**ELS HÀBITS SALUDABLES**

Realitzar activitat física, fer una alimentació saludable, cuidar el cos i fer-ne una bona higiene... són aspectes molt importants per tenir una bona salut. Omple aquesta graella amb els hàbits que fas dia a dia. Me la pots enviar al correu cteixid6@xtec.cat

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NOM I COGNOMS: SETMANA: DE l’11 al 15 DE MAIG DE 2020  **Et dutxes? Et rentes les dents? Et neteges les mans amb sabó? quantes vegades fas cada hàbit i en quins moments del dia?** | | | | | |
|  | DILLUNS 11 | DIMARTS 12 | DIMECRES 13 | DIJOUS 14 | DIVENDRES 15 |
| DUTXA  C:\Users\User\Desktop\propostes EF confinament\tasques específiques per cursos\setmana del 11 al 15 maig\Fotos hàbits salut\14.jpg |  |  |  |  |  |
| RENTAR DENTS  C:\Users\User\Desktop\propostes EF confinament\tasques específiques per cursos\setmana del 11 al 15 maig\Fotos hàbits salut\5.jpg |  |  |  |  |  |
| RENTAR MANS  C:\Users\User\Desktop\propostes EF confinament\tasques específiques per cursos\setmana del 11 al 15 maig\Fotos hàbits salut\6.jpg |  |  |  |  |  |

**ELS HÀBITS SALUDABLES**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SETMANA: DE l’11 al 15 DE MAIG DE 2020  **Omple cada apartat de la graella: quants gots d’aigua beus al dia? Quines fruites i verdures menges i en quin àpat? Quines activitats físiques fas i quanta estona?** | | | | | |
|  | DILLUNS 11 | DIMARTS 12 | DIMECRES 13 | DIJOUS 14 | DIVENDRES 15 |
| BEURE AIGUA  C:\Users\User\Desktop\propostes EF confinament\tasques específiques per cursos\setmana del 11 al 15 maig\Fotos hàbits salut\12.png |  |  |  |  |  |
| MENJAR FRUITES I VERDURES  C:\Users\User\Desktop\propostes EF confinament\tasques específiques per cursos\setmana del 11 al 15 maig\Fotos hàbits salut\1.jpg C:\Users\User\Desktop\propostes EF confinament\tasques específiques per cursos\setmana del 11 al 15 maig\Fotos hàbits salut\2.jpg |  |  |  |  |  |
| ACTIVITAT FÍSICA  C:\Users\User\Desktop\propostes EF confinament\tasques específiques per cursos\setmana del 11 al 15 maig\Fotos hàbits salut\unnamed.jpg |  |  |  |  |  |

**ELS HÀBITS SALUDABLES**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SETMANA: DE l’11 al 15 DE MAIG DE 2020  **Compleixes aquestes recomanacions? escriu quantes hores dorms cada dia i quanta estona estàs a les pantalles…** | | | | | |
|  | DILLUNS 11 | DIMARTS 12 | DIMECRES 13 | DIJOUS 14 | DIVENDRES 15 |
| DORMIR 10 HORES PER DIA  C:\Users\User\Desktop\propostes EF confinament\tasques específiques per cursos\setmana del 11 al 15 maig\Fotos hàbits salut\0.jpg |  |  |  |  |  |
| ESTAR MENYS DE 2 HORES A LA TV/VIDEOJOCS/TABLET  C:\Users\User\Desktop\propostes EF confinament\tasques específiques per cursos\setmana del 11 al 15 maig\Fotos hàbits salut\ps4-ps3-videojuegos.png |  |  |  |  |  |