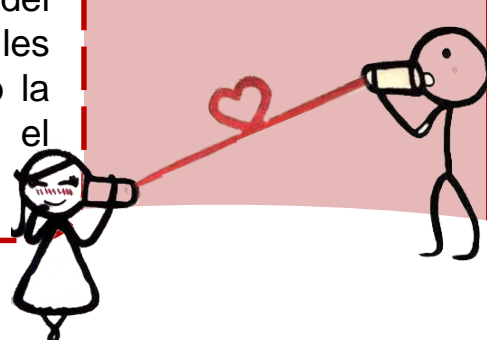


Salut emocional

Del 18 al 22 de maig

Els superherois i superheroïnes del coronavirus només poden tocar a les persones que viuen amb ells. Amb la resta hauran de fer servir el superpoder de les PARAULES...



T'he trobat a faltar!

Estic content/a d'haver-te vist!

Sóc feliç perquè estic amb tu!

Tenia ganes de veure't!



Material



1

PINTA

els iogurts o paper WC

Pots utilitzar:
· colors
· retoladors
· pintura



2

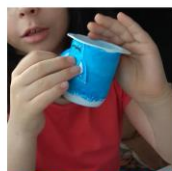
DIBUIXA

els monstres de colors o, si vols, fes click aquí



3

RETALLA i ENGANXA



4

CONSTRUEIX el teu propi ninot

Necessites:

- Paper o cartró
- Pal de pinxo o de gelat
- Llapis
- Cel·lo
- Tisores



Fas un taller amb mi?



5

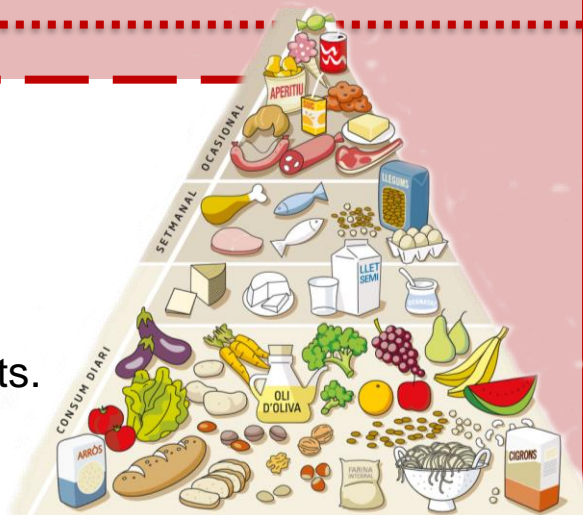
Cada nit, abans d'anar al llit, col·loca el ninot dins el iogurt que mostra **com t'has sentit avui...**

I si ho necessiteu, **parleu-ne!**



Recordeu:

- Fes 5 àpats al dia.
- Beu aigua.
- Menja poc a poc i mastega bé els aliments.
- No et saltis cap àpat.
- Fes exercici físic cada dia.
- No piquis entre àpats.
- Modera el consum de dolços (brioixeria i pastisseria industrial i llaminadures).
- Modera el consum de begudes refrescants i sucs comercials, pren aigua.
- Renta't les dents i les mans.



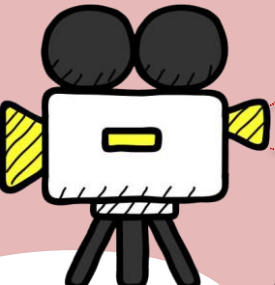
Per dinar teniu 3 plats:

- × [Mongeta tendra](#)
- × [Naguets de pollastre](#)
- × [Boles de cacau](#)

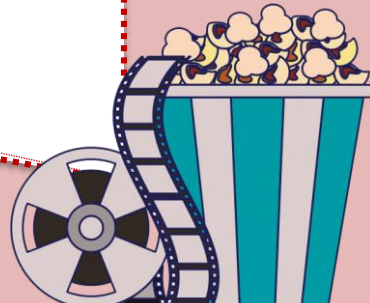


...i la cuina multicultural que no falti!!

- × [Hummus](#)



Us deixem unes pel·lícules per veure a mans dels nostres experts...



Nosaltres ens hem fet un rellotge horari per organitzar el dia, en vols un? T'ensenyem com fer-lo

[AQUÍ](#)



Si vols, envia'ns fotos d'allò que facis!
infancia.santmarti@gmail.com