

# Em cuido, em sento a gust!

Cura del cos

## E2

### Destinataris

Alumnes de cicle mitjà de primària

### Durada

1 hora

### Participants

Grup classe

### Espai

Aula o equipament adequat  
Projector i pantalla

### Objectiu

Fomentar hàbits d'higiene personal i de descans saludables.

### Material complementari

- [Cartell "Em cuido, em sento a gust!"](#).
- [Portallapis per retallar](#).
- [Díptic](#) per a pares i mares.

### Continguts bàsics

- ✓ El **cos** i la importància de tenir-ne **cura** en el dia a dia.
- ✓ **Hàbits bàsics** d'higiene corporal i bucodental.
- ✓ L'**autonomia** en la cura del cos.
- ✓ Importància i beneficis d'un **bon descans**.
- ✓ Hàbits que afavoreixen un bon descans (rutines, horaris, ús de pantalles).

