

Trabaja Practico Educación Física

Colegio: Cpem N° 49

Curso: 2 Año

Correo: andres_fernandez9999@hotmail.com

¿Qué son los hábitos saludables?

Los hábitos saludables son todas aquellas conductas y comportamientos que tenemos asumidos como propio y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Los hábitos necesarios para llevar una vida saludable son los siguientes:

Hábitos nutricionales: Consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Los requerimientos nutricionales son muy elevados tanto en proteínas, carbohidratos y grasas como en vitaminas y minerales y se deben ingerir en forma proporcional y variada. Las consecuencias de hábitos nutricionales inadecuados son obesidad, hipertensión, diabetes, osteoporosis, anemia

Actividad física: Las recomendaciones generales determinan unos 30 minutos diarios de actividad física, siendo suficiente caminar a paso rápido durante este tiempo. Ello permite quemar las calorías sobrantes y fortalecer músculos y huesos, pero también ayuda a controlar la tensión arterial, el colesterol y los niveles de glucosa en sangre, además de contribuir a la eliminación del estrés y ayudar a dormir mejor, adquirir un estado de relajación y evitar cambios de humor.

Higiene: Una higiene adecuada evita muchos problemas de salud desde infecciones a problemas dentales o dermatológicos.

Hábitos posturales: Los adolescentes crecen rápido y ello les proporciona un aspecto desgarbado y una tendencia a adoptar malas posturas. Es importante promover la actividad física y la postura adecuada.

- Uso adecuado de sillas y mesas
- Uso adecuado de mochilas
- Posición adecuada al dormir
- Uso correcto de almohadas

Lesiones que se pueden presentar por una postura incorrecta

- Escoliosis
- Cifosis

Hábitos de sueño: En la etapa de adolescente se requiere entre 9 a 10 horas al día, pero si se produce un retardo en el horario de dormir, esto se refleja también en el despertar.

Se ha visto que el total de tiempo dormido decrece durante las noches de los días que asisten a clases, durmiendo en promedio entre 6,5 a 8,5 horas.

Esto repercute en la calidad de vida, en el menor rendimiento escolar y en el mayor riesgo de sufrir accidentes

Equilibrio emocional: Se refiere al estado de bienestar emocional y psicológico, necesario para mantener y desarrollar las capacidades cognitivas, las relaciones sociales y el afrontamiento de los retos personales y profesionales de la vida diaria. El estrés, el cansancio, la irascibilidad, la ansiedad son, entre otros, algunos de los signos que indican que el estado emocional no es del todo saludable.

Actividad social: Las relaciones sociales son un aspecto fundamental para la salud del ser humano y, en consecuencia, para un envejecimiento saludable. El aislamiento social puede llevar a un deterioro gradual e irreversible de las capacidades físicas y mentales, incluso a la incapacidad física y la demencia.

- 1) ¿En tu vida diaria tenes hábitos saludables, fundamenta tu respuesta?
- 2) ¿Cómo ha afectado la pandemia a la persona con respecto a los hábitos saludables?
- 3) ¿Cuál es la relación entre alimentación, descanso y Actividad Física?
- 4) ¿Nombre y describa tres hábitos no saludables que pueden afectar a la persona?
- 5) Describa la importancia de realizar Actividad Física y menciones sus beneficios?

Leer atentamente el material y resolver el siguiente crucigrama

- a) Uno de los hábitos saludables que ayuda a prevenir los problemas dentales
- b) Los hábitos saludables inciden en nuestro bienestar.....
- c) Una de las consecuencias de un mal habito saludable
- d) Uno de los requerimientos nutricionales
- e) Una de las comidas más importantes del día

H _ _ _ _ _

M _ _ _ _ _

O _ _ _ _ _

G _ _ _ _ _

D _ _ _ _ _

Resolver la siguiente sopa de letra, pueden estar en forma vertical como horizontal las siguientes palabras:

Alimentación- Higiene- Merienda- Ejercicio- Desayuno – Físico

A	V	T	Y	M	Q	W	I	U	X	F	G
L	Q	F	I	S	I	C	O	N	C	D	S
I	E	L	O	D	F	M	Y	E	W	A	B
M	R	E	L	R	T	E	H	F	S	V	X
E	U	J	K	G	E	R	E	R	Y	N	M
N	H	E	J	A	H	I	G	I	E	N	E
T	V	R	H	Y	O	E	X	C	V	N	H
A	B	C	G	I	Y	N	C	X	V	F	G
C	M	I	S	O	T	D	V	G	Z	G	T
I	K	C	Z	P	F	A	W	J	A	E	A
O	L	I	X	B	A	Z	T	I	K	L	N
N	Ñ	O	D	E	S	A	Y	U	N	O	Ñ