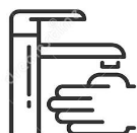


ACTIVITATS D'AUTONOMIA PERSONAL, AUTOCURA I HÀBITS SALUDABLES

▪ HÀBITS D'HIGIENE



És recomanable **dutxar-se diàriament** amb aigua i sabó, sobretot en dies calorosos o després d'una pràctica intensa d'exercici físic. **Prestarem especial atenció a les axil·les, ingles, la zona genital i anal, les mans i els peus.**



Les mans haurien de ser rentades amb una major freqüència ja que poden ser transportadores de gèrmens i bacteries que poden provocar conjuntivitis, herpes o infeccions estomacals, entre d'altres. **Seria recomanable rentar-les abans de menjar i després d'anar al lavabo o de jugar a l'aire lliure.**



A més, hem de prestar atenció a les **ungles de mans i peus**. La seva cura inclou tallar-les periòdicament. De manera general, **s'aconsella retallar les ungles de les mans una vegada per setmana i les dels peus 1-2 vegades al mes.**



higiene bucal: una cura adequada evita el mal alè, la caries o altres infeccions. Els aliments i begudes deixen residus que al fermentar afavoreixen l'aparició d'aquests processos. Per norma, hauriem de rentar-**nos les dents després de cada àpat durant 2-3 minuts amb un raspall adequat**. L'ús de fil dental o d'un elixir bucal seria aconsellable per complementar la nostra cura bucal.

▪ HÀBITS ALIMENTARIS

Una bona alimentació és la base per a una bona salut. Si hi ha una carència de qualsevol nutrient, el nostre cos no podrà funcionar adequadament. Entre els òrgans més sensibles a una alimentació inadequada està el cervell. Cada vegada hi ha més estudis que relacionen determinats nutrients amb el seu funcionament.

Per començar, hem de fer esment **a la hidratació**. L'aigua és el component més abundant del cos, per tant és vital una ingesta abundant de manera diària. De mitjana una persona hauria de beure cada dia entre 6-8 gots d'aigua.



Consells senzills poden millorar la nostra alimentació:

- Esmorzar cada matí abans d'iniciar la jornada escolar.
- Menjar regularment al llarg de tot el dia (entre 4-5 àpats diaris)
- Utilitzar l'oli d'oliva com a principal greix d'addició.

Què hem de prendre diàriament?



1. Aliments vegetals com fruita, verdura, llegums i fruita seca.
2. Pa i derivats dels cereals com la pasta, arròs i productes integrals.
3. Productes làctics com la llet, iogurts i formatges.
4. Incloure peix blau a la nostra dieta (aporta àcid gras Omega 3).

Què hem de reduir o prendre amb moderació?



1. Carn vermella, com a part de guisats i altres receptes.
2. Ous.
3. Menjars i begudes amb alt contingut en sucre (xocolata, refrescos, gelats o productes de pastisseria)
4. Evitar el consum d'alcohol

▪ HÀBITS DEL SON

Dormir és fonamental per a la nostra salut, tant com una bona dieta o la pràctica d'exercici físic. Un son reparador no només millora la nostra capacitat d'aprendre, concentrar-nos i ser més productius, sinó que a més afecta el nostre humor, el pes i els nivells d'energia. Per exemple, una nit sense dormir redueix la nostra capacitat d'assimilar coneixements nous al dia següent en un 40%.

Què pot afavorir i millorar la qualitat del son:

- Mantenir un patró de son regular, anant al llit i aixecant-nos a la mateixa hora.
- Fer un sopar lleuger i no massa tard.
- Fer alguna activitat relaxant abans d'anar al llit com dutxar-se o escoltar música relaxant.
- Prendre un got de llet o una infusió calenta.
- Que l'habitació estigui a les fosques, en silenci i amb una ventilació i temperatura adequades.
- Realitzar exercici físic regularment però no molt tard per la nit (com a mínim 3 hores abans d'anar al llit).
- No fer becaïnes de més de 30 minuts.
- No consumir cafeïna, alcohol...
- No mirar la TV, utilitzar l'ordinador o escoltar la ràdio



▪ EXERCICI FÍSIC

La realització d'una activitat física regularment redueix les probabilitats de patir malalties cardiovasculars, diabetis i obesitat. A part d'ajudar a la nostra salut física, s'ha demostrat que la pràctica d'exercici també disminueix l'estrès, l'ansietat, la depressió i millora la nostra salut mental en general.



→ Ser actiu no té perquè significar anar al gimnàs i tampoc ha de costar diners.

→ Està recomanat realitzar 30 minuts d'activitat moderada com a mínim 5 cops per setmana.

Consells que es poden dur a terme:

- Pujar escales quan se'ns presenti l'oportunitat, evitant l'ús de les escales mecàniques.
- Caminar a un pas lleuger entre 30 i 45 minuts al dia.
- Guardar un parell d'espais de 10 minuts durant el dia per fer alguna activitat aeròbica com estiraments, ballar, etc.
- Fer activitats més estructurades com acudir a un centre de fitness; natació, atletisme, entre d'altres. En aquest cas és important recordar la importància de realitzar exercicis d'estiraments abans i després de l'activitat.

