



Castilla-La Mancha



# DESTINO TOKIO 2020

## CARTILLA SALUDABLE “NOSOTROS VIAJAMOS A TOKIO”

Estimadas familias,

La cartilla saludable “Nosotros viajamos a Tokio” ya ha visto la luz. Ha sido un viaje oscuro pero por fin está con nosotros. Acompañando a esta nota informativa vais a recibir la cartilla saludable con la que poder contabilizar los kilómetros, “simbólicos”, que hacemos cuando venimos y nos vamos al cole de manera activa, sana y saludable, es decir, andando, en bici, en patines, patinete, corriendo...

Es una cartilla personal para cada familia que de manera voluntaria podrá utilizar o no. Os animamos a que la utilicéis aunque solo sea una vez porque para conseguir nuestro objetivo cualquier kilómetro suma y nos ayuda.

Pero ¿Cómo uso la cartilla?

Es muy sencillo. La cartilla contiene 15 hojas correspondientes a las 15 etapas que componen el recorrido hasta Tokio (os recordamos que en este recorrido pasaremos por 15 ciudades olímpicas y así completaremos 15 etapas) Solo debemos marcar las casillas que correspondan a los kilómetros que realizamos en la etapa en la que nos encontremos.

Desde el centro avisaremos cuando empieza y termina una etapa. Justo el día que finalice la etapa el alumnado deberá recortar la hoja de esa etapa y depositarla en una urna habilitada para tal efecto y que nos permitirá poder contabilizar los kilómetros con mayor fiabilidad.

La manera de marcar los kilómetros será la siguiente:

**Cada casilla marcada tiene un valor de 1km**

- **MARCA** una casilla por cada miembro de la familia que se desplace al colegio de una forma saludable para asistir a clase, acompañar o ir a recoger a mi hij@ (ej. SI VAMOS ANDANDO AL COLE MAMÁ Y YO, 2 casillas...)
- **MARCA** una casilla por cada miembro de la familia que se desplace a casa de una forma saludable al terminar las clases o de vuelta de acompañar a mi hij@ (ej. SI REGRESAMOS ANDANDO A CASA MAMÁ, PAPÁ Y YO, 3 casillas...)

POR CADA VIAJE QUE HAGAMOS DE CASA AL COLEGIO, DEL COLEGIO A CASA, etc., MARCAREMOS UNA CASILLA

**¡MUCHO ÁNIMO Y A RELLENAR CASILLAS!**