

Xa non queda nada para dar peche a este 2023, como tampouco queda nada para darlle a benvinda a un novo e ilusionante 2024.

Gustaríache comezar o ano convertíndote nunha persoa mais sa, mais forte e mais feliz?

Pois estás de noraboa porque o IES Monte Castelo estrea CLUB DE LECTURA DINÁMICO baseado no libro *COMIENZA A SUMAR. Más sano, fuerte y feliz*.

En que consiste isto do *club de lectura dinámico*? Pois en que os participantes terán a posibilidade de asistir a 3 talleres nos que o propio escritor, coa axuda dalgún alumno voluntario, abordarán temas importantes tratados no libro, pero cun enfoque mais práctico. Deste xeito, os interesados poderán completar contidos do libro, pero tamén poñelos en práctica de forma amena e guiada.

#### PREGUNTAS FRECUENTES:

1. **Que necesito para poder PARTICIPAR?** Pertencer a comunidade educativa do IES Monte Castelo (estudiar ou traballar no centro, ou ser familiar dalgún alumno ou alumna).
2. **É necesario ler o LIBRO para poder participar?** Non é necesario nin mercar nin ler o libro para poder disfrutar e aprender un montón de cousas en cada un dos tres talleres ofertados.
3. **ONDE se realizarán os talleres?** Comezarán na aula de usos múltiples do centro. A maior parte do tempo estaremos nesta aula, pero en ocasións empregaremos o patio ou o pavillón para realizar algún exercicio práctico.
4. **COMO me inscribo?** Enviando un correo de confirmación a [benxasoto@edu.xunta.gal](mailto:benxasoto@edu.xunta.gal) sinalando o teu nome, a túa relación co centro (nai, profe, alumno, limpadora...) e os talleres nos que estás interesad@ participar. No caso de cubrirse todas as prazas, terán preferencia as persoas que primeiro envíen o correo de inscrición.

5. **CANDO se realizarán os talleres?** Será un mércores de cada mes (xaneiro, febreiro e marzo). Uns días antes, as persoas inscritas recibirán un correo recordatorio especificando posibles indicacións, no caso de ser necesarias.

- a. TALLER 1: Mércores 17 Xaneiro (16:30 a 18:30)
- b. TALLER 2: Febreiro
- c. TALLER 3: Marzo

6. **Cal é o HORARIO?** O primeiro taller será de 16:30 a 18:30.

7. **De QUE tratan estes talleres?**

- a. Taller 1. MAIS FORZA E VITALIDADE, E MENOS ENFERMIDADE.  
Trataremos unha grande diversidade de temas relacionados coa saúde: fortalecemento do sistema inmune, influencia do entorno, pantallas, calzado, produtividade, estrés, exercicios e técnicas de respiración e meditación, exercicio físico, alimentación, descanso, hábitos, exposición ao calor e frío...
- b. Taller 2. OS ALICERCES DA SAÚDE. Aquí profundizaremos na ACTIVIDADE FÍSICA, ALIMENTACIÓN E DESCANSO. Veremos como organizar e planificar rutinas de exercicio físico, exercicios correctores ou compensatorios, como alimentarnos da mellor maneira posible en función dos nosos intereses, claves para unha alimentación saudable, como optimizar e mellorar a calidade do noso soño e descanso, como reducir graxa corporal, como previr todo tipo de enfermidades e retardar o proceso de envellecemento...
- c. Taller 3. POÑAMOS TODO EN ORDE. Como planificar, programar e poñer en práctica no noso día a día todas as accións tratadas anteriormente co fin de construír hábitos que nos leven a ser persoas máis produtivas, fortes, sas e felices. Como acadar a nosa “mellor versión”. Rendemento, produtividade, aprendizaxe e mellora continua serán tamén temas abordados neste taller.

8. **QUE necesito traer a cada taller?** Nada en particular. De todas formas, enviarase un correo electrónico a cada participante antes de cada taller con indicacións no caso de que sexan necesarias. Por exemplo, traer roupa cómoda para o taller 2.
9. **Estou moi interesado nas temáticas dos talleres pero non quero participar en EXERCICIOS PRÁCTICOS, podo asistir igualmente?** Claro que si. Aínda que non fagas os exercicios, si pode ser útil que vexas como se fan. Por outro lado, os exercicios que fagamos están adaptados para toda persoa, independente do seu nivel de condición física.
10. **CANTO custa cada taller?** Totalmente gratuito! Anímate!
11. **Algunha DÚBIDA?** [benxasoto@edu.xunta.gal](mailto:benxasoto@edu.xunta.gal)