

1.- Mira aquest vídeo atentament:



2.- Contesta aquestes preguntes

Com es diu el protagonista del vídeo?

- a) Quim.
- b) Fak.
- c) Roc.

Com es troba en Fak?

- a) Sense energia.
- b) Molt bé.
- c) Nerviós.

En Fak té un gran problema amb...

- a) un Amic.
- b) el seu professor.
- c) el mòbil.

A en Fak li costa dormir?

- a) Sí.
- b) No.

Quantes hores necessita dormir un nen per després estar bé i amb energia?

- a) 8 hores.
- b) 8-10 hores.
- c) 10-11 hores.

Com es diu l'hormona de la son?

- a) Adrenalina.
- b) Melatonina.
- c) Clorotonina.

Quan hauríem d'utilitzar el mòbil al dia?

- a) 3 hores.
- b) 5 hores.
- c) 1,5 hores.

Quan és més recomanable utilitzar el mòbil?

- a) Nit.
- b) Tarda.
- c) Durant tot el dia.

3.- Completa les oracions

Com que la _____ del mòbil fa llum, dona una _____ errònia al cervell, que interpreta que s'ha fet de _____ de nou i _____ els nivells de melatonina. De manera que és _____ dormir-nos.

3.- Escriu amb les teves paraules.

Quin ús fas tu del mòbil, l'ordinador, la televisió i les consoles?

Creus que el son afecta a la salut? Per què?

T'ha agradat el vídeo? Que has après?
