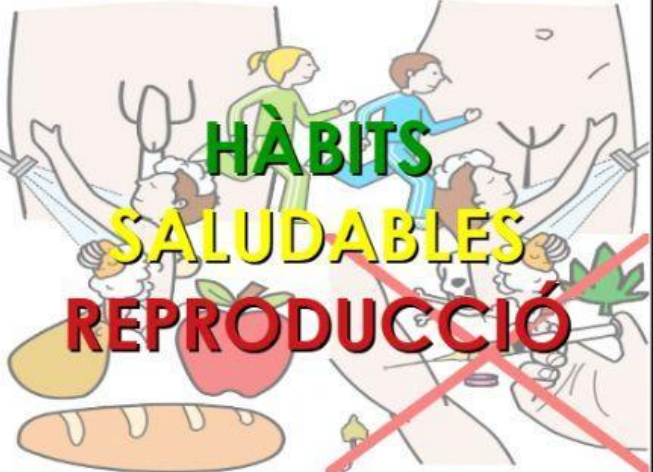




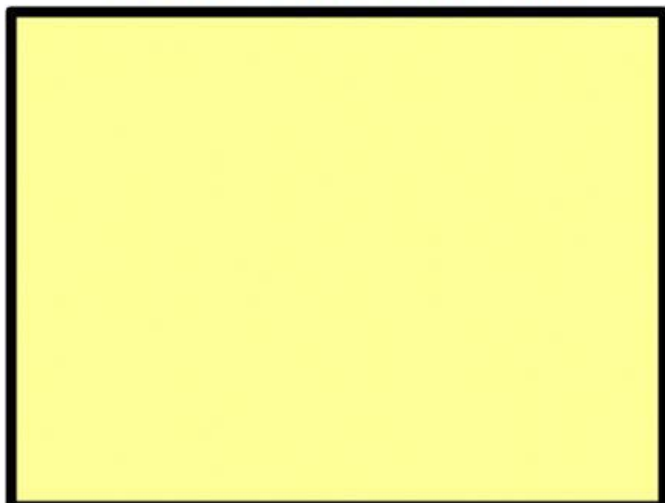
FUNCIO DE REPRODUCCIO SISTEMES I ORGANS



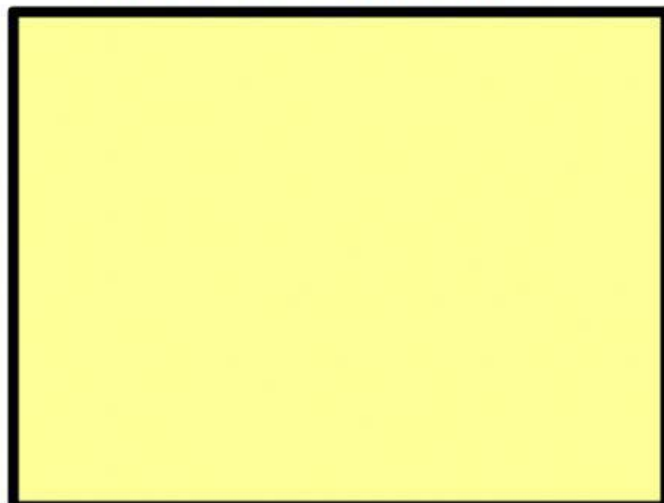
HÀBITS SALUDABLES REPRODUCCIO

Mira els següents vídeos, llig el text i realitza la següent fitxa:

HÀBITS SALUDABLES



HÁBITOS SALUDABLE



HIGIENE I SALUT

1. És important que el nostre cos estigui sempre net. Per evitar infeccions, cal rentar amb cura el melic, la vulva i el penis. Durant la menstruació cal rentar-se la vulva tantes vegades com calgui.
2. Durant la menstruació o regla es poden usar compreses o tampons.
3. Mantenir una dieta equilibrada des de petits afavoreix el creixement del cos.
4. Evitar estar massa gras o massa prim.
5. Cal visitar el metge especialista davant de qualsevol molèstia abans, durant o després de la menstruació.
6. No prendre cap medicament que afavoreixi les hemorràgies.
7. Durant l'embaràs s'ha de controlar molt la dieta per evitar malalties o carències de vitamines i de minerals, tant en la mare com en el nadó.
8. S'ha d'evitar fumar, prendre alcohol o altres drogues que posen en perill la salut de la mare i el nadó.
9. La dona, durant l'embaràs, ha de caminar, nedar i fer exercici.
10. L'ús de preservatius evita malalties i embarassos no desitjats.