

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: Planes de Mejoramiento</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 1 de 1</b>

<b>ASIGNATURA/ AREA/ NÚCLEO</b>	<b>TÉCNICO CIENTÍFICO</b>	<b>CLEI</b>	<b>4</b>
<b>PERÍODO</b>	<b>PRIMERO</b>	<b>AÑO:</b>	<b>2023</b>
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE</b>			

#### **LOGROS /COMPETENCIAS: (de acuerdo al enfoque que se siga en la I.E)**

- ✓ Analiza relaciones entre sistemas de órganos (excretor, inmune, nervioso, endocrino, óseo y muscular) con los procesos de regulación de las funciones en los seres vivos.
- ✓ Describe los sistemas del cuerpo humano y reconoce medidas de autocuidado de la salud Física.

#### **METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN:**

- 1: Elabora un infograma de los sistemas del cuerpo humano.
- 2: En el material que tenga elabora un juego didáctico en el cual se evidencien las funciones de los sistemas del cuerpo humano.
3. Elabora una presentación en PowerPoint en la cual donde se explique el sistema endocrino
- 4: Lee con cuidado.

La adolescencia es el periodo de transición que hay entre la niñez y la edad adulta. Un momento de nuestra vida en el que se producen una serie de cambios importantes y en el que tenemos que asentar y fijar otros para nuestro futuro. Inculcar una serie de actividades de hábitos saludables para adolescentes será muy beneficioso para cada persona.

Los hábitos saludables son todas aquellas conductas propias de la vida cotidiana que resultan beneficiosas para nuestra salud. Estas conductas nos ayudarán a disfrutar de un estilo de vida más saludable. Adquirir estos hábitos en la adolescencia hará que la persona se acostumbre a ellos y los repita de forma habitual en la edad adulta.

Las 6 mejores actividades de hábitos saludables para adolescentes

Hay una serie de actividades de hábitos saludables para adolescentes que podemos inculcar entre los jóvenes. Todas ellas son actividades indispensables y que resultan fundamentales para su desarrollo posterior.

- 1: Una alimentación equilibrada y saludable

Una de las actividades de hábitos saludables para adolescentes más importante es adquirir una rutina de alimentación equilibrada. Es fundamental que a esta edad se incentive el consumo de fruta, verdura y pescado. Además, es necesario inculcar la importancia del consumo de agua a diario. Y, en este sentido, la necesidad de evitar en lo posible las bebidas azucaradas. También

hay que incidir en lo perjudicial que resulta una dieta en la que se incluyan grasas, alimentos fritos y procesados, bollería, etc.

## 2: Evitar el alcohol, el tabaco, sustancias psicoactivas

Paralelamente a llevar una dieta equilibrada y saludable, se hace necesaria la eliminación del tabaco, el alcohol, sustancias psicoactivas de la rutina del adolescente. La prevención en el consumo es fundamental en esta etapa de la vida para llevar una vida saludable. Es, sin duda, una de las mejores actividades de hábitos saludables para adolescentes. Los jóvenes deben conocer todos los riesgos que corren en el consumo del alcohol, el tabaco y sustancias psicoactivas. Riesgos que, precisamente, se irán agravando con el paso de los años.

## 3: La práctica de ejercicio físico

La práctica de ejercicio físico es un hábito saludable fundamental para cualquier edad. Sin embargo, en la adolescencia es clave para tener unos huesos y unos músculos más fuertes y sanos en el futuro. También para desarrollar una mente sana. Además, el ejercicio permite mejorar la postura y el equilibrio y favorecer el crecimiento. Es el momento ideal para inculcar la práctica de un ejercicio físico durante al menos una hora cada día. Es el momento de aprovechar la energía de la adolescencia para adquirir este hábito tan sano.

## 4. La rutina de descanso

El sueño y el descanso son factores claves en la adolescencia. Los cambios psicológicos y emocionales que se producen en esta etapa de la vida pueden incidir en la calidad del sueño. Resulta necesario, pues, que adquieran unos hábitos saludables de descanso. Deben ser conscientes de la importancia de dormir bien y suficiente. Hay que educar a los jóvenes para que eviten tomar bebidas estimulantes por las noches y no hagan uso del móvil justo antes de dormir. Una mala rutina de sueño en la adolescencia puede tener consecuencias negativas para el crecimiento y el desarrollo.

## 5: Una correcta higiene

Una correcta higiene es un hábito fundamental en la adolescencia. Ya no solo por una cuestión estética, sino también por nuestra salud. El baño diario o tomar una ducha al levantarse o antes de dormir son prácticas más que beneficiosas y que deben adquirirse como hábitos saludables. Pero además de la higiene del cuerpo, hay que incentivar el cuidado en la higiene de la casa y sus objetos personales. Los jóvenes deben ayudar en la limpieza del hogar y adquirir este hábito para hacer de él una práctica cotidiana y diaria.

## 6: La higiene postural

Por último, hay que hablar del concepto de higiene postural. En él se engloban una serie de normas, consejos y actitudes posturales con las que disfrutar de una mejor alineación del cuerpo. En la adolescencia se producen una serie de cambios fisiológicos muy importantes. Adquirir el hábito saludable de mantener siempre una correcta postura del cuerpo será muy beneficioso para el futuro. Los jóvenes pasan mucho tiempo sentados frente al ordenador, la televisión o estudiando. Es el momento de que aprendan a tener una óptima higiene postural.

Estas son algunas de las actividades de hábitos saludables para adolescentes más importantes que se deben llevar a cabo. La adquisición de estas es clave para poder llevar en la edad adulta un estilo de vida más sano.

### 6.1 Límites y libertad

En el camino hacia su propia identidad como adultos, es frecuente que los adolescentes se opongan a los padres, a los profesores, así como a otras figuras que ejercen autoridad. En este sentido, establecer limitaciones les va a ayudar a aprender cuáles son los límites.

### 6.2. El respeto

El respeto por sí mismos, hacia los demás y por el medio ambiente es algo que se debe inculcar al adolescente para prevenir ciertas conductas que puedan conllevar un peligro.

### 6.3. Horarios y rutinas

Mantener horarios y rutinas en la adolescencia, como horarios para las comidas, las tareas domésticas, la higiene, el tiempo de ocio o el dedicado al estudio, les ayudará a organizarse, planificarse y aprender donde están los límites.

### 6.4. Las amistades en la adolescencia

Las amistades juegan un papel clave en la adolescencia. Es habitual que prefieran pasar más rato con sus amigos que con la familia.

Es importante mostrar interés por las amistades, así se aporta seguridad a los menores y se evitan situaciones de riesgo.

También lo es promover el respeto, la honestidad y la amistad, que son hábitos sociales muy buenos.

### 6.5. Alimentación saludable y variada

Seguir una alimentación saludable y variada es siempre beneficioso para la salud. Adquirir buenos hábitos en la adolescencia ayuda a prevenir problemas a largo plazo y facilita la adopción de un estilo de vida saludable.

**4.1** Realiza una cartelera en la cual expongas tres (4) medidas de auto cuidado asumirás a partir de la lectura anterior

Lectura tomada de:

<https://www.gadisa.es/blog/actividades-de-habitos-saludables-para-adolescentes/>.

**4.2** Con la lectura anterior crea un cuento con imágenes para ser leído a los compañeros

## **METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN**

Las actividades se deben entregar a la docente y deben ser sustentados de manera oral /escrita en la fecha indicada.

**RECURSOS:** Los necesarios para desarrollar las actividades y alcanzar el logro de competencias

**OBSERVACIONES:**

**FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO**

Abril 22 de 2023

**FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN**

Abril 22 de 2023

**NOMBRE DEL EDUCADOR(A)**

María Eugenia Mazo

**FIRMA DEL EDUCADOR(A)**