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