

# EL PROJECTE XOCOLATA

Grup : 3.2

Torn : 1

Monitor : Erick

Mar, Oriol, Joel, Juanita, Judit, Irune, Christian, Ona, Federico.

Professors:

-Lydia Giménez

-Francesc Jiménez



# COM SÓC I COM EM SENTO

**SITUACIÓ  
AMENAÇA I  
PERILL FÍSIC**

**SITUACIÓ  
NORMAL,  
SENSE RISC**

**FACTORS DE  
BENESTAR**  
Per sentir-nos bé

- Físicament
- Psicològicament
- Socialment

**VULNERABILITAT**

**RESISTÈNCIA  
I RESILIÈNCIA**



# RELAXACIÓ

Les persones tenen diferents capacitats **per afrontar situacions d'amença i perill físic**, responent amb un ventall de **respostes neurofisiològiques** que comporten desvetllament intens i estat d'alerta, tensió muscular i respostes conductuals. Hi han 2 GRANS tipus:

## MENTAL

Es una relaxació amb la ment que repercoteix també en el cos.



+



## FÍSIC

Es una relaxació amb el teu cos, que repercoteix també amb la mental.



# MÈTODE DE RELAXACIÓ DE JAKOBSON

La relaxació muscular progressiva o relaxació muscular profunda és una tècnica de relaxació desenvolupada pel metge nord-americà Edmund Jacobson. La tècnica de Jacobson encara és popular entre els moderns fisioterapeutes i terapeutes ocupacionals. A més, aquesta tècnica gaudeix d'important evidència científica.



# PASOS PER REALITZAR LA RELAXACIÓ DE JAKOBSON

Ens hem de posar en un lloc tranquil i estar sense roba que ens molesti, després, respirem profundament, després tensem un grup específic de músculs i quan els relaxem, produeix una sensació de relaxació en aquella part del cos.

No s'ha de mantenir la respiració o tancar fortament els ull o els dents, hem de respirar lentament i de manera uniforme, cada tensió ha de ser de uns 10/15 segons



## ESTIMULACIÓ I RELAXACIÓ

Una tècnica per demostrar la relaxació de una mà és apretar-la lo màxim que tu puguis durant 5 segons i llavors la deixes anar i tu notes com ella mateixa es relaxa.



## LA PART DE L'EXERCICI

Vam plantejar-nos fer un experiment amb el nostre cos.

Vam mesurarnos el pols (ritme cardíac) i la pressió arterial en un estat de relaxació.

Llavors vam anar a córrer una volta i quan vam tornar ens vam tornar a mesurar en un estat alterat.

Vam poder observar que havia variat en la nostra respiració i en el nostre estat d'ànim.



# LA XOCOLATA

## -ELS COMPONENTS DEL CACAU:

- **Teobromina:** Substància estimulants té propietats vasodilatadores i de relaxació muscular.
- **Cafeína:** La cafeína estimula o excita el cervell i el sistema nerviós.
- **Anandamida:** Els efectes de la 'anandamida' poden desenvolupar-se en el sistema nerviós central (SNC) o en parts de sistema nerviós perifèric.
- **La Fenilalanina:** és un aminoàcid, és capaç de bloquejar certes parts en el sistema nerviós central.



# LA XOCOLATA

• **Procedencia:** La xocolata té el seu origen a Mèxic, on el déu Quetzalcoatl va regalar, segons explica la llegenda, l'arbre de cacau als homes, que anys després es batejat amb el nom científic *Theobroma Cacao*, que significa en grec "aliment dels déus".



# LA XOCOLATA

## ·La Fabricació:

1. Els fruits del cacao son recollits i pelats
2. Els grans de cacau són rentats i raspallats per eliminar les impureses.
3. Torrem el cacau a uns 110-120C
4. unes màquines especialitzades s'encarreguen de separar les pells.
5. Durant aquest procés s'allibera la mantega de cacau, que serà un dels ingredients principals per a l'elaboració de la xocolata.
6. Juntan aquesta amb un/s altre/s producte/s aconseguixes xocolata blanca, amb llet, negra...



# ACTIVITAT DE TASTAR LA XOCOLATA

·Al acabar de saber tota la informació de la xocolata vam fer una activitat de tastar-la i esbrinar el % de cacau o el sabor.



