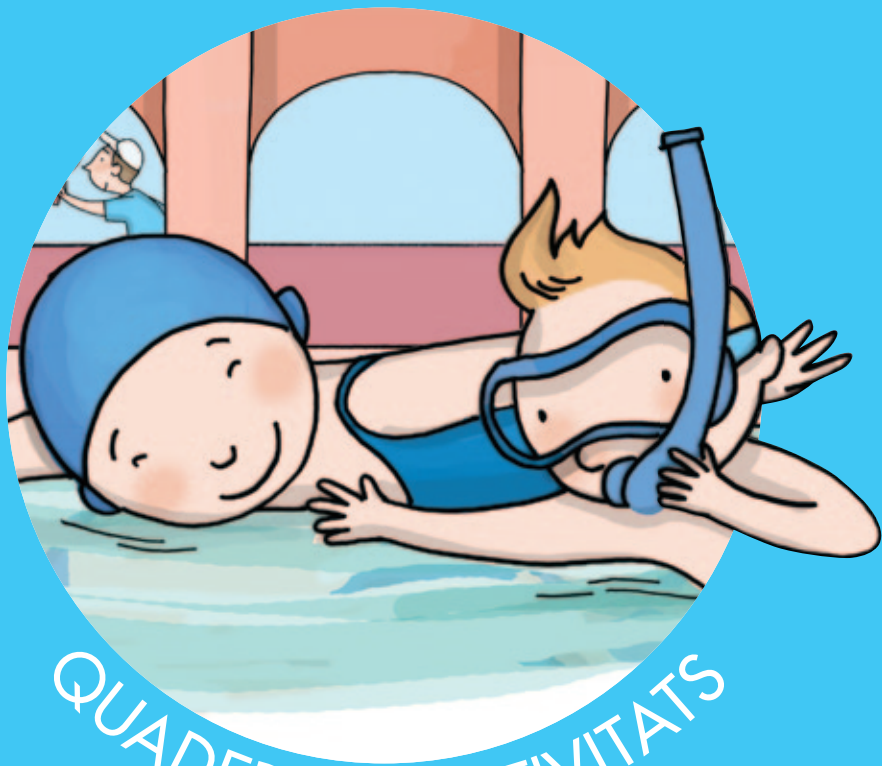


7-9 ANYS

ALUMNE

Juguem Tots

DESCOBRINT HÀBITS SALUDABLES



QUADERN D'ACTIVITATS

FUNDACIÓN **MAPFRE**

 **VIVIR
EN
SALUD**

 **cruïlla**

Juguem Tots

DESCOBRINT HÀBITS SALUDABLES





Aquest material ha estat elaborat amb la col·laboració de l'Asociación Madrileña de Entrenadores Personales (AMEP).

AUTORS

Borja Abad Galzacorta
Marina Barba Muñiz
David Cañada López

COL-LABORADORS

Lara Ruiz Álvarez
Marcela González-Gross

COORDINACIÓ I ASSESSORAMENT LINGÜÍSTICS

Susanna Esquerdo; I més, SLL

Coordinació tècnica de FUNDACIÓN MAPFRE: Yolanda Minguenza Sebastián

Coordinació editorial: Carla Balzaretti

Edició: Marta Domínguez Gómez i Ana Moreno Medina

Disseny de la coberta i dels interiors: Estudi SM

Maquetació: M. Jesús Merinero; I més SLL

Il·lustracions: Avi i Luis Filella

Fotografies: Javier Calbet, Sonsoles Prada, María Pía Hidalgo, Sergio Cuesta/Arxiu SM; Montse Fontich; Daniel Gale/DREAMSTIME; KEYSTONE; PHOTODISC; INGRAM; INGIMAGE; THINKSTOCK; ORANGESTOCK; ISTOCKPHOTO.COM; ABLESTOCK; STOCKBYTE

© FUNDACIÓN MAPFRE, 2012

Paseo de Recoletos, 23
28004 Madrid (Espanya)
www.fundacionmapfre.com

© Ediciones SM, 2012

Impresores, 2 - Urbanización Prado del Espino
28660 Boadilla del Monte Madrid (Espanya)
www.grupo-sm.com

Impress a la UE / Printed in EU

El paper utilitzat per a la impressió d'aquest llibre ha estat fabricat a partir de fusta procedent de boscos i plantacions gestionades amb els estàndards ambientals més elevats, i així es garanteix una explotació dels recursos sostenibles amb el medi ambient i beneficiosa per les persones.

Queda prohibida la reproducció total o parcial d'aquest llibre, el tractament informàtic, la transmissió de qualsevol forma o per qualsevol mitjà, ja sigui electrònic, mecànic, per fotocòpia, per registre o altres mètodes, sense el permís previ i per escrit dels titulars del Copyright. S'exceptuen d'aquesta prohibició la reproducció i la difusió d'aquests materials per a finalitats educatives o d'investigació, no comercials. Edició no venal. Prohibida la venda.

1. PRESENTACIÓ	
1.1 Benvinguts!	4
1.2 Què aprendrem en aquest quadern?	5
1.3 I què passa amb la resta de la família?	5
2. ACTIVITAT FÍSICA (I)	
2.1 La Piràmide de l'Activitat Física per a nens	6
Fitxa 1: Construeixo la meva piràmide	8
Fitxa 2: Reporter per un dia	9
3. ACTIVITAT FÍSICA (II)	
3.1 La Piràmide dels Hàbits Saludables	10
Fitxa 3: Cert o fals	12
Fitxa 4: Una carta per a mi	13
4. ALIMENTACIÓ	
4.1 La Piràmide de l'Alimentació	14
Fitxa 5: El rap de la vida	16
5. HIGIENE	
5.1 La motxilla!	18
Fitxa 6: Mots encreuats posturals	22
6. PER REPASSAR	24
7. DECÀLEG	28
8. VOCABULARI	30
SOLUCIONARI	32



1. PRESENTACIÓ



1.1 Benvinguts!

Hola! Som la Lídia, el Carles i uns quants amics, i ens agradaria que, juntament amb FUNDACIÓ MAPFRE, ens acompanyessis per descobrir alguns dels secrets d'una vida saludable.

Véns amb nosaltres? Obre els ulls i para atenció!

El futur és a les teves mans!



NOM:

COGNOMS:

CURS:

COL·LEGI:



1.2. Què aprendrem en aquest quadern?

En aquest quadern hi ha molts secrets que descobrirem junts.

Coneixerem més sobre la pràctica de l'**activitat física** i crearem la nostra pròpia **Piràmide de l'Activitat Física adaptada per a nosaltres**.

Descobrirem la **Piràmide dels Hàbits Saludables** i comprovarem el que hem après en un exercici de "Cert o fals", només per a valents.

Treballarem amb la **Piràmide de l'Alimentació** i serem compositors de música per un dia a fi de crear un rap de l'alimentació amb tot el que hem après.

Finalment, aprendrem a escollir **la motxilla** més adequada per a cadascun de nosaltres i arribar a comprendre'n, així, la importància.



1.3 I què passa amb la resta de la família?

Tot el que aprenguis ho pots compartir amb els teus germans, els teus pares, els teus avis...

T'ho agrairan tota la vida ja que **la cura de la salut no té edat**.

Estàs preparat per descobrir els secrets d'una vida saludable en moviment?

Si ho estàs... **Endavant!**



2. ACTIVITAT FÍSICA (I)



2.1 La Piràmide de l'Activitat Física per a nens

La Piràmide de l'Activitat Física adaptada per a nosaltres és una representació gràfica (un dibuix) que ens ajuda a comprendre la importància de saber escollir el tipus d'activitat i els cops que s'ha de practicar a la setmana perquè sigui beneficiosa per a la salut.

No tan sols és important fer activitat física; és igual d'important saber quines activitats cal practicar i quants cops a la setmana.



Com pots veure en el dibuix de la pàgina següent (Figura 1):

- A **la base** de la piràmide es recomanen activitats que hem de practicar cada dia, com anar a peu al col·legi, ajudar a casa (per exemple, anar a comprar), pujar les escales o passejar el gos (si se'n té, és clar).
- El **nivell 1** recull activitats que milloren la nostra resistència, com una cursa suau, nedar a un ritme tranquil, jugar a futbol o ballar.
- El **nivell 2** recull activitats en les quals desenvolupem la força i la flexibilitat, com el judo, la gimnàstica o el senderisme.
- El **nivell 3** comprèn les activitats de caràcter més sedentari que caldria fer les mínimes vegades possibles, com veure la televisió, jugar a la consola o seure davant l'ordinador.



LA NOSTRA RECOMANACIÓ BÀSICA

- *Una hora d'activitat física cada dia*
- *Activitats de força i flexibilitat*
2-3 cops a la setmana

Piràmide de l'Activitat Física per a nens

Figura 1

NO MÉS DE DUES HORES AL DIA

- Televisió
- Ordinador
- Consola



NIVELL 3

2-3 COPS A LA SETMANA

- Senderisme, escalada
- Estiraments
- Anar amb bicicleta
- Judo
- Exercicis de força: grimpar, abdominals...



NIVELL 2 (FORÇA I FLEXIBILITAT)

3-5 COPS A LA SETMANA

- Natació
- Bàsquet, futbol...
- Ball
- Cursa suau
- Classe d'Educació física



NIVELL 1 (RESISTÈNCIA)

TOTS ELS DIES

- Jugar a l'esbarjo
- Ajudar a casa
- Pujar escales
- Caminar de casa al col·legi
- Passejar el gos



BASE



2. ACTIVITAT FÍSICA (1)

FITXA 1

Construeixo la meva piràmide

Coneixes els faraons egipcis? I la civilització maia? Tots van construir grans piràmides que avui encara es conserven. Series capaç de crear la teva pròpia piràmide?

Amb l'activitat que et proposem a continuació volem que entenguis quines tasques hem de fer i podem dur a terme cada dia, i quines hem de fer de tant en tant.

Si vols saber més sobre les piràmides, pregunta al professor.



Activitat

Ara emplena aquesta piràmide amb les activitats físiques que sols practicar.

Has de ser sincer!

Si veus la televisió o jugues a la consola tots els dies, has d'incloure-les a la part inferior.

Després, compara la teva piràmide amb la que et proposem a la pàgina anterior (Figura 1) i mira si els teus hàbits són els correctes. També pots comparar-la amb les dels teus companys o amb la dels teus pares.

**POCS COPS
A LA SETMANA**

.....
.....
.....

2-3 COPS A LA SETMANA

.....
.....
.....

3-5 COPS A LA SETMANA

.....
.....
.....

CADA DIA

.....
.....
.....

*Ajuda els teus amics
a descobrir
els secrets
de l'activitat física!*



Ara jugaràs a ser un periodista. Entrevista un o alguns dels companys per comprovar si els seus hàbits pel que fa a la pràctica de l'activitat física són saludables.

Nom del reporter: Nom de l'entrevistat:

- Com acostumes a tornar habitualment a casa des del col·legi? (Amb cotxe, caminant, en transport públic.)

.....

- A quina distància és? (En metres, quilòmetres o minuts.)

.....

- Si hi vas caminant, quant hi trigues?

.....

- A quin pis vius? Sols pujar-hi amb ascensor o caminant?

.....

- Practiques activitat física durant l'esbarjo? Quant de temps?

.....

- Fas cap activitat extraescolar esportiva? Quina? Quantes hores a la setmana?

.....

- I els caps de setmana? Hi ha llocs propers a casa teva per fer-hi activitat física?

.....

Marca, en els quadres següents, l'interval de temps diari que dedica el teu company a la pràctica de l'activitat física. Després, mira en quin nivell es troba i proposa-li algunes idees per millorar els seus hàbits. Al cap d'uns quants mesos, comproveu si el cercle canvia de color.

0-30 min
MOLT BAIXA

30-60 min
BAIXA

60-75 min
NORMAL

75-90 min
BONA

+ 90 min
MOLT BONA

RECOMANACIONS PER AL TEU COMPANYY

1

2

3



3. ACTIVITAT FÍSICA (II)



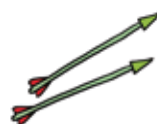
3.1. La Piràmide dels Hàbits Saludables

La **Piràmide dels Hàbits Saludables** ens diu quines són les recomanacions que hem de seguir sobre la higiene, l'activitat física, l'alimentació, les activitats acadèmiques i d'oci, la pots veure en la pàgina següent (Figura 2).

- A **la base** es proposen hàbits diaris, com ara practicar una hora d'activitat física, dutxar-se, rentar-se les mans, rentar-se les dents, menjar 5 cops al dia o dormir entre 8 i 10 hores.
- El **nivell 1** aconsella practicar entre 3 i 5 cops per setmana activitats com ara l'estudi, la lectura o el joc als parcs, practicar algun esport.
- El **nivell 2** recomana fer uns 2-3 cops a la setmana exercicis de força i flexibilitat, entrenar, visitar biblioteques o museus i conèixer llocs nous aprofitant el temps lliure.
- El **nivell 3** recull activitats que s'han de practicar de tant en tant, com veure la televisió o jugar a la consola.



La Piràmide de l'Alimentació sempre s'ha d'acompanyar de la Piràmide de l'Activitat Física i la Piràmide dels Hàbits Saludables. Les tres juntes són la guia perfecta per a una vida saludable.



Piràmide dels Hàbits Saludables*

Figura 2

NO MÉS DE DUES HORES AL DIA

- Televisió
- Ordinador
- Consola



NIVELL 3

2-3 COPS A LA SETMANA

- Entrenar (campionats escolars, clubs...)
- Estirar els músculs
- Exercicis de força
- Visita a museus



NIVELL 2

3-5 COPS A LA SETMANA

- Jugar al parc
- Caminar
- Fer els deures
- Llegir
- Fer esport



NIVELL 1

CADA DIA

- Dormir 8-10 hores
- Rentar-se les dents
- Fer 5 àpats
- 1 hora d'activitat física
- Dutxar-se



BASE

* Adaptada de la piràmide de GONZÁLES GROSS, M.; LORENTE-GÓMEZ, J. J.; VALTUEÑA, J.; ORTIZ, J. C., i MELÉNDEZ, A. *The healthy lifestyle pyramid for children and adolescents*. Nutr. Hosp., 2008, 23(2), pàg. 159-168.



3. ACTIVITAT FÍSICA (II)

FITXA 3 Cert o fals

Amb aquesta activitat demostraràs quant saps realment sobre els estils de vida saludables i els que no ho són.

Seràs capaç de respondre correctament?

Coneixem tots els secrets de la **Piràmide dels Hàbits Saludables**. Assenyala cert (C) o fals (F).

- 1 Es recomana dormir 7 hores diàries. C F
- 2 Hem fer 5 àpats al dia. C F
- 3 Llegir i jugar a la consola són activitats que s'han de fer poques vegades a la setmana. C F
- 4 La piràmide més important és la dels aliments. C F
- 5 Cal practicar exercicis de força i flexibilitat entre 2 i 3 cops a la setmana. C F
- 6 Es recomana fer una hora d'activitat física diària. C F
- 7 La higiene corporal és el mateix que la higiene postural. C F
- 8 A la Piràmide dels Hàbits Saludables veure la televisió i jugar a l'ordinador es troben a la base de la piràmide. C F



Escriu una carta amb tot el que faràs per millorar els teus hàbits. D'aquí a dos mesos torna a llegir-la i comprova si has complert les teves promeses.



LLOC:

DATA:

Ara que conec els secrets d'una vida saludable, he decidit que a partir d'avui

Signatura



4. ALIMENTACIÓ



4.1 La Piràmide de l'Alimentació

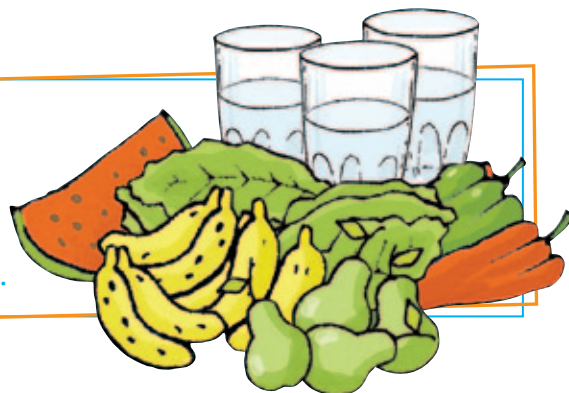
La Piràmide de l'Alimentació és, com ja saps, una representació gràfica senzilla que ens informa sobre quins tipus d'aliments cal menjar, en quines quantitats i amb quina freqüència, és a dir, quants cops al dia o a la setmana.

La primera Piràmide de l'Alimentació es va crear als Estats Units d'Amèrica el 1992. Però **no hi ha una única Piràmide de l'Alimentació**, perquè podem trobar multitud de petites diferències segons el país d'origen, atès que cada cultura i cada país té productes i costums diferents. Ara veurem la Piràmide de l'Alimentació (Figura 3) a la pàgina següent.

- A **la base** trobem les coses que cal menjar diàriament.
- A **la part de dalt**, les que cal menjar molt de tant en tant.

RECORDA:

Cada dia has de menjar 3-5 peces de fruita o verdura i has de beure 8-10 gots d'aigua.



L'AIGUA

- *No hem d'oblidar que 3/4 parts del cos estan formades per aigua.*
- *Molta d'aquesta aigua es perd per mitjà de l'orina, la respiració o la suor.*
- *Per això a la base de la piràmide es recomana beure 8-10 gots d'aigua al dia.*

Piràmide de l'Alimentació

Figura 3



DE TANT EN TANT:
Dolços, refrescos i aperitius



3-4 COPS / SETMANA: Ous, peix, llegums i carn



2-4 RACIONS / DIA: Lactis i derivats



3-4 RACIONS / DIA: Oli i fruites seques



3-5 RACIONS / DIA: Fruites i verdures



6-8 RACIONS / DIA: Pasta, arròs, cereals, pa i patates



8-10 GOTS D'AIGUA AL DIA

4. ALIMENTACIÓ

FITXA 5 El rap de la vida

Saps què és un rap?

Pregunta als teus amics i als professors si no ho saps...

De segur que més d'un cop has somiat pujar a un escenari i cantar les teves cançons favorites. Et proposem que facis de músic durant una estona i t'inventis un rap que parli sobre la bona alimentació, els aliments més recomanats, la piràmide...

Activitat

Per això t'ensenyem un truc: de primer, escull alguna paraula que parli d'alimentació i cerca'n una altra que hi rime. Per exemple: **alimentació i acció**. Ara sols has d'inventar-te alguna oració que tingui sentit, per exemple:



Si de debò t'agrada l'acció,
segueix la Piràmide de l'Alimentació.

Taronja, poma, pera i meló;
tot de fruites, quina gran degustació!

També et deixem un rap molt divertit
i que ens encanta, que resumeix els secrets
d'una vida plena de salut.

És el **rap de la vida**.

Aprèn-lo i "rapeja'l" als teus amics!



EL RAP DE LA VIDA

Passem del sofà i els jocs **sedentaris**, ara fem exercicis **diaris**.

Canvio brioixos per bones **natilles**, canvio la consola per les **vambes esportives**.

Ja és l'hora, ja ha arribat el **moment**, posem el cos en **funcionament**.

Mou-te, seu i camina **ben recte**, així tindràs sempre un cos **perfecte**.

Si pugues a casa i et falta **l'alè**, has de començar una nova vida en **moviment**.

(Repeteix el rap tantes vegades com vulguis...)



Ara et toca a tu!

Posa a prova la teva creativitat i inventa la lletra d'un rap.



- 1
- 2
- 3
- 4





5.1. La motxilla!

La higiene postural consisteix a aprendre com adoptar postures i fer moviments o esforços de manera que la càrrega per a l'esquena sigui la mínima possible. En aquest capítol coneixerem més una amiga que ens acompanyarà durant molts anys a l'escola i a l'institut: **la motxilla**.

També cal saber que un mal ús de la motxilla pot convertir-la en un dels grans enemics de l'esquena.

Per conèixer més coses sobre la motxilla respondrem a algunes preguntes.

Quines són les parts de la motxilla?

RESPATLLER ENCOIXINAT

S'adapta millor a l'esquena que no pas una motxilla rígida.

NANSA

A les motxilles amb rodes, la nansa acostuma a ser adaptable a l'alçada de cada nen. Serveix per empènyer la motxilla, pujar-la o penjar-la.

TIRANTS

Han de ser regulables, encoixinats i amb una amplada mínima de 4-5 centímetres. Seran més còmodes i s'adapten millor a cada alumne.

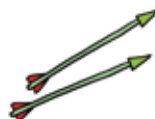
SISTEMA DE SEPARACIÓ D'INTERIORS

Ajuda a ordenar i a saber on col·locar els materials més grans i pesants a prop de l'esquena.



CINTURÓ LUMBAR

Reparteix el pes i descarrega les espatlles, a més d'aconseguir que el contingut no vagi d'un costat a l'altre mentre es camina.



Quins tipus de motxilla hi ha?

Els tipus de motxilla més comuns en són dos:

- Les motxilles d'esquena d'un tirant o de dos.
- Les motxilles de rodes.



QUINA ÉS LA MOTXILLA IDEAL?

- La que *descansa i s'adapta* a la corba de l'esquena.
- La part baixa de la qual ens queda *5 centímetres* per sobre de la cintura.
- Que *tingui una grandària adequada* a la nostra edat i alçada.
- La que té rodes, a més, *evita transportar el pes* a l'esquena.

Una motxilla que no compleixi aquestes condicions pot produir mal d'esquena.



Com organitzo la motxilla?

Això és molt important, però moltes vegades no hi parem massa atenció. Les presses per sortir de casa o de classe poden provocar que portem la motxilla de qualsevol manera. Per això és imprescindible dedicar uns minuts a organitzar-la i a portar-hi allò estrictament necessari. El nostre cos ens ho agrairà.

A l'hora de repartir els materials a la motxilla, els més pesants i grans aniran al més prop possible de l'esquena. Els menys pesants aniran a la zona més allunyada o a les butxaques exteriors.



Com em col·loco la motxilla?

El moment d'aixecar la motxilla és també un dels més importants. Quan ens col·loquem la motxilla, és recomanable:

- Doblegar els genolls, no forçar l'esquena.
- Mantenir l'esquena recta.
- Fer-ho lentament i no d'una tirada.
- Fer força amb les cames i una mica amb els braços.
- Abans d'aixecar-la, col·locar-la a prop del cos.

UN TRUC: Abans de ficar els llibres, col·loca la motxilla buida a sobre de la taula. Organitza-la col·locant el pes tal com has après. Quan estigui preparada, situa els tirants cap a tu, gira't i posa't la motxilla. En aquesta postura correcta, estreny els tirants i, si pots, corda't el cinturó. Veuràs que fàcil!



Quant ha de pesar la meva motxilla?

El pes recomanat de la motxilla té relació amb el pes de cadascú.

Es recomana que no sigui més del **10 % del nostre pes**. Per això cal portar-hi sols el que cal.

Si algun dia has de portar més del 10 %, és millor repartir el pes i portar algunes coses a les mans.

$$\text{PES DE LA MOTXILLA (KG)} = \frac{\text{EL NOSTRE PES (KG)} \times 10}{100}$$

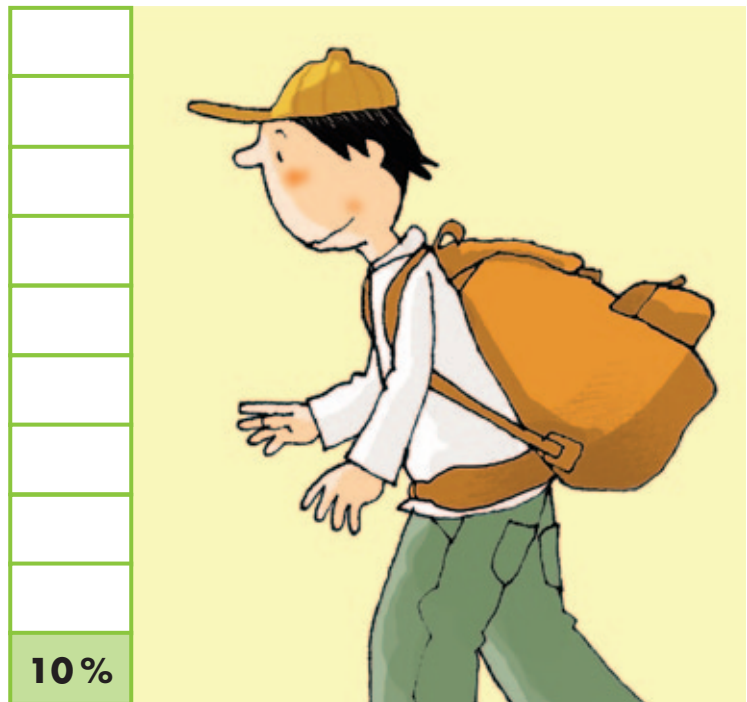
EXEMPLE:

- En Joan pesa 35 kg.

Quant ha de pesar a tot estirar la motxilla de Joan?

- **3,5 kg** és el pes màxim de la motxilla d'en Joan.

Un truc per calcular-ho més fàcilment: escriu el teu pes i posa una coma entre els dos nombres. Aquest és el pes màxim que has de transportar a la motxilla.



ARA CALCULA EL TEU!

EL TEU PES:

PES ADEQUAT DE LA MOTXILLA:

5. HIGIENE

FITXA 6

Mots encreuats posturals

Estàs disposat a enfrontar-te a aquest repte dels mots encreuats posturals?

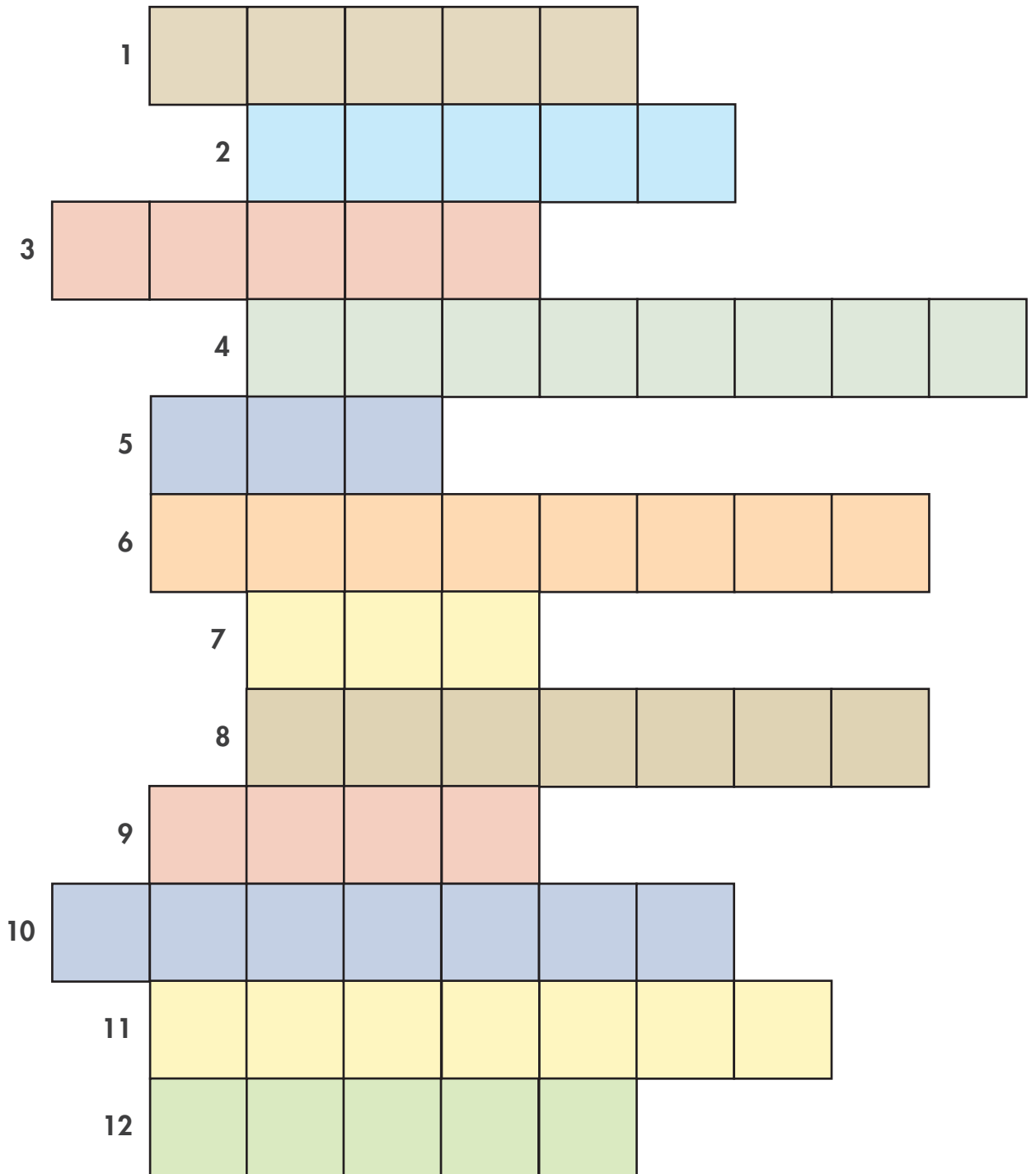
Llegeix atentament el capítol anterior i després atreveix-te a completar els mots encreuats sense mirar "els apunts". Si quan acabis et falten caselles per emplenar, els pots fer servir d'ajuda. Preparats, llestos... el temps comença... Ja!



- 1 Quan aixeco pes, l'esquena ha d'estar
- 2 Serveix per penjar la motxilla a la paret, al penjador...
- 3 Si la meva motxilla pesa massa és molt recomanable que porti
- 4 Si en compres una d'adequada, l'esquena t'ho agrairà tota la vida.
- 5 El pes de la motxilla ha de ser un per cent del nostre pes.
- 6 La cura de les postures del nostre cos quan seiem, caminem o aixequem pes s'anomena higiene
- 7 Sols en tenim un i cal cuidar-lo molt.
- 8 És el conjunt d'ossos que suporta tot el pes de l'esquena, els braços i el cap.
- 9 Entre el final de la motxilla i la cintura ha d'haver-hi aproximadament cm.
- 10 Quan m'ajupo és millor doblegar-los que no pas forçar l'esquena.
- 11 És recomanable que en siguin dos i, a més, encoixinats.
- 12 El nom d'aquest programa és "Vivir en", i aquest llibre n'és una part.



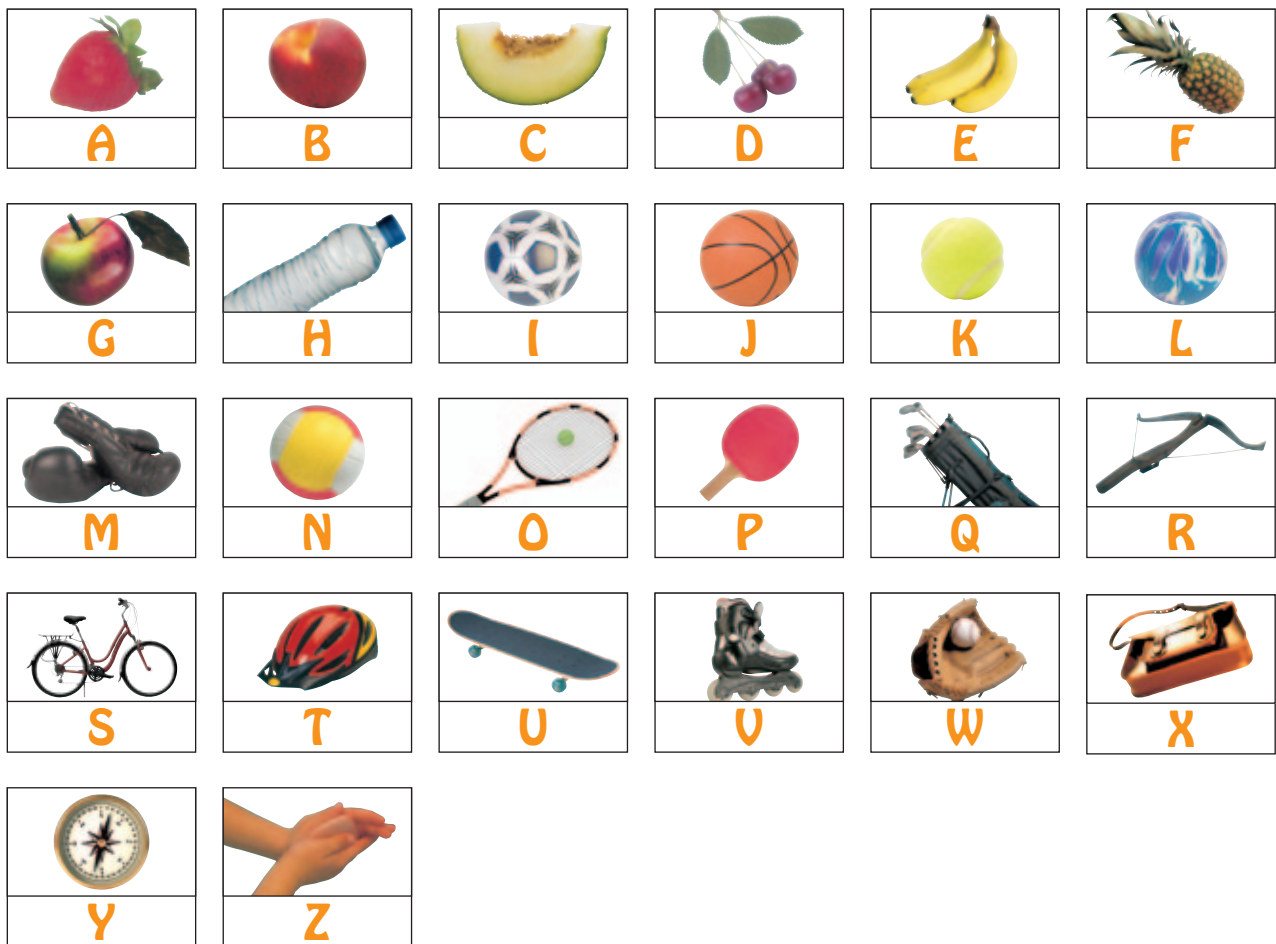
Mots encreuats posturals



6. PER REPASSAR

Descobreix el secret

Ara et proposem una activitat divertida per fer en grup o individualment. Localitza cadascun dels símbols en l'abecedari següent i desxifra el gran secret de la vida saludable a la pàgina següent.



El secret d'una vida saludable és...

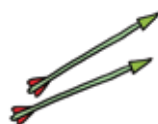
						
						
						
						
						
						
						
						
						

.....

6. PER REPASSAR

Per acabar, el Carles et proposa una activitat divertida per fer en grup o individualment. Has d'intentar emplenar els quadres amb paraules que comencin per la lletra de la primera columna de l'esquerra*. Cada quadre que completis correctament serà un punt i si completes la fila sencera sumaràs 3 punts més.

	NOMS	ESPORTS/JOCS
C
A
R
L <small>* (en esports: que contingui la l)</small>
E
S



Juga sol, amb un amic o més i preneu-vos el temps que calgui.

PREPARATS, LLESTOS... JA!



ALIMENTS	PAÏSOS/CIUTATS	PUNTS TOTALS
.....
.....
.....
.....
.....
.....



DECÀLEG D'HÀBIT

1 Fes **cinc àpats al dia**. El primer àpat del dia, el dinar i el sopar s'han de fer asseguts.

2 Procura beure **de 8 a 10 gots d'aigua al dia**. Tria aigua, suc natural de fruites i llet, en lloc de begudes amb gas.

3 **Menja de tot**. Una dieta variada, en quantitats adequades, és la base d'una bona alimentació.

4 Practica **una hora d'activitat física** cada dia i activitats de **força i flexibilitat** dos o tres dies a la setmana.

5 Aprofita **el temps lliure per fer exercici** i **jugar** amb la família i els amics.



ACTS SALUDABLES



6

Dedica **menys de dues hores diàries** als jocs d'ordinador, a Internet i a la **televisió**.

7

Protegeix-te l'esquena. Seu bé i porta la motxilla correctament.

8

Vés a dormir d'hora i procura dormir **de 8 a 10 hores**.



9

Recorda **dutxar-te diàriament**, **raspallar-te les dents** i **rentar-te les mans** abans de menjar i després d'anar al lavabo.



10

Cuida tu **salud** para estar **sano y fuerte**.



VIVIR
EN
SALUD



8. VOCABULARI

- **Activitat física:** És qualsevol moviment voluntari del cos que produeix una despesa d'energia. Les activitats físiques més freqüents que es fan en la vida quotidiana, com ara carregar la motxilla, muntar amb patinet, jugar a pilota, fer les feines de casa o anar a comprar.
- **Alimentació saludable:** És una alimentació variada i equilibrada que aporta tots els nutrients necessaris per al creixement i el desenvolupament correctes del nen.
- **Cifosi:** Curvatura de la columna vertebral cap a fora de 45° o més, de manera que perd tota o una part de l'habilitat per moure's cap a dintre.
- **Condicció física (forma física):** Capacitat o qualitat (resistència, flexibilitat, força) que es requereix per practicar activitats físiques.
- **Esport:** És l'exercici físic de competició que es regula amb unes normes.
- **Exercici físic:** És un moviment planificat i intencionat, dissenyat per estar en forma i gaudir de bona salut. Pot incloure-hi activitats com caminar a pas lleuger, l'aeròbic, muntar amb bicicleta i, fins i tot, algunes aficions actives com la jardineria, el ball.
- **Equilibri energètic:** És la quantitat de calories que una persona ingereix diàriament en relació amb les que crema.
- **Escoliosi:** Desviació lateral de la columna vertebral.
- **Higiene postural:** Consisteix a aprendre com adoptar postures i fer moviments o esforços de manera que la càrrega per a l'esquena sigui la mínima possible.
- **Índex de massa corporal (IMC):** Fórmula que s'utilitza per determinar la relació pes-talla d'una persona. S'obté dividint el pes d'una persona (Kg) per l'alçada al quadrat.
 $IMC = \text{pes} / \text{alçada}^2$
- **Kcal:** Unitat tradicional per a la mesura de l'energia o el valor calòric dels aliments.
- **Lordosi:** És la curvatura fisiològica de la columna a la regió cervical o lumbar.
- **Metabolisme basal (MB):** Quantitat mínima d'energia necessària per mantenir les funcions vitals de l'organisme en repòs.
- **Nutrició:** Ciència que estudia els diferents processos d'ingestió, transformació i utilització que sofreixen els aliments per poder dur a terme les funcions vitals.
- **Nutrients:** Components que formen part dels aliments. Es classifiquen en hidrats de carboni, lípids, proteïnes, vitamines i minerals.


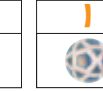












- **Obesitat:** Excés de greix del cos, que pot comportar l'aparició d'altres malalties perjudicials per a la salut com la diabetis o una malaltia coronària.
- **Ració:** Porció estandarditzada que s'acostuma a servir dels aliments.
- **Sedentarisme:** Quan la quantitat d'activitat física no assoleix el mínim necessari per mantenir un estat saludable parlem de sedentarisme. Les persones sedentàries desenvolupen més malalties que no pas les actives.



NOMS	ESPORTS / JOCS	ALIMENTS	PAÏSOS / CIUTATS
Carles Claudia Carolina	Catamarà Cursa Ciclisme	Carbassa Coco Cereals	Corea Canadà Colòmbia
Albert Alfons Andreu	Atletisme Automobilisme Aeròbic	Amel·les Albergnia Arros	Amsterdam Atlanta Alacant
Rauli Robert Rubèn	Rafting Rem Rugbi	Ronyons Ruca Remolatxa	República del Congo Rússia Romania
Laura Lidia Lluis	Atletisme Lluita Vela	Llimona Llet Llobarro	Letònia Lituània Lugo
Enric Elena Emili	Escalada Esquí Equitació	Escalivada Escarola Espinacs	Espanya Estocolm Estats Units
Sara Sandra Silvia	Senderisme Surf Skateboard	Sindria Sal Sardines	Sevilla Suïssa Suècia

(Pàgina 26 i 27)

 E	 Q	 U	 I	 L	 I	 B	 R	 A	 D	 A
 M	 E	 N	 T	 A	 C	 I	 O	 A		
 S	 I	 C	 A	 I	 U	 N	 A	 A	 L	 I
 A	 C	 T	 I	 U	 I	 T	 A	 A	 F	 I
 L	 A	 H	 I	 G	 I	 E	 N	 E		 L

3 Per repassar (pàgina 24 i 25)

- 2 **Fitxa 6** (pàgina 22): Mots encruentats posturals.
 1. Recta; 2. Nansa; 3. Rodes; 4. Motxilla; 5. Deu; 6. Postural; 7. Cos; 8. Columna;
 9. Cinc; 10. Genolls; 11. Tirants; 12. Salut.

- 1 **Fitxa 3** (pàgina 12): Cert o fals.
 1. F; 2. C; 3. F; 4. F; 5. C; 6. C; 7. C; 8. F



Si has llegit *Juguem tots* ja coneixes la Lídia, el Carles i els seus amics. Ara aprendràs amb ells hàbits saludables que has d'introduir en la teva vida per créixer sa i fort. A més, hauràs de resoldre els jocs divertits que et proposen.

És important que alhora que et diverteixes llegint pensis quina és l'alimentació més saludable que has de seguir, amb quina freqüència cal practicar esport i quins hàbits saludables convé tenir cada dia.

El projecte VIVIR EN SALUD de FUNDACIÓN MAPFRE, del qual forma part aquest quadern d'activitats, desenvolupa materials educatius adreçats als pares, als infants i als adolescents, i també als professionals de l'educació, de la sanitat, etc. VIVIR EN SALUD és per a tots i hi participem tots.

Si vols més informació sobre VIVIR EN SALUD, vols col·laborar en la difusió del projecte o enviar-nos els teus suggeriments, pots posar-te en contacte amb nosaltres a través dels webs:

www.vivirensalud.com
www.fundacionmapfre.com
www.educatumundo.com

