

Un dia equilibrat



Nom: _____ Data: _____

1 Posa cada activitat a la seva columna.

fruita

córrer

dormir

verdura

saltar

sestegar

aigua

anar amb bici

llegir un conte tranquil

un-dia-equilibrat-plat-columna.png
150:100 · 1r

Menjar i beure

un-dia-equilibrat-corre-columna.png
150:100 · 1r

Moure'm

un-dia-equilibrat-dormir-columna.png
150:100 · 1r

Descansar

2 Compara el dia de l'Aina i el d'en Pau. Marca la resposta.

un-dia-equilibrat-nena-aina-dia.png
77:100 · 1r

L'Aina

Esmorza fruita.
Juga una hora al parc. Dorm 10 hores.

un-dia-equilibrat-nen-pau-dia.png
77:100 · 1r

En Pau

Només menja dolços. Passa el dia assegut al sofà. Dorm 5 hores.

Qui es mou més?

☐ l'Aina☐ en Pau

Qui dorm més hores?

☐ l'Aina☐ en Pau

Quin dia està més equilibrat?

☐ el de l'Aina☐ el d'en Pau

3 Què convé fer? Marca la resposta que té una raó.

Has jugat molt al pati i tens set.

☐ Beure aigua, perquè el cos n'ha perdut.

☐ No beure res i seguir jugant.

És tard i tens molta son.

☐ Anar a dormir, perquè el cos ha de descansar.

☐ Estar-me despert fins molt tard.

4 Dibuixa el teu esmorzar, un joc que t'agrada i com dorms.

El meu esmorzar

Un joc

Quan dormo