

DICTAT

- alimentació:
 - per què necessitem menjar
 - quins aliments hi ha
 - com ajuda cada aliment al nostre cos
 - en quines quantitats s'ha de menjar cada aliment
 - com hem de menjar

- Higiene:
 - Per què és important la higiene
 - Com, quan i perquè cal dutxar-nos
 - Com, quan i perquè cal rentar-nos les dents
 - Com, quan i perquè cal rentar-nos el cap

- Descans:
 - Per què és important descansar
 - Què cal fer per descansar adequadament

- Activitat física:
 - Per què és important fer activitat física
 - Quines puc fer

- Control emocional:
 - Hi ha emocions que em fan sentir bé i d'altres que em fan sentir malament
 - Com les expresso
 - Com les puc controlar