Un dia que ens cuida

Nom: _____ Data: _____

1 Mira el rellotge de cada moment. Numera de l'1 al 5 segons l'hora.

- ☐  **Juguem al pati.**
- ☐  **Descansem.**
- ☐  **Ens rentem les mans.**
- ☐  **Llegim un conte.**
- ☐  **Esmorzem.**

abans → després

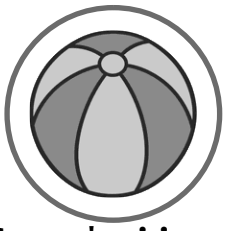
2 Encercla els dos hàbits que ajuden el cos.



Beure aigua



Mirar pantalles sense parar



Moure'm i jugar



Estar assegut tot el dia

3 Escriu o dibuixa un hàbit per cuidar-te. No escriguis noms ni adreces.

A casa

_____

_____

A l'escola

_____

_____