**CONFINACTIUAIGUAVIVA**

**PASSAPORT D’HÀBITS SALUDABLES                               Alumne/a:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DIA      / /** | **DIA    / /** | **DIA    /   /** | **DIA    /   /** | **DIA    /   /** | **DIA    /   /** | **DIA    / /** |
| **HIGIENE Resultado de imagen de higiene** | **DUTXA****Si / No** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ALIMENTACIÓ** | **INGESTA DE FRUITA****Quantes peces.**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ALIMENTACIÓ** | **CALORIES BUIDES****Peces de brioixeria, gots de begudes ensucrades, llaminadures.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ALIMENTACIÓ** | **HIDRATACIÓ****Quants gots  d’aigua.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **DESCANS Resultado de imagen de descanso dibujo** | **DESCANS** **Hores de son.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ACT FÍSICA****Resultado de imagen de DEPORTES** | **PRÀCTICA D’ACTIVITAT FÍSICA** Concreta quin  tipus d’ activitat física has fet i la durada. |  |  |  |  |  |  |  |
| **ACT FÍSICA****Resultado de imagen de DEPORTES** | **Ús saludable de les pantalles** Hores davant l’ordinador, mòbil, TV… Especifica les hores d’estudi i les hores de temps lliure. |  |  |  |  |  |  |  |
| **M’ESCOLTO** | **Ara mateix em sento...** |  |  |  |  |  |  |  |

 **CONFINACTIUAIGUAVIVA**

**PASSAPORT D’HÀBITS SALUDABLES                               Alumne/a:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DIA      / /** | **DIA    / /** | **DIA    /   /** | **DIA    /   /** | **DIA    /   /** | **DIA    /   /** | **DIA    / /** |
| **HIGIENE Resultado de imagen de higiene** | **DUTXA****Si / No** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ALIMENTACIÓ** | **INGESTA DE FRUITA****Quantes peces.**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ALIMENTACIÓ** | **CALORIES BUIDES****Peces de brioixeria, gots de begudes ensucrades, llaminadures.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ALIMENTACIÓ** | **HIDRATACIÓ****Quants gots  d’aigua.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **DESCANS Resultado de imagen de descanso dibujo** | **DESCANS** **Hores de son.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ACT FÍSICA****Resultado de imagen de DEPORTES** | **PRÀCTICA D’ACTIVITAT FÍSICA** Concreta quin  tipus d’ activitat física has fet i la durada. |  |  |  |  |  |  |  |
| **ACT FÍSICA****Resultado de imagen de DEPORTES** | **SEDENTARISME** Hores davant l’ordinador, movil, TV… Especifica les hores d’estudi i les d’oci |  |  |  |  |  |  |  |
| **M’ESCOLTO** | **Ara mateix em sento...** |  |  |  |  |  |  |  |