

Docentes: Amaré Christian, Penado Natalia, Fernández Andres, Zucchini Daniel, Marchetti Judith.

Fecha de entrega: 21/05/2021.

Nuestro mail: [educ.fisicacpem49@gmail.com](mailto:educ.fisicacpem49@gmail.com)

En este trabajo debes leer el marco teórico y contestar las preguntas.

## HABITOS SALUDABLES EN LA ADOLESCENCIA

### DETERMINANTES DE LA SALUD:

Sistema de Salud 11%

Medio ambiente 19%

Biología humano 27%

**Estilo de vida 43%**

El **estilo de vida** es el conjunto de comportamientos o aptitudes con los que cada individuo se conduce en la vida diaria. Consiste en la suma de decisiones de cada persona respecto a su conducta sobre las cuales tienen más o menos control.

### HABITOS SALUDABLES:

1-Nutrición : Los hábitos alimentarios en los adolescentes están influenciados:

- por el tipo de alimentación que se sigue en casa
- por conductas de imitación de lo que hacen otros adolescentes
- por los estilos de vida de moda

2-Actividad física: lo recomendable es 1 hora por semana, pudiendo fraccionar el tiempo durante el día. Y como mínimo realizar la actividad física 3 veces a la semana

3-Habito postural: 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 (no más de 3,5 kilos) -levantamiento de objetos**

**4-HIGIENE: todo lo referente a la higiene personal, y del ámbito**

**5-DESCANSO: se recomienda en esta etapa entre 9 y 10 hs de sueño.**

Preguntas:

1-En cuánto a la nutrición, ¿Cuáles son los errores más frecuentes en la alimentación del adolescente?

2-Nombra dos beneficios de realizar actividad física

3-Para levantar un objeto del suelo. ¿Debes flexionar ambas rodillas o no?

4-Nombra tres hábitos de higiene

5-Que relación puedes hacer entre el descanso y lo postural.

6-Da un ejemplo de cada hábito saludable (nutrición, actividad física, postura, higiene y descanso) de tu vida cotidiana que modificarías o no.