



I.E.S. SANTIAGO RAMÓN Y CAJAL
C/ Dr. García Verdugo N° 1
FUENGIROLA

<http://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/iesramonycajalfuengirola>



FORMA JOVEN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

1 SEMANA, 1 RETO

Te proponemos estos cinco retos para que te apuntes a la vida saludable. Si te comprometes con ello debes escoger uno de los señalados a continuación, para una semana, e intentar cumplirlo los siete días.

Si te reconforta el compromiso sigue con los siguientes retos.

1º: Caminar 10000 pasos al día.

2º: Comer 5 piezas de fruta y/o verduras. Hay que probar una fruta nueva y una verdura.

3º: No comer patatas fritas, ni snacks ni chuches. Puedes probar a sustituirlo por frutos secos o zanahoria a tiras...

4º: Dormir al menos 8 horas y, ¡Atención! Dejar el teléfono móvil fuera del cuarto.

5º: Cumplir todas las normas de circulación como peatón y/o como ciclista.