

CUIDEM-NOS

	ACTIVITATS DE LA NÚRIA
12-1h a.m.	Dormir
1-2h a.m.	Dormir
2-3h a.m.	Dormir
3-4h a.m.	Dormir
4-5h a.m.	Dormir
5-6h a.m.	Dormir
6-7h a.m.	Dormir
7-8h a.m.	Dormir/aixecar-se
8-9h a.m.	Dutxar-se i esmorzar
9-10h a.m.	Parlar amb alumnes
10-11h a.m.	Parlar amb alumnes
11-12h a.m.	Reunió de treball
12-1h p.m.	Reunió de treball
1-2h p.m.	Treball personal
2-3h p.m.	Dinar
3-4h p.m.	Corregir i preparar tasques
4-5h p.m.	Corregir i preparar tasques
5-6h p.m.	Brenar i descans
6-7h p.m.	Corregir i preparar tasques
7-8h p.m.	Corregir i preparar tasques
8-9h p.m.	Descans
9-10h p.m.	Sopar i mirar la tele
10-11h p.m.	Mirar la tele
11-12h p.m.	Tele i rentat de dents Dormir

*a.m. Abans del migdia

*p.m. Posterior a l migdia

Activitat 4:

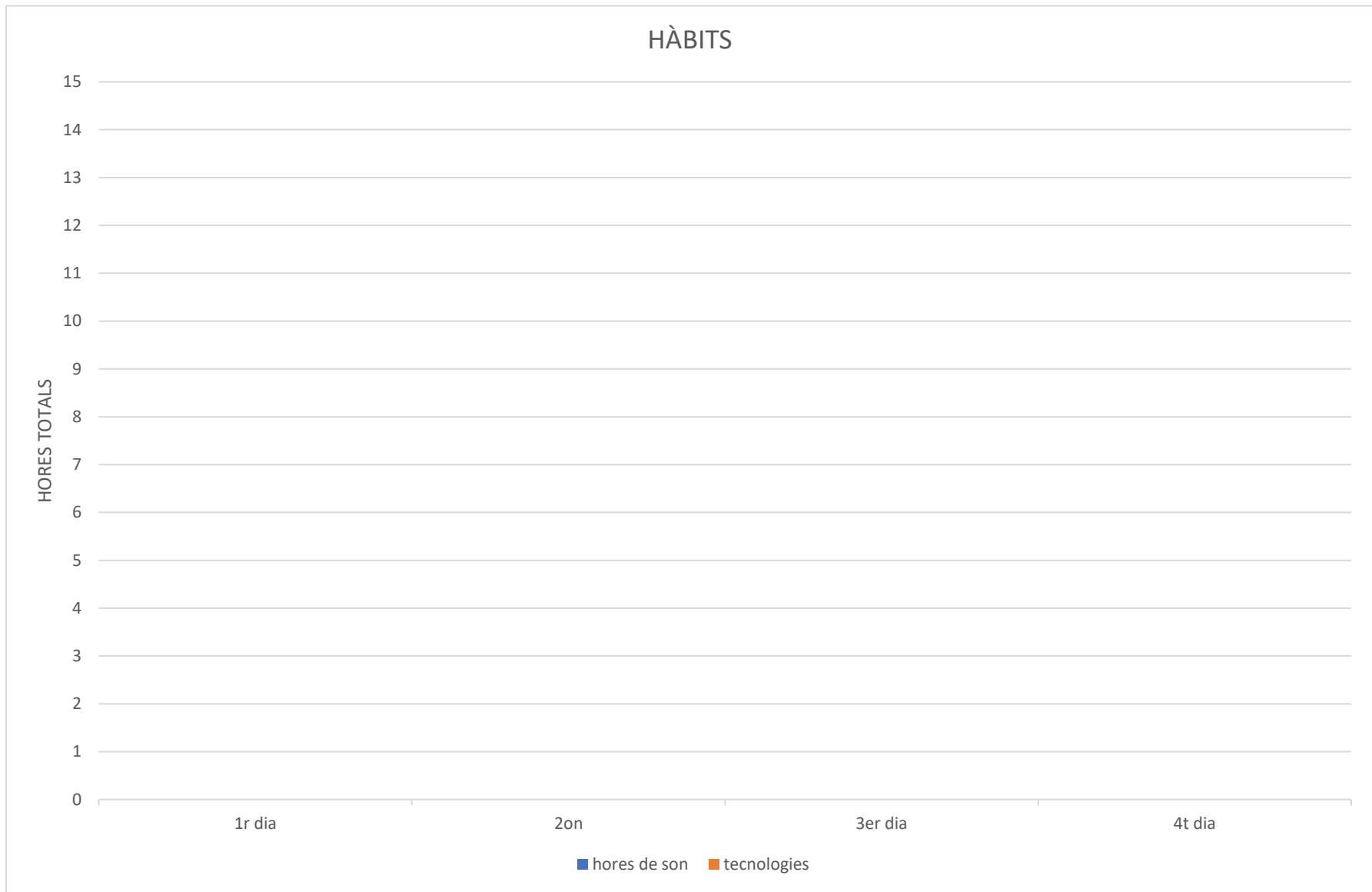
En dies de confinament, la Núria sopa a les 9 de la nit, mira la tele de 9:30 a les 11:30 es renta les dents, va a dormir a les 11:35, es lleva a les 7:45 del matí, es dutxa a les 8:00 i esmorza a les 8:27 per començar a parlar amb els alumnes a les 9 en punt, com si arribés a l'escola un dia normal.

- Quantes hores dorm la Núria en dies de confinament?
- Quanta estona creus que dedica a l'esmorzar?
- Quantes hores mira la tele abans d'anar a dormir?

ACTIVITAT 5: Durant quatre dies, apunta a quines hores sopes, vas a dormir, et lleves i quantes hores d'oci dediques a les tecnologies(mòbils, taletes, videoconsoles...). Elabora **una taula** amb les teves dades i fes **una gràfica** amb les teves hores de son i les hores de tecnologies. Fes un text com el de la Núria però amb els teus hàbits i les teves hores.

Creus que estàs portant uns hàbits saludables comparats amb els de la Núria?

	TASQUES 1er dia	TASQUES 2on dia	TASQUES 3er dia	TASQUES 4t dia
12-1h a.m.				
1-2h a.m.				
2-3h a.m.				
3-4h a.m.				
4-5h a.m.				
5-6h a.m.				
6-7h a.m.				
7-8h a.m.				
8-9h a.m.				
9-10h a.m.				
10-11h a.m.				
11-12h a.m.				
12-1h p.m.				
1-2h p.m.				
2-3h p.m.				
3-4h p.m.				
4-5h p.m.				
5-6h p.m.				
6-7h p.m.				
7-8h p.m.				
8-9h p.m.				
9-10h p.m.				
10-11h p.m.				
11-12h p.m.				



Gràfica amb les hores de son de cada dia. Fes un gràfic de barres. Dibuixa de color blau les hores totals de son i de color taronja les hores totals amb tecnologies cada dia.