



COMUNE DI REMEDELLO



Comune di  
Belvi

Sito Istituzionale



Cofinanciado por el  
programa Erasmus+  
de la Unión Europea

## SHASTU

### PRIMARY – PRIMÀRIA – PRIMARIA

1. Make sure you have a healthy and complete breakfast without any rush. Breakfast is very important. /  
Desdejuna be i sense presa. Un bon desdejuni és molt important. /  
Desayuna bien y sin prisas. Un buen desayuno es muy importante.  
Acele etmeden sağlıklı ve tam bir kahvaltı yaptığından emin ol.Kahvaltı çok önemlidir.
2. Walk to school /  
Camina al col·legi /  
Ve andando al colegio.  
Okula yürüyerek git.
3. Have a little rest or nap after lunch if you can /  
Fes una migdiada curta o descansa si pots /  
Haz una siesta corta o descansa si puedes.  
Yapabilirsen öğle yemeğinden sonra biraz dinlen ya da kestir (şekerleme yap).
4. Reduce sport after 7 pm /  
Redueix, en la mesura que pugues, les activitats esportives després de les 7 de la vesprada /  
Reduce o evita, las actividades deportivas después de las 7 de la tarde.  
Akşam 7 den sonra spor faaliyetlerini azalt.
5. Don't drink stimulating drinks in the evening: caffeine, chocolate, fizzy drinks or tea /  
Evita beure begudes estimulants per la vesprada: cafeïna, xocolate, begudes amb gas, té o cafè.  
No bebas bebidas estimulantes por la tarde: cafeïna, chocolate, bebidas con gas, té o café.  
Akşamları uyarıcı içecekler içme: kahve, çikolata, gazlı içecekler ya da çay vb.
6. Go to bed at about the same time every day /  
Ves-te'n a dormir aproximadament a la mateixa hora tots els dies /  
Vete a dormir aproximadamente a la misma hora todos los días.  
Her gün hemen hemen aynı saatte yat.
7. Have dinner with your family, switch off the TV and talk to them /  
Sopa amb la família, apaga la televisió i converseu. /  
Cena con la familia, apaga la tele y conversad.  
Akşam yemeğini ailenle ye, televizyonu kapat ve onlarla sohbet et.
8. Use your bed just to go to sleep /  
Fes ús del llit sols per anar a dormir /  
Utiliza la cama sólo para dormir.  
Yatağını sadece uyumak/yatmak için kullan.
9. Do a relaxing activity before going to bed for example read a story /  
Fes alguna activitat relaxant abans d'anar a dormir, com per exemple llegir un conte /  
Haz alguna actividad relajante antes de ir a dormir, como por ejemplo leer un cuento.  
Yatmadan önce rahatlatıcı/gevşetici bir etkinlik yap,örneğin kitap oku.
10. Do not have or use computers, tablets or smart phones in your bedroom /  
No fages ús d'ordinadors, tauletes o telèfons mòbils a la teua habitació. /  
No utilices ordenadores, tabletas o teléfonos móviles en tu habitación.  
Yatak odanda bilgisayar,tablet ya da akıllı telefon olmasın ve de onları yatak odanda kullanma.