

01

Consumo responsable.**Producción e consumo responsable.**

Recomendámosvos que vexades este vídeo do Centro Unesco para o País Vasco sobre o **Obxectivo de Desenvolvemento Sustentable número 12: Producción e Consumo Responsable**.

[VER VÍDEO](#)

A continuación, pensa en cinco hábitos sustentables que podes adoptar na túa casa e que podes adoptar na túa escola.

EN CASA:**NA ESCOLA:**

02

Alimentación saudable.

Receitario saudable interxeracional.

Imos alá cunha actividade moi divertida onde necesitarás a colaboración de toda a túa familia! Empezaremos a construír un receitario saudable interxeracional. Para iso terás que:

1. Falar co teu pai ou a túa nai para que che de unha receita saudable que saiban facer.
2. Falar cos teus avós ou avoas, ou persoa maior próxima a ti, para que che de unha receita saudable que saiban facer.
3. Pensar nunha receita saudable que saibas facer ti ou inventarte algunha, seguro que é deliciosa!
4. Recoller a información nas táboas adxuntas.
5. Animarte a cociñar algún deses deliciosos manxares.

NOME DA RECEITA	
AUTOR/A	
INGREDIENTES	
COMO A FAREMOS?	
RESULTADO (CALIFICA A RECEITA EN BASE AO TEU GUSTO)	

02

Alimentación saludable.

Receitario saludable interxeracional.

NOME DA RECEITA	
AUTOR/A	
INGREDIENTES	
COMO A FAREMOS?	
RESULTADO (CALIFICA A RECEITA EN BASE AO TEU GUSTO)	

NOME DA RECEITA	
AUTOR/A	
INGREDIENTES	
COMO A FAREMOS?	
RESULTADO (CALIFICA A RECEITA EN BASE AO TEU GUSTO)	

03

Vida activa.

Imos exercitarnos!

Uns consellos antes de empezar:

- Busca un bo sitio para adestrar. Recolle os obxectos que vexas que ocupan o teu espazo.
- Ponte roupa cómoda. É o momento de rescatar o teu chándal de ximnasia do cole!
- Se tes o pelo longo, recólleo.
- Non uses calcetíns. Mellor estar descalzo/a para evitar que escorregues e te caias.
- Realiza uns estiramientos antes de empezar a facer exercicio:
 - Inclina a cabeza suavemente de lado a lado e déixaa caer con coidado cara a detrás. Estira cada brazo suxeitándoo co outro por diante do peito durante uns segundos e elevándoo despois por encima e por detrás da cabeza.
 - Dá unhas cantas zancadas amplas no sitio para estirar as pernas e as lombares.

Quecemento

Tentaremos aumentar o ritmo cardíaco cuns exercicios aeróbicos rápidos. Por exemplo, podes saltar á corda, correr de forma estática ou saltar abrindo e pechando as pernas. Faino durante uns cantos minutos, ata que empeces a sentir que o teu corazón latexa máis rápido, pero nunca te quedes sen aire!

Carreiras

1. Realiza un sprint polo teu corredor. Podes poñerte algún reto. Cantas voltas das nun minuto, canto tardas en facer dez voltas...

Obstáculos

Coloca peluches, caixas ou outros obxectos ao longo do corredor, cunha distancia suficiente para que poidas pasar entre eles.

1. Realiza unhas carreiras entre obstáculos. Xa verás que non é tan fácil como parece o correr en zig-zag!
2. Percorre a distancia entre os dous extremos do corredor saltando os obstáculos. Podes probar cos pés xuntos, apoiando sobre a punta dos pés e, logo, outra serie flexionando os xeonllos.

03

Vida activa.**Imos exercitarnos!****Equilibrio**

Imos traballar un pouco o equilibrio, para lograr a estabilidade total sobre unha perna.

1. Eleva unha perna lentamente cara adiante. Mantén os brazos separados aos lados para manter o equilibrio. Mantén os dedos do pé estirados en punta cara adiante, ambas as pernas estiradas e o torso ergueito.
2. Unha vez que a perna elevada chegue á súa posición, aguántaa durante uns segundos.
3. Lentamente imos desprazando a perna cara detrás. Aguantando de novo uns segundos nesa posición.
4. Descansamos e cambiamos de perna.

AGORA TOCA RELAXARSE...

Senta sobre unha cadeira coas costas rectas, os pés firmemente apoiados no chan e pon as túas mans sobre os xeonllos.

Pecha as mans fortemente e mantenas pechadas 10 segundos. Repite esta serie 5 veces.

Encolle os ombreiros ata as orellas e solta aos poucos. Repite esta serie 10 veces.

Leva o queixo ao peito despaciño e logo volve á posición inicial. Repite esta serie 5 veces.

Respira profundamente, garda a respiración e expira aos poucos. Repite esta serie 10 veces.

Inclínate suavemente cara adiante, mantén a posición 10 segundos e regresa á vertical, aos poucos. Repite esta serie 5 veces.

**5º - 6º primaria**

04

Desperdicio alimentario. Crazy food waste.

Find this words: **recycle, compost, bestbefore, reuse, reduce, responsable, consumer, useby, foodwaste.**

If you don't know their meaning, first look it up in a dictionary.

L	H	J	I	R	E	C	Y	C	L	E	R	N	R	E	S	T	Y	B	R
J	V	A	I	O	V	U	N	I	O	B	V	K	V	N	V	L	I	G	E
V	M	C	M	U	Y	Y	B	E	S	T	B	E	F	O	R	E	O	F	U
U	R	O	I	Y	N	G	F	D	E	C	U	K	Ñ	J	O	U	N	H	S
C	D	M	A	S	R	E	T	A	C	I	N	I	N	O	L	Y	B	B	E
G	F	P	T	R	S	R	C	U	E	F	Y	O	H	U	B	I	O	M	L
R	A	O	D	F	E	R	E	C	U	D	E	R	J	I	O	R	M	L	I
O	N	S	J	L	H	B	V	R	D	C	G	K	O	J	E	E	D	S	Z
P	I	T	O	L	K	M	C	B	C	U	I	E	T	I	U	S	A	T	W
L	H	P	L	H	L	O	H	I	R	T	R	E	S	T	Y	P	E	S	R
J	V	J	J	V	N	J	V	A	O	E	E	S	T	Y	N	O	E	A	D
V	M	E	V	S	V	V	M	R	C	E	S	T	Y	E	J	N	A	L	J
U	R	Y	U	R	U	U	R	Y	J	E	A	D	V	O	R	S	V	J	V
C	D	M	C	D	C	U	S	E	B	Y	M	E	O	L	J	I	R	V	U
G	E	N	G	F	G	I	U	B	I	O	R	O	U	B	I	B	E	U	C
R	A	A	D	E	N	O	L	Y	B	A	M	U	I	O	N	L	S	C	G
O	N	E	R	R	T	U	B	I	O	N	A	I	J	E	A	E	N	G	R
P	I	O	L	P	O	I	O	N	M	K	J	G	O	L	Y	B	O	D	O
L	H	P	R	A	A	D	E	R	A	A	D	E	R	A	A	D	C	O	P
J	V	R	O	U	F	O	O	D	W	A	S	T	E	R	B	E	R	L	L

04

Desperdicio alimentario. Crazy food waste.

SOLUTIONS:

L	H	J	I	R	E	C	Y	C	L	E	R	N	R	E	S	T	Y	B	R
J	V	A	I	O	V	U	N	I	O	B	V	K	V	N	V	L	I	G	E
V	M	C	M	U	Y	Y	B	E	S	T	B	E	F	O	R	E	O	F	U
U	R	O	I	Y	N	G	F	D	E	C	U	K	Ñ	J	O	U	N	H	S
C	D	M	A	S	R	E	T	A	C	I	N	I	N	O	L	Y	B	B	E
G	F	P	T	R	S	R	C	U	E	F	Y	O	H	U	B	I	O	M	L
R	A	O	D	F	E	R	E	C	U	D	E	R	J	I	O	R	M	L	I
O	N	S	J	L	H	B	V	R	D	C	G	K	O	J	E	E	D	S	Z
P	I	T	O	L	K	M	C	B	C	U	I	E	T	I	U	S	A	T	W
L	H	P	L	H	L	O	H	I	R	T	R	E	S	T	Y	P	E	S	R
J	V	J	J	V	N	J	V	A	O	E	E	S	T	Y	N	O	E	A	D
V	M	E	V	S	V	V	M	R	C	E	S	T	Y	E	J	N	A	L	J
U	R	Y	U	R	U	U	R	Y	J	E	A	D	V	O	R	S	V	J	V
C	D	M	C	D	C	U	S	E	B	Y	M	E	O	L	J	I	R	V	U
G	E	N	G	F	G	I	U	B	I	O	R	O	U	B	I	B	E	U	C
R	A	A	D	E	N	O	L	Y	B	A	M	U	I	O	N	L	S	C	G
O	N	E	R	R	T	U	B	I	O	N	A	I	J	E	A	E	N	G	R
P	I	O	L	P	O	I	O	N	M	K	J	G	O	L	Y	B	O	D	O
L	H	P	R	A	A	D	E	R	A	A	D	E	R	A	A	D	C	O	P
J	V	R	O	U	F	O	O	D	W	A	S	T	E	R	B	E	R	L	L