

01

**Consumo responsable.**

**Producción y consumo responsable.**

Os recomendamos que veáis este vídeo del Centro Unesco para el País Vasco sobre el **Objetivo de Desarrollo Sostenible número 12: Producción y Consumo Responsable.**



A continuación, piensa en cinco hábitos sostenibles que puedes adoptar en tu casa y que puedes adoptar en tu escuela.

<p><b>EN CASA:</b></p>	
<p><b>EN LA ESCUELA:</b></p>	

02

**Alimentación saludable.**

**Recetario saludable intergeneracional.**

¡Vamos allá con una actividad muy divertida en donde necesitarás la colaboración de toda tu familia! Empezaremos a construir un recetario saludable intergeneracional. Para ello tendrás que:

1. Hablar con tu padre o tu madre para que te de una receta saludable que sepan hacer.
2. Hablar con tus abuelos o abuelas, o persona mayor cercana a ti, para que te de una receta saludable que sepan hacer.
3. Pensar en una receta saludable que sepas hacer tú o inventarte alguna, ¡seguro que es deliciosa!
4. Recoger la información en las tablas adjuntas.
5. Animarte a cocinar alguno de esos deliciosos manjares.

<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	
<b>AUTOR/A</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	
<b>¿CÓMO LA HAREMOS?</b>	
<b>RESULTADO</b> <small>(CALIFICA LA RECETA EN BASE A TU GUSTO)</small>	

**02**

**Alimentación saludable.  
Recetario saludable intergeneracional.**

<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	
<b>AUTOR/A</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	
<b>¿CÓMO LA HAREMOS?</b>	
<b>RESULTADO</b> <small>(CALIFICA LA RECETA EN BASE A TU GUSTO)</small>	

<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	
<b>AUTOR/A</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	
<b>¿CÓMO LA HAREMOS?</b>	
<b>RESULTADO</b> <small>(CALIFICA LA RECETA EN BASE A TU GUSTO)</small>	

03

## Vida activa.

# ¡Vamos a ejercitarnos!

Unos consejos antes de empezar:

- Busca un buen sitio para entrenar. Recoge los objetos que veas que ocupan tu espacio.
- Ponte ropa cómoda. ¡Es el momento de rescatar tu chándal de gimnasia del cole!
- Si tienes el pelo largo, recógetelo.
- No uses calcetines. Mejor estar descalzo/a para evitar que resbales y te caigas.
- Realiza unos estiramientos antes de empezar a hacer ejercicio:
  - Inclina la cabeza suavemente de lado a lado y déjala caer con cuidado hacia detrás. Estira cada brazo sujetándolo con el otro por delante del pecho durante unos segundos y elevándolo después por encima y por detrás de la cabeza.
  - Da unas cuantas zancadas amplias en el sitio para estirar las piernas y las lumbares.

### Calentamiento

Intentaremos aumentar el ritmo cardíaco con unos ejercicios aeróbicos rápidos. Por ejemplo, puedes saltar a la comba, correr de forma estática o saltar abriendo y cerrando las piernas. Hazlo durante unos cuantos minutos, hasta que empieces a sentir que tu corazón late más rápido, pero ¡nunca te quedes sin aire!

### Carreras

1. Realiza un sprint por tu pasillo. Puedes ponerte algún reto. Cuántas vueltas das en un minuto, cuánto tardas en hacer diez vueltas...

### Obstáculos

Coloca peluches, cajas u otros objetos a lo largo del pasillo, con una distancia suficiente para que puedas pasar entre ellos.

1. Realiza unas carreras entre obstáculos. ¡Ya verás que no es tan fácil como parece el correr en zig-zag!
2. Recorre la distancia entre los dos extremos del pasillo saltando los obstáculos. Puedes probar con los pies juntos, apoyando sobre la punta de los pies y, luego, otra serie flexionando las rodillas.

03

**Vida activa.****¡Vamos a ejercitarnos!****Equilibrio**

Vamos a trabajar un poco el equilibrio, para lograr la estabilidad total sobre una pierna.

1. Eleva una pierna lentamente hacia delante. Mantén los brazos separados a los lados para mantener el equilibrio. Mantén los dedos del pie estirados en punta hacia delante, ambas piernas estiradas y el torso erguido.
2. Una vez que la pierna elevada llegue a su posición, aguántala durante unos segundos.
3. Lentamente vamos desplazando la pierna hacia detrás. Aguantando de nuevo unos segundos en esa posición.
4. Descansamos y cambiamos de pierna.

**AHORA TOCA RELAJARSE...**

Siéntate sobre una silla con la espalda recta, los pies firmemente apoyados en el suelo y pon tus manos sobre las rodillas.

Cierra las manos fuertemente y manténlas cerradas 10 segundos. Repite esta serie 5 veces.

Encoge los hombros hasta las orejas y suelta poco a poco. Repite esta serie 10 veces.

Lleva el mentón al pecho despacito y luego vuelve a posición inicial. Repite esta serie 5 veces.

Respira profundamente, guarda la respiración y expira poco a poco. Repite esta serie 10 veces.

Inclínate suavemente hacia delante, mantén la posición 10 segundos y regresa a la vertical, poco a poco. Repite esta serie 5 veces.

**5º - 6º primaria**

04

**Desperdicio alimentario.**  
**Crazy food waste.**

Find this words: **recycle, compost, bestbefore, reuse, reduce, responsible, 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