

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL	Versión 01	Página 5 de 4	

ACTIVIDAD 2 (CONCEPTUALIZACIÓN)

Lee con atención:

Llamamos **hábitos saludables** a todas aquellas rutinas asumidas como propias en la vida cotidiana y que inciden positivamente en aspectos **físicos, mentales y sociales**. Lo importante radica en que determinan la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar.

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
2. **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.
3. **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 transmisibles.
4. **Visita a tu médico:** el médico puede guiarte para evitar factores de riesgos y padecimientos de salud. La mayoría de las enfermedades pueden curarse si se detectan a tiempo. No olvides realizarte un chequeo mínimo cada año.
5. **Toma de 6 a 8 vasos de agua al día y aliméntate bien:** 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 nutrientes que obtenemos de los alimentos, pueden usarse por el cuerpo humano sólo gracias al agua.
6. **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
7. **Convive:** El bienestar psicosocial es parte de la salud. Realiza actividades recreativas que te permitan divertirse y distraerte. Visita lugares diferentes, da un paseo por la naturaleza y aprovecha para consentirte con los que más quieres.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL	Versión 01	Página 6 de 4	

Continúa aprendiendo

¿Qué es un grafiti?

Se llama grafiti, graffiti o arte visual callejero a un modo de pintura contemporánea generalmente realizada en superficies amplias de espacios urbanos: paredes, portones, muros, etc. Suele oscilar entre ilustraciones más o menos abstractas, hasta mensajes escritos y otras formas de intervención mediante la pintura, generalmente en estencil o aerosol. El **término graffiti viene del italiano** y a su vez del nombre dado a las inscripciones satíricas en espacios públicos hechas durante el Imperio Romano, conocidas como *graffito*, y que son su más remoto antecedente.

ACTIVIDAD 3 (APLICACIÓN Y EVALUACIÓN)

1. Realiza el siguiente cuadro en el cuaderno, donde hagas un paralelo de prácticas saludables y nos saludables.

PRACTICAS SALUDABLES	PRACTICAS NO SALUDABLES
Asea tu cuerpo (baño)	No cortarse las uñas

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 7 de 4

2. Realiza un grafiti con un mensaje donde invites a tener a una vida saludable.
3. Realiza la siguiente rutina.



PARA TENER EN CUENTA: Este taller se realizará de forma virtual o realizado a mano, toma capturas claras. Se debe enviar a:

Nocturna: Docente Karen González Ortiz vía WhatsApp.

Sabatino: Docente Cristian Mejía correo: cristianmejia@iehectorabadgomez.edu.co

Recuerda especificar el nombre completo, clei y número de guía que envías.

FUENTES DE CONSULTA

- <https://concepto.de/graffiti/#ixzz6kyEVNFO9>
- <https://blog.oxfamintermon.org/wp-content/uploads/2015/07/salud.jpg>
- <https://www.ecr.edu.co/wp-content/uploads/2015/09/habitos-de-vida-saludables.pdf>
- <https://i.pinimg.com/564x/51/50/a9/5150a9b9200d4d23a033d745009002db.jpg>
- <https://concepto.de/graffiti/#ixzz6y4XocVaT>