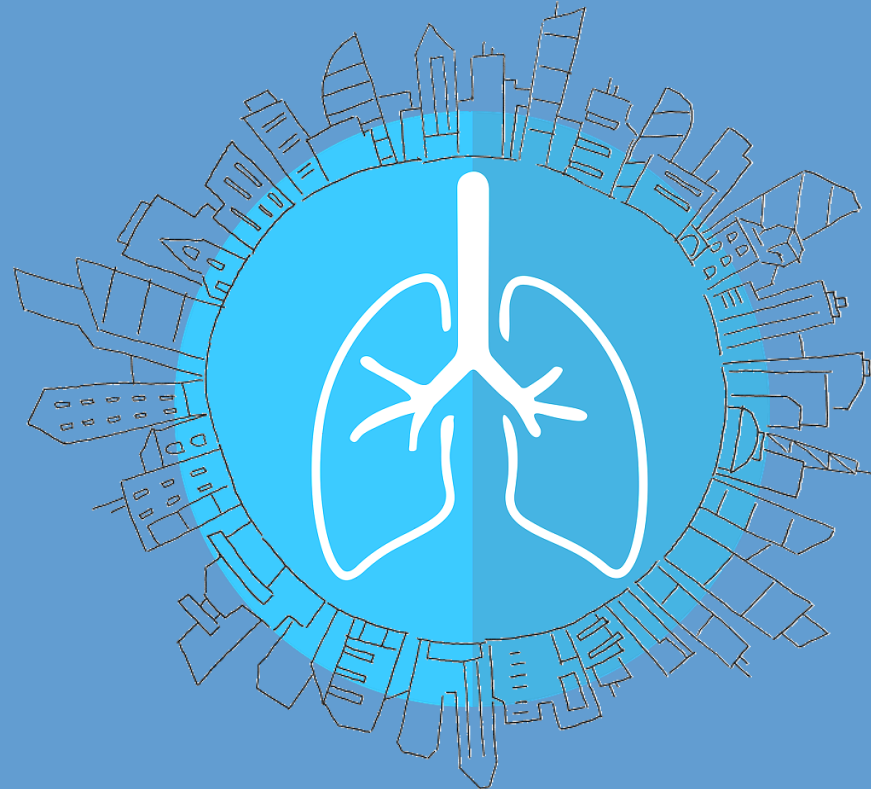


# EUROPEAN CITY - CIUDAD EUROPEA

Our city - Nuestra ciudad



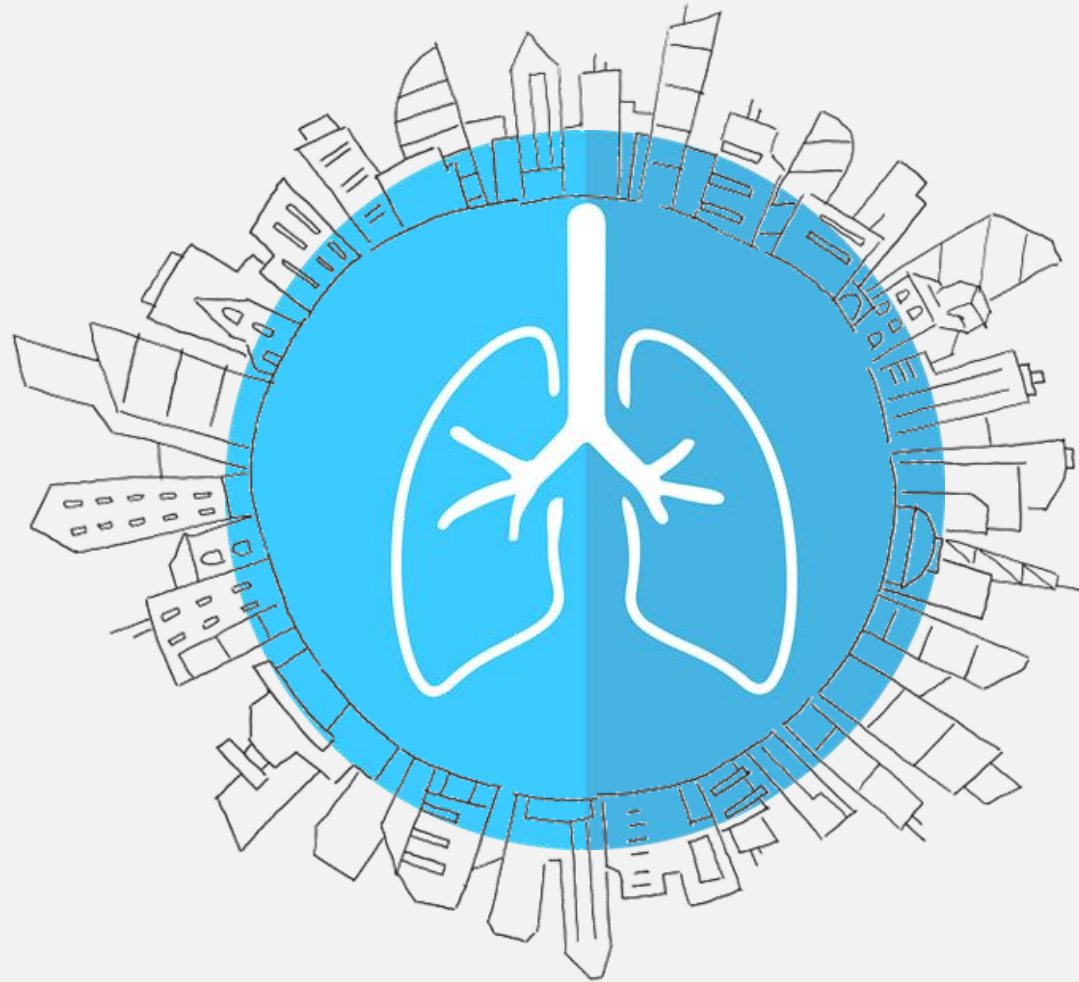
# TABLE OF CONTENTS

- I. The symbol of the city
- II. Blue Lung (the name of our city)
- III. Family Plan
- IV. School Plan
- V. City Plan

# TABLA DE CONTENIDOS

- I. El símbolo de la ciudad
- II. Pulmón azul (el nombre de nuestra ciudad)
- III. Plan familiar
- IV. Plan escolar
- V. Plan de la ciudad

# THE SYMBOL OF OUR CITY - EL SÍMBOLO DE NUESTRA CIUDAD



# BLUE LUNG

We call our city, that follows the rules of a Blue Zone, Blue Lung because of a certain reason. Our name is inspired by the name “The green lung of the world“. This is on one hand the rainforest since it filters carbon dioxide from our air and produces oxygen from it, it is really important for all individuals on the world. By the way, the process of producing oxygen is called photosynthesis.

On the other hand, some parks and green areas in cities are called green lung because they have a certain recreational value for their population in the city.

In short words this means: “The green lung of the world“ and the green lungs in cities are super important for everybody around the world. Moreover, the green areas are places to relax and to go outside. This is the reason why we call our European city Blue Lung. But at the same time, it also means, that our city is the perfect place to live and to relax more often.

The lungs are also a symbol for our city because they represent that you breathe longer, what means you live longer. The aspect of longevity is the purpose of a Blue Zone as our city is.

# PULMÓN AZUL

Llamámos a nuestra ciudad, que sigue las reglas de una Zona Azul, Pulmón Azul por una simple razón. Nuestro nombre está inspirado por el nombre “El pulmón verde del mundo“. Esto es por una parte el bosque, ya que filtra el dióxido de carbono de nuestro aire y produce oxígeno , es muy importante para todos los seres vivos del mundo. Por cierto, el proceso de producir oxígeno se llama fotosíntesis.

Por otra parte algunos parques y zonas verdes en las ciudades se llaman pulmón verde porque tienen cierto valor recreativo para la población de la ciudad.

En pocas palabras esto significa:“El pulmón verde del mundo“, y los pulmones verdes en las ciudades son muy importantes para todos alrededor del mundo. Es más, las zonas verdes son lugares para relajarse e ir afuera. Esta es la razón por la que llamamos nuestra ciudad europea “Pulmón Azul“. Pero al mismo tiempo, también significa, que nuestra ciudad es el lugar perfecto para vivir y relajarse más a menudo.

Los pulmones son también otro símbolo de nuestra ciudad porque representan que puedes respirar más tiempo significado esto que vivirás más tiempo. El aspecto de longevidad es un propósito de una Zona Azul como lo es nuestra ciudad.

# FAMILY PLAN - PLAN FAMILIAR



## **Plant healthy food**

In every season of the year, every family plant different types of vegetable and fruits that have different harvest times. This means every family will have healthy, fresh and regional food to eat.



## **Have a game night twice a week**

This gives you at least two times a week to have fun with your families. The weekend or Friday would be a good choice to have a great time together with your family and to relax after a hard school week and after an exhausting week of work.



## **Staying in touch with distant relatives**

Meet your distant relatives on certain free days in a month. Our city includes every two weeks a half day off work. But the most of the people in Blue lung live together with their whole family on one place.





### **Plantar comida sana**

Esto consiste en dejar que cada familia, por cada estación del año, pueda plantar y recoger cosechas de diferentes variedades de verduras y frutas. Por lo cuál, cada familia tendría comida saludable y fresca.



### **Tener una noche de juegos dos veces a la semana**

Esto generaría al menos dos momentos semanales de ocio en familia. Los mejores días para estos momentos recreativos, podrían ser los viernes o los fines de semana. Esta es una buena manera de pasar tiempo en familia y una forma divertida para poder olvidarte de una dura semana de trabajo.



### **Mantener el contacto con la familia no tan cercana**

Una buena idea para mantener contacto con los familiares no tan cercanos es quedar ciertos días al mes. Nuestra ciudad, funciona de manera que, cada dos semanas y media, se adquiere un día libre no laboral. Aún así la mayoría de la población de Pulmón Azul vive en familia.



## Down shift

Having time to chill out with your family and to talk to your family about your sense of purpose/goals you want to reach in a week, is really important. You can do everything you want with your family and friends to shed your stress in Blue Lung.



## Stay active

Go on walks or ride your bike everyday to stay active and spend time with your family is really good for your health.



## Prepare a healthy diet

From the food you harvest in your garden you can create healthy and delicious meals together with your family members. The diet includes less meat and a lot of beans that the families harvest in their own garden.



## Relajación

Es muy importante tener tiempo para relajarse y hablar en familia sobre tus objetivos. No importa el método que sigas para relajarte pero en Pulmón Azul, es posible reducir tu estrés



## Mantenerse activo

Es muy bueno para la salud salir a dar paseos o montar en bicicleta cada día para mantener tu actividad y a la vez, pasar tiempo en familia.



## Preparar una dieta saludable

De los alimentos cosechados en tu huerto puedes formar varias comidas deliciosas y saludables junto a los miembros de tu familia. Esta dieta saludable incluye carne en poca cantidad pero sin embargo, bastantes judías.





## **Dividing household tasks with your family**

Creating a weekly schedule for all house-chores in order to organize and not to deal with stress with the cleaning and organization of the house. As well, it helps families to avoid to burst into discussions about who is in charge of what.



## **Dividirse las tareas de la casa**

Hacer un horario semanal para las tareas domésticas para poder así mantener la organización para evitar estallar en discusiones y para que no exista la necesidad de agobiarse.



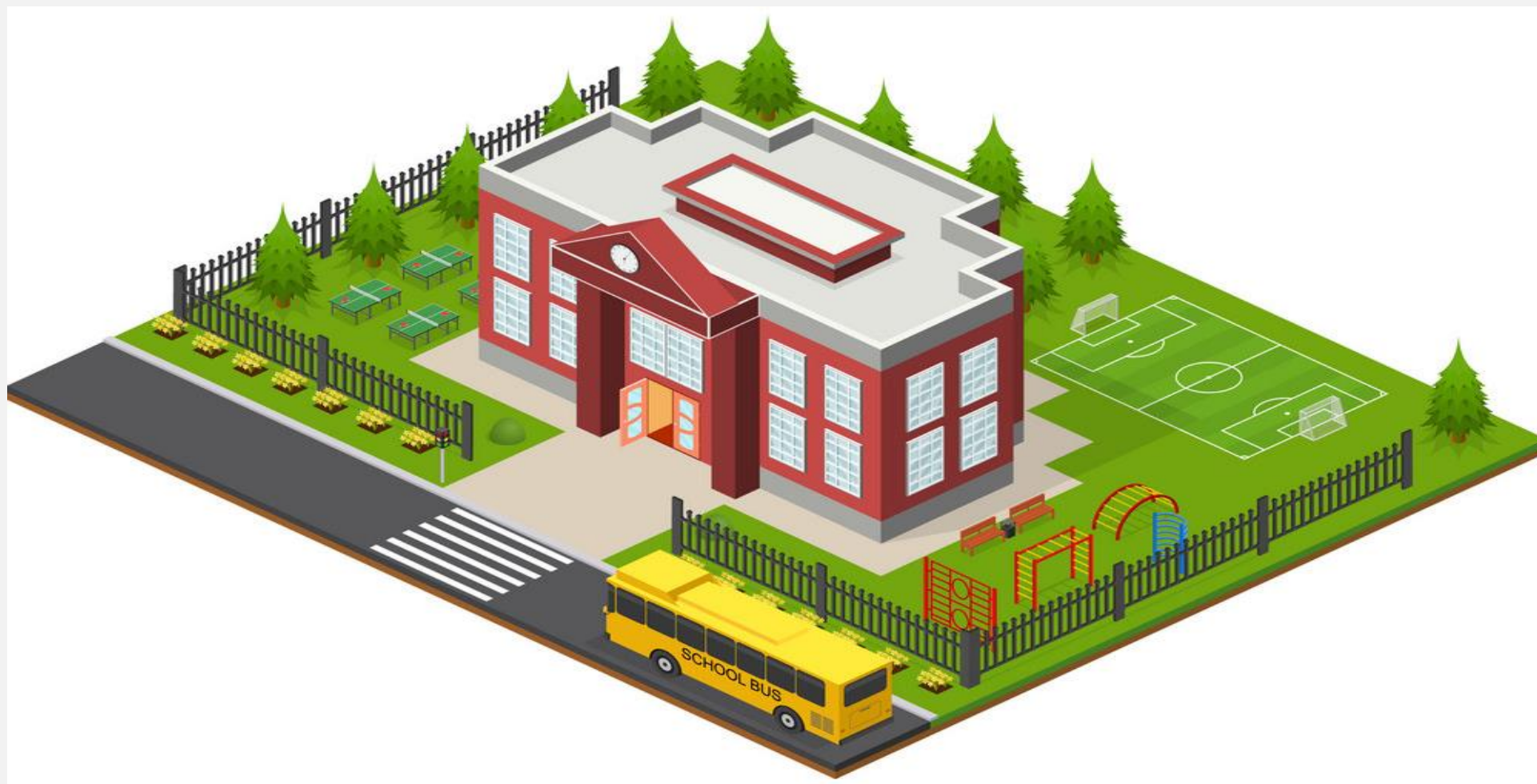
# HOUSE-CHORES PLAN

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Parents	<ul style="list-style-type: none"> <li>Do laundry</li> <li>Cook</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cook</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Take out the trash</li> <li>Cook</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Take out the trash</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cook</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cook</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Take out the trash</li> </ul>
Child 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Takes out the trash</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vacuums</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cleans the windows</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Do the dishes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Does laundry</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Walks dog</li> <li>Takes out the trash</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cooks</li> </ul>
Child 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Does the dishes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Takes out the trash</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Does laundry</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sweeps the floor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Does the dishes</li> <li>Takes out the trash</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vacuums</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Walks dog</li> </ul>

# TAREAS DOMÉSTICAS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Padres	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lavar la ropa</li><li>• Cocinar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cocinar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sacar la basura</li><li>• Cocinar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sacar la basura</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cocinar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cocinar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sacar la basura</li></ul>
Hijo 1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sacar la basura</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pasar la aspiradora</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Limpiar las ventanas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lavar los platos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lavar la ropa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pasear al perro</li><li>• Sacar la basura</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cocinar</li></ul>
Hijo 2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lavar los platos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sacar la basura</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lavar la ropa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Barrer el suelo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lavar los platos</li><li>• Sacar la basura</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pasar la aspiradora</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pasear al perro</li></ul>

# SCHOOL PLAN-PLAN ESCOLAR





## Healthy food in the cafeteria

The school cafeteria offers a variety of healthy food which includes less meat and a lot of beans in the meals. Sweets and junk food are also more expensive than healthy food. This would let the student to pick the healthy food instead of the junk food because of the money inverted.



## Encourage using a bike

The schools of our city have lots of bicycle parking spaces and with a simple system all students can collect points if they are using their bikes or go by feet to school, to win prizes. This helps the students to use their bikes every day or go by feet often.



## Breaks to pray

The school in Blue Lung offers every day a break where all students can visit the church, the temple, the mosque or any other place to pray. The school also offers religious lessons for every religion.



## Comida sana en la cafetería

La cafetería del colegio ofrece una variedad de comida sana que incluye menos carne y muchas judías en su comida. Los golosinas y comida basura son también más caras que la comida sana. Esto llevará al estudiante a escoger la comida sana en vez de la comida basura por el dinero invertido.



## Animarse a coger bicicleta

El colegio de nuestra ciudad tiene muchos aparcamientos para bicicletas y con un sistema simple todos los estudiantes pueden recolectar puntos si utilizan si bicicleta o van pie al colegio, para ganar premios. Esto ayuda a los estudiantes a usar más sus bicicletas todos los días o ir a pie más a menudo.



## Descansos para rezar

El colegio de Pulmón Azul ofrece todos los días descansos para visitar la iglesia, el templo, la mezquita o otro sitio para rezar. El colegio también ofrece lecciones para cada religión.



## Having a moodboard

Creating a moodboard in the class to write down goals, dreams and purposes of why you are learning and going to school helps the students to keep being motivated.

## School garden

In the school garden the students have fun together and stay active. They will also learn everything about what they should eat and its amount. On the other hand, there can be more sport periods for those students who don't want to help in the school garden.



## **Tener un tablero de emociones**

Creando un tablero de emociones en la clase para escribir méritos, sueños y propósitos de por qué estas aprendiendo y yendo al colegio ayuda a los estudiantes a seguir motivados.

## **Huerto escolar**

En el huerto escolar los estudiantes se lo pasarán muy bien y estarán activos. También aprenderán sobre que deben comer y su cantidad. Por otra parte también puede haber más periodos de deporte para los alumnos que no quieran ayudar en el huerto.



# LUNCH PLAN

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Creamy pumpkin-marinarara-pasta	Heirloom bean salad with tomato and vinaigrette	Tomato and avocado soup	Flatbread with white beanpuree and asparagus ribbons	Cauliflower soup
Fresh lentils with roasted radishes	Sushi bowl with variety of toppings	Strawberry vanilla chia seed pudding	Stuffed pepper with caramalized vegetables	Chickpea pizza with aspaguras
Mediterranen grain bowl with:kale, chickpea and quinoa	Pumpkin pancakes	White bean zuchini burger	Califlower-chickpea tacos	Kidney bean burger



# DIETA SALUDABLE

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Pasta cremosa de calabaza marinara	Ensalada de frijoles con tomate y vinagreta	Sopa de tomate y aguacate	Pan con puré de judías blancas y cintas de espárragos	Sopa de coliflor
Lentejas frescas con rábanos asados	Cuenco de sushi con variado de coberturas	Pudding de fresas con semillas de chía	Pimiento relleno con verduras caramelizadas	Pizza de garbanzos con espárragos
Cuenco Mediterráneo con: col rizada, garbanzo y quinoa	Tortitas de calabaza	Hamburguesa Zuchuni de judías blancas	Tacos de coliflor y garbanzos	Hamburguesa de judías

# CITY PLAN-PLAN DE LA CIUDAD



## **Save sidewalks and bike paths**

Blue Lung has a big net of sidewalks and bike paths, that are safe and easy to drive on. In addition to that every citizen gets a free bike and free bicycle utensils.



## **City thrift stores**

With thrift stores our city brings people living in Blue Lung together, and will let them become closer. Every citizen can donate their old clothes and can buy new ones in the thrift stores nearby.

## **Modern public transport**

Public transport, such as the bus, the underground and the tram, are connected with every place of our city. In addition, tickets are really affordable, which means everybody can use public transport to visit their distant relatives. Plus, public transport are electric.





## **Aceras y carriles de bici seguros**

Pulmón Azul tiene un gran red de aceras y senderos para bicicletas, que son seguros y fáciles de usar. Además, cada ciudadano recibe una bicicleta y utensilios para bicicleta, gratis.



## **Tiendas de segund mano**

Con las tiendas de segunda mano, nuestra ciudad une a las personas que viven en Pulmón Azul y les permite acercarse. Todos los ciudadanos pueden donar ropa y comprarla en la tienda de segunda mano más cercana.

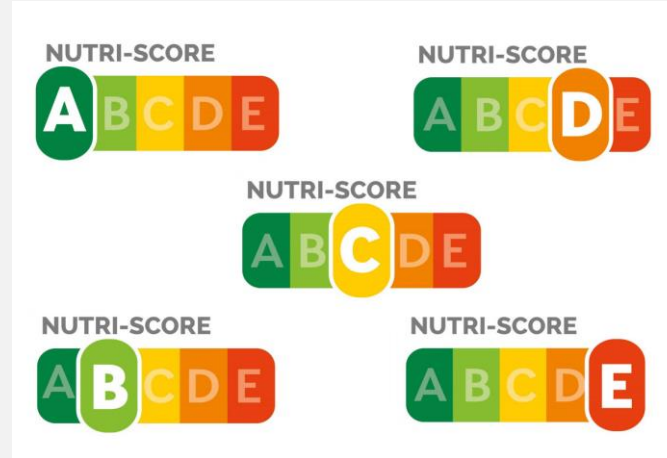
## **Transporte público moderno**

El transporte público, como por ejemplo el autobús , el metro y el tranvía, están conectados con todos los lugares de nuestra ciudad. Por otro lado, los billetes son bastante asequibles, lo que significa que todo el mundo puede utilizar el transporte público para visitar a sus parientes lejanos. Incluso es eléctrico.



## Weekly markets

Weekly markets offer the residents regional, fresh and healthy food every week. The supermarkets also sell healthy food and they also evaluate all products they sell with a certain system.



Rating system in Blue Lung Supermarkets

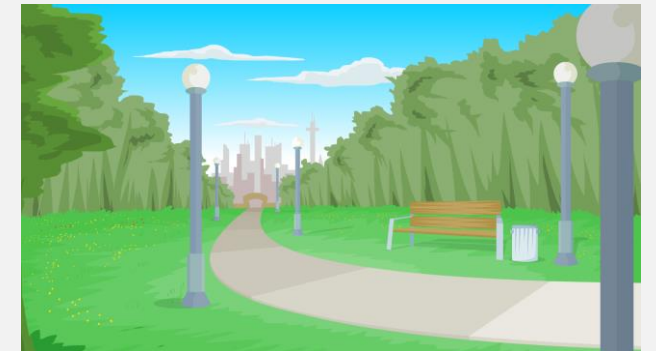


## Activity clubs

Our city has a variety of different clubs to join. The clubs are for example bookclubs, theaterclubs and different types of sport clubs.

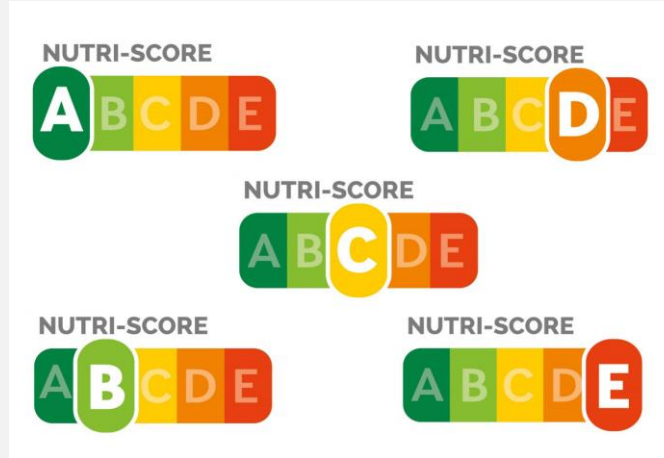
## Places for everybody

Blue Lung has outside areas to hang out, play and to do sports for all ages. They are separately so that every age has their own space and their own sports equipment.



## Mercados semanales

Los mercados semanales ofrecen a los residentes de nuestra ciudad productos frescos y sanos cada semana. Los supermercados también venden productos sanos y también evalúan todos los productos que venden con un cierto sistema.



Sistema calificativo de los Supermercados en Pulmón Azul



## Clubes de actividades

Nuestra ciudad incluye clubes a los que cualquiera puede asistir. Los clubes podrían ser: clubes de lectura, de teatro y de diferentes deportes.

## Lugares para toda la ciudad

Pulmón Azul tiene espacios exteriores (al aire libre) para todas las edades. Están divididos por edad para que cada grupo tenga su propio área y equipo deportivo.

