

## Tema 1: CANVIEM.

▶ Les persones, els animals i les plantes som éssers vius perquè: naixem, creixem, ens alimentem, ens relacionem, ens reproduïm i ens morim.

▶ Les persones canviem durant la nostra vida i passem per diferents etapes: nadó, nen o nena, jove, adult i ancià o anciana.

▶ Nosaltres tenim unes diferències físiques que fan que tots tinguem coses diferents:

Haurem de dir si som nens o nenes, el nostre nom, com portem els cabells (llargs o curts) i de quin color el tenim, com són els nostres ulls i el seu color, si som alts o baixos, si som grassos o prims, com és la nostra boca, el nostre nas...

▶ Hem de cuidar el nostre cos al llarg de la vida per mantenir la salut:

1. Menjar de tot: fruita, verdura, carn , peix....
2. Dormir unes 10 hores.
3. Rentar-nos les mans abans de menjar.
4. Rentar-nos les dents 3 vegades al dia.
5. Dutxar-nos cada dia.
6. Fer esport cada dia.
7. Anar al metge sovint per les vacunes...

▶ Sovint patim algunes malalties lleus que no podem evitar com son: els refredats, la grip i les otitis o mal d'orella.

Per evitar aquestes malalties i no encomanar-les cal que:

1. Per no agafar la grip cal que portem roba adequada per no passar ni fred ni calor.
2. Per quan estem constipats hem de fer servir mocadors nets per mocar-nos i rentar-nos bé les mans.
3. Per no patir otitis cal que ens eixuguem bé les orelles amb la tovallola o un mocador.