

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	<p>Sentarse en el sofá y ver la televisión todo el día.</p>
	B	<p>Caminar todos los días y hacer ejercicio físico.</p>
	C	<p>Tumbarse en la cama.</p>

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

	A	<p>Chocolate y repostería industrial.</p>
	B	<p>Pizza y comida procesada.</p>
	C	<p>Verduras, frutas, pescado...</p>

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

	A	Para no tener dolor ni complicaciones en el futuro
	B	Porque se ve obligado a hacerlo
	C	Porque así no podrá comer más

4. ¿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