



ACTIVITATS D'ESTIU 2020

SALUT



Ajuntament de Begues

Aquest dossier conté propostes per cuidar la salut.

ÍNDEX

- 1.RELAXACIÓ**
- 2.ALIMENTACIÓ**
- 3.MEMÒRIA I ESMORZAR**
- 4.ALIMENTACIÓ EMOCIONAL**
- 5.HUMOR I BENESTAR**

Triem l'activitat que ens ve de gust fer avui i dediquem una estona per gaudir-la. Podem convidar a algú altre a fer-la.

1.RELAXACIÓ

Per gaudir d'una salut de ferro, cal començar per respirar i relaxar cadascuna de les nostres cèl·lules, posem tota la nostra atenció en com entra l'aire pel nas i com surt l'aire pel nas en un flux constant :

Per realitzar una sessió de relaxació en CATALÀ, pitja el següent enllaç:
<https://www.youtube.com/watch?v=PGOWYh2IRUU>



Para realizar la sesión de relajación en CASTELLANO, aquí tienes este enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=BD7kNwIj0R4>

Podem preparar l'espai al terra o al llit i baixar la intensitat de la llum que hi ha a l'habitació.

També és recomanable fer aquesta relaxació quan tinguem la resta de tasques controlades, així podrem deixar d'estar pendents d'altres coses.

Si t'ajuda, escriu en el calendari el dia que vols dedicar a aquesta activitat per poder fer-la i preveure quin moment és més adient.

Recorda estirar-te amb algun llençol o manta, per si t'agafa fred estant en posició estirada i sense activitat corporal.

Gaudim d'aquesta sessió per guanyar salut.

2. ALIMENTACIÓ

L'energia dels aliments amb Montse Bradford:
<https://www.youtube.com/watch?v=zFIldMTKrPM>

YouTube ES



Montse Bradford. Alimentación energética

10 Alimentos con HIERRO:
https://www.youtube.com/watch?v=r7rXYoPR_2o

YouTube ES



10 ALIMENTOS CON HIERRO | Síntoma de Anemia

RECEPTA CREMA DE CARABASSA de Montse Bradford:



https://www.youtube.com/watch?v=0ZXNyD-yMFC&list=PLSXF_ztc9_7d0YtaPmL8HCYvIJh7SKF5w

Has provat de fer la recepta?

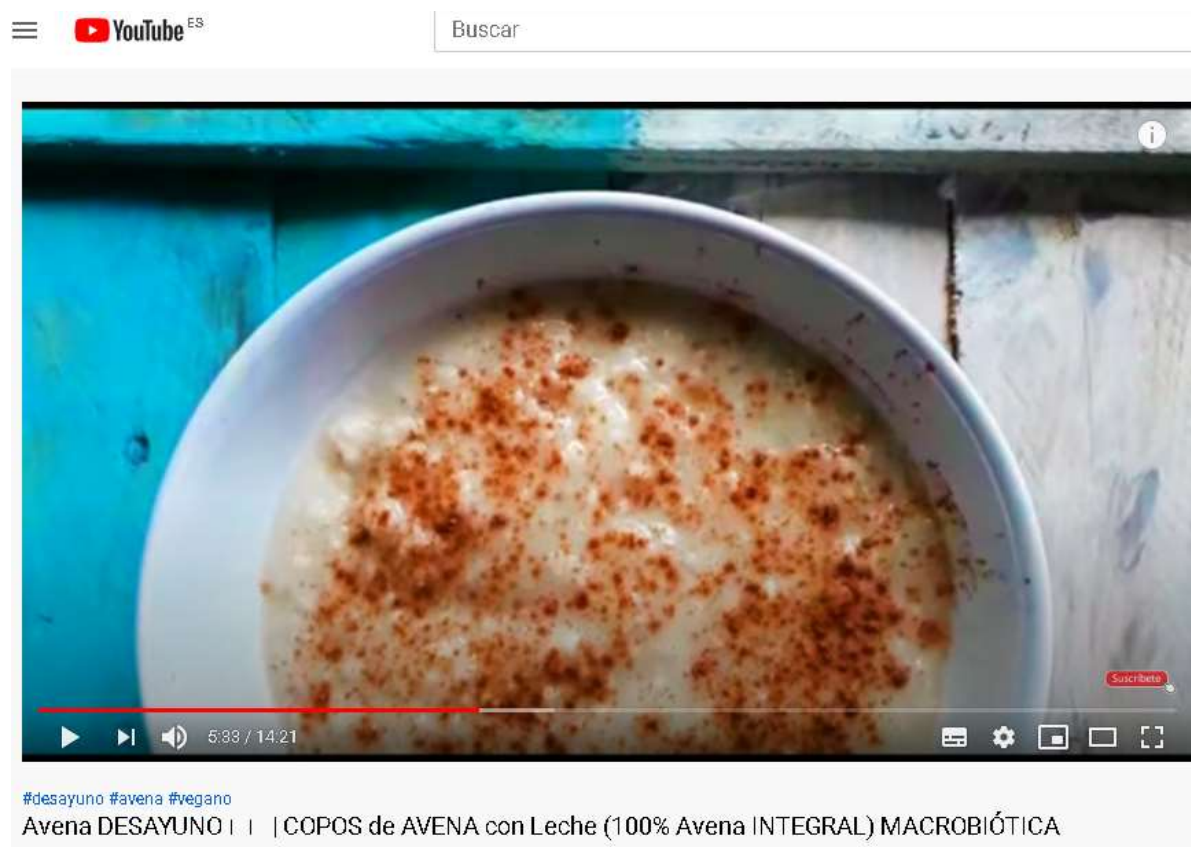
En què es diferencia de les cremes que has fet altres vegades?

Has après alguna cosa nova?

3. MEMÒRIA I ESMORZAR

Per tenir energia tot el dia, cal esmorzar adequadament, i el nostre cervell, necessita cereals integrals per obtenir els sucres naturals. Podem descobrir la recepta de civada amb llet d'arròs obrint el següent enllaç i **contestem les següents preguntes**:

<https://www.youtube.com/watch?v=wDjKY-rQUPM>



1. Quants ingredients necessitem per fer aquest esmorzar?
2. Quants minuts cuina la civada?
3. Quin tipus de fogons utilitza per cuinar?

4. ALIMENTACIÓ EMOCIONAL

Les emocions amb Elsa Punset:

<https://www.youtube.com/watch?v=7nQBK7jZLE0>

Podem visualitzar el vídeo i realitzar l'exercici que proposa el director d'orquestra Benjamin Sander:



A. En un full de paper, posem el nostre nom i ens posem un excel·lent. A continuació indiquem quines coses fem per merèixer-lo i què farem per conservar-lo.

B. Després ens dediquem una estona a enamorar-nos d'aquesta persona excel·lent que podem ser, així trobarem la motivació i ens brillaran els ulls.

Estimem-nos!

5. HUMOR I BENESTAR

També tenim aquesta altra proposta amb HUMOR:

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



Pren nota amb llapis i paper de:

- A. Situacions o vivències importants que ens han fet riure a la vida.
- B. Moments que diàriament ens fan sentir plaer i benestar.
- C. Virtuts que tenim.
- D. Agraïments a altres persones per les seves virtuts.
- E. Ens gravem fent un fragment del monòleg de la por que es pot llegir al final del vídeo i en acabar, escrivim com ens hem sentit fent-lo.