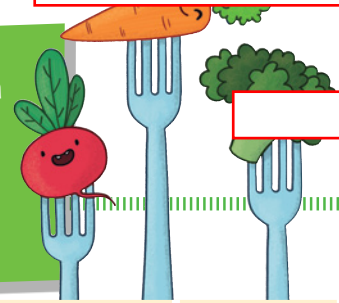


Fes un test sobre hàbits saludables

RECORDA LLEGIR EL TEMA 4 PERQUÈ HAS DE FER EL KAHOOT AMB EL PIN GAME: 09505284

Aconseguir hàbits de vida saludables a la teva edat, en la qual veus molt enfora els problemes de salut, és fonamental per prevenir malalties. Avalua els teus hàbits saludables i els dels teus companys i companyes amb aquest test.



ALIMENTACIÓ	1 Quants de menjars fas al dia? a) Solc fer 3 menjars principals i dues mossegades entre hores b) Solc fer 3 menjars principals i una mossegada a mitjan dematí c) Solc fer 3 menjars principals	(4 punts) (3 punts) (1 punt)
	2 Berenes abans d'anar a l'escola o a l'institut? a) No beren gairebé mai b) Beren poc c) Faig un bon berenar	(1 punt) (2 punts) (4 punts)
	3 Quantes racions de fruita i verdura prens al dia? a) Entre 0 i 1 racions b) Entre 2 i 4 racions c) 5 o més racions	(1 punt) (2 punts) (4 punts)
	4 Quantes vegades a la setmana menges brioixeria industrial/menjar ràpid/llepolies? a) Mai o gairebé mai b) 1-2 vegades a la setmana c) Més de 2 vegades a la setmana	(4 punts) (2 punts) (1 punt)
EXERCICI FÍSIC	5 Quant camines o corrs al dia? a) Menys d'1 hora b) Entre 1 hora i 3 hores c) Més de 3 hores	(1 punt) (3 punts) (4 punts)
	6 Quantes hores dediques a fer esport a la setmana? a) Menys d'1 hora b) Entre 1 hora i 3 hores c) Més de 3 hores	(1 punt) (3 punts) (4 punts)
	7 Quantes hores dediques a realitzar alguna activitat física que et distreu o relaxa a la setmana? a) Menys d'1 hora b) Entre 1 hora i 3 hores c) Més de 3 hores	(1 punt) (3 punts) (4 punts)
ALTRES HÀBITS SALUDABLES	8 Quantes vegades et dutxes a la setmana? a) Menys de 3 vegades b) Entre 4 i 5 vegades c) Tots els dies	(1 punt) (2 punts) (5 punts)
	9 Quantes hores dorms al dia? a) Entre 4 i 5 hores b) Entre 6 i 7 hores c) Entre 8 i 9 hores	(1 punt) (3 punts) (4 punts)
	10 Et fas almenys una revisió mèdica (de control) per any? a) Sí. Almenys una vegada a l'any b) Em faig revisions, però passa més d'un any entre una i l'altra c) No solc fer-me revisions. O només ho faig quan tenc algun problema de salut	(4 punts) (2 punts) (1 punt)

Comprova els resultats del test

ESCRIU AL TEU QUADERN QUIN RESULTAT HAS OBTINGUT I QUÈ POTS FER MÉS PER MILLORAR-HO.???? SÚPER IMPORTANT!!!

Si has estat sincer en les teves respostes, comprova com són els teus hàbits de vida:

- 1 Si has obtingut una puntuació superior a 29, tens uns hàbits de vida bastant saludables. Prova de mantenir una dieta equilibrada, fer exercici físic, evitar el consum d'alcohol i no fumar.
- 2 Si la teva puntuació és entre 15 i 29, pots millorar els teus hàbits de vida i fer-los més saludables.
- 3 Si tens menys de 15 punts, t'aconsellam que intentis canviar els teus hàbits de vida. Tracta de mantenir una dieta equilibrada, fer exercici físic, dedicar temps al lleure, etc.

