

# MI RELOJ

TALLERES  
ESCOLARES

*Una herramienta didáctica dirigida a mejorar el estilo de vida de los niños y ayudarles a crecer en autonomía*

<http://nutridactica.nunut.es>

**Mi Reloj** es un taller apto para mayores y pequeños, en el que aprender a elaborar una hoja de ruta personal y a medida, que nos ayude a llevar a buen puerto nuestra alimentación y actividad diaria.

En **Mi Reloj** se aprende a observar y entender cómo vivimos, a mejorar nuestros hábitos, aprender la importancia de hacer cada cosa en su momento y estar en lo que hacemos, organizar nuestro día con flexibilidad y armonía y, mediante la mejora de pequeños hábitos en nuestra alimentación, sueño, deporte, actividades, estudio, higiene..., encontrar el equilibrio físico y psicológico.

#### Plan de mejora

Se propondrá un Plan de mejora para el grupo tras la evaluación del Test de hábitos alimentarios y el Test de estilo de vida.

#### Materiales didácticos

Test de estilo de vida.  
Test de hábitos alimentarios.  
Fichas Mi Reloj.  
Cuaderno de escritura **Mi Reloj**.

#### Difusión

De las experiencias compartidas en **Mi Reloj** todos obtendremos valiosas lecciones, por eso nos parece importante darlas a conocer y participarlas al resto de la comunidad escolar y de la sociedad a través de la difusión de la actividad en los medios de comunicación.

#### Idioma

Español o inglés.

#### Docente

Equipo Nunut

**Precio: 560 €**

**Suplemento inglés: 105 €**

(los precios no incluyen iva)



9 a 16 años

Edad



2h

Duración



25

Nº Alumnos



Español  
Inglés

Idioma

#### Comunidad Valenciana

Alma Palau  
Ferrerres Bretó, 23  
12580 Benicarló, Castellón.  
T 648 252 522  
apalau@nunut.es

#### Murcia

Julio Navarro  
Avda de la Ñora 213, 3º A  
30108 Murcia  
T 622 613 785  
jnavarro@nunut.es

Nutridáctica®



[www.nunut.es](http://www.nunut.es)