

1.1.2.- El matí ben despert!

Descripció

El descans comparteix una estreta relació amb un estil de vida saludable i és imprescindible per al bon funcionament del sistema nerviós i, com a conseqüència, de l'estat d'ànim. Conèixer les hores que s'ha de dormir segons l'edat i respectar-les modificant, si s'escau, els horaris del dia a dia, és un dels pilars de l'estil saludable.

Activitat

Es pregunta als alumnes a quina hora van a dormir. A partir d'aquesta hora es fa a la pissarra un horari des de l'hora d'inici de classe fins el dia anterior evidenciant la manca o no d'hores de son.