

COMIDA VARIADA

No hay comidas buenas o malas. Comemos cosas diferentes incluyendo abundantes frutas y verduras. Dulces y refrescos sólo a veces.

HEALTHY FOOD

There are no good or bad foods. Try to eat different things including fruits and vegetables. You can eat sweets occasionally.

ASKOTARIKO JANARIA

Askotariko janaria jan behar dugu fruta ugari eta barazkiak ere. Litxarkeriak eta freskagarriak noizean behin soilik.



“Estaba todo tan rico, que hasta rebañé el plato”

“Everything was so delicious that I licked the plate clean”

“Dena oso ona zegoen, platera ere garbi-garbi utzi nuen”.



lunes monday astelehena 	martes tuesday asteartea 	miércoles wednesday asteazkena 	jueves thursday osteguna 	viernes friday ostirala 	sábado saturday larunbata	domingo sunday igandea
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

SALUD MENTAL/AUTOESTIMA

Sentirse bien con una o uno mismo y divertirse van de la mano. Para sentirnos mejor, probamos diferentes hobbies: dibujar, leer, tocar música, jugar...

MENTAL HEALTH/SELF-ESTEEM

Feeling good about yourself and having fun, go hand in hand. Try different hobbies like drawing, reading, or playing a musical instrument.

ADIMEN OSASUNA/AUTOESTIMUA

Norberak bere buruarekin ongi eta gustora sentitu behar du eta horretarako zaletasun desberdinetan aritu behar dugu: marrazten, irakurizen, musika jotzen...

“...Este es el orden que debe llevar nuestro trabajo. ¡¡Es magnífico!!”

“...This is the order that we should have at work. It’s great!!”

“...Hau da gure lanak izan behar duen ordena. Zoragarria da!!”



lunes monday astelehena 	martes tuesday asteartea 	miércoles wednesday asteazkena 	jueves thursday osteguna 	viernes friday ostirala 	sábado saturday larunbata	domingo sunday igandea
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			