**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...** |  |  |  |  |  |  |  |