



HÀBITS SALUDABLES

1. Escriu VERDADER o FALS:

- És molt important que descansem cada dia.
- No cal beure gaire aigua durant el dia.
- Cal menjar de tot i de manera variada.
- Cal rentar-nos bé les mans i les dents després de cada àpat.
- Cal fer exercici físic 2 o 3 cops per setmana.
- Hidratar-nos bé ens ajuda a mantenir-nos sans.
- També cal anar al metge quan et trobes bé perquè et faci una revisió.
- Cal fer 4 àpats al dia: esmorzar, dinar, berenar i sopar.
- Quan ens dutxem, no cal que utilitzem sabó.

2. Llegeix aquestes situacions i escull dins del requadre si l'acció és correcta o no:

- Llenço els papers a la paperera.
- Creuo el carrer amb el semàfor en vermell.
- Deixo seure les persones grans a l'autobús.
- Miro a terra quan vaig pel carrer.
- Travesso el carrer pel pas de vianants.

