L'ACTIVITAT FÍSICA

SCHOOL TRANSITIONS TO ADULT RESPONSIBILITIES AND SERVICES

Com veiem a la piràmide, per tenir bona salut, cal menjar bé, i també cal realitzar activitat física. Hi ha moltes maneres de realitzar activitat física, encercla el que més t'agradi fer per mantenir el teu cos sa:

Indica amb quina freqüència realitzes aquestes activitats:

	POC	A VEGADES	MOLT
Sortir a passejar			
Anar en bicicleta			
Fer encàrrecs pel carrer			
Anar caminant a l'escola o feina			
Pujar escales			
Fer esport			
Jugar a videojocs			
Utilitzar l'ascensor			
Seure al sofà			