

RECOMANACIONS D'ESTIU!



**L'ESTIU ÉS UN TEMPS MERAVELLÓS PER A
FER MILIONS DE COSES.**



**NO DEIXES QUE EL SOFÀ, LA TELE
O EL MÒBIL T'ATRAPEN.**

IX A DESCOBRIR TOT EL QUE L'ESTIU T'OFEREIX!

- Fes esport!! Corre, salta, agafa la bici, neda, balla i juga. Deixa que el teu esquelet, articulacions i músculs es moguin!
Ja saps que fer esport ens ajuda a estar sans!
- Et conte un secret? Aquest estiu pots viure totes les aventures que vullgues!
Com pots fer-ho? Llegint! aprofita per llegir!
- Si viatges prop o lluny, a la platja o a la muntanya,... fixa't en la gent, els paisatges, l'oratge, visita els seus museus, escolta la seua música, gaudeix dels seus menjars,... i recorda, escriu una bonica postal i envia-la a algú que t'estimes!
- Practica les matemàtiques aquest estiu! Estàs rodejat de mates! Cuina i fixa't amb les mesures, si compres un gelat, calcula bé el que t'han de tornar, canta la cançó de les taules de multiplicar, o fes campionats amb el teu "comecocos",
- L'estiu també és un temps fantàstic per a començar a escriure un diari, anotant totes les teues aventures o per escriure històries. Veuràs com t'agradarà llegir-lo quan passen els anys!
- És temps de ser creatiu o creativa! Experimenta amb materials, fes fotos, dibuixa, pinta, inventa, crea curts... la imaginació no té límits!!
- Gaudeix del cinema a l'estiu, a l'aire lliure!!
- Ja saps com treballar a l'hort,... Estàs a temps de plantar moltes coses i de cuidar-les. Recorda tot el que hem parlat sobre el medi ambient i com l'hem de respectar quan estiguem a la platja o a la muntanya.
- Gaudeix de la família, dels amics i les amigues! Hem après que és molt important cuidar-los i tractar-los bé.

**PERÒ PER DAMUNT DE TOT, SIGUES FELIÇ, SOMRIU,
COMPARTEIX, ESTIMA I VALORA TOT ALLÒ QUE TENS.**



BON ESTIU!

