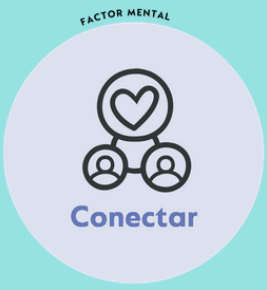
Global Be Well Day COGNITA

SEDE CENTRAL

Este viernes 25 de septiembre celebraremos el Global Be Well Day 2020 (Día Global del Bienestar), compromiso que hemos adquirido para favorecer el bienestar de nuestros estudiantes, a través de diferentes actividades enfocadas en los siguientes factores: Estar conectados, Comer saludable, Ejercicio físico y Salud Mental.

Los invitamos a revisar la programación por día:



ACTIVIDAD LUNES 21 DE SEPTIEMBRE

Estar Conectados
Video para trabajar temática con los estudiantes.

Trabajo en orientación con delegada de salvaguarda de Sede Central sobre : “La importancia de mis amigos y familia”.

ACTIVIDAD MARTES 22 DE SEPTIEMBRE

Video Zumba
Comer saludable: ¿Por qué es importante tener una alimentación correcta?

ACTIVIDAD MIÉRCOLES 23 DE SEPTIEMBRE

Cápsula de Actividad Física.

Motivación de cuerpo y alma.

ACTIVIDAD JUEVES 24 DE SEPTIEMBRE

Mindfulness

GLOBAL BE WELL DAY VIERNES 25 DE SEPTIEMBRE

10:00 a 11:00
Desayuno saludable.

11:00 a 12:00
Charla con Benito Baranda.

12:30 a 13:15
Actividades para docentes.