

Preguntes d'autoavaluació i repàs

1. Educació per a la salut: conceptes bàsics

1. Què s'entén per educació per a la salut?
2. Per què és important treballar l'educació per a la salut des de la infància?
3. Quina diferència hi ha entre promoció de la salut i prevenció?
4. Per què es diu que la salut és una responsabilitat personal i col·lectiva?
5. Quins àmbits de la vida (socials, econòmics, culturals, ambientals) influeixen en la salut?

2. Hàbits de vida saludable

2.1. Alimentació

6. Quines característiques ha de tenir una alimentació saludable i equilibrada?
7. Per què és important reduir el consum de sucre, sal i greixos saturats?
8. Quins aliments es recomana consumir amb més freqüència?
9. Com poden els espais de temps lliure fomentar una alimentació saludable?

2.2. Cura bucodental

10. Per què és important adquirir hàbits d'higiene dental des de petits i petites?
11. Quines accions formen part d'una bona higiene bucodental?
12. Quin paper tenen les famílies i l'equip educatiu en la transmissió d'aquest hàbit?

2.3. Activitat física

13. Quins beneficis aporta l'activitat física regular a la salut física i emocional?
14. Quines recomanacions cal seguir per fer exercici de manera saludable?
15. Per què el sedentarisme és un risc per a la salut?
16. Com contribueixen les activitats de temps lliure a fomentar l'activitat física?

3. Prevenció de conductes de risc

3.1. Consum de tabac, alcohol i drogues

17. Quins riscos té el consum de tabac per a la salut pròpia i per a la de les persones del voltant?

- 18. Com afecta el consum d'alcohol al cos i al comportament?
- 19. Què s'entén per addicció?
- 20. Per què és important prevenir el consum de substàncies des d'edats primerenques?
- 21. Quins factors poden influir perquè una persona jove iniciï una conducta de risc?

3.2. Alimentació inadequada i sedentarisme

- 22. Quines conseqüències pot tenir una mala alimentació mantinguda en el temps?
- 23. Com es relacionen l'alimentació, l'activitat física i la salut mental?
- 24. Quines accions quotidianes ajuden a tenir cura del propi cos?

4. Afectivitat i sexualitat

- 25. Per què és important rebre informació adequada sobre afectivitat i sexualitat?
- 26. Què vol dir desenvolupar una sexualitat sana i responsable?
- 27. Quines habilitats afavoreixen relacions afectives sanes i respectuoses?
- 28. Per què l'autoconeixement és clau en aquesta etapa de la vida?

5. Paper dels agents educatius

- 29. Quin paper tenen les famílies en l'educació per a la salut?
- 30. Com contribueix l'escola a la promoció d'hàbits saludables?
- 31. Quina funció té el monitoratge de temps lliure en la prevenció de conductes de risc?
- 32. Per què és important que els espais educatius siguin coherents amb els valors que promouen?

6. Reflexió personal i compromís

- 33. Quins hàbits saludables ja formes part del teu dia a dia?
- 34. Quin hàbit t'agradaria millorar o incorporar a partir d'ara?
- 35. Quines dificultats creus que pots trobar per mantenir un estil de vida saludable?
- 36. Com pots contribuir, com a persona individual o com a grup, a promoure la salut al teu entorn?