



QUÈ CAL FER PER TENIR UNA BONA SALUT?



1.- Diques quines de les recomanacions següents has de fer per tenir bona salut:

- Començar el dia amb un bon esmorzar.
- Rentar-se les mans sovint.
- Menjar molts xiclets sense sucre.
- Fer esport.
- No canviar-te mai de roba.
- Veure al menys tres hores diàries la televisió.

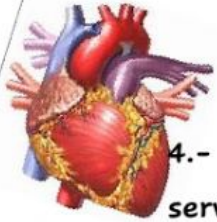


2.- Calcula les hores que dorms i digues si són les que es recomana per tenir energia l'endemà. Raona la resposta.

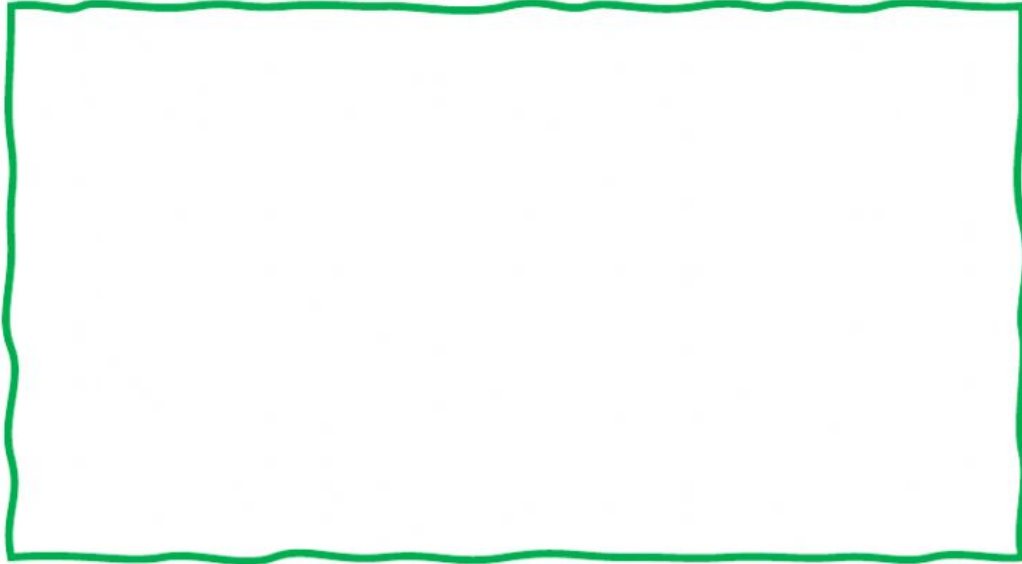
Nadons 0-3 mesos	Pàrvuls 3-5 anys	Escolars 6-13 anys
Entre 14-17 h.	Entre 10 i 13 h.	Entre 9 i 11 h.
Adolescents 14-17 anys	Adults 18-64 anys	Majors de 65 anys
Entre 8 i 10 h.	Entre 7-9 h.	Entre 7-8 h.

3.- Escriu tres activitats que t'agradi fer durant el teu temps lliure i digues si són saludables o no.





4.- En aquest vídeo tens una explicació del que és i per a què serveix el nostre cor:



En aquest altre t'ensenyaran a mesurar la teva freqüència cardíaca, és a dir a prendre't el puls.



Ara farem un petit experiment. Estigues en repòs durant al menys uns 3 - 4 minuts. Ara pren-te el pols.

Valores Normales de Pulso Arterial

GRUPO DE EDADES	PULSO (Lat/min)
Fetos	120 - 160
Neonatos	130 - 140
Lactantes menores	110 - 130
Lactantes mayores, preescolares, escolares	90 - 110
Adolescentes	80
Adultos	75
Ancianos	70
ADULTOS (RANGO NORMAL)	60 - 90

- Quantes pulsacions has contat?
- Segons aquesta taula, estàs dins dels valors normals?
 - Ara corre, salta o fes activitat durant 5 minuts sense parar. Quantes pulsacions tens ara?

• Per què creus que ara el cor et batega més ràpid? Per què el cos necessita que el cor bategui més ràpid?

5.- Diques si són certes o no les afirmacions següents:

- Dormir poc i menjar molt ens ajuda a créixer. →
- A casa, a l'escola i al carrer ens hem de comportar correctament per evitar accidents. →
- L'activitat física només és convenient a partir dels 12 anys. →
- La higiene personal adequada ens ajuda a prevenir les malalties contagioses. →
- Les vacunes ens ajuden a prevenir les malalties. →
- Els accidents només passen a casa. →



6.- Tria la resposta correcta:



- Les malalties es poden transmetre d'una persona a una altra.
- Les mesures que prenem per evitar posar-nos malalts constitueixen la .
- Els són substàncies fabricades per l'ésser humà per prevenir o curar .
- Les són medicaments que prevenen determinades malalties .

7.- Tria la resposta correcta:

- Es produeixen per un mal funcionament de l'organisme.
- Serveixen per protegir-nos de les malalties contagioses.
- Són substàncies que curen malalties produïdes per bacteris.
- És la neteja d'alguna cosa perquè quedi lliure de microbis.

