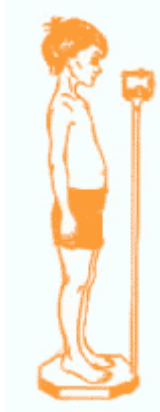


ID. INMA: \_\_\_\_\_

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

A dia d'avui el seu Pes és de : \_\_\_\_\_ Kg, i la seva Talla: \_\_\_\_\_ Cm.



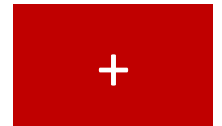
Altres indicadors:

Índex de massa corporal: \_\_\_\_\_ kg/m<sup>2</sup>

Per sota del nivell òptim

Nivell òptim

Per sobre del nivell òptim



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 consells per a una vida saludable:

### Espais verds



- 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

### Entorn social



- 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.

### Ambients no saludables



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

### Espai construït



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

### Contaminació de l'aire



- 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 dona 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:**