

1

Suma 60 minuts d'activitat al llarg del dia: camina, corre, vés amb bicicleta o amb patinet, gronxa't, salta, balla. Diverteix-te sumant-hi minuts: tot hi compta!



Vés a l'escola caminant, amb patinet, amb bicicleta o amb transport públic, també hi suma minuts!

2

3

Al pati de l'escola juga amb els amics: salta a la corda, xuta la pilota, juga a la xarranca o a fet i amagar.



Si fas activitats extraescolars, tria'n les més dinàmiques.

4

10 TRUCS PER SER MÉS ACTIU



5

Procura anar a jugar a l'aire lliure cada dia. Prova molts esports i activitats diferents. És divertit i bo per a la salut.



Puja i baixa escales, que és molt sa. Fes-te un favor i deixa de banda l'ascensor!

6

7

Mou-te! Quan faci una hora que estiguis assegut, apaga la tele, deixa la consola i l'ordinador i vés a jugar!

Aprofita el cap de setmana per fer activitats que t'agradin, amb la família i els amics: excursions, jocs de pilota, etc. Passareu una bona estona i fareu salut..

8



Apunta't a un esplai, club o centre esportiu per fer activitat física, t'ho passaràs be i faràs amics.

9

10

Anima't i participa en curses, excursions a peu o amb bicicleta, tornejos esportius o activitats de ball i dansa.

