

CONFINACTIU AIGUAVIVA

ACTIVITAT 2. PASSAPORT SALUDABLE.

El passaport saludable és un registre del vostres hàbits de vida durant el tercer trimestre. Aquests hàbits estan relacionats amb aspectes com l'activitat física, l'alimentació, el descans...

Haureu de fer aquest registre en una graella com aquesta. **La trobareu penjada a la web i al classroom.** Podeu descarregar-la i omplir-la directament o copiar-la a mà en un full. Cada graella és setmanal.

PASSAPORT D'HÀBITS SALUDABLES		Alumne/a:						
		DIA / /	DIA / /	DIA / /	DIA / /	DIA / /	DIA / /	DIA / /
HIGIENE	DUTXA Sí / No							
ALIMENTACIÓ	INGESTA DE FRUITA Quantes peces.							
ALIMENTACIÓ	CALORIES BUIDES Peces de brioixeria, gots de begudes ensucrades, flaminadures.							
ALIMENTACIÓ	HIDRATACIÓ Quants gots d'aigua.							
DESCANS	DESCANS Hores de son.							
ACT FÍSICA	PRÀCTICA D'ACTIVITAT FÍSICA Concreta quin tipus d'activitat física has fet i la durada.							
ACT FÍSICA	SEDENTARISME Hores davant l'ordinador, mòbil, TV... Especifica les hores d'estudi i les d'oci							
M'ESCOLTO	ARA MATEIX EM SENTO... Escriu una paraula							

El passaport saludable és un registre del vostres hàbits de vida durant el tercer trimestre. Aquests hàbits estan relacionats amb aspectes com l'activitat física, l'alimentació, el descans...

Haureu de fer aquest registre en una graella com aquesta. **La trobareu penjada a la web i al classroom.** Podeu descarregar-la i omplir-la directament o copiar-la a mà en un full. Cada graella és setmanal.

L'objectiu és que, més endavant, us farem arribar una rúbrica per valorar els vostres hàbits i poder fer els canvis que creieu convenients.