

Activitat física i salut.

### Salut:

- Concepte de salut. Busca la definició o definicions que ha donat l'OMS. (Organització Mundial de la Salut).

Salut no vol dir només absència de malalties. Salut és un concepte molt més ampli i fa referència a l'especte físic i psíquic de la persona, la relació amb l'entorn i amb els altres. El manteniment de la salut en tots aquests aspectes és sinònim de qualitat de vida.

- Hi ha tres aspectes a considerar que intervenen en el manteniment de la salut: ***l'activitat física, els hàbits higienics i l'alimentació adequada.*** Has d'explicar com influeixen aquests tres aspectes en la salut.

L'activitat física: L'activitat física influeix a la salut molt bé pel cos, perquè te fa sentir millor, la sang circula més bé.

L'hàbit higienic: L'hàbit higienic també és molt important, perquè quan fas activitat física és com si fessis gimnàstica, i quan fas gimnàstica tu sentes millor te rentes, ...

L'alimentació adequada: L'alimentació és molt important, perquè després de fer esport va bé menjar alimentació sana, com una poma, la fruita.

- Hi ha també, perjudicis per a la salut derivats de l'esports de competició o d'algunes activitats físiques:

• Efectes psicològics negatius.

Efectes psicològics de vegades els esportistes s'obsessionen per guanyar i si no u aconseguen la primera posició es fustren i es desmoralitzen moltíssim de tal manera poden arribar fins i tot a abandonar l'esport en la qual es dediquen.

• Efectes físics negatius, lesions

Efectes físics lesions, desgast dels ossos, desgast dels músculs, trencaments etc

- Com podem evitar i/o prevenir lesions quan fem esport i/o activitat física.

Podem evitar lesions quan fem esport o activitat física fent una mica d'escalfament abans de cada exercici o sigui abans de cada vegada que fem gimnàstica o educació física.

- Si fem una sortida o una excursió a la muntanya, quines precaucions haurem de tenir?

Per anar a la muntanya d'excursió o anar a fer una sortida haurem de agafar: una motxilla gran on hi capigui tot el que hi ficarem, ens haurem de dur: un sac de dormir per si ens quedem a dormir, menjar, diners, una farmaciola de primers auxilis, mantes, aigua, tenda de campanya. Sempre em de portar el material adient.

6. Les vacunes. Per a que serveixen ?

Les vacunes serveixen per a previndre malalties de tot tipus.

- Què és la contaminació acústica, i com es pot evitar .

La contaminació acústica pot definir-se com l'increment significatiu dels nivells acústics del medi i és un dels factors importants de deteriorament de la qualitat ambiental del territori. Es pot evitar no fent soroll sobrenaturals o fer sorolls per damunt de la normativa.

- Quin altre tipus de contaminació coneixes? Explica algunes mesures per

tal d'evitar que aquestes contaminacions malmetin la terra.

Un altre tipus de contaminació que coneix-ho es la contaminació atmosfèrica algunes mesures que hem de tenir en compte son: no utilitzar el cotxe quan no es necessari quan es podria anar amb bicicleta perfectament .

La contaminació ambiental : El medi natural és molt sensible a les agressions externes. El fum dels cotxes i motocicletes o de les fàbriques. Les deixalles al camp i els productes que s'aboquen als rius o al mar són la font principal de contaminació del medi natural. Les deixalles s'han de recollir i ens les em d'emportar; no s'ha de llençar res a l'aigua.

### HIGIENE:

- Què vol dir aquesta paraula i per a què serveix la higiene.

Higiene és l'art de conservar la salut. És el sistema de principis i regles per preservar la salut. Aquests principis i regles són d'aplicació en tots els moments de la vida diària i, per tant, també en l'activitat física.

- Mesures higièniques col·lectives i/o públiques són les que afecten un grup gran de persones. Posa exemples d'aquest tipus de mesures i en què consisteixen,.

• Una vacuna general contra la grip, que consisteix que tots els grups de riscs es sotmetin a una vacunació per tal de que no agafin aquesta malaltia.

• La dentadura sana, consisteixen en cada dia rentar-se les dents per lo menys tres vegades al dia, així tindrem la dentadura sana i forta, i no tindrem cap caries ni cap dent corcat.

11. Mesures Higieniques individuals referides a:

a. La pell:

La pell s'ha de mantindre neta per no patir càncer de pell o infeccions.

b. Els cabells:

**Els cabells san de mantindre nets per no agafar polls i altres malalties infeccions al cabell .**

**c. Les ungles:**

Les ungles san de mantindre netes per dins i per fora per k sinó podem agafar alguna malaltia i san de porta curtes.

d. La boca:

La boca s'ha de mantindre neta de les restes de menjar i rentar-se les dents 3 vegades al dia: 1 al mati després

d'esmorzar, 1 al migdia després de dinar i 1 després de sopar .

e. L'aparell auditiu:

L'aparell auditiu s'ha de mantindre net per s'hi hi pot haver—hi cerra i llavors no et deixa sentir be.

f. Els ulls:

Els ulls s'han de mantindre nets de lleganyes per que a les lleganyes i ha bactèries que son perjudicials per als ulls.

12. Mesures higièniques en una piscina climatitzada.

Als voltants de la piscina hi ha normalment aigua embassada, que pot provocar contagis si es va descalçat . Com als vestidors i les dutxes;per fora de l'aigua s'ha d'anar amb xanquetes.

Si l'aigua te molt clor, es convenient portar unes ulleres de natació per protegir els ulls.

És imprescindible dur casquet de bany, i abans d'entrar a l'aigua es important dutxar—nos a unes dutxes que normalment estan al voltant de la piscina, per no deixar suor a l'aigua o restos d'orina a dins de la piscina.

13. Mesures higièniques després de fer activitat física.

Quan una persona acaba de fer una activitat física s'ha de dutxar per que mentre a fet la activitat física ha suat i llavors si es queda la suor enganxada a la pell fa molta pudor llavors això en diuen que es un llord .

14. La profilaxi. Què és.

Segons The Lancet no hi ha evidències suficients sobre el benefici del profilaxi del càncer de mama amb tamoxifè, encara que d'incidència de neoplàsies es redueix un terç.

15. Característiques de la roba i calçat per a fer esport i/o activitat física.

La roba que s'ha de portar quan fas una activitat física es portar unes bambes còmodes i que te sentis be i que no te caigui, una samarreta de qualsevol.

### **CIVISME:**

16. Si estem en un parc amb elements i/o equipaments lúdics, com ens hem de comportar?

Ens hem de comportar respectant les xarxes les porteries i àrees no trenca per que l'altra gent també n'han de fer un ús adequat

17. Si estem en un gimnàs o pavelló o en el pati de l'escola, fent activitat física, quines precaucions hem de tenir respecte el material, els equipaments, els altres usuaris,

Hem de respectar lo que hi ha al nostre entorn com per exemple els arbres que als arbres no els hi hem de fer puntes per que queden tors etc...