



Analitzar la piràmide d'alimentació que has fet per medi

ATENCIÓ!!!! NO PODRÀS FER AQUESTA ACTIVITAT FINS QUE NO TINGUIS FETA LA DE MEDI.

0. Per recordar, visualitza el vídeo que t'hem posat.

1. Observa la piràmide que has construït. A continuació, en un full escriu:

- Nom de la figura: piràmide..... (el seu cognom)
- Quantes arestes té.
- Quants vèrtexs té.
- Quantes bases té.
- Quantes cares té.

2. Dibuixa la piràmide desplegada.

3. Quan ho tinguis tot fet penja la foto al classroom.

Crea el teu horari d'hàbits saludables

Fes un horari de dilluns a divendres tenint en compte els següents hàbits saludables:

- Dormir entre 8 i 10 hores.
- Realitzar 5 menjars saludables al dia.
- Fer 30 minuts d'activitat física 3 vegades a la setmana.
- Jugar (evitar pantalles).
- Fer deures.
- Hàbits d'higiene.
- Altres activitats que us agradin.

Recordeu que és important no llevar-se gaire tard i anar a dormir d'hora.

US ADJUNTEM UNA IMATGE D'UN MODEL D'HORARI SENSE OMPLIR , EL PODEU FER A ORDINADOR O A MÀ.

