

AVALUACIÓ

LA SALUT I HÀBITS SALUDABLES

1. Què significa tenir una bona salut física?

- a. Estar content amb un mateix
- b. Relacionar-se bé amb els altres
- c. Que el cos funciona bé, sense dolors
- d. Gestionar bé les emocions

2. Quina d'aquestes NO és una part de la salut integral?

- a. Salut física
- b. Salut mental
- c. Salut social
- d. Salut econòmica

3. On podem anar per solucionar problemes de salut?

- a. Centres de salut
- b. Biblioteques
- c. Parcs
- d. Escoles

4. Qui NO treballa típicament en un hospital?

- a. Infermers
- b. Pediatres
- c. Professors
- d. Fisioterapeutes

5. Què significa "prevenció" en termes de salut?

- a. Curar malalties
- b. Evitar que la salut sofrisca danys
- c. Prendre medicaments
- d. Visitar el metge quan estem malalts

6. Quin d'aquests NO és un hàbit saludable?

- a. Alimentar-se bé
- b. Fer exercici
- c. Mirar la televisió tot el dia
- d. Acudir a revisions mèdiques



AVALUACIÓ

LA SALUT I HÀBITS SALUDABLES

7. Per què són importants les vacunes?

- a. Per créixer més alt
- b. Per evitar algunes malalties greus
- c. Per tenir més energia
- d. Per millorar la vista

8. Quin NO és un origen dels aliments?

- a. Animal
- b. Vegetal
- c. Mineral
- d. Artificial

9. Quins aliments són d'origen animal?

- a. Cereals i fruites
- b. Aigua i sal
- c. Carn i ous
- d. Verdures i hortalisses

10. Quina és la funció dels aliments energètics?

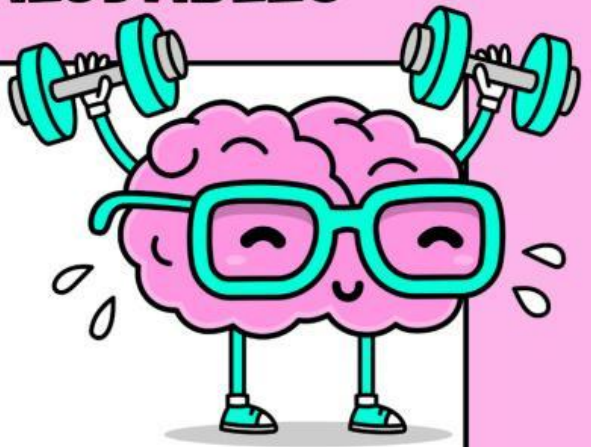
- a. Reparar els teixits
- b. Proporcionar energia per a activitats
- c. Regular l'organisme
- d. Ajudar a dormir millor

11. Quins són exemples d'aliments constructors?

- a. Arròs i pasta
- b. Fruites i verdures
- c. Llet i carn
- d. Oli i pa

12. Què aporten els aliments reguladors?

- a. Energia per córrer
- b. Materials per créixer
- c. Substàncies per al funcionament correcte de l'organisme
- d. Greixos per emmagatzemar



AVALUACIÓ

LA SALUT I HÀBITS SALUDABLES

13. Quins aliments han sofert menys canvis?

- a. Aliments ultraprocessats
- b. Aliments processats
- c. Aliments naturals i mínimament processats
- d. Aliments artificials

14. Què és recomanable consumir cada dia en una dieta saludable?

- a. Molts embotits
- b. Moltes verdures i fruites
- c. Molts dolços
- d. Moltes begudes ensucrades

15. Quina beguda és la més recomanable per a una dieta saludable?

- a. Refrescos
- b. Sucs envasats
- c. Aigua
- d. Batuts industrials

16. Quin NO és un benefici de l'exercici físic?

- a. Enforteix els ossos i músculs
- b. Augmenta l'agilitat i l'equilibri
- c. Ajuda a mantenir el pes adequat
- d. Fa que mengem més dolços

17. Què hem de fer abans de començar a fer exercici?

- a. Exercicis de calfament
- b. Menjar molt
- c. Dormir una estona
- d. Beure molta aigua freda

18. Com hem de portar la motxilla a l'escola?

- a. Penjada d'un sol muscle
- b. Arrossegant-la pel terra
- c. Amb els dos tirants ben ajustats
- d. Portant-la a les mans



Arrossega al seu lloc

Cuidem la postura

Què és la salut?

La prevenció

Estem en forma

Vacunes
Segons la funció
Salut mental
Centres de salut
Segons l'origen
Tipus d'aliments

Constructors

L'esquena recta i els peus a terra.

El cos funciona bé i sense dolors.

Ultraprocessats:

Relacionar-nos bé amb altres persones i mantindre vincles socials saludables.

Realitzar controls mèdics periòdics per detectar problemes de salut a temps.

Infermers/es, pediatres, fisioterapeutes,...

Aliments naturals o mínimament processats

Mantenir l'esquena recta en diferents activitats diàries.

Aliments d'origen vegetal

Dormir de costat o boca amunt.

Distribuir el pes de manera uniforme.



CUIDEM LA NOSTRA SALUT?

