



DEURES D'ESTIU

2n ESO

2024/2025



LLENGUA CASTELLANA

El departamento de lengua castellana propone trabajar los diferentes aspectos de la materia con actividades variadas.

Formato de entrega: hojas numeradas en una carpeta con los datos personales o en un documento vía correo de clickedu.

ACTIVIDADES DE REFUERZO

1. CONOCIMIENTOS GRAMATICALES, DE VOCABULARIO Y ORTOGRÁFICOS

TEMA 1:

Pág. 12: 1, 2, 5, 6.
Pág. 15 nº 1, 3 y 4.
Pág. 17 nº 7 y 8.
Pág. 19 nº 10.
Pág. 23 nº 22.
Pág. 28 nº 2.
Pág. 29 nº 3 y 4.

TEMA 2:

Pág. 44: 1, 2, 3, 4, y 7.
Pág. 49 nº 9;
Pág. 57 nº 1, 2 y 3.

TEMA 3:

Pág. 72: 1, 3, 4, y 5
Pág. 83 nº 1, 2 y 3.

TEMA 4:

Pág. 98: 1, 2, 5.
Pág. 99 nº 1.
Pág. 109 nº 1, 2, 3.

TEMA 5:

Pág. 124: 1, 2, 3, 4, 5.
Pág. 136 nº 1, 2, 3.

ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN

0. COMPRENSIÓN LECTORA y EXPRESIÓN:

- Lectura de una novela (ver lista orientativa).
- Trabajo de lectura de la novela: Escribe una carta a un amigo recomendándole la novela leída, en la que conste los siguientes apartados: autor, resumen, personajes, narrador, estructura.

LITERATURA ACTUAL:

- J. K Rowling, *Harry Potter y el legado maldito*.



- Rick Riordan, *Laberinto en llamas*.
- Laura Gallego, *El bestiario de Axlin*.
- Patrick Ness, *Un monstruo viene a verme*.
- Andrés Pi Andreu, *Lo que sabe Alejandro*.
- Juana Cortés Amunarriz, *Superpaco y las estatuas vivientes*.
- Mónica Rodríguez. Lóñez, *Un gorrión en mis manos*.
- Edith Nesbit. Rocío Martínez, *El último dragón y otros cuentos*.
- Gemma Lienas, *El rastro brillante del caracol*.
- Connington, J, *Asesinato en el laberinto*. Siruela.
- Gallego, L. (2009). *Memorias de Idhún: la resistencia*. SM

CLÁSICOS JUVENILES:

- DALH, Roald: *Boy*, ed. Alfaguara. (Novela juvenil)
- ENDE, Michael: *Momo*, ed. Alfaguara. (Novela de fantasía)
- ENDE, Michael: *La historia interminable*.
- ASIMOV, Isaac: *El viaje alucinante*. (Novela de ciencia-ficción)
- LINDO, Elvira: *Pobre Manolito*, ed. Alfaguara. (Novela de humor)
- CONAN DOYLE, Arthur: *El sabueso de los Baskerville*. (Novela de enigma)
- SAINT-EXUPÉRY, Antoine de: *El principito*, ed. Salamandra. (Cuento infantil)

Muchas más... <http://www.edu365.cat/eso/castella/lecturas/index.html>

Por si no se tienen preferencias, aquí hay una lista de libros y algunas webs en las que se recomiendan lecturas para jóvenes, aunque podéis elegir cualquier novela. Si sois socios de la biblioteca, podéis entrar en la siguiente página: <https://catalunya.ebiblio.es/opac/#indice> o descargar en una tableta la app ebiblio, en la que podréis hacer préstamo online de novelas, cómics, revistas, películas...

Solo tenéis que poner vuestro número de usuario que aparece en el carnet y como contraseña vuestra fecha de nacimiento, por ejemplo: 05072005 si has nacido el 5 de julio de 2005.

PÁGINAS EN RED PARA PRACTICAR Y MEJORAR DIFERENTES ASPECTOS:

- Para repasar la **ortografía**:

<http://roble.pntic.mec.es/~msanto1/ortografia/>

- Para repasar la **gramática**:

<http://roble.pntic.mec.es/msanto1/lengua/>

<http://www.xtec.cat/~jgenover/entrada.htm>

<https://www.testeando.es/>

<http://teresadientedeleon.blogspot.com/p/blog-page.html>



ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA EXPRESIÓN ESCRITA

Escoge alguna de estas opciones:

1. **TEXTO NARRATIVO:** Relata un día de tus vacaciones en tres etapas de tu vida diferente. Por ejemplo, puedes explicar un paseo en barco y una comida familiar desde el punto de vista de los 12 años, los 22 y los 35.
2. **LAS NOTICIAS:** Escribe algún acontecimiento del verano como si fuera una noticia periodística. Recuerda seguir la estructura.
<https://slideplayer.es/slide/1061206/>
3. **TEXTOS LITERARIOS:** Escribir por diversión
 - a. **"Los títulos":** Busca en Internet algunos títulos de novelas al azar e intenta redactar su argumento. A continuación, busca el argumento real, ¿se parecen?
 - b. **El cómic:** Transforma en relato tu cómic preferido. No olvides introducir diálogos.
 - c. **El caligrama:** ¿Sabes qué es un caligrama? Investiga en la siguiente página web y crea tu propia composición.
<https://www.slideshare.net/lourdes.domenech/caligramas>
 - d. **Haiku:** ¿Y un Haiku? ¿Cuántos eres capaz de escribir?
<https://www.pequeocio.com/poesias-para-ninos-haikus/>

ANGLÈS

VISIT NEW YORK

We propose you to visit New York virtually.

How are you going to do it?

1. Take a tour of New York by listening to this tour guide and do the exercises to improve your listening skills.
<https://www.esl-lab.com/intermediate/new-york-travel/>
2. Visit New York by clicking the following link: <https://www.360cities.net/area/new-york-city>
3. Imagine you are a guide tour. Record an audio as if you were in the tour visiting two important landmarks. (You can use <https://vocaroo.com/> to record your voice). Make sure your audio has 2 PARTS:

PART 1

- a. A welcome to the visitors.
- b. An introduction of the city.
- c. A stop in two landmarks and some basic information about them such as (some ideas):



1. Name of the landmark

- i. Type of landmark. What is it?
- ii. Location
- iii. Height (if it is a tower, for example)
- iv. Architect
- v. You can add the information you want.

b. A proper closing.

c. Use prepositions of place such as: next to, behind, in front of, on the right, on the left,...

d. Use there is/ there are.

PART 2

e. Name 3 words you learnt from the activity. Where did you find their meaning?

f. What did you enjoy the most about doing this activity? Why?

g. What would you like to learn in the following task? Is there any special skill you would like to improve?

h. Finally, compare your rubrics from the previous task and give your opinion.

i. Explain if you have improved in relation to the previous audio and how.

How will your audio be assessed? Complete the following rubric (only the student column, the one in orange) and add it to your Drive file.

	3	2	1	STUDENT	TEACHER
Vocabulary	I use appropriate expressions and a lot of different vocabulary.	I use limited vocabulary and expressions and make frequent errors.	I use only few words and expressions or inadequate vocabulary.		
Grammar	I use many different structures with only a few grammatical errors.	I use only basic structures and make frequent errors.	I can't use appropriate sentence structures. I can't put words in proper word order.		



Pronunciation	Pronunciation, rhythm and intonation are almost always clear and accurate.	Pronunciation, rhythm and intonation errors sometimes make it difficult to understand the message.	Frequent problems with pronunciation and intonation. Voice is too quiet to hear. Hard to understand.		
Overall Fluency	I speak smoothly with little hesitation and with confidence.	I speak with some hesitation, but it doesn't usually interrupt the flow of conversation.	Speaks with some hesitation, which sometimes interferes with communication.		
Accuracy	I don't make any mistake or I self-correct.	I make occasional mistakes.	I make frequent errors.		
Accomplished the task	I answer all the questions in my speaking activity.	I answer some of the questions in my speaking activity.	I didn't follow the instructions for the speaking activity.		
Drive document	I uploaded a Drive document following all the instructions in the task.	I uploaded a document different from a Drive document following all the instructions in the task.	I just uploaded the audio or the rubrics.		

1. INSTRUCTIONS ON HOW TO UPLOAD YOUR FILE.

Go to ENTREGA DE TREBALLS and upload a DRIVE document with the following structure:

When you start school in September, an Entrega de treballs will be created in Clickedu to upload your summer task.

What if you don't have a computer?

Record the same audio, but with two landmarks from where you live.



FRANCÈS

PREGUNTES QUE US FEU SOBRE ELS DEURES:

1.- On els trobem ?

<https://apprendre.tv5monde.com/fr/exercices/premiere-classe>

2.- De tots els exercicis que trobem a la pàgina web, quins hem de fer ?

Us proposo treballar aquests 7 temes. Si cliqueu a sobre cadascun d'ells trobareu diferents etapes.

Són exercicis que us ajudaran molt a millorar en francès.

3.- Com presentar els deures?

Quan facis els exercicis, has de fer una foto o captura de pantalla perquè al setembre els hauràs d'entregar en una entrega de treballs que tindràs al clickedu.

4.- Aprofiteu per veure sèries en francès en versió original subtitulada.

A NETFLIX, en teniu unes quantes !!

BON ÉTÉ !!!

CIÈNCIES SOCIALS

Projecte "Els orígens de Viladecans/Sant Climent"

Per repassar tot el que has après, fes una investigació sobre els orígens de Viladecans/Sant Climent . Cerca fotografies, documents, mapes, històries de tradició oral, tot allò que et pugui aportar dades. Cerca informació a la biblioteca si escau. Ordena el material i munta una presentació amb Powerpoint. Converteix la presentació en un document PDF amb <https://www.ilovepdf.com/ca> . (convertir PDF)

A continuació crea el teu propi llibre a la pàgina web <https://issuu.com/> Aquesta web et permet pujar un PDF i convertir-lo en llibre/catàleg, on pots anar passant les pàgines i visualment queda molt xulo. Bona feina!!!

Autoavaluació:

Nivell inicial

He aconseguit algunes dades disperses que no he pogut relacionar.

Nivell avançat



He aconseguit moltes dades, fotografies de persones i llocs, mapes dels llocs d'origen del poble, informació de tradició oral recuperada dels més grans, algun document... i he muntat un Powerpoint.

Nivell expert

He aconseguit fer un llibre digital!!!

CATALÀ

Aquest estiu el departament de català volem que bàsicament useu la llengua!!! Per això us fem aquest primer bloc de propostes lúdiques en llengua catalana:

Lectures:

Agafeu qualsevol llibre en català i LLEGIU, LLEGIU I LLEGIU!!!! Aquí teniu el catàleg digital, però també us podeu acostar a la biblioteca. A dins tenen aire condicionat!

<https://biblioteca.ebiblio.cat>

<https://edu365.cat/eso/catala/lectures/index.html>

Contingut audiovisual:

<http://malaia.cat/>

<https://www.ccma.cat/tv3/alacarta/>

Sèries d'Anime en català, siguin doblades o en japonès i subtitulades:

<https://onepiece.xarxacatala.cat/>

<http://web.animelliure.net/index.php/web-animelliure-2/anime-en-catala>

<https://anime.fansubs.cat/>

<http://www.trobanime.com/p/alfabetic.html>



Perfils Tik Tok

Berta Aroca: <https://www.tiktok.com/@bertaarocach>

Filòloga de Guàrdia: https://www.tiktok.com/@filologa_de_guardia?lang=es

Pol Gise: <https://www.tiktok.com/@polgise?lang=es>

Ferranxidk: https://www.tiktok.com/@ferranxidk?is_copy_url=1&is_from_webapp=v1

Long: https://www.tiktok.com/@long_lixue?is_copy_url=1&is_from_webapp=v1

Misstagless:

https://www.tiktok.com/@misstagless?referer_url=https%3A%2F%2Fwww.ara.cat%2F&referer_video_id=6923226755394260230&refer=embed

Canputades: <https://www.tiktok.com/@canputades?>

i si a més voleu treballar una mica més us fem aquest segon bloc de propostes:

1. Fem de booktubers? Voleu saber què és? Aquí us ho expliquen:

https://www.youtube.com/watch?v=yHcZU6_2DHw

Aquí en tenim algun exemple:

<https://www.youtube.com/watch?v=qs1AuBc7S5Y>

En aquest vídeo podem veure que tothom ho pot fer...

<https://www.youtube.com/watch?v=IQ71aulxSW4&list=RDCMUC53AwVEoOEIXMqnWIL4IHxQ&index=1>

Doncs, au... ara us toca a vosaltres. Llegiu llibres en català i escolliu el o els que més us hagin agradat. Feu-ne un vídeo explicant l'argument del llibre i recomanant-lo als vostres companys. Sigueu originals i creatius! Quan ens retrobem al setembre podrem compartir les nostres lectures.



Si no sabeu què llegir aprofiteu les recomanacions que us hem posat a l'apartat general.

2. Teniu ganes d'escriure? O creieu que és el que heu de reforçar? Doncs si és el vostre cas podeu fer un diari de vacances. Feu una llibreta bonica i aneu escrivint tot allò que heu fet aquest estiu, hi podeu enganxar imatges, entrades, retalls, fer llistes de música,....tot allò que us passi pel cap per poder recordar l'estiu del 2023 .

Una altra opció és comprar algun d'aquests llibres:

<https://blackiebooks.org/catalogo/el-meu-diari-destiu-nova-edicio/>

https://blackiebooks.org/?s=escriptura+divertida&post_type=product&type_aws=true&aws_id=1&aws_filter=1

3. I si el curs no us ha anat gaire bé o senzillament us agrada fer tasques més metòdiques podeu repassar el contingut curricular a través d'aquesta pàgina web:

https://aplicacions.llengua.gencat.cat/itineraris-aprenentatge/index_b.html

O comprar algun dels quadernets d'estiu que hi ha al mercat.

MOLT BON ESTIU!!!

MATEMÀTIQUES

1.

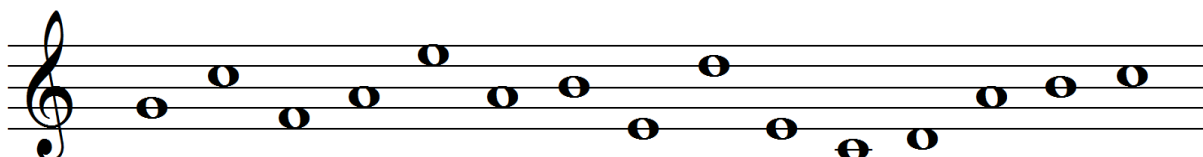
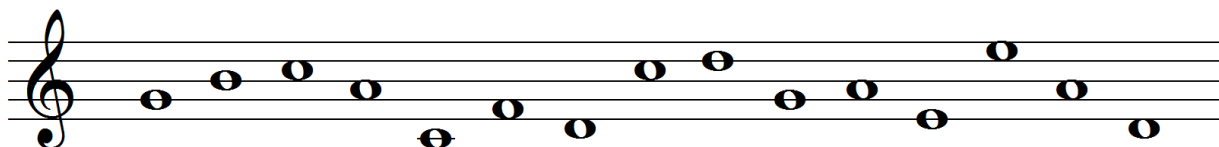
	Activitats	Solucionari
U1. Sistema de numeració decimal i sistema sexagesimal	U01.pdf	U01_solucionari.pdf
U2. Les fraccions	U02.pdf	U02_solucionari.pdf
U3. Proporcionalitat i percentatges	U03.pdf	U03_solucionari.pdf
U4. Àlgebra	U04.pdf	U04_solucionari.pdf



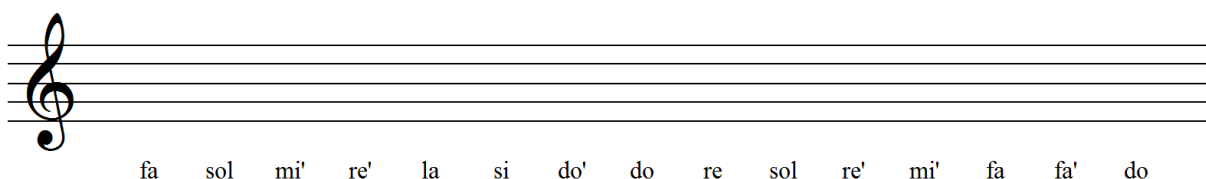
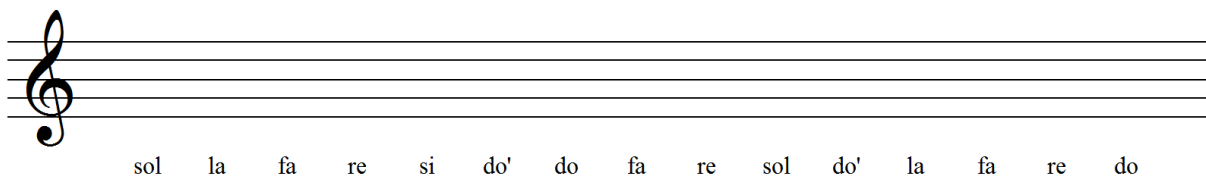
U5. Equacions	U05.pdf	U05_solucionari.pdf
U6. Teorema de Pitàgores. Semblança	U06.pdf	U06_solucionari.pdf
U7. Cossos geomètrics	U07.pdf	U07_solucionari.pdf
U8. Mesura del volum	U08.pdf	U08_solucionari.pdf

MÚSICA

1- Escriu el nom de les notes.



Dibuixa cada nota al lloc que li correspongui.





2- Quina de les indicacions de **dinàmica** anteriors li va millor a cada una de les següents situacions?

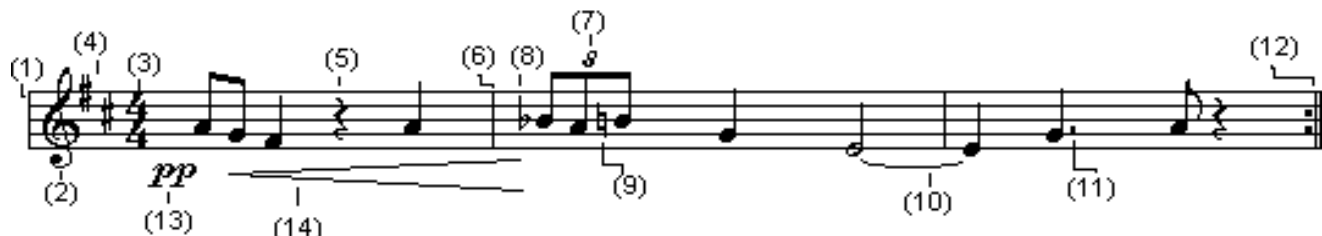
Una ambulància que s'apropa.

El so de les fulles dels arbres mogudes per la brisa.

El so d'unes obres al carrer.

Un tren quan s'allunya

3- **La partitura.** Dibuixa el signe, i escriu el número que li correspongui, al costat de cada concepte. Fes-ne també una breu explicació.



Conceptes	Número i dibuix	Explicació
línia divisòria	6	Línia vertical al pentagrama que separa els compassos.
pentagrama		
treset		
silenci de negra		
clau de sol		
pianissimo		
compàs		
signe de repetició		
becaire		
lligadura		



Sostingut (armadura)		
puntet		
regulador		
bemoll		

4- Consulta la programació d'òpera del Liceu de la temporada 24-25. Escriu el **títol** i el **compositor** de **quatre de les òperes** que s'hi representaran.

5- Busca per internet i copia un quadre/esquema amb la **classificació de les veus**.

6- Explica en què consistia la música a les pel·lícules de **cinema mut**?

7- Quina es considera la primera pel·lícula sonora? Quin any es va estrenar?

8- Quins són els problemes que es van trobar al passar del cinema mut al sonor?

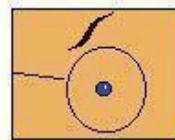


9- Defineix els següents conceptes sobre la **música de cinema**.

- Leitmotiv.
- Música diegètica.
- Música incidental.
- Música prestada.

10- Explica què pot aportar la **música al cinema**.

12- Escriu al costat de cada dibuix el tipus de **pla cinematogràfic** que representa.



13- Tria una **música** per a aquesta **imatge**. Com ajuda la teva música al que vols transmetre amb la imatge?



14- Recomana'm **una cançó**. Explica'm quines característiques musicals té i perquè la recomanaries.

TECNOLOGIA

PRODUCCIÓ D'ENERGIA ELÈCTRICA

1. Digues si són renovables o no renovables aquests dos grups de recursos energètics, i omple els espais en blanc:

		: prové de la transformació de la llum solar en calor
		: transforma la llum solar en electricitat
		: prové de l'aigua
		: prové del vent
		: prové de la combustió de llenya i de residus
		: prové de l'energia interna de la Terra
		: prové del moviment de les mareas dels oceans
		: prové de les ones dels mars
		: prové del petroli, el carbó i el gas natural
		: prové de materials radioactius com l'urani, el plutoni...



2. Classifica, segons la seva naturalesa (primàries o secundàries), les fonts d'energia següents: aigua, carbó, electricitat, petroli, gasolina, vent, gas natural, fuel, sol.

FONT D'ENERGIA PRIMÀRIA	FONT D'ENERGIA SECUNDÀRIA

3. Explica com es transporta l'electricitat des de les centrals elèctriques fins als centres de consum. Si t'ajuda, pots fer un dibuix.



ELECTRICITAT

4. Defineix amb les teves paraules:

- TENSÍÓ:

- INTENSITAT:

- RESISTÈNCIA:

5. Calcula la **intensitat (I)** del corrent que circula per la teva consola. Sabem que està connectada a la xarxa elèctrica (tensió domèstica) i que té una resistència de $R=1000\Omega$.

DADES:

CÀLCULS:

RESPOSTA:



6. Calcula la **potència elèctrica (P)** del motor que hem fet servir en el muntatge del cotxe elèctric del segon projecte de Tecnologia. La pila a la que es connecta és de 4,5V i la intensitat que hi circula pel circuit és de 2A.

DADES:	CÀLCULS:	RESPOSTA:

Cas pràctic 1.

S'ha espatllat el frigorífic de casa i ens demanen ajuda per canviar-lo. El primer que fem és mesurar l'espai on està col·locat amb la cinta mètrica. Les mides obtingudes són les següents: Alçada= 205 cm, Amplada=65 cm, Llargada= 70 cm (la llargada és la fondària que té l'espai).



Un cop tenim les mides de l'espai, ja sabem que el nou frigorífic no podrà superar-les o no ens hi cabrà.

1. Abans d'anar-ne a comprar un de nou, fes un croquis d'un frigorífic i afegeix les cotes correctament.
2. Ves a la secció d'electrodomèstics d'alguna botiga (com podria ser un MediaMarkt) i busca un frigorífic que compleixi les cotes anotades. En cas de no poder anar-hi, pots buscar per internet en alguna botiga online. Ens han dit que tenim un pressupost de 1000€ com a màxim. Fes una foto i/o dibuixa el teu futur frigorífic. Has de senyalar el model, les mides i el preu.
3. Fes una foto i/o dibuixa l'etiqueta d'eficiència energètica. Després, explica amb les teves paraules què són aquestes etiquetes i on les podem trobar.

Cas pràctic 2.

Reprodueix un armari que tinguis a casa amb Sketch Up o Codeblocks. Afegeix una foto de l'original i la teva reproducció.

FÍSICA I QUÍMICA

1. FACTORS DE CONVERSIÓ:

- a. Repassa'ls aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=MzkgyB3aQhE>
- b. Fes aquest problemes on line:
 - i. [Convierte unidades \(métricas\) \(practica\) | Khan Academy](#)
 - ii. [Problemas verbales de conversiones de tiempos \(practica\) | Khan Academy](#)
 - iii. [Convertir unidades de tiempo](#)

2. ESTATS DE LA MATÈRIA



- a. Repassa la teoria cineticomolecular: [Representación de sólidos, líquidos y gases utilizando modelos de partículas \(video\) | Khan Academy](#)
- b. Fes aquests exercicis:
 - i. [Sólidos, líquidos y gases \(practica\) | Khan Academy](#)

3. EL MOVIMENT

- a. Repassa el tema 5 del llibre.
- b. Fes aquests qüestionaris:
 - i. [Velocidad promedio y rapidez promedio a partir de gráficas](#)
 - ii. [La velocidad instantánea y la rapidez instantánea a partir de gráficas](#)
 - iii. [Aceleración y velocidad](#)
 - iv. [Movimiento en una dimensión](#)



EDUCACIÓ FÍSICA

Et presento el **PASSAPORT D'HÀBITS SALUDABLES**. Comprova si segueixes uns hàbits de vida saludable. Durant els primers dies de juliol has d'observar si compleixes hàbits que afavoreixen la teva salut relacionades amb la **HIGIENE, POSTURA, ALIMENTACIÓ, DESCANS I PRÀCTICA D'ACTIVITAT FÍSICA**.

En acabar la setmana has de valorar cada hàbit en quatre nivells d'assoliment: **MOLT SALUDABLE, FORÇA SALUDABLE, POC SALUDABLE I GENS SALUDABLE**. Tria l'hàbit que t'has valorat com a menys saludable i explica perquè no és saludable i quines decisions pots prendre per poder canviar la teva valoració.

*** Has d'omplir tots els quadres buits que trobes als tres fulls amb la informació que es demana.**

HIGIENE	POSTURA	ALIMENTACIÓ	DESCANS	PRÀCTICA ACTIVITAT FÍSICA
				
HIGIENE	POSTURA	POSTURA	DESCANS	PRÀCTICA ACTIVITAT FÍSICA
Em rento les dents després de cada menjar	M'assec a la cadira amb l'esquena recta	Menjo fruita habitualment	Dormo entre 8 i 10 hores	Practico activitat física habitualment
Em dutxo periòdicament i sempre després de la pràctica d'activitat física	Normalment em sento correctament. De vegades sense adonar-me em deixo caure, però m'adono i rectifico per tornar a una postura correcta.	Menjo verdura habitualment	Dormo entre 8 i 10 hores	Ajudo amb les tasques de casa



Em dutxo diàriament independentment si faig o no activitat física	M'assec amb l'esquena recta i la cadira enganxada per a mantenir una bona postura, tant quan estic fent les tasques de classe, com quan estic assegut a taula amb més persones.	Bec la quantitat d'aigua necessària per mantenir correctament hidratat el meu cos	Dormo entre 8 i 10 hores	Ajudo amb les tasques de casa quasi tots els dies. Si no ajudo és perquè tinc extraescolar o deures.
---	---	---	--------------------------	--

	MOLT SALUDABLE	FORÇA SALUDABLE	POC SALUDABLE	GENS SALUDABLE
HIGIENE				
Em rento les dents	Em rento les dents després de cada menjar. Potser entre 3-5 vegades al dia.	Em rento les dents només després de dinar i de sopar o 2 vegades al dia.	Em rento les dents 1 vegada al dia.	Normalment no em rento les dents. Només quan algú em diu que he de fer-ho.
Em dutxo periòdicament i després de la pràctica d'una activitat física intensa	Em dutxo diàriament independentment si faig o no activitat física	Em dutxo quasi tots els dies de la setmana i sempre que faig activitat física	Em dutxo uns quants dies de la setmana	Em dutxo algun dia de la setmana
POSTURA				
Em sento correctament a la cadira quan estic fent la feina de classe o quan estic a la taula per a menjar.	Em sento amb l'esquena recta i la cadira enganxada per a mantenir una bona postura, tant quan estic fent les tasques de classe, com quan estic assegut a taula amb més persones.	Normalment m'assec correctament. De vegades sense adonar-me'n em deixo caure, però m'adono i rectifico per tornar a una postura correcta.	Quan estic assegut a taula amb més persones ho faig correctament, però quan estic sola, em deixo caure per posar-me còmoda i la postura no és correcta.	Normalment o mai estic asseguda correctament, perquè trobo més còmode no recolzar tota l'esquena amb el respall de la cadira.
ALIMENTACIÓ				
Menjo fruita habitualment	Em menjo més d'una peça de fruita diferent cada dia	Em menjo una peça de fruita cada dia	Menjo fruita algunes vegades	Menjo fruita poques vegades



Menjo verdura habitualment	Menjo verdura de diferent tipus cada dia	Menjo verdura cada dia, però no es variada perquè m'agraden molt poques	Menjo verdura algunes vegades.	Menjo verdura poques vegades
Bec la quantitat d'aigua necessària per mantenir correctament hidratat el meu cos	Bec entre 5 i 11 gots d'aigua diaris i m'hidrato quan practico activitat física	Bec al llarg del dia només aigua i m'hidrato quan practico activitat física	Bec aigua i algunes vegades begudes ensucrades	Bec només quan tinc set i sovint begudes ensucrades
DESCANS				
Dormo entre 8 i 10 hores	Dormo entre 8 i 10 hores cada dia	Dormo entre 8 i 10 hores la majoria dels dies	Dormo entre 8 i 10 hores alguns dies	Dormo menys de 8 hores al dia
PRÀCTICA ACTIVITAT FÍSICA				
Practico activitat física habitualment	Practico 60 minuts o més d'activitat física cada dia	Practico 60 minuts o més d'activitat física la majoria dels dies de la setmana	Practico 60 minuts o més d'activitat física alguns dies de la setmana	Practico 60 minuts o més d'activitat física pocs o cap dia de la setmana
Ajudo amb les tasques de casa	Ajudo almenys en 4-5 tasques de casa diàriament, com pot ser rentar els plats, fer el llit, parar taula, etc.	Ajudo amb 2-3 tasques de casa diàriament.	Ajudo tots els dies amb alguna tasca quan m'ho demanen.	Ajudo amb alguna tasca, però no tots els dies i només quan m'ho demanen.



PASSAPORT D'HÀBITS SALUDABLES

Signatura
alumne/a

Signatura família
(important)

*** Anota en cada quadre les vegades que duus a terme cada hàbit i cada dia.**

		DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
 HIGIENE	Rentar-se les dents							
 HIGIENE	Dutxa							
 POSTURA	Asseure's correctament							
 ALIMENTACIÓ	Ingesta de fruita i verdura							
 ALIMENTACIÓ	Hidratació. Quantitat d'aigua							
 DESCANS	Descans							



 ACT FÍSICA	Realitzo activitat física							
AJUDAR CASA	Ajudar amb les tasques de casa							