|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | MUNICIPIO DE MEDELLÍN |  |
| SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL |
| I.E. RODRIGO CORREA PALACIOAprobada por Resolución 16218 de noviembre 27 de 2002DANE 105001006483 - NIT 811031045-6 |

|  |  |
| --- | --- |
| **DOCENTE: SAUL DAVID RUEDA** | **AREA: EDUCACION FISICA RECREACIÓN Y DEPORTES.** |
| **GRADO: S-1** | **PERIODO: 1** | **INTENSIDAD SEMANAL: 2 H** |
| **FECHA DE ENTREGA:**  | **FECHA DE DEVOLUCIÓN:**  |
| **PLAN DE MEJORAMIENTO PERIODO UNO 2023** |  |

HABITOS SALUDABLES

QUÉ SON HABITOS SALUDABLES



Los hábitos saludables son todas aquellas conductas o comportamientos asumidos como propios y que actúan de manera positiva en la persona



**Una persona saludable**

Es aquella que se encuentra en un buen estado físico, mental y social, así lo indica la Organización Mundial de la Salud (OMS). Para alcanzar dicho estado de salud, es muy importante cumplir ciertos hábitos saludables tales como: realizar ejercicios físicos, tener una excelente relación en lo social, así como también con el medio ambiente y una alimentación muy balanceada.

Llevar hábitos saludables es esencial para mantenernos sanos, jóvenes y en forma más allá de la edad que tengamos. Seguir una vida saludable, en definitiva, nos hace tener una vida mejor.

**Para tener una mejor calidad de vida**

OPTA POR UNA ALIMENTACIÓN SANA

Para tener una alimentación balanceada y saludable, la persona debe situarse en la pirámide nutricional y ver que cumple con los alimentos que se muestran allí.



Cabe destacar que, cada persona es diferente por lo que lo ideal es primero asistir a un nutricionista y ver qué tipos de alimentos debe consumir para así tener una dieta completamente balanceada.

**Una buena hidratación**

Es indispensable, por tal razón es muy importante beber al menos dos litros de agua diarios, ya que el agua ayuda a controlar la presión sanguínea, regula la temperatura corporal, transporta nutrientes y previene el estreñimiento

REALIZA EJERCICIO FÍSICO

Para mantenerse en forma, y siempre que sea un adulto sano, es importante realizar ejercicio físico entre cuatro y cinco días a la semana, participando en sesiones de dos horas a dos horas y media de ejercicio cardiovascular de intensidad moderada o de intensidad vigorosa.



**“Hacer ejercicio mantiene el cuerpo sano y en forma”**

DUERME LAS HORAS SUFICIENTES



Como mínimo debes dormir seis horas. Sin embargo se recomienda hacerlo durante 6 / 8 horas.

No solamente importa la cantidad de tiempo que pasamos durmiendo, también es importante la calidad del sueño.

Necesitamos dormir para pensar claramente, reaccionar rápido y asentar nuestra memoria. De hecho los procesos del cerebro que nos ayudan a aprender y recordar son especialmente activos mientras dormimos.



HÁBITOS NO SALUDABLES

Existen hábitos tóxicos, los cuales están conformados por el tabaco, alcohol y el uso de sustancias

**EL TABACO**

Mucha gente desconoce que el tabaco es causante de muertes, a consecuencia de las enfermedades que produce: faringitis y laringitis, tos y expectoraciones, úlcera de estómago cáncer de boca, laringe, pulmón, esófago, riñón y vejiga, bronquitis (inflamación de los bronquios) y enfermedades del sistema circulatorio como infartos de corazón, infartos cerebrales

**EL ALCOHOL**

Limita las funciones corporales, sobre todo las cerebrales. Al principio produce bienestar, pero después es depresivo. Perjudica al sistema nervioso, descoordina y retarda los movimientos, aunque la persona piense que está perfectamente. Produce pérdida de memoria, cirrosis hepática, destrucción de las células cerebrales, enfermedades del corazón.



**LAS DROGAS**

Dificulta el aprendizaje, la concentración y la memoria. Disminuye la coordinación y la lucidez mental. Altera las hormonas reproductivas y de maduración sexual.

.

**ACTIVIDAD**

1. **Realiza en Word un volante donde concientice a las personas a tener buenos hábitos saludables.**
2. **REALIZA UNA SOPA DE LETRAS CON 8 TERMINOS QUE SE ENCUENTREN EN EL DOCUMENTO.**
3. **REALIZA UN RESUMEN DE UNA PG DEL CONTENIDO DEL DOCUMENTO.**

**BUENA SUERTE.**