

L'ELMO, EL DR. RUSTER I ELS HÀBITES SALUDABLES

ELOI, LLORENÇ, MARTÍ I ADEL
NOVEMBRE 2016
ESCOLA D'ALINS

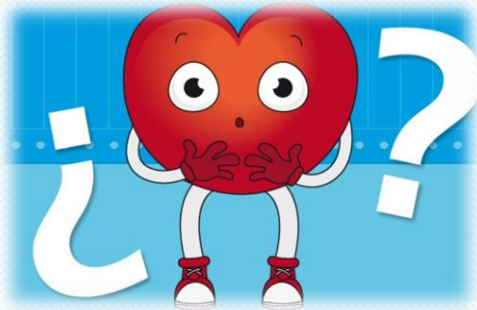
ELS PERSONATGES



ELMO



DR. RUSTER



CARDIO

QUÈ SÓN ELS HÀBITS SALUDABLES?

Saludables ve de la paraula SALUT. La salut és estar sa, menjar coses sanes, fer esport, beure aigua, la higiene, la relaxació i el descans.

L'ALIMENTACIÓ

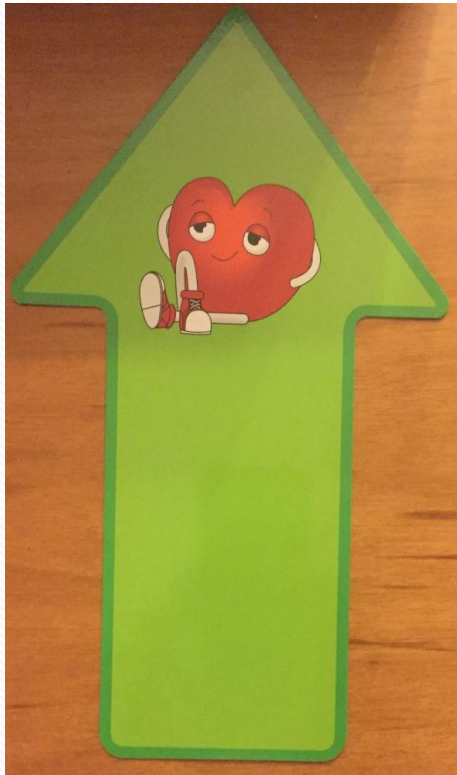


↳ L'Elmo descobreix nous aliments per berenar. ↳

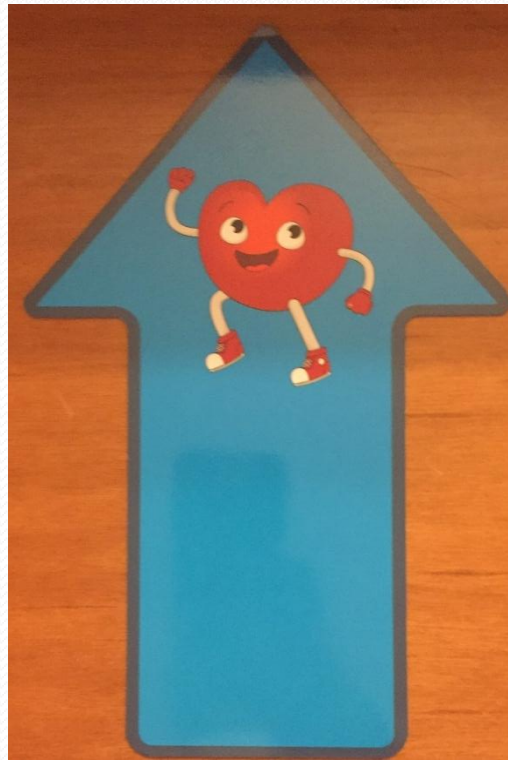
RELAXACIÓ, ESTAR TRANQUILS



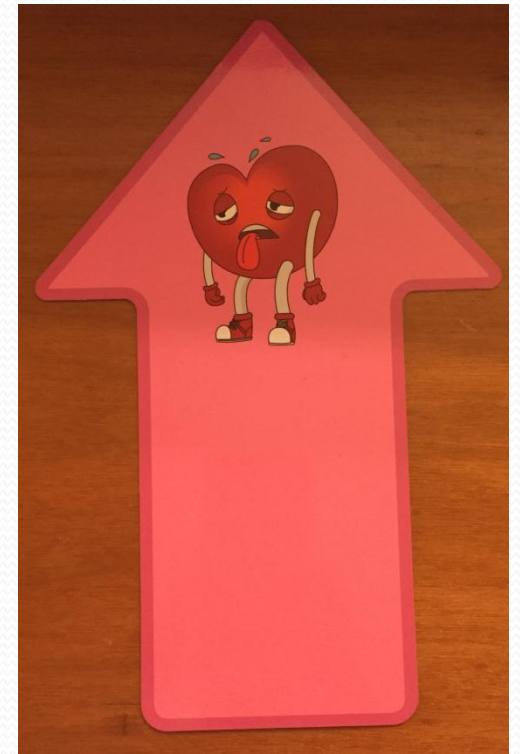
COM ESTÀ EL CÀRDIO?



TRANQUIL



CONTENT

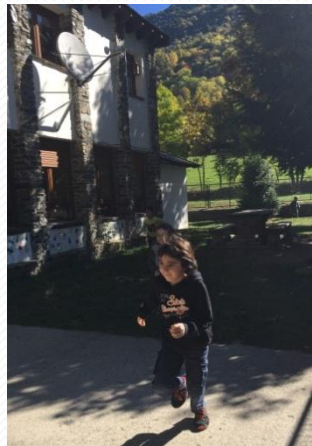


CANSAT

EXPERIÈNCIA

Vam escoltar els batecs del cor i els vam contar quants en teníem en un minut estant tranquils.

Després vam córrer, ens vam tornar a escoltar i els nostres càrdios anaven més ràpids.

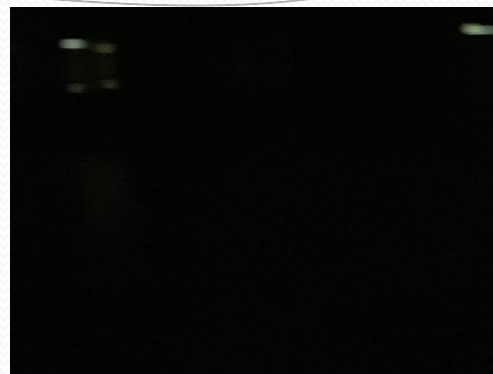


L'ELMO APRÈN A MOURE'S A LES FOSQUES

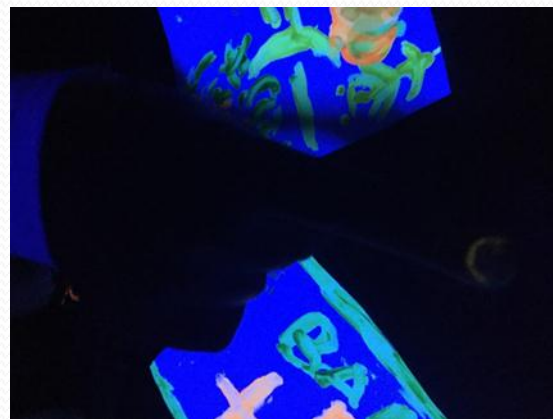
Vam anar al Saló, i ens vam guiar a les fosques. Ens faltava el sentit de la vista i teníem de l'oïda més fort. I llavors havíem d'endevinar on estaven els nostres companys.



L'Elmo aprèn a moure's a les fosques.



I vam experimentar amb el sentit de la vista amb una llum màgica.



DECÀLEG DELS HÀBITS SALUDABLES

1 Fes **cinc àpats al dia**. El primer àpat del dia, el dinar i el sopar s'han de fer asseguts.



2 Procura beure **8-10 gots d'aigua al dia**. Tria aigua, suc natural de fruites i llet, en lloc de begudes amb gas.



3 **Menja de tot**. Una dieta variada, en quantitats adequades, és la base d'una bona alimentació.

4 Practica **una hora d'activitat física** cada dia i activitats de **força i flexibilitat** dos o tres dies a la setmana.



5 Aprofita **el temps lliure per fer exercici** i **jugar** amb la família i els amics.



6 Dedicar **menys de dues hores diàries** als jocs d'**ordinador**, a **Internet** i a la **televisió**.

7 **Protegeix-te l'esquena**. Seu bé i porta la motxilla correctament.

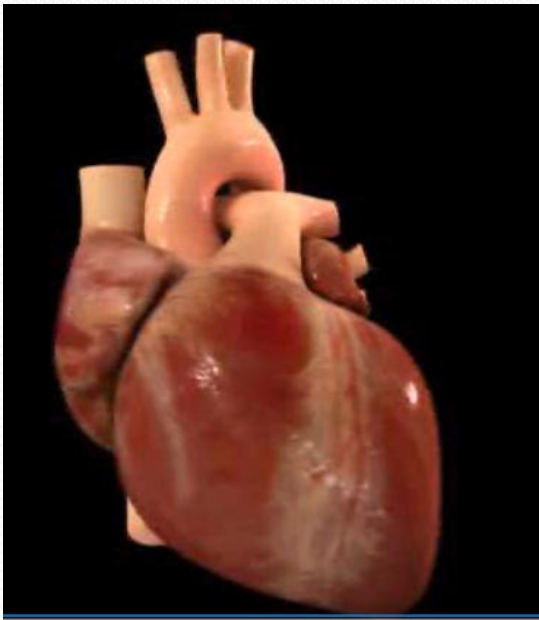
8 Vés a dormir d'hora i procura dormir de **8 a 10 hores**.



9 Recordar **dutxar-te diàriament**, **raspallar-te les dents** i **rentar-te les mans** abans de menjar i després d'anar al lavabo.

10 Cuida la teva **salut** per estar **sa i fort**.

EL NOSTRE COR ÉS AIXÍ



I del cor en surten venes i artèries

I PER ACABAR...

