

**Activitat 1**

Marca la resposta correcta. Tingues en compte que només n'hi ha una.

1.- Quan fem exercici físic és important

- inspirar i expirar sempre pel nas
- inspirar i expirar sempre per la boca
- utilitzar sempre instal·lacions esportives
- fer exercicis d'escalfament

2.- Una dutxa amb aigua calenta

- té un efecte sedant sobre el sistema nerviós
- té un efecte estimulants sobre l'aparell circulatori
- cal fer-la sempre pels matins
- té un efecte antibiòtic i antivíric

3.- La roba feta amb teixits sintètics

- afavoreix la transpiració
- dificulta la transpiració
- no pot provocar al·lèrgies
- afavoreix la circulació venosa

4.- Una mala alimentació

- és l'origen de totes les malalties
- és l'origen d'un bon nombre de malalties
- no és mai l'origen d'una malaltia
- adequa les calories dels aliments a l'activitat física que es du a terme

5.- Els medicaments

- són un tipus de drogues
- mai generen malalties
- cal prendre'ls regularment durant tota la vida per gaudir d'una bona salut
- són drogues il·legals

6.- Davant de la predisposició hereditària a patir una determinada malaltia

- no hi ha res a fer i la malaltia apareixerà un dia o altre
- es poden seguir conductes que redueixen el risc de patir la malaltia
- cal seguir sempre un règim estricte de poques calories
- cal seguir sempre un règim estricte de moltes calories

7.- Les al·lèrgies es produeixen per

- absència de resposta immunitària
- una resposta molt baixa del sistema immunitari
- una resposta exagerada del sistema immunitari
- absència de sistema immunitari

8.- Els tres tractaments principals en la lluita contra el càncer són

- radioteràpia, fisioteràpia i cirurgia
- radioteràpia, fisioteràpia i quimioteràpia
- fisioteràpia, quimioteràpia i cirurgia
- radioteràpia, quimioteràpia i cirurgia

9.- Per calcular la idoneïtat del pes corporal, els metges utilitzen

- l'Índex de massa corporal (IMC)
- l'Índex de massa cranial (IMC)
- l'Índex de greix sobrer (IGS)
- l'Índex de greix saludable (IGS)

10.- La bulímia es caracteritza per

- la pèrdua total de la gana
- episodis de gran sensació de fam
- la necessitat de vomitar contínuament
- l'excés de begudes alcohòliques en la dieta

11.- La por irracional a la malaltia i a la mort s'anomena

- hipocondria
- esquizofrènia
- malaltia bipolar
- fòbia

12.- Durant el període d'incubació

- la malaltia és més virulenta
- la malaltia té una virulència normal
- encara no hi ha signes de la malaltia
- encara no hi ha hagut infecció

13.- En una malaltia infecciosa, el mecanisme de transmissió

- és sempre directe, d'organisme malalt a organisme sa
- és sempre indirecte, a través d'algun intermediari
- és sempre indirecte, però no sempre hi ha intermediari
- pot ésser directe o indirecte

14.- La pus és el resultat del mecanisme immunitari de

- la reacció inflamatòria
- la fagocitosi
- la febre
- la vacunació

15.- Els anticossos

- són les molècules més importants de les vacunes
- són uns medicaments amb acció antibacteriana
- són substàncies elaborades pels glòbuls blancs per lluitar contra els agents infecciosos
- són uns agents infecciosos que poden causar malalties força greus, com la polio-mielitis o la lepra