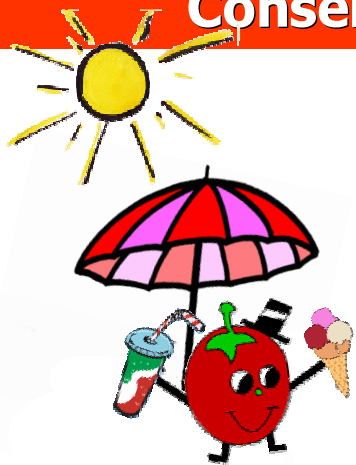


Consells de les monitores



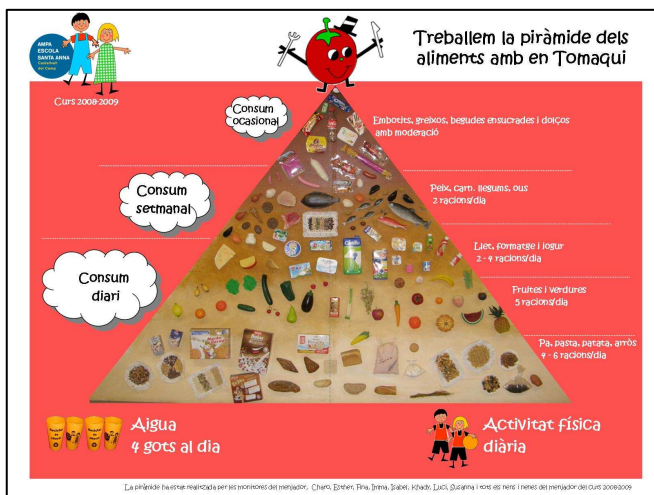
Com que fa molta calor aprofitem per a beure molts suc de fruita natural i molta aigua.

I també aprofiteu l'estiu per a nedar, anar amb bici i fer excursions a la natura recordeu la importància de fer activitat física.

I ara que?....

I amb la feina feta, de moment les monitores farem vacances, descansarem i carregarem les piles per al curs 2009-2010, i us esperem...

BON ESTIU!!!



El Butlletí d'en Tomaqui

Número 7 i últim, 23 de juny de 2009

Com ja us hem comentat la piràmide ja està acabada, durant aquests dies els hi hem estat explicant la necessitat de fer esport i de beure molta aigua.

I, finalment com a final de tot el nostre projecte hem fet, per a jugar junts, uns trencaclosques molt bonics amb la piràmide. I també per a recordar tota la feina feta al llarg del curs trobareu un iman per a penjar a la nevera de casa. Esperem us agradi força.

Les monitores del menjador



© Copyright AMPA Escola Santa Anna, 2009
Les monitores del menjador de l'escola Santa Anna de Castellvell del Camp som Charo, Esther, Fina, Imma, Isabel, Khady, Luci i Susanna.

Fomentem la pràctica de l'activitat física



La **pràctica de l'activitat física** és beneficiosa per la salut. És important per a millorar la capacitat respiratòria, millorar l'estat de l'aparell locomotor i millorar l'activitat del sistema nerviós. Es recomana la pràctica d'activitat física **a diari**.

I el més important ens ajuda **a fer amics**, i si no mireu com ens ho passem al pati del menjador!!!



Fent esport fem amics!

Parlem de l'aigua



L'aigua representa l'origen de la vida. L'aigua **és el component més important de l'organisme**, ja que constitueix el 65% del pes corporal humà.

L'aigua de **millor qualitat** és la continguda als aliments naturals (sobretot fruites i verdures) Si mengem força fruita i verdura aportarem aigua viva al nostre cos. I per a complementar la quantitat d'aigua que necessitem cal beure un mínim de **4 gots d'aigua al dia**

