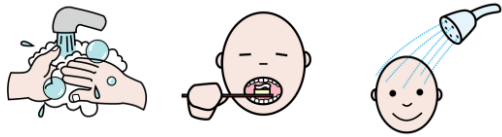


TEMA 1. LA SALUT I L'ESPORT

EM CUIDE PER A ESTAR SA

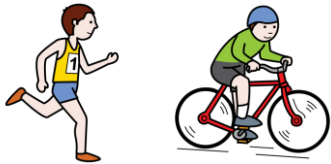
1. Practicar hàbits d'higiene



2. Tindre una alimentació equilibrada



3. Practicar exercici

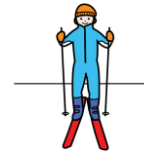


4. Descansar per les nits



FAIG ESPORT

• Esports individuals : sols



• Esports col·lectius: equip



EM TROBE MALAMENT!

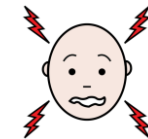
• Tinc → tos



→ febre



→ mal de cap



→ dolor

