**ACTIVITAT:**

1. Al llarg del quatrimestre (Novembre, Desembre, Gener i Febrer) rebreu informació/pautes sobre la temàtica treballada: Hàbits i Conductes Saludables. La nostre tasca serà de conscienciació mitjançant petits articles, vídeos, etc. sobre la temàtica escollida.
2. Omplir la taula que teniu a continuació: Contestant les següents preguntes sobre les setmanes marcades:
   1. **ALIMENTACIÓ**:
      1. Què esmorzo o bereno abans dels entrenaments o partits de l’esport que practico? Quina beguda prenc i m’ajuda a recuperar-me després de fer activitat física?
   2. **ACTIVITAT FÍSICA:**
      1. Quants dies faig esport a la setmana? Quantes hores?
   3. **HÀBITS D’HIGIENE:**
      1. Em dutxo en finalitzar els meu entrenaments o partits?
   4. **DESCANS:** 
      1. Quantes hores dormo de mitjana cada dia?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **HÀBITS I CONDUCTES SALUDABLES** | | | | |
| **SETMANA / MES / ANY** | **ALIMENTACIÓ** | **ACTIVITAT FÍSICA** | **HÀBITS D’HIGIENE** | **DESCANS** |
| **13 – 19 NOVEMBRE 2017** |  |  |  |  |
| **27 – 3 NOVEMBRE 2017** |  |  |  |  |
| **11 – 17 DESEMBRE 2017** |  |  |  |  |
| **15 – 21 GENER 2018** |  |  |  |  |
| **5 – 11 FEBRER 2018** |  |  |  |  |