ID. INMA:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Dia de la visita: \_\_\_/ \_\_\_/2020

A dia d’avui el seu Pes és de : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Kg, i la seva Talla: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Cm.

 

 Altres indicadors: Per sota del nivell òptim Nivell òptim Per sobre del nivell òptim

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| - |  | o |  | + |

Índex de massa corporal: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ kg/m2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| - |  | o |  | + |

Greix corporal: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ %

Tensió arterial :

 Sístole: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ mmHg

 Diastole: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ mmHg

 Pols: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Pulsacions per minut

Moltes gràcies per participar en aquest Projecte i recordeu que sense el vostre ajut **NO es podria estudiar com afecten els diferents contaminants que ens envolten a la salut de grans i petits.** Vosaltres també feu ciència i investigació!!!

Aquestes dades són de caire informatiu, per qualsevol dubte consulteu al seu pediatra o infermera pediàtrica. Recordeu que els nens a aquesta edat, poden variar fàcilment el seu IMC degut a que estan encara en edat de creixement.

Alguns onsells per a una vida saludable:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
|   | El boscos i parcs de la ciutat són llocs on és agradable passar temps jugant, amb el nostre gos o simplement respirant aire més net: els nostres pulmons ho agrairan.  |
|   | La activitat física es molt important per grans i petits, com anar a passejar, bicicleta, patí o patinets pels parcs  |

 |
|    |

|  |  |
| --- | --- |
|   | Les activitats amb família i amb amics millora la nostra salut perquè generen endorfines (les hormones de la felicitat). A més, passem una bona estona!  |
|   | Algunes idees: fer algun esport d’equip (com futbol o voleibol), fer una barbacoa o un pícnic.  |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
|   | Evita anar a restaurants de menjar ràpid i si hi vas, escull opcions saludables com amanides i fruita.  |
|   | Redueix el consum de begudes ensucrades, sucs comercials i begudes carbonatades (coca-cola, fanta, aquarius) encara que no ho sembli porten molt sucres que perjudiquen les nostres dents.  |

|  |  |
| --- | --- |
|   | Ves a l'escola caminant, amb patinet o amb bicicleta.  |
|   | Augmenta la teva activitat física, jugant amb la pilota, ballant o corrents.  |

|  |  |
| --- | --- |
|   | El contacte amb la natura (urbana o rural) i les zones blaves (llacs o mar) ens ajuda a sentir-nos millor, física i mentalment.  |
|   | Evita carrers i espais molt contaminats. Quants més arbres i plantes millor!  |

 |
|  | **JOC DE LA RULETA**: Ens dóna informació sobre la presa de decisions arriscades. El joc ens mostra dos ruletes: una amb una quantitat segura, ja sigui de pèrdua o guany i un altre on la quantitat és més gran però també més arriscada si perdem. Quina escollirem?**Resultat del joc: ­­­­­­­­­­­­­­­** |