

QUÈ EN SAPS SOBRE...

Llegeix i marca amb un tic



la resposta correcta.

Les menjades.

Quantes vegades menges al dia?

☐
☐
☐

- ☐ 3.
- ☐ 4.
- ☐ 5.

Abans de menjar?

☐
☐

- ☐ Et rentes les mans.
- ☐ No et rentes les mans.

Després de menjar?

☐

- ☐ Et rentes les dents, les mans i la boca.

☐
☐
☐

- ☐ Et rentes les dents.
- ☐ Et rentes les mans.
- ☐ No fas res dels anterior casos.

Ajudes a casa a l'hora de dinar. (marca totes les que facis)

☐
☐
☐
☐
☐

- ☐ Poses la taula.
- ☐ Treus la taula.
- ☐ Ajudes a fer el dinar.
- ☐ Ajudes a rentar els plats.
- ☐ No fas res dels anterior casos.

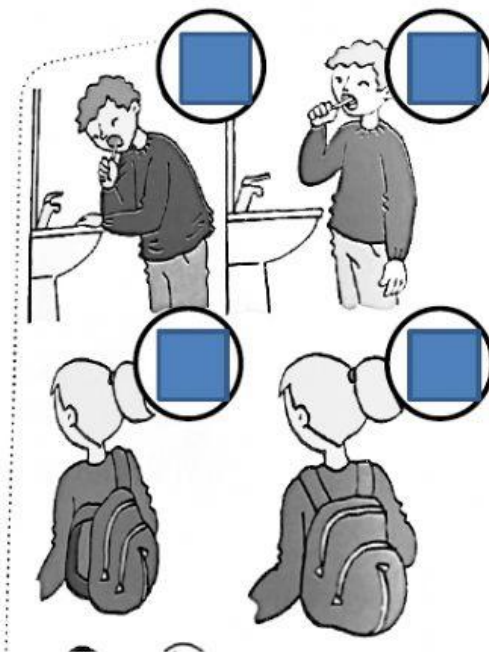
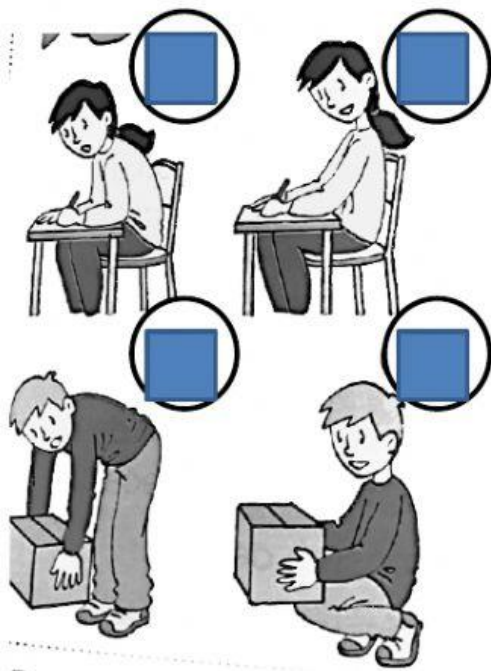
Si t'agrada anar a un restaurant. Quin tipus escolliries?

☐
☐
☐
☐
☐
☐

- ☐ Menjar ràpid (McDonals)
- ☐ Pizzeria (Trastevere)
- ☐ Cuina Casolana (Tiveri)
- ☐ Cuina d'autor (Xamfrà del Fòrum)
- ☐ No t'agrada sortir a dinar fora.

La postura del nostre cos.

Marca la postura correcta de la nostra esquena



La nostra higiene personal i del nostre entorn.

Marca totes accions que fas.

- ☐ Et dutxes cada dia.
- ☐ Et rentes el cap tots els dies.
- ☐ Et rentes les mans abans de cada menjada.
- ☐ Et rentes les dents després de cada menjada.
- ☐ Utilitzes desodorant.
- ☐ Et poses colònia i et pentines abans de sortir de casa.
- ☐ Reculls la teva habitació.
- ☐ Tens endreçades les joguines.
- ☐ Et fas el llit cada mati.
- ☐ Ajudes a casa a fer neteja.
- ☐ Quan fas esport et canvies de samarreta.
- ☐ El teu lloc de treball està recollit.
- ☐ Cuides els teus llibres d'escola.
- ☐ Quan surts al pati, llances el paper de l'esmorzar a la brossa.

Ens comuniquen.

Quins mitjans de comunicació fas servir més per comunicar-te amb els amics?

(pots marcar 3)

- ☐ WhatsApp.
- ☐ Correu Electronic.
- ☐ Facebook.
- ☐ Twitter.
- ☐ Flickr.
- ☐ Vimeo.
- ☐ Instagram.
- ☐ Quedes i parles amb els companys.

Quin mitjà de comunicació t'agradaria que facin servir amb tú? (només pots marcar un)

- ☐ WhatsApp.
- ☐ Correu Electronic.
- ☐ Facebook.
- ☐ Twitter.
- ☐ Flickr.
- ☐ Vimeo.
- ☐ Instagram.
- ☐ Quedes i parles amb els companys.

QUÈ EN SAPS SOBRE...

Valorem-nos.

El nostre cos en moviment?

☐
☐
☐

- Reconec les parts del cos externes que fan el moviment.
- Reconec les parts internes i externes del meu cos que fan els moviments (ossos, músculs, articulacions, extremitats,...)

☐
☐

- Ser quins sons els exercicis més adequats pel meu cos

El treball en equip?

☐
☐
☐
☐

- T'agrada treballar en equip.
- No t'agrada treballar amb equip.
- T'agrada treballar amb equip i ajudes als que tenen dificultats.

Coneixes les teves capacitats?

☐
☐
☐
☐

- Encara no les conec totes.
- No faig res bé.
- Sí, les conec.

De què ets capaç?

☐
☐
☐
☐

- De tot el que em proposo.
- De poques coses.
- Em costa molt fer les coses però amb esforç ho aconsegueixo.

En quines activitats he de millorar?

☐
☐
☐
☐

- Només en els estudis.
- Només en els esports.
- En tota activitat.

L'illa japonesa d'Okinawa és l'indret de la Terra on viuen més persones amb més de cent anys. En aquest racó de món la gent gran es manté molt activa: passegen, fan exercici a l'aire lliure, fins i tot, treballen.

Molts metges s'han preguntat què té aquest poble d'especial i quin tipus de vida hi porten les persones per viure aquesta pila d'anys.

Sembla ser que el secret és la suavitat del clima, portar una vida tranquil·la, una dieta equilibrada, l'hàbit de caminar i ... el bon humor!

La dieta té un paper molt important, basada en el peix, la verdura i l'arròs. No mengen sucres, ni carn vermella, ni farina.

Una vida molt llarga



De quins hàbits saludables parla el text?