PROPÓSITO:

Que los estudiantes identifiquen la importancia de tener hábitos saludables como su Nutrición y práctica deportiva les beneficia en la conservación de salud

MOTIVACIÓN:

MOTIVACION:

Estimados estudiantes, en la siguiente guía va a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas dos semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos o contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de la misma y favorecer la comprensión del tema.

- Que observas en la imagen
- Que movimientos se están ejecutando

EXPLICACIÓN:

HÁBITOS SALUDA DABLES

EL DEPORTE Y LA NUTRICION

Nuestro objetivo es que trabajemos aspectos claves de la actividad física, nutrición y primeros auxilios que podemos considerar primordiales en el día a día para así desarrollar hábitos de comida saludable y prevención y conservación de la salud

Como bien saben es importantísimo para nuestras salud tener una rutina deportiva diaria, y con los consejos que os daremos la podremos hacer muy fácil desde casa.

La presentación se divide en varios apartados:

1. Rutinas deportivas. Rutinas entre 20-30 min diarios, organizadas por días. En este apartado tenéis las rutinas de entrenamiento organizadas por días, desde el 16 al 29 de marzo. Para ello debéis pinchar en la palabra "Rutinas de Entrenamiento" de la página principal y os llevará a otra página, donde se encuentra el calendario de marzo.

3. Alimentación. Te daremos consejos de una correcta alimentación durante estas semanas. Será muy importante que analicen los productos que tenen en la despensa de casa, para organizarlos en saludables.

4. Retos deportivos. Cada semana el estudiante se traza un reto deportivo para desarrollar en casa se subirá un reto deportivo. Una vez hecho, deben enviar evidencia subirlo al correo a los profes (Bachillerato deberá mencionar a Luisma)

5. Clases en directo. Todos los días a las 17:30 se realizarán clases en directo de unos 20-30 min. Para visualizarlas lo puedes hacer desde el Facebook

Recomendaciones Alimentación Saludable

PLATO PARA COMER SALUDABLE (Universidad de Harvard)

DIBUJA TU PLATO Y ESCRIBE QUE CONSUMES DE ACUERDO AL GRAFICO ANTERIOR

EJEMPLO MENÚ SALUDABLE

ESCRIBE TU CARTA DE ALIMENTOS

EJEMPLO DESAYUNO SALUDABLE



DIBUJA QUE CONSUMES DE DESAYUNO POR LOS DIAS DE LA SEMANA COMO INDICAQ EL, EJEMPLO

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA WWW,ELGRANERO.COM)

RECOMENDACIONES ALIMENTOS (realfooding)

Es un estilo de vida basado en comer comida real y evitar los ultra procesados. Un movimiento que defiende el derecho a una alimentación saludable para la población, una revolución que lucha con conocimiento y conciencia contra el lado oscuro de la industria alimentaria.

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

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

EJERCICIOS:

descarga la sigiente guia y resuelve

49aed55026-habitos-saludables-septimo.pdf

Actividad

RESPONDE EN GRUPOS DE TRES PERSONAS, EN UNA HOJA APARTE O EN EL CUADERNO:

- 1.Realiza un esquema conceptual de tema
- 2.Describe como es tu dieta:
- 2.1.Desayuno
- 2.2.almuerzo
- 2.3.comida
- **3.**realizan 5 retos de ejercicios o deportivos semanales y haz tu video de acuerdo a los link y elaborando un desayuno saludable
- realizar un dibujo de un almuerzo balanceado

link

https://youtu.be/vSaCI2r_xkE

https://youtu.be/TM6wi4iIvvQ

HABITOS SALUDABLES EN EL CONFINAMIENTO

EVALUACIÓN:

- **EVALUACION**

Va a reflexionar respecto a cómo se sintió y qué tanto aprendió en el desarrollo de esta guía didáctica:

¿Qué aprendió?

_____
_____

¿Qué le gustó?

_____
_____

¿Qué se le dificultó?

_____
_____

NOTA: Señor estudiante este taller se debe de realizar a puño y letra entendible, en hojas cuadriculadas tamaño oficio o en su cuaderno, además se debe entregar a más tardar el 20 de Novie

Dificulta el aprendizaje, la concentración y la memoria. **BIBLIOGRAFÍA:**