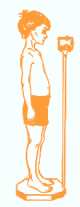
ID. INMA:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

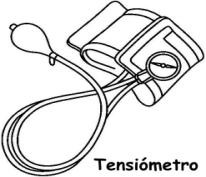
|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| - |  | o |  | + |

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: ­­­­­­­­­­­­­­­** | | |