amb els vostres fills.
- Adapteu les activitats dels vostres fills a la seva edat i etapa de creixement.





Colores, sabores y ¡mucho marcha!

¡Muévete y pásatelo bien!

60 minutos de actividad al día

te ayudan a crecer y a sentirte sano



¿Y por qué es importante moverse?

- ¡Porque jugar con tus amigos es sano y divertido!
- ¡Porque en la escuela todo será más fácil! ¡Y las notas serán más mejores!
- ¡Porque dormirás mejor y te sentirás más feliz!

¿Cómo puedes sumar estos 60 minutos a lo largo del día?

¡Es muy fácil! Puedes ir sumando ratos de juego y diversión:

- Jugando con los amigos en el parque o el patio de la escuela.
- Montando en bicicleta, patinete o patines.
- Caminado: yendo y viniendo de la escuela o yendo a comprar a pie.
- Jugando a juegos activos y divertidos.

Y todavía puedes sumar más:

- Corriendo para jugar al escondite, a tocar y parar, al pañuelo.
- Jugando a fútbol, baloncesto, voleibol.
- Saltando a la comba o con la goma elástica.
- Haciendo gimnasia, nadando, bailando.
- Subiendo escaleras.

- Actividades de intensidad moderada
- Actividades intensas

Procura no estar más de una hora sentado frente a la tele, con el ordenador o la consola.

**¡Actívate!
¡Sal a jugar con los amigos!**



Consejos para la familia

El ejemplo cuenta: hacer actividad física y ejercicio resulta más fácil cuando se aprende de pequeño y en familia. Todos os sentiréis mejor practicándolo. Aquí tenéis algunas ideas:

- Desplazaos a pie, y también en bicicleta, y subid por las escaleras.
- Practicad el ocio activo: id de excursión, compartid juegos, salid cada día al parque.
- Id caminando a la escuela y a comprar, si la distancia lo permite. Y, si es necesario transporte, recordad que el público es la mejor alternativa.
- Procurad apagar el televisor cuando estéis con vuestros hijos.
- Adaptad las actividades de vuestros hijos a su edad y etapa de crecimiento.

