

EDUCACIÓN SECUNDARIA

RECUERDA SIEMPRE ESTA FRASE...

SI LA RUTINA SE HACE EVIDENTE...

ACTIVA TU CUERPO PARA CUIDAR TU MENTE

¡IDAME 10!

MUÉVETE ENTRE CLASE Y CLASE

Descansos Activos Mediante Ejercicio físico

ROMPE EL SEDENTARISMO PARA VOLVER CON ENERGÍA

DEBERÍAS ESTIRAR CUELLO, ESPALDA Y PIERNAS

SI NOTAS QUE TU CUERPO SE EMPIEZA A "OXIDAR"...

SI SIENTES QUE TU ATENCIÓN DISMINUYE A LO LARGO DEL DÍA...

**PROPUESTAS RÁPIDAS Y SENCILLAS PARA COMBATIR EL SEDENTARISMO DURANTE LA JORNADA ESCOLAR
ADEMÁS DE MEJORAR LA ATENCIÓN Y EL RENDIMIENTO EN CLASE.**



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTES



ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS



¡Descárgate las propuestas de actividades!

