



## **C.E.P. Plurilingüe Igrexa Valadares**

Camiño Caseiro, s/n 36314 – Vigo. Pontevedra

Tfno.: 886 11 11 35 Fax.: 886 11 11 37

[ceip.igreja.valadares@edu.xunta.es](mailto:ceip.igreja.valadares@edu.xunta.es)

<http://www.edu.hxunta.gal/centros/cepigrexavaladares>



*A previsión é de bo tempo. Polo tanto haberá que telo en conta.*

- *Aínda que o sol alterne coas nubes, haberá que protexerse. Levar **crema para o sol**.*
- *Unha **gorra** nunca está de máis.*
- *Ímonos mover bastante tanto pola mañá como pola tarde. A roupa e o calzado deberán ser adecuados á actividade. **Roupa e calzado cómodos**. Os calcetíns son importantes. As sandalias non son recomendables. Para a actividade da tarde, **non levar pantalóns curtos** porque hai sitios nos que hai silvas e toxos.*
- **Comida:**
  - ✓ *Deberán levar unha merenda (froita, bocadillo) para o descanso de media mañá. Procurade evitar a doces industriais ou similares. A saúde alimentaria forma parte do proxecto.*
  - ✓ *Auga. Sería interesante que non levaran bebidas gasosas ou edulcoradas. Pola mesma razón que apuntaba no primeiro punto. Hidratarse con auga é o mellor.*
- *E, se queredes, podemos merendar ao final da actividade e pasar un rato xuntos no merendeiro do monte de Beade.*

Saúdos.

**Nota importante:** Todos aqueles que precisen algún inhalador por cuestións de asma ou algún antiestamínico para as alerxias así como algún tratamento médico específico por calquera outra doenza, por favor, que o leven.