

# RETOS FÍSICOS COOPERATIVOS

## HIXIENE PERSOAL

### 1. LIMPOS POR DENTRO E POR FÓRA

Moitas son as rutinas que temos ao longo do día, pero hai unhas que non se poden esquecer para ter una boa saúde: AS RUTINAS DE HIXIENE PERSOAL.

Ides ter que facer, entre todos e todas, una pequena dramatización como facedes dende que vos levantades ata que vos ides á cama pola noite.

Lembrede que unha boa hixiene persoal inclúe: ducharse, lavar os dentes 3 veces ó día, poñer roupa limpa, lavar as mans con frecuencia, cortar as uñas e lavar os cabelos.

## HIXIENE POSTURAL

### 2. UNHA IMAXE VALE MÁIS QUE 1.000 PALABRAS

Para poder axudar a ser máis conscientes das boas posturas e as non tan boas, ides ter que facer un álbum de imaxes na que participedes todos e todas.

Para facelas podeades utilizar aparellos electrónicos: unha *tablet*, un móbil ou unha cámara de fotos.

Imaxes obrigatorias:

- Sentados nunha cadeira de clase, BEN e MAL.
- Collendo un peso, unha caixa, BEN e MAL.
- Levando a mochila, BEN e MAL.
- Estomballados na cama para durmir, BEN e MAL.
- Traballando cun ordenador, BEN e MAL.

E para rematar, tedes que achegar unha imaxe dunha situación inventada por vós.

## HIXIENE DO SONO

### 1. CADA OVELLA CA SÚA PARELLA

Tedes que atopar as parellas que se correspondan e despois clasificalas en CORRECTAS ou INCORRECTAS.

**REA 1: “Un Plan perfecto”**

Para poder coller as cartas, xogaredes en relevos. É dicir, vos colocarédesvos en fila, e de 1 en 1, iredes correndo do PUNTO A ao PUNTO B (uns 15 metros); levantaredes unha carta e volveredes á fila. O compañeiro seguinte, vai correndo e trata de atopar a parella. Senón a consegue, dálle a volta e corre a dar o relevo á seguinte persoa. Cando fagades unha parella, tedes que deixala debaixo do cono que marca o PUNTO A, de onde saídes vós.

Propostas de parellas:

- Evitar a cafeína pola noite - Beber un refresco azucrado enerxético ou café...antes de deitarse.
- Facer unha cea lixeira e temperá – Facer unha cea pesada antes de durmir.
- Durmir nun ambiente escuro e silencioso - Durmir con moita luz e con música nos oídos.
- Facer exercicio durante o día – Correr unha hora antes de deitarse.
- Manter un horario regular de sono - Deitarse cando teñas sono.
- Evitar pantallas antes de durmir - Usar o móbil na cama ata tarde.



“Retos físicos cooperativos: Hixiene”, do proxecto cREAgal, publícase coa [Licenza Creative Commons Recoñecemento Non-comercial Compartir igual 4.0](#)