

		MEDI NATURAL Salut i malaltia
--	--	----------------------------------

HÀBITS SALUDABLES

Respon aquestes preguntes sobre hàbits saludables i salut:

Has estat malalt últimament?	
Tens alguna malaltia crònica?	
Normalment estàs alegre o trist?	
Et canses molt quan fas esport?	
Et canses quan estudies?	
Menges moltes llaminadures?	
Menges fruita i verdura?	
Dorms 8 hores cada nit?	
Fas esport?	
Et rentes les dents 3 cops al dia?	
Et dutxes cada dia?	

- *Malaltia crònica: és aquella malaltia que és present durant un llarg període de temps o per tota la vida.*

Ara que has contestat l'enquesta, és el moment de valorar si creus que tens una bona salut i, per tant, uns hàbits saludables. Però, abans de tot:

- Què és la salut? Què vol dir tenir uns hàbits saludables? (Pots consultar la pàgina 123 del llibre de Medi o altres fonts com internet)

- Et sembla que tens prou salut? Per què?

- Et sembla que els teus hàbits són prou saludables?

- Quins hàbits podries millorar?

- ❖ El coronavirus t'ha fet incorporar/reforçar algun hàbit saludable?

