

TASCA



Observa i enregistra accions quotidianes que afavoreixin la salut.



QUÈ HE DE FER

- ★ Disseny una taula amb accions que desenvolupen hàbits saludables (higiènic, alimentaris, posturals...).
- ★ Enregistra-hi si les fas habitualment i demana a un familiar que ho corrobori.
- ★ Després escull la que més t'agrada i fes un mural per explicar-la a altres persones.
- ★ Afegeix el nom de l'hàbit saludable i perquè és beneficiós per a la salut

QUÈ NECESSITO

- ★ Per al disseny de la taula: materials diversos, ordinador...
- ★ Per al mural: full DIN A3, cartolina, ordinador (presentació digital, pòster multimèdia...).

COM HO PUC FER

- ★ Demanant col·laboració a un familiar perquè t'ajudi en l'observació i l'anotació.
- ★ Pensant quins hàbits vols desenvolupar, quines accions t'ajudaran a fer-ho.

COMPROVO SI

- ★ He observat les accions saludables que realitzo diàriament.
- ★ He deixat espai en la taula perquè el meu familiar corrobori les meves anotacions.
- ★ He triat l'acció que més m'agrada i l'he explicat en el mural o lapbook.
- ★ He compartit el mural amb altres membres de la família.
- ★ Em plantejo incorporar noves accions o desenvolupar nous hàbits per millorar la meva salut.

COM HO PUC COMPARTIR

- ★ Explicant a altres persones el mural que has fet
- ★ Escrivint les accions en notes adhesives o etiquetes i penjant-les en un lloc visible com a recordatori per a tothom.

