

LA SALUT.NATURALS. 5èB

LA SALUD. NATURALES. 5ºB

PasionEF.com

Juan Mi Vallés G.

CURIOSITATS (VALENCIÀ)	CURIOSIDADES (CASTELLANO)	IMATGE/ IMAGEN	PARTICIPANTE
No existeix fins hui cap medicament que aporte més beneficis a la nostra salut física, mental i social que l'activitat física.	No existe hasta la fecha ningún medicamento que aporte más beneficios a nuestra salud física, mental y social que la actividad física.	 <p>Toma tu dosis de actividad física diaria. José Padroch</p>	JuanMi
El consum d'alcohol mata les cèl·lules cerebrals.	El consumo de alcohol mata las células cerebrales.		Erik P.
Parlant de cèl·lules, la més llarga del cos és la neurona o cèl·lula cerebral, i pot arribar a mesurar més d'1.5 metres en humans i 30 metres en balenes. L'axó més llarg documentat en humans part de la punta dels dits fins a l'espina dorsal.	Hablando de células, la más larga del cuerpo es la neurona o célula cerebral, y puede llegar a medir más de 1.5 metros en humanos y 30 metros en ballenas. El axón más largo documentado en humanos parte de la punta de los dedos hasta la espina dorsal.		Erik P.
Fins fa molt poc es pensava que les cèl·lules cerebrals no es reproduïen. Per aquesta raó perdiem memòria amb l'edat. Ara s'ha comprovat que si es multipliquen i l'activitat física afavoreix aquesta reproducció. Les persones amb degeneració a nivell cerebral se'ls recomana fer exercici físic per a frenar la velocitat del progrés de la malaltia.	Hasta hace muy poco se pensaba que las células cerebrales no se reproducían. Por esta razón perdíamos memoria con la edad. Ahora se ha comprobado que si se multiplican y la actividad física favorece esta reproducción. Las personas con degeneración a nivel cerebral se les recomienda hacer ejercicio físico para frenar la velocidad del progreso de la enfermedad.	<p>Sé que soy un pesado, pero...¡Muévete!</p> <p>Si queréis saber más sobre los beneficios de la actividad física tengo un blog dedicado a esto que podéis visitar.</p> <p>www.Pasionef.com</p>	JuanMi

<p>Del que parles hui, demà no recordaràs el 80%.</p>	<p>De lo que hables hoy, mañana no recordarás el 80%.</p>		<p>Ilan</p>
<p>Quasi la meitat d'aigua que beguem la expulsem per la respiració</p>	<p>Casi la mitad de agua que bebemos la expulsamos por la respiración</p>		<p>Ilan</p>
<p>Les persones que desdejunen en restaurants dupliquen el risc de convertir-se en persones amb obesitat.</p>	<p>Las personas que desayunan en restaurantes duplican el riesgo de convertirse en personas obesas.</p>		<p>Álvaro Danna</p>
<p>En tan sols 30 minuts el cos humà pot produir tant calor com per a bullir l'aigua.</p>	<p>En tan sólo 30 minutos el cuerpo humano puede producir tanto calor como para hervir el agua.</p>		<p>Noelia Samuel</p>
<p>El pulmó dret és més gran que l'esquerre a causa de l'espai que ocupa el cor.</p>	<p>El pulmón derecho es más grande que el izquierdo debido al espacio que ocupa el corazón.</p>		<p>Samuel</p>
<p>El cos humà pot resistir 8 dies sense menjar, però només 2 dies sense beure aigua. És súper important hidratar-se.</p>	<p>El cuerpo humano puede resistir 8 días sin comer, pero solo 2 días sin beber agua. Es súper importante hidratarse.</p>		<p>Samuel</p>
<p>Us recordeu del que és l'esperança de vida que hem vist en el tema de Socials? Doncs bé, dormir menys de 7 hores cada nit redueix l'esperança de vida. Així que si volem viure més, cal dormir.</p>	<p>¿Os acordáis de lo que es la esperanza de vida que hemos visto en el tema de Sociales? Pues bien, dormir menos de 7 horas cada noche reduce la esperanza de vida. Así que si queremos vivir más, hay que dormir.</p>		<p>Sofía Noelia</p>

<p>Riure's 100 vegades, equival a realitzar 15 minuts d'exercici amb bicicleta estàtica.</p> <p>Així que important sempre tindre humor en la vida i somriure.</p>	<p>Reírse 100 veces, equivale a realizar 15 minutos de ejercicio en bicicleta estática.</p> <p>Así que importante siempre tener humor en la vida y sonreír.</p>		<p>Noelia</p> <p>Marc</p> <p>Danna</p>
<p>Fer 30 minuts d'activitat física 6 dies a la setmana està vinculat a un 40% menys de risc de patir una mort primerenca.</p>	<p>Hacer 30 minutos de actividad física 6 días a la semana está vinculado a un 40% menos de riesgo de sufrir una muerte prematura.</p>		<p>Marc</p>
<p>Sembla que les persones que es queixen viuen més temps, perquè alliberen tensions i això fa que el seu sistema immunitari es troba en millor estat.</p> <p>*JuanMi→ Hi ha altres maneres d'alliberar tensions que no queixant-se, com per exemple fer esport. Sí, ho sé, soc un pesat. Però soc el profe de gimnàstica Educación Física.</p>	<p>Parece que las personas que se quejan viven más tiempo, porque liberan tensiones y esto hace que su sistema inmunitario se encuentre en mejor estado.</p> <p>*JuanMi→ Hay otras formas de liberar tensiones que no quejándose, como por ejemplo hacer deporte. Sí, lo sé, soy un pesado. Pero soy el profe de gimnasia Educación Física.</p>		<p>Marc</p>
<p>No realitzar cap mena d'activitat física causa tantes morts en el món com el tabac.</p> <p>*JuanMi→ He llegit estudis estadístics que parlen de moltes més. La principal causa de mort als països desenvolupats es per problemes de cor i l'activitat física ben realitzada, redueix el risc de patir aquests problemes.</p>	<p>No realizar ningún tipo de actividad física causa tantas muertes en el mundo como el tabaco.</p> <p>*JuanMi→ He leído estudios estadísticos que hablan de muchas más. La principal causa de muerte en los países desarrollados es por problemas de corazón y la actividad física bien realizada, reduce el riesgo de sufrir estos problemas.</p>		<p>Danna</p>
<p>Les flatulències (els pets) ajuden a reduir la pressió arterial, i són bons per a la salut.</p> <p>*JuanMi→ Però res de tirar-se'ls dins de classe, ens eixim fora per favor.</p>	<p>Las flatulencias (los pedetes) ayudan a reducir la presión arterial, y son buenos para la salud.</p> <p>*JuanMi→ Pero nada de tirárselos dentro de clase, nos salimos fuera por favor.</p>		<p>Danna</p>

Estar asseguts durant més de 3 hores al dia escurça l'esperança de vida d'una persona.

Estar sentados durante más de 3 horas al día acorta la esperanza de vida de una persona.



Danna

Parlant de SALUT us convida a comentar aquesta frase amb les vostres famílies i entendre-la:

“Important no són els anys de vida, sinó la vida dels anys.”

Hablando de SALUD os invito a comentar esta frase con vuestras familias y entenderla:

“Importante no son los años de vida, sino la vida de los años.”





LES PLANTES.NATURALS. 5èB

LAS PLANTAS. NATURALES. 5ºB

PasionEF.com

Juan Mi Vallés G.

CURIOSITATS (VALENCIÀ)	CURIOSIDADES (CASTELLANO)	IMATGE/ IMAGEN	PARTICIPANTE
<p>L'arbre més antic del món està a Califòrnia, en una localització secreta per a preservar-lo dels turistes i puga viure molts anys més. Es diu Matusalén i la seua edat s'estima en 4885 anys. Si poguera parlar, la de coses que comptaria veritat?</p>	<p>El árbol más antiguo del mundo está en California, en una localización secreta para preservarlo de los turistas y pueda vivir muchos años más. Se llama Matusalén y su edad se estima en 4885 años. Si pudiera hablar, la de cosas que contaría ¿verdad?</p>		<p>JuanMi</p>
<p>El nombre de plantes existents en el món és pràcticament incalculable. S'estimen més de 300.000 varietats de plantes.</p>	<p>El número de plantas existents en el mundo es prácticamente incalculable. Se estiman más de 300.000 variedades de plantas.</p>		<p>Sergi Ilan</p>
<p>L'olor d'herba recentment tallada és en realitat una crida de socors que emeten les plantes.</p>	<p>El olor a hierba recién cortada es en realidad una llamada de socorro que emiten las plantas.</p>		<p>Sofia Samuel</p>
<p>Les plantes han existit des de fa més de 500 milions d'anys. D'elles depenem per a viure, per a respirar i fins i tot per a sentir-nos més feliços.</p>	<p>Las plantas han existido desde hace más de 500 millones de años. De ellas dependemos para vivir, para respirar e incluso para sentirnos más felices.</p>		<p>Noelia</p>
<p>Els científics van ser capaços de revivre una planta a partir d'una fruita fossilitzada que van trobar en l'estómac d'un esquiol que va quedar congelada en l'àrtic fa més de 32.000 anys.</p>	<p>Los científicos fueron capaces de revivir una planta a partir de una fruta fosilizada que encontraron en el estómago de una ardilla que quedó congelada en el ártico hace más de 32.000 años.</p>		

<p>La dent de Lleó és una planta totalment comestible des de les arrels i la tija que s'utilitzen per a produir refrescos, fins a les fulles que són molt saboroses i contenen molta vitamina k.</p>	<p>El diente de León es una planta totalmente comestible desde las raíces y el tallo que se utilizan para producir refrescos, hasta las hojas que son muy sabrosas y contienen mucha vitamina k.</p>		<p>Samuel</p>
<p>Has pensat alguna vegada per què les pomes suren en l'aigua? Tenen un 25% d'aire.</p>	<p>¿Has pensado alguna vez por qué las manzanas flotan en el agua? Tienen un 25% de aire.</p>		<p>JuanMi</p>