

Estimadas familias, desde el IES La Serranía os invitamos a participar en las actividades del Día del Deporte, que tendrá lugar el 3 de abril. Este año, el objetivo de la Jornada es concienciar al alumnado sobre la importancia de los hábitos saludables para tener una buena calidad de vida, por lo que trabajaremos cuestiones como: alimentación saludable, actividad deportiva, descanso, etc.

Es por esto que, el **lunes 3 de abril**, como parte de las actividades cooperativas que haremos durante la Jornada, han de traer al Instituto:

1. **Un almuerzo saludable**, como por ejemplo:

- Dos piezas de fruta y frutos secos o 2 onzas de chocolate (70% chocolate o más)
- Bocadillo de pan integral con jamón serrano (se puede añadir tomate en rodajas, o restregado en el pan), atún, o pavo y aguacate.
- Bizcocho casero y una pieza de fruta
- Bocadillo de pan integral con tortilla de patatas o tortilla de jamón.

2. El **Calendario** que os hemos hecho llegar para la semana del 29 al 4 de abril, completado, teniendo en cuenta los consejos que están en el reverso, e indicando:

- Si se toma o no un desayuno saludable esos días.
- Si se ha hecho o no actividad física durante esa semana.
- Cuántas horas han dormido cada día.

3. Un **vaso reutilizable o de papel**

4. **Dos naranjas para hacer zumo**

Es importante que traigan estos materiales, para poder conseguir puntos en las actividades, por lo que **os animamos a participar**.

**Muchas gracias** por vuestra colaboración.

Estimadas familias, desde el IES La Serranía os invitamos a participar en las actividades del Día del Deporte, que tendrá lugar el 4 de abril. Este año, el objetivo de la Jornada es concienciar al alumnado sobre la importancia de los hábitos saludables para tener una buena calidad de vida, por lo que trabajaremos cuestiones como: alimentación saludable, actividad deportiva, descanso, etc.

Es por esto que, el **martes 4 de abril**, como parte de las actividades cooperativas que haremos durante la Jornada, han de traer al Instituto:

1. Un **almuerzo saludable**, como por ejemplo:
  - Dos piezas de fruta y frutos secos o 2 onzas de chocolate (70% chocolate o más)
  - Bocadillo de pan integral con jamón serrano (se puede añadir tomate en rodajas, o restregado en el pan), atún, o pavo y aguacate.
  - Bizcocho casero y una pieza de fruta
  - Bocadillo de pan integral con tortilla de patatas o tortilla de jamón.
  
2. El **calendario** que os hemos hecho llegar para la semana del 29 al 4 de abril, completado, teniendo en cuenta los consejos que están en el reverso, e indicando:
  - Si se toma o no un desayuno saludable esos días.
  - Si se ha hecho o no actividad física durante esa semana.
  - Cuántas horas han dormido cada día.
  
3. Un **vaso reutilizable o de papel**
  
4. **Dos naranjas para hacer zumo**

Es importante que traigan estos materiales, para poder conseguir puntos en las actividades, por lo que **os animamos a participar**.

**Muchas gracias** por vuestra colaboración.