

TEMA 7

HÁBITOS SAUDABLES PARA COIDAR AS FUNCÍONS VITAIS

1.- FUNCIÓN DE RELACIÓN

Para coidar o Sistema Nervioso e o Aparato Locomotor, que son os encargados de realizar a función de relación debemos:

a) Durmir e descansar: debemos durmir mínimo entre 8 e 9 horas diarias, para que o cerebro recupere forzas.

Ademais compre descansar para que o Aparato Locomotor se recupere das actividades realizadas durante o día.

b) Practicar exercicio físico: hai que practicar deporte de forma regular e moderada (camiñar, andar en bicicleta, xogar...) xa que é beneficioso para o crecemento de ósos e músculos.

c) Manter posturas correctas: manter o lombo recto cando estamos sentados ou cando collemos pesos do chan, camiñar coa cabeza erguida e procurar durmir coa columna vertebral recta.

d) Coidar os órganos dos sentidos: facer revisións de vista e oído periodicamente.

2.- FUNCIÓN DE NUTRICIÓN

a) Hábitos saudables na alimentación:

- ✓ Lavar as mans antes de comer para evitar infeccións.
- ✓ Manter unha postura corporal correcta ao sentar na mesa.
- ✓ Tomar unha dieta equilibrada para obter todos os nutrientes que necesitamos.
- ✓ Mastigar ben os alimentos antes de tragar, así facilitamos a dixestión.
- ✓ Lavar os dentes despois das comidas, así evitamos a aparición da carie.

b) Hábitos saudables na respiración:

- ✓ Respirar sempre polo nariz e non pola boca para facilitar o calentamento do aire.
- ✓ Non estar en lugares con fume, po ou pole para evitar irritacións e infeccións nas vías respiratorias.
- ✓ Ventilar diariamente os cuartos para permitir renovar o aire.
- ✓ Non fumar.

c) Hábitos saudables para o aparato circulatorio:

- ✓ Seguir unha dieta equilibrada sen excesos de graxas evita que teñamos problemas nos vasos sanguíneos e corazón.
- ✓ Practicar exercicio físico moderado para reforzar a musculatura do corazón.

d) Hábitos saudables para o aparato excretor:

- ✓ Beber auga con frecuencia para favorecer o funcionamento dos riles.
- ✓ Aguantar a urina durante moito tempo é prexudicial.
- ✓ Ducharche todos os días elimina a suor da pel.

3.- FUNCIÓN DE REPRODUCCIÓN

- ✓ Lavar diariamente as partes externas do aparato reprodutor con auga e xabón neutro (que non irrita)
- ✓ Cambiar diariamente a roupa interior.
- ✓ Non usar roupa interior moi axustada, pois dificulta a transpiración da pel.
- ✓ Acudir cada ano a unha revisión co especialista do aparato reprodutor (xinecólogo no caso das mulleres; urólogo no caso dos homes)