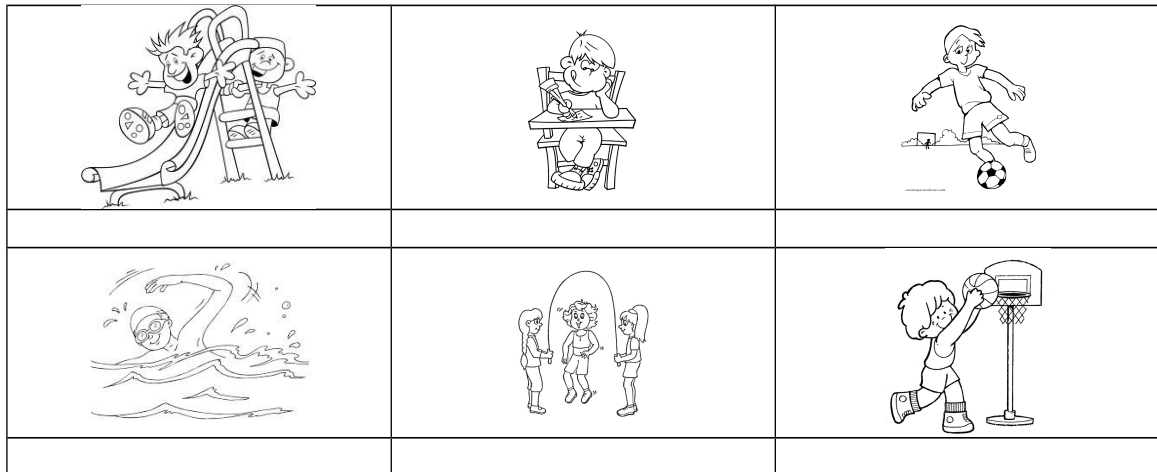


Nom _____ data _____

Al llarg del dia fem moltes activitats



Aquestes activitats fan que el nostre cos gastí energia i necessiti descansar adequadament.

Saps quantes hores cal dormir per estar ben descansat?

- D' 1 a 5 anys hem de dormir 12 hores
- De 5 a 12 anys hem de dormir 10 hores
- De 12 a 20 anys hem de dormir 9 hores
- A partir de 20 anys hem de dormir 8 hores

Representa en aquesta gràfica les hores que hem de dormir segons l'edat que tenim

24				
23				
22				
21				
20				
19				
18				
17				
16				
15				
14				
13				
12				
11				
10				
9				
8				
7				
6				
5				
4				
3				
2				
1				
hores	1 a 5 anys	5 a 12anys	12a 20anys	20 o més anys

Contesta les preguntes següents:

- La Mireia té 4 anys, ha de dormir _____
- La Irene té 24 anys, ha de dormir _____
- En Jaume té 14 anys, ha de dormir _____
- La Fina té 36 anys, ha de dormir _____

- Tu tens _____ has de dormir _____

Si has de dormir 10 hores a quina hora et despertaràs si vas a dormir

a.....

