

Llegeix el següent text i contesta les preguntes:

Un dia en Joan va decidir sortir de ca seva a patinar. La setmana passada va ser el seu aniversari i els seus pares li varen regalar uns patins nous, amb un casc, genolleres i colzeres i estava molt content.

Els seus pares li varen dir que anés alerta i es protegís el cos. Però en Joan no va fer cas i va sortir amb els patins, sense casc, ni genolleres ni colzeres.

Estava molt emocionat i patinava molt ràpid, de sobte es va trobar amb una gran costa per avall i quan la va veure es va espantar i no va frenar suficientment. Amb tan mala sort que va caure en terra i es va fer molt de mal al colze i els genolls.

Uns amics seus que el varen veure varen telefonar als seus pares i el varen dur al metge.

El metge li va curar les ferides a nen Joan i les va embenar. Els seus pares li varen prohibir tornar a sortir sense el casc, les genolleres i les colzeres.



- Què li va passar a nen Joan?

- Creus que és responsable sortir sense protegir-mos?

2. Marca les accions responsables per protegir els nostres ossos:

- ☐ Utilitzar casc, genolleres i colzeres
- ☐ Menjar molt d'aliments poc saludables
- ☐ No fer mai esport
- ☐ Menjar saludablement i aliments amb calci
- ☐ Evitar caigudes



shutterstock.com • 389682550

3. Indica si les següents afirmacions son vertaderes (V) o falses (F)

- Rentar-se les dents cada dia és dolent ____
- Hem de rentar-mos les mans sempre abans i després de menjar ____
- És bo pel nostre cos menjar fruites i verdures ____

- El sucre en excés és molt bo ____
- Hem de dormir entre 8-9 hores per funcionar correctament ____
- Hem de beure aigua cada dia ____

