**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SALLE DE CAMPOAMOR**

**GUIA - TALLER TRABAJO EN CASA GRADO 6°a y b**

**AREA: ETICA – CATÉDRA PARA LA PAZ**

**DOCENTE: GERMANY GAMBOA VALENCIA**

**CLASE: 1**

**TEMA:** Hábitos de vida saludables

**COMPETENCIAS:** Autocontrol, relaciones interpersonales, trabajo en equipo, comunicación asertiva, compromiso social e institucional.

**PROPÓSITO:** Identificar y tomar conciencia frente a los hábitos saludables y no saludables **DESARROLLO:** El trabajo será realizado de manera individual y enviado por la plataforma google classroom.

**EVALUACIÓN:** Se tendrá en cuenta el desarrollo de las actividades y al finalizar todos los temas se realizará un examen, el cual tendrá un límite de tiempo para su realización, al finalizar se debe dar enviar.

ACTIVIDAD 1

Mira y escucha el siguiente video: “ Actividad física y alimentación” <https://www.youtube.com/watch?v=jsqONxiLcYM>, y has un listado de los hábitos saludables que allí te cuentan. Señala con un color aquellos que tu realizas constantemente, con otro color aquellos que haces esporádicamente y con otro color aquellos que nunca prácticas.

|  |
| --- |
| HABITOS SALUDABLES |
|  |

ACTIVIDAD 2

Lee con detenimiento el siguiente documento señalando en el con un color rojo aquellas ideas más importantes y con color azul los términos desconocidos (como mínimo cinco) y luego búscalos en el diccionario.

Hábitos de Vida Saludables

Es importante propender por adoptar estilos de vida saludables a lo largo de la vida, con el fin de mantenerse sano y paliar la discapacidad y el dolor en la vejez. Los Estilos de Vida son aquellos comportamientos que mejoran o crean riesgos para la salud. Están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, el desarrollo o no de actividad física, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas y el riesgo ocupacional. Éstas actividades pueden ser considerados como factores de riesgo o de protección, dependiendo de lo positivo o negativo del comportamiento, para presentar enfermedades transmisibles como de las no transmisibles (Diabetes, Enfermedades Cardiovasculares, Cáncer, entre otras).

|  |
| --- |
| **TIPS DE SALUD**1. Haz ejercicio: Realizar una actividad física no sólo es bueno para bajar de peso, también mejora la capacidad cardiaca y pulmonar, ayuda a prevenir e incluso tratar enfermedades crónicas (como hipertensión, cáncer y depresión) y disminuye el colesterol. Además, mejora la calidad del sueño y tiene un efecto regulador del estrés.

 Image result for imagenes sobre hacer ejercicio1. Descansa: El sueño suele ser un indicador de salud. Algunas enfermedades cardiovasculares, respiratorias y metabólicas están ligadas a la calidad del sueño. Procura dormir el tiempo necesario, cantidad y calidad.

Image result for imagenes sobre descansar1. Relájate: Un estado constante de estrés ocasiona que perdamos masa muscular y acumulemos más grasa; eleva la tensión arterial, aumenta el colesterol en la sangre y disminuye los niveles de colesterol bueno o HDL. Por tanto, mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas no trasmisibles.

 Image result for imagenes sobre relajarse1. Visita a tu médico: El médico puede guiarte para modificar factores de riesgo de nuevos padecimientos. La mayoría de las enfermedades pueden curarse si se detectan a tiempo. No olvides realizarte un chequeo.

 Image result for imagen vicitar al médico 1. Toma de 6 a 8 vasos de agua al día y aliméntate bien: El agua nos ayuda a tener una buena digestión, mantener la temperatura normal de nuestro cuerpo y eliminar las sustancias de desecho. La mayor parte de los nutrimientos que obtenemos de los alimentos, pueden usarse por el cuerpo humano sólo gracias al agua.

 Image result for imagen tomar agua1. Evita el tabaquismo y el alcoholismo: Según el informe técnico de la Organización Mundial de la Salud: Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas, evitar el consumo del tabaco y el alcohol puede prevenir gastritis, esofagitis, cáncer y enfermedades hepáticas.

 Image result for imagen evitar el tabaquismo y el alcoholismo1. Convive: El bienestar psicosocial es parte de la salud. Realiza actividades recreativas que te permitan divertirte y distraerte. Visita lugares diferentes, da un paseo por la naturaleza y aprovecha para consentirte con los que más quieres.

 Image result for imagen convivir con otros |

ACTIVIDAD 3

1. En la siguiente sopa de letras busca aquellas palabras que se relacionan con hábitos de vida saludables y enciérralas con color verde y con color amarillo encierra aquellas palabras que hagan referencia a hábitos de vida no saludables y luego elabora un listado.

 

|  |  |
| --- | --- |
| HABITOS DE VIDA SALUDABLES | HABITOS DE VIDA NO SALUDABLES |
|  |  |

1. Enumera las consecuencias que le puede acarrear a una persona el hecho de no tener hábitos de vida saludable.

ACTIVIDAD 4

1. Busca el triángulo de la salud y dibújalo, escribe lo que piensas de el
2. Pega imágenes de cómo se vería una persona que tiene hábitos de vida saludable
3. Pega imágenes de cómo se vería una persona que no tiene hábitos de vida saludables
4. Escribe tres conclusiones, donde expliques porque es importante tener hábitos de vida saludables y cuál es tu compromiso frente a ellos.

CIBERGRAFÍA

[www.edmodo.com](http://www.edmodo.com)

<https://ecr.edu.co/wp-content/uploads/2015/09/habitos-de-vida-saludables.pdf>

<https://www.youtube.com/watch?v=jsqONxiLcYM>,

<https://www.slideshare.net/jamesochoa1/taller-de-vida-saludable>

<https://www.dinero.com/edicion-impresa/especial-comercial/articulo/20-habitos-para-tener-vida-saludable/33528>