Ejercicio 5.4. Campeonato sobre envejecimiento.

Este es un ejercicio grupal o individual. El educador encontrará 4 preguntas que se pueden plantear a los AAWID. Si la respuesta es correcta, se logra 1 punto.

1. ¿Qué debería hacer Jorge para evitar tener problemas físicos y dolores musculares?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **A** | **Sentarse en el sofá y ver la televisión todo el día.** |
|  | **B** | **Caminar todos los días y hacer ejercicio físico.** |
|  | **C** | **Tumbarse en la cama.** |

1. ¿Qué tipo de comida debería comer Jorge todos los días para estar sano y tener energía?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **A** | **Chocolate y repostería industrial.** |
|  | **B** | **Pizza y comida procesada.** |
|  | **C** | **Verduras, frutas, pescado...** |

1. ¿Por qué Jorge tiene que tomar medicamentos y esto es importante para su salud?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **A** | **Para no tener dolor ni complicaciones en el futuro** |
| C:\Users\USUARI\Downloads\signals-962665_1920.jpg | **B** | **Porque se ve obligado a hacerlo** |
| C:\Users\USUARI\Downloads\porcelain-plate-1227008_1920.jpg | **C** | **Porque así no podrá comer más** |

1. ¿Qué tiene que hacer Jorge para evitar problemas cardíacos, pulmonares o estomacales?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **A** | **Beber alcohol y fumar** |
|  | **B** | **No hacer ejercicio** |
|  | **C** | **Comer sano y hacer ejercicio todos los días** |