

Diari d'accions

Saludables

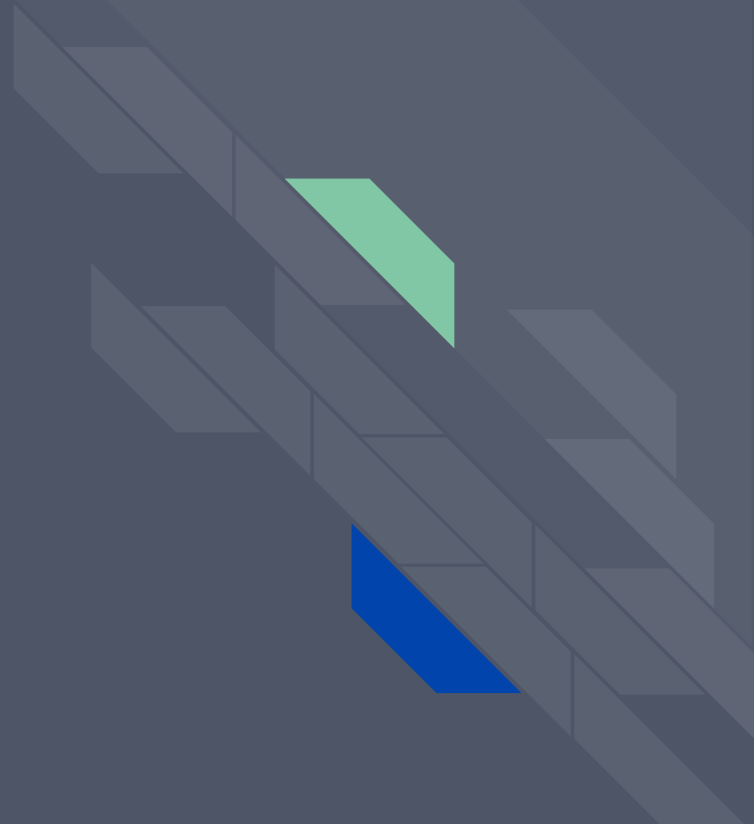
Josep Torredelot

Ehud Thomas

Martí Farré

Pau Padilla

Funció de relació





Hàbits generals

Un hàbit general de la funció de relació, és mantenir una bona postura.

Ajuda perquè fa que els ossos més específicament la columna vertebral per no obtenir escoliosis (deformació de la columna).

També ajuda als músculs a no fer una força innecessària.

Un altre hàbit saludable general de la funció de relació és tenir vida social,

Tenir vida social és molt important perquè ajuda a la teva salut psicològica, ajuda a l'estrès i millora l'autoestima.

FUNCIÓ DE RELACIÓ

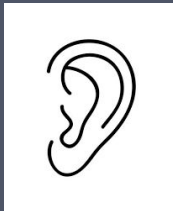
Sentits:

L'oïda:

Un hàbit saludable per l'orella és no exposar les orelles a gaires sorolls forts perquè sinó el timpà se't pot atrofiar.

Netejar-se les orelles i treure la cera és una opció per poder captar bé el soroll.

istock



La vista:

No exposar els ulls a gaire llums potents perquè sinó la retina no pot transmetre la llum al cristal·lí, i no llegir molta estona seguida perquè si no se't cansen els ulls (pitjor si no ho llegeixes amb llum).



unsplash

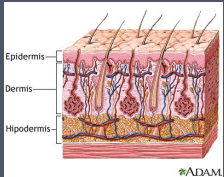
FUNCIÓ DE RELACIÓ

Sentits:

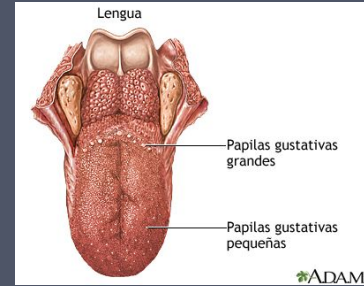
El tacte:

No exposar la pell en llocs molt calents o llocs freds sense protecció perquè se't pot cremar o congelar la pell.

Arrancar la pell morta moderadament per tenir noves capes de pell viva per estar nets, no estar molta estona a l'aigua perquè la pell se't mor i posar-se crema solar per protegir la pell del sol.



MedlinePlus



MedlinePlus

L'olfacte:

Els hàbits saludables per l'olfacte netejar-se el nas sovint per treure bacteris entre altres perquè així queda net.

El gust:

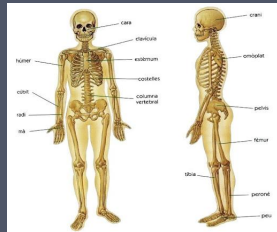
Els hàbits saludables pel gust són no exposar la llengua a coses molt fredes o molt calents perquè si no, se't poden cremar les papil·les gustatives o se't poden congelar.

FUNCIÓ DE RELACIÓ

Sistema locomotor:

Ossos:

L'hàbit saludable per mantenir bé els ossos és tenir calci i ferro. (majoritàriament, el calci i el ferro afecten els ossos, però, també afecte als músculs i a altres parts del cos).



XTEC

Músculs:

L'hàbit saludable per mantenir bé els músculs és mantenir als músculs activats i entrenats.

També és saludable tenir ferro i calci perquè els fa més forts i fer exercici constant per la mateixa raó.

El sistema nerviós:

Estimular el sistema nerviós, tenir vida social i dormir les hores necessàries fan que el cervell estigui en bones condicions.

Funció de Nutrició

The background is a dark blue gradient with a series of light blue geometric shapes, possibly representing a staircase or a series of steps, extending from the top right towards the bottom right. A green chevron shape is positioned over the text 'Nutrició', and a blue chevron shape is positioned below it.



Hàbits generals

Un hàbit general per la funció de nutrició és tenir una dieta equilibrada (amb tots els nutrients/ aliments necessaris).

Això ajuda a la funció de nutrició perquè el cos necessita tots els nutrients pel bon funcionament del cos.

Un altre hàbit general és fer esport/ mantenir el cos exercitat.

Això ajuda perquè si no et poden donar malalties cardíaques i infarts per la freqüència alta del cor.

FUNCIÓ DE NUTRICIÓ

Aparells:

Aparell excretor:

Beure l'aigua/líquids en suficient quantitat, perquè ajuda a l'orina a què no estigui molt concentrada.

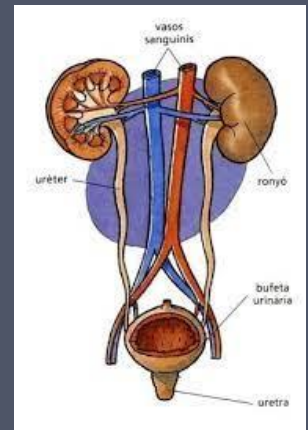
La quantitat mínima que has de beure és entre 2 litres o 2 litres i mig d'aigua al dia.

També no has de consumir aliments tòxics (majoritàriament) i medicaments innecessaris pel teu cos, perquè fa treballar als ronyons excessivament i pot causar malalties.

Aparell digestiu:

Menjar a poc a poc/ mastegar bé el menjar, perquè si no l'estómac ha de fer molta feina i dificulta la digestió.

Igualment, és important fer exercici, perquè desfavoreix a la digestió si no exercites el teu cos.



FUNCIÓ DE NUTRICIÓ



Aparells:

Aparell respiratori:

No fumar, perquè pot fer danys importants com el càncer, etc.
També el tabac té moltes substàncies dolentes com la nicotina i el monòxid de carboni

Evitar l'exposició al pols, perquè si inhales la pols contamines els pulmons, i també pots causar infeccions a la gola, laringe, tràquea i bronquis.

L'aparell circulatori:

Un hàbit saludable per l'aparell circulatori és beure aigua suficient per no deshidratar-te, perquè la deshidratació desafavoreix a la circulació de la sang per la falta de líquid.

Igualment, és important portar roba còmoda, perquè la roba ajustada pot dificultar la circulació de la sang.

QUIZLET

Funció de Reproducció





Hàbits generals

Un hàbit saludable general de la funció de reproducció és millorar la higiene personal, perquè si no se't poden infectar el penis o la vulva.

Un altre hàbit general és que si no tens higiene personal és que estigui molt brut i quan es fa l'amor un dels dos aparells (masculí o femení) poden agafar alguna malaltia sexual com el sida, etc.

FUNCIÓ DE REPRODUCCIÓ

Aparells reproductors:

L'aparell reproductor masculí:

A l'hora de tractar amb ell tinguis en compte la teva higiene personal i les malalties de transmissió sexual com la sida, etc.

Un altre hàbit saludable és que has de netejar el penis sovint perquè no se t'infecti.



L'aparell reproductor femení:

Canviar-se de compresa/ tampó/ etc. Perquè si no es pot acumular molt brutícia en els objectes menstruals entre altres efectes.

També és important la higiene personal perquè pot causar infeccions, etc.

