

EL TEMPS CORRE! TENIM CURA DE...

<p>1. Quants cops a la setmana creus que t'has de dutxar?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Quan estigui suat.b) Cada dia i després de fer esport també.c) Dies alterns.d) Els diumenges.	<p>2. En una dutxa, cal tenir especial cura de:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Les aixelles, zona genital, peus i mans.b) És important que passem sabó per qualsevol part del cos.c) És important que caigui l'aigua pel nostre cos.
<p>3. La pinta:</p> <ul style="list-style-type: none">a) És un estri personal i no es pot compartir.b) No passa res si es comparteix.	<p>4. La tovallola:</p> <ul style="list-style-type: none">a) És personal i no es pot compartir.b) No passa res si es comparteixen.
<p>5. Quan convé rentar-se les mans?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Quan estiguin brutes.b) Freqüentment per eliminar i evitar que es propaguin els microbis i puguin causar malalties i infeccions.	<p>6. Per tenir cura dels nostres peus és necessari...</p> <ul style="list-style-type: none">a) No portar sabates que facin mal.b) Portar calçat transpirable.c) Canviar de calçat sovint.d) Totes les respostes són certes.
<p>7. Per tenir cura de la pell:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Hem de fugir del sol.b) Hem de prendre el sol amb protecció.c) El sol és bo, en podem prendre tant com vulguem.	<p>8. Què és més dolent per la pell?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Estar plantat al sol sense protecció a les hores de més insolació.b) Anar a la platja sense para-sol.c) No fer servir ulleres de sol i barret.
<p>9. Per què beneficia prendre el sol amb mesures de protecció?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Millora l'absorció de vitamina D.b) Perquè agafem un color torradet molt bonic.	<p>10. La humitat en el nostre cos no és bona. En cas d'haver-nos mullat cal que:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Canviem de roba i calçat.b) Entrem en calor ràpidament.c) Les dues respostes són correctes.

EL TEMPS CORRE! TENIM CURA DE...

<p>11. Ens hem de rentar les dents...</p> <ul style="list-style-type: none">a) Després de cada àpat, fins i tot si mengem entre hores.b) Només després dels àpats.c) Només al matí i abans d'anar a dormir.	<p>12. El raspall de dents...</p> <ul style="list-style-type: none">a) Es pot compartir.b) És un estri personal i cal substituir-lo cada tres mesos.c) És personal, però no cal canviar-lo sovint.
<p>13. Cal visitar al dentista com a mínim...</p> <ul style="list-style-type: none">a) Una vegada a l'any.b) Dues vegades a l'any.c) Una vegada al mes.	<p>14. Què passa si tenim a la vora una persona que té poca cura de la seva higiene personal?</p> <ul style="list-style-type: none">a) No és greu, és la seva olor personal.b) Fa pudor i la gent l'evita.
<p>15. Què passa si tenim a la vora una persona que no es canvia de roba?</p> <ul style="list-style-type: none">a) La roba es pot deixar descansar un parell de dies.b) Ningú es fixa en si la roba és neta o no.c) La roba queda impregnada d'olors i cal rentar-la sovint.	<p>16. La roba interior cal canviar-la cada dia i és millor que sigui de materials transpirables com el cotó. Les fibres poden produir al·lèrgies i irritacions.</p> <ul style="list-style-type: none">a) Totalment d'acord.b) Gens d'acordc) D'acord en part.
<p>17. Què puc fer per evitar la càries?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Cal tenir cura dels dolços que menjo.b) Cal tenir control mèdic periòdic.c) Convé que em renti correctament les dents després de cada àpat.d) Tots els apartats anteriors són correctes.	<p>18. Quan em raspallo les dents haig de...</p> <ul style="list-style-type: none">a) Deixar oberta l'aigua de l'aixeta.b) Tancar l'aigua de l'aixeta.
<p>19. Quina és la manera més correcta de rentar-se les mans?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Passar aigua abundant.b) Mular les mans, ensabonar-les amb força sabó i esbandir-les.c) Utilitzar l'aigua i sabó necessàries, vigilant de no malbaratar durant 20-30 segons.	<p>20. Quan ens rentem les mans les hem d'eixugar.</p> <ul style="list-style-type: none">a) No passa res, ja s'eixugaran.b) Quan tens pressa les eixugo als texans.c) Les eixugo amb tovalloles de roba o paper.

EL TEMPS CORRE! TENIM CURA DE...

<p>21. En la higiene dels cabells quina és la manera més correcta?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Passar-hi aigua cada dia a la dutxa.b) Ensabonar-se'ls amb xampú un cop per setmana.c) Rentar-se el cabell segons la teva necessitat; si el teu cabell és sec pots fer-ho dues vegades per setmana, però si és gras i fi, hauries de rentar-lo cada dia o cada dos dies.	<p>22. En la higiene del cabell què creus què és més correcte?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Deixar-los assecar al sol.b) Eixugar amb aire ben calent i ràpid.c) Eixugar amb un assecador d'aire poc calent.d) Eixugar amb la tovallola.
<p>23. Cal revisar la vista en cas de:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Veure-hi amb dificultat i tenir mal de cap.b) Si em costa estudiar.	<p>24. Per tenir cura dels meus ulls, és important llegir...</p> <ul style="list-style-type: none">a) Molt a prop d'una llum artificial.b) En una habitació amb llum suficient.c) Intentar fer ús de la llum natural.
<p>25. Per tenir cura dels meus ulls cal que...</p> <ul style="list-style-type: none">a) No forci la vista.b) Visiti a l'oculista sovint.c) Porti ulleres encara que no les necessiti.	<p>26. Quan els ulls ploren sovint què he de fer?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Anar al metge.b) Prendre una aspirina.
<p>27. Per mirar la televisió és millor...</p> <ul style="list-style-type: none">a) Posar-me molt a prop per poder veure-la bé.b) Mantenir una distància prudent per tenir cura de la vista.	<p>28. Escoltar música amb auriculars pot perjudicar la meua audició, és precís que...</p> <ul style="list-style-type: none">a) No posem la música molt forta.b) Els auriculars millor si són externs que d'orella.c) No abusar del temps del soroll directe a les nostres oïdes.d) Totes les precaucions són necessàries.
<p>29. Els auriculars per a escoltar música, ràdio, etc.</p> <ul style="list-style-type: none">a) Com més petits i moderns més bons.b) El més important és que no facin mal les oïdes.c) El més important és que se sentin bé.	<p>30. L'esquena és una part del cos que pateix sovint d'una postura incorrecta, sobretot per carregar pesos. Cal tenir en compte...</p> <ul style="list-style-type: none">a) Fer més camí amb la càrrega.b) Arrossegar la càrrega.c) Repartir la càrrega.

EL TEMPS CORRE! TENIM CURA DE...

<p>31. A l'hora d'agafar des de terra un objecte feixuc...</p> <ul style="list-style-type: none">a) Fer-ho amb les dues mans.b) Flexionant l'esquena.c) Ajupir-se, doblegar els genolls i agafar-lo amb les mans.	<p>32. Si hem d'agafar un pes considerable. Cal recordar...</p> <ul style="list-style-type: none">a) Portar-lo lluny del cos.b) Portar-lo a prop del cos.c) Portar-lo a l'esquena.
<p>33. Quin soroll podríem evitar per viure d'una manera més saludable a casa?</p> <ul style="list-style-type: none">a) El soroll dels electrodomèstics.b) La televisió mentre estem mantenint una conversa.	<p>34. Quin soroll podríem evitar per viure d'una manera més saludable al carrer?</p> <ul style="list-style-type: none">a) El clàxon dels cotxes.b) La sirena d'una ambulància.c) El jocs dels nens i nenes.
<p>35. Les nostres esquenes pateixen si dormim...</p> <ul style="list-style-type: none">a) Cap per avallb) En un matalàs molt tou.c) Sense coixí o amb un coixí molt alt.d) En els tres casos.	<p>36. Pel bé de les nostres esquenes cal seure...</p> <ul style="list-style-type: none">a) Recolzant-me a la cadira.b) Recolzant-me als ísquiums (ossos de la pelvis).c) Posant bé els peus a terra.d) Totes les respostes són correctes.
<p>37. Per estudiar, quin és el millor seient?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Un tamboret.b) Una cadira ergonòmica (és aquella que pot ser regulada i té un disseny que s'adapta a les formes del cos).c) Una cadira giratòria.	<p>38. La postura més correcta per treballar amb l'ordinador és...</p> <ul style="list-style-type: none">a) Tenir-lo a la falda.b) Tenir els colzes recte damunt d'una taula.c) Tenir els colzes cap avall.
<p>39. Quin ha de ser el meu comportament davant d'una pantalla d'ordinador?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Cal que hi passi més de dues hores seguides.b) Cal que em prengui petits descansos.	<p>40. Què opines de: "l'ordinador és bo"?</p> <ul style="list-style-type: none">a) L'ordinador és dolent perquè et pren moltes hores del teu temps.b) L'ordinador és bo perquè és una gran distracció i on pots trobar tota la informació que busques.c) És una eina molt útil però cal mesurar el seu ús.

EL TEMPS CORRE! TENIM CURA DE...

<p>41. L'ús de l'ordinador ha de ser:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Una joguina per fer-ne el que un vol.b) Un espai per comunicar-se amb els amics i amigues.c) Una eina de treball i també de comunicació.	<p>42. Amb l'ordinador pots saber de tots els temes?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Totalment d'acord, només cal entrar a la pàgina que t'interessa.b) D'acord en part, hi ha molta informació, però no tota és veritat, s'ha de fer filtre i contrarestar el que es troba.
<p>43. Què cal fer si a l'ordinador ens presenten coses que no són adequades per a la nostra edat?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Callo i m'ho quedo per a mi.b) Ho comparteixo amb els meus amics i amigues.c) Ho comparteixo amb el meu pare i la meva mare que m'orientaran d'un mode més correcte.	<p>44. Si a casa tinguessis unes hores establertes per fer ús de l'ordinador, què pensaries?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Els meus pares són autoritaris i no em deixen tranquil/la.b) Els meus pares ho fan pel meu bé.
<p>45. Si estic davant de l'ordinador més de dues hores seguides cal fer petits descansos de 15 minuts perquè...</p> <ul style="list-style-type: none">a) Em perjudica la meva vista.b) M'absorbeix i fa que m'aïlli.c) Totes dues respostes són correctes.	<p>46. Creus que és saludable passar més de dues hores seguides davant de la televisió?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Sí, a més penso que són poques hores.b) Mirar la televisió no té res a veure amb un hàbit saludable.c) No és saludable, perjudica la meva vista, em costa concentrar-me per, fer altres activitats...
<p>47. Relaxa la nostra esquena...</p> <ul style="list-style-type: none">a) Una dutxa d'aigua calenta amb pressió.b) Una hora estirada al terra.c) Posar música clàssica suau.	<p>48. La falta de descans necessari produeix...</p> <ul style="list-style-type: none">a) Cansament.b) Falta de concentració.c) Mal humor i desequilibri emocional.d) Totes les respostes són correctes.
<p>49. Un bon descans ho facilita:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Si hem fet esport i anem a dormir a la mateixa hora.b) Si hem begut coca-cola.c) Si em passo tot el dia estirat/da al sofà.	<p>50. Algunes activitats relaxants i que faciliten la son, són: llegir una estoneta i altres com...</p> <ul style="list-style-type: none">a) Estar davant d'una pantalla una estona.b) Seure, escoltar i xerrar amb els familiars.

EL TEMPS CORRE! TENIM CURA DE...

<p>51. Creus què és important saber relaxar-se?</p> <p>a) Sí, ajuda a dominar situacions de nervis. b) No serveix per a res.</p>	<p>52. Si sé relaxar-me, en què em pot beneficiar?</p> <p>a) Aprenc millor les meves lliçons. b) Controlo millor els meus mals impulsos. c) M'enfado menys. d) Totes les opcions són correctes.</p>
<p>53. Cal vigilar que no hi hagin pèrdues d'aigua incontrolades, com per exemple...</p> <p>a) Deixant una aixeta oberta. b) Si degota l'aixeta. c) Les dues respostes són vàlides.</p>	<p>54. Per no malbaratar l'aigua podem...</p> <p>a) Rentar-nos menys. b) Fer rentadores sense estar plenes. c) Rentar els plats omplint la pica i no deixant oberta l'aixeta.</p>
<p>55. Sabries dir quants litres d'aigua estalvies quan tanques l'aixeta al rentar-te les dents?</p> <p>a) Uns 5 litres b) Uns 12 litres c) Uns 20 litres</p>	<p>56. Quin comportament és més ecològic?</p> <p>a) L'ús de paper d'alumini per embolicar els entrepans. b) L'ús de recipients que es poden tornar a fer servir, com l'embolcall sostenible.</p>
<p>57. Per a tenir cura del medi ambient és necessari...</p> <p>a) Reduir escombraries. b) Reciclar tot allò que es pugui. c) Respectar la natura tant com pugui. d) Totes les respostes són correctes.</p>	<p>58. Per aconseguir un bon comportament amb el nostre entorn hem de seguir la norma de les "tres erres":</p> <p>a) Reduir, reciclar i reutilitzar. b) Recopilar, redistribuir i reciclar. c) Restar, reciclar i rescatar.</p>
<p>59. Quins són els actes que contaminen?</p> <p>a) Llençar les escombraries sense separar. b) Comprar utensilis d'un sol ús. c) Adquirir els aliments envasats en materials no reciclables. d) Totes les respostes són correctes.</p>	<p>60. Quin comportament cuida millor la Natura?</p> <p>a) Anar amb un gran supermercat i recopilar moltes bosses de plàstic. b) Recuperar vells costums com la bossa de pa, portar les nostres pròpies bosses de tela, vímet, el carro de la compra...</p>

EL TEMPS CORRE! TENIM CURA DE...

PREGUNTES PER DESEMPATAR

<p>61. Quin comportament és més ecològic?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Utilitzar articles d'un sol ús com gots, plats, forquilles, ganivets...b) Rentar i tornar a fer servir els plats, gots...	<p>62. Per aprofitar el paper...</p> <ul style="list-style-type: none">a) Escric només en una cara i després llenço el full.b) Utilitzo l'altre costat per a notes, esborranys, dibuixar...
<p>63. Digues quin 2 d'aquests comportaments són més adequats?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Fer fotocòpies per les dues cares.b) Reciclar la matèria orgànica per a l'hort o el jardí.c) Regar en hores de sol.d) Dormir amb la llum encesa.	<p>64. Quin color té el contenidor de reciclar paper?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Grocb) Blauc) Verdd) Marró
<p>65. Per què és important el reciclatge del paper?</p> <ul style="list-style-type: none">a) El consum anual en el nostre país obliga a talar uns 20 milions d'arbres, cal cuidar els nostres boscos.b) Perquè el paper pesa molt i costa de transportar-lo amb els camions d'escombraries.c) Perquè surt de colors i és més bonic.	<p>66. El paper dels diaris és el més fàcil de reciclar ja que està fet de fibra de fusta. Si en el nostre país es reciclés la desena part dels diaris d'un any, salvaríem 7000.000 arbres:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Vertaderb) Fals
<p>67. Saps que n'has de fer amb un xarop caducat?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Llençar-lo al contenidor de vidre.b) Portar-lo a la farmàcia.c) Buidar el contingut i, posar-lo amb els plàstics, vidres o aluminis, segons el material de què està fet.	<p>68. RESPOSTA OBERTA</p> <p>Algunes activitats relaxants i que faciliten la son són; llegir una estoneta i altres. En pots dir tres més?</p>
<p>69. RESPOSTA OBERTA</p> <p>Digues 4 contenidors de reciclatge que coneguis?</p>	<p>70. RESPOSTA OBERTA</p> <p>Pensa 2 idees per reutilitzar l'aigua?</p>