

És molt necessari aprendre a cuidar-nos.

Contesteu les següents preguntes:

1. En què consisteix tenir bona salut? La salut és l'estat de benestar des d'un punt de vista físic, mental i social.
2. De quins factors depèn tenir bona salut? Depèn de 2 factors:
 - a) Factors personals: edat, estil de vida, alimentació, higiene...
 - b) Factors ambientals: la contaminació de l'aire o de l'aigua, la propagació de malalties infeccioses, l'existència de substàncies que ens produeixen al·lèrgies ...
3. Escriu la definició de malaltia. La malaltia és qualsevol situació en la qual la nostra salut s'altera durant un temps.
4. Com es poden manifestar les malalties?, posa 3 exemples.
Una malaltia es manifesta amb símptomes, que són els senyals que indiquen que alguna cosa no funciona bé en el nostre organisme, com per exemple: febre, esgotament, tossina, mareig...
5. Les malalties poden ser infeccioses o no infeccioses, quina diferència existeix entre ambdues? Es diferencien que les malalties contagioses es transmeten de persones infectades a persones sanes, a través de la tos, atxems, contacte... mentre que les no contagioses no es transmeten entre persones.
6. El covid'19 és la malaltia que ens fa viure la situació de confinament, quin tipus d'agent infecciós l'ha provocat? Quin nom té aquest agent infecciós? Cerca, dibuixa'l i pinta'l. L'ha provocat un virus que s'anomena coronavirus.

7. La prevenció de les malalties és molt important, a què ens referim quan diem que “hem de prevenir les malalties”? **Vol dir que s’han de seguir normes i adquirir hàbits saludables per disminuir el risc de contreure certes malalties.**
8. Escriu els 4 hàbits més importants per prevenir malalties i tenir bona salut. **Són els 4 següents:**
 1. La higiene, cal que ens netegem i tinguem cura del nostre cos, del nostre entorn, dels aliments que menjam, etc.
 2. Tenir una alimentació saludable, cal beure la quantitat adequada d’aigua i menjar la quantitat adequada d’hidrats de carboni, greixos, proteïnes, vitamines i minerals que el nostre cos necessita.
 3. El descans i el son, ambdós són indispensables per evitar la fatiga, el cansament i el desgast dels òrgans del nostre cos. A la vostra edat s’han de dormir entre 8 i 10 hores cada nit.
 4. L’exercici i la postura adequada són imprescindibles per enfortir els ossos i els músculs, a més de gastar energia.