

TASQUES PER FER A CASA

Fem salut!

ED.FISICA
Dimensió
Hàbits
saludables

CICLE
SUPERIOR

Tasca

- Millorar el nostre dia a dia mitjançant hàbits saludables.
- Observar i enregistrar accions quotidianes que afavoreixin la salut i a sentir-se millor.



Com ho puc fer?

Plantejant incorporar noves accions o desenvolupar nous hàbits per millorar la meua salut.

Escrivint les accions en notes adhesives o etiquetes i penjant-les en un lloc visible com a recordatori per a tothom

Pensant quins hàbits vull desenvolupar i quines accions m'ajudaran a fer-ho.

Trobo recursos. (clic per obrir)

Activitat física a casa 1

Activitat física a casa 2

Família i escola. Gencat.

Hàbits saludables

Què necessito?

Un ordinador o tableta, per cercar informació per enregistrar i per compartir amb els companys.

Quins hàbits saludables ?

- Faig 60 minuts activitat física.
- Menjo 5 peces fruita /verdura al dia.
- Em rento les dents després de cada àpat.
- Dormo 8 hores diàries.
- Bec aigua sovint.
- No menjo de pressa, és millor mastegar bé el menjar.
- Tinc una alimentació variada i equilibrada i evito menjar ràpid.
- Tinc cura de la higiene personal. Dutxa diària.
- Qualsevol altre que trobeu adient.

On ho compartiré?

Al mural padlet a la web de l'escola.
Escriu i penja una foto o vídeo de quin hàbit has incorporat o millorat en el teu dia a dia.

CLIC AQUÍ. [Web](#)

Què es valorarà?

Escriure al padlet web escola.
Enviar foto o vídeo de l'hàbit saludable i explicar si has sigut promotor/a de la salut dins de la teva família , a l'adreça edufisriusegre@gmail.com

DATA MÀXIMA D'ENTREGA
30 ABRIL

