

## ACTIVITAT n°1 GENER

### 1.1 EQUILIBRI

**Sessió de 20 minuts per millorar l'equilibri.**

Abans de començar:

- \*Ens hidratem i alimentem suficientment.
- \*Ens vestim adequadament.
- \*Preparem l'espai amb una cadira.



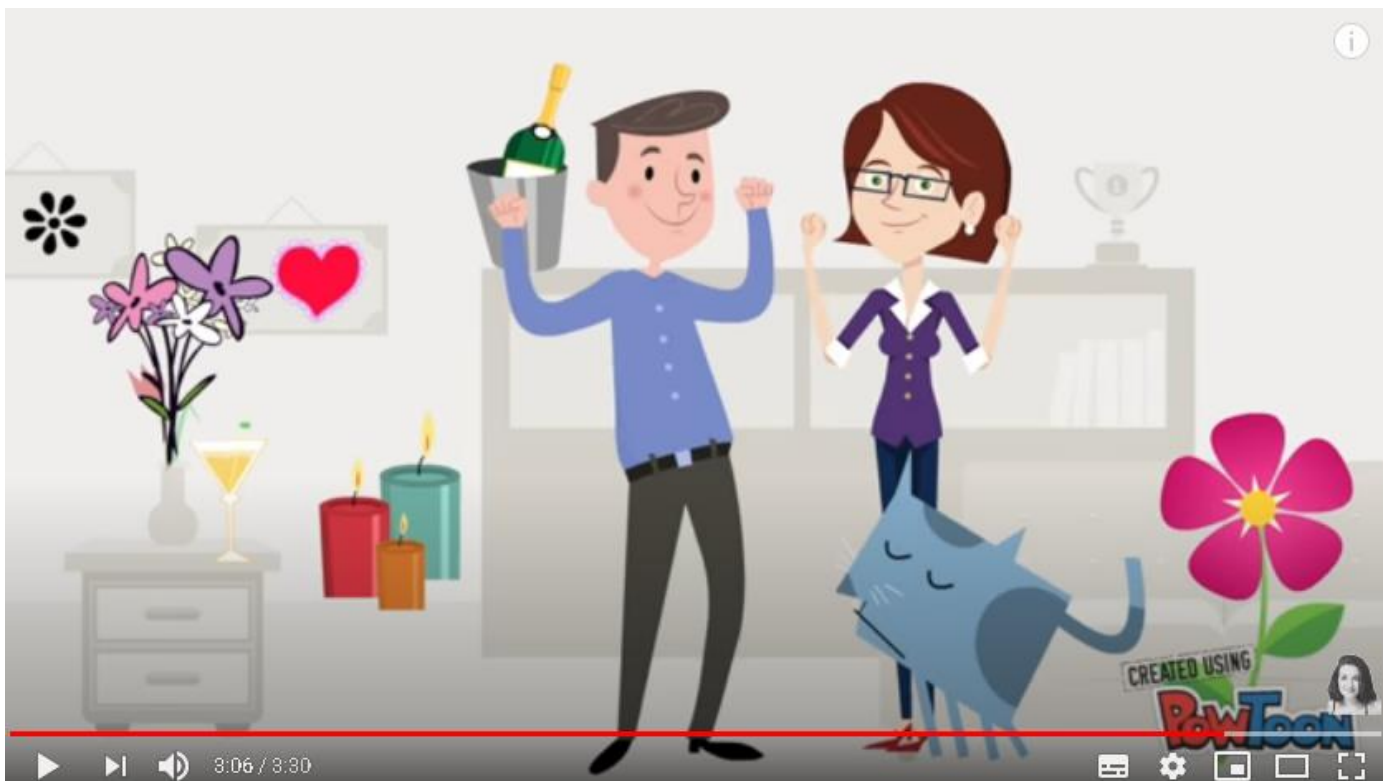
Obrint l'enllaç:

<https://www.youtube.com/watch?v=wW02hP8d5I>

Si sentim qualsevol molèstia, aturem l'activitat i ens posem en contacte amb la persona metgessa o fisioterapeuta que ens pugui orientar.

## 1.2 LECTURA I ORDRE

- Per començar l'any amb ordre, aquest resum del llibre de la Marie Kondo que podem trobar a la Biblioteca municipal.
- Per reservar aquesta o qualsevol altra obra literària, podem trucar al telèfon **93 639 28 08**



### Obrint l'enllaç:

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

- Perquè endreçar a casa, ens permet estalviar temps i viure en harmonia.

### 1.3 ACTIVEM LA MENT

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1. Llegim el text en veu alta:

<p>La Organización Mundial de la Salud define la salud como el estado de bienestar físico, mental y social de la persona. Los tres componentes son necesarios para gozar de buena salud. Tenemos tendencia a pensar que estar sano es no padecer enfermedades físicas o del cuerpo, como la artrosis u otras enfermedades que suelen acompañarse de dolor físico, pero si nos paramos a pensar en la importancia de los otros dos componentes, el bienestar mental y el social, nos damos cuenta de que quien goza de estos dos lleva mejor su enfermedad física y tiene mejor estado de salud. Cuando no padecemos ni ansiedad ni depresión, que son los problemas de salud que más influyen en el bienestar mental, y nos relacionamos socialmente saliendo de casa y participando en actividades diversas, sufrimos menos por las enfermedades físicas y las llevamos mejor.</p>	3
<b>TOTAL</b>	

- Fes recompte de lletres U a cada fila i suma el total.
- Escriu la part que més t'ha interessat:
- Quantes vegades apareix la paraula "Salud"?