

CONFINACTIU AIGUAVIVA

Tema 1: hàbits saludables.

“Cuida els teus pensaments perquè es convertiran en paraules.
Cuida les teves paraules perquè es convertiran en actes.
Cuida els teus actes perquè es convertiran en hàbits.
Cuida els teus hàbits perquè forjaran el teu caràcter.
Cuida el teu caràcter perquè formarà el teu destí.
I el teu destí serà la teva vida.”

Mahatma Gandhi

A la nostra cultura, durant molt de temps, la salut ha estat simplement sinònim d'absència de malaltia. L'any 1946, l'OMS va definir la salut com l'estat complet de benestar físic, mental i social, i no només com l'absència de malalties i invalideses.

La salut és una manera de viure: cada cop més autònoma, més solidària i més joiosa (Dr. Jordi Gol)

Els hàbits saludables són aquells costums que poden influir positivament en la nostra salut.

- **Activitats:**

- 1.- CONFINACTIU!
- 2.- PASSAPORT SALUDABLE.
- 3.- JOC DE L'OCA DEL CONFINAMENT!

A continuació s'expliquen les tres activitats que caldrà realitzar la primera quinzena del trimestre.