

## MOVENDO O CU

Hoxe imos falar de asuntos IMPORTANTES, imos falar da necesidade de exercitar o corpo e a mente (xa sabes ese dito que din os algo pedantes *Mens sana in corpore sano* "mente sa nun corpo san")

Lembras que hai uns días falabamos das RUTINAS, tan necesarias sempre pero imprescindibles nestes momentos:

- Estaste erguendo, de luns a venres, sempre á mesma hora? Arredor das nove? Ou antes? Ou algo despois? Intenta erguerte sempre á mesma hora e non excesivamente tarde.
- Estaste deitando a unha hora adecuada? A iso das 22:30? Máis cedo? Ou moito máis tarde?
- Ou ti es dos de "Non teño horario, érgome cando esperto e vou durmir cando xa non podo máis" Uhhffff estás facendo as cousas moi, moi regular.

Imos intentar crear un horario adecuado e intentar cumprilo. Ese horario debe ter tempo para todo, para estar en contacto coas amizades, para estudar, para comer, para pasmar, para axudar nas tarefas da casa, para facer iso que tanto che gusta (cociñar, debuxar, compoñer unha canción...?) mais tamén todos os días debemos atopar tempo para 2 cousas que hoxe che propoñemos:

1.- **MOVER O CU**, ti xa coñeces a web de Educación Física: <http://movendocu.blogspot.com/>

Se aínda non o fixeches, dáte un paseo por alí. Hai propostas de actividade física compartida coa familia, enlaces a páxinas de educación física e deportes, propostas dalgunha coreografía...

Se non facemos ningún exercicio e nos lavamos as mans, non saímos da casa, seguimos todas as indicacións das autoridades sanitarias evitaremos o coronavirus mais é seguro que a nosa saúde acabará empeorando porque a actividade física é imprescindible para estar ben. O ideal sería facer un mínimo de 30 minutos de exercicios diarios, baila, anda na bicicleta estática, mellora a túa coreografía para o Alabaila que faremos á volta... o que ti queiras, o importante é **moveuse!!**

Podes atopar en Internet clases en liña ou vídeos que che axuden. Para contribuír a crear unha rutina diaria de vida saudable, a área de deporte do Concello da Coruña ten un programa de actividades físicas en liña. Podes atopalo aquí: <https://www.coruna.gal/deportes/gl/actividades/en-lina>

Debes saber ADEMAIS que o exercicio físico favorece a liberación de **endorfinas**, unhas sustancias químicas que producen sensación de felicidade.

2.- **ACTIVACIÓN DA INTELIXENCIA**, imos propoñerche actividades para adestrar o cerebro: pode ser facer o encrucillado do xornal, unha sopa de letras, un xeroglífico...

Se buscas en liña podes atopar moito xogos deste estilo. Nunha páxina dunha asociación de profesorado teñen varios xogos, para xogar de xeito individual ou en grupo: un trivial, se tes temas que che interesan, a astronomía, o cinema, a literatura, a historia... seguro que che encanta. Teñen tamén outras propostas diferentes ao trivial, xogos de formar palabras, de vocabulario, ... Só tes que rexistrarte: <https://www.as-pg.gal/en-xogo/xogos>

**Acabamos por hoxe. CÓIDATE MOITO!**