

PROPÓSITO:

GUÍA 2: Define la corporeidad como el único medio que tenemos los seres humanos de comunicarnos con nosotros mismos y con el entorno, tomando acciones para el cuidado de la misma.

MOTIVACIÓN:

"Todos necesitamos belleza, tanto como pan, lugares para jugar, lugares para rezar, lugares donde la naturaleza pueda curar y dar fuerza al cuerpo y el alma"

(John Muir).

EXPLICACIÓN:

VIDA SANA

El diccionario puede decir que la salud es la ausencia de lesiones o enfermedades. No obstante, para otros, la salud es algo más. La Academia Estadounidense de Médicos de Familia (AAFP) establece que la salud es más que la ausencia de enfermedad. "La salud es un estado de bienestar físico, mental y social, y no la mera ausencia de enfermedad", explica. Es fundamental para vivir una vida productiva y satisfactoria.

CAMINO HACIA UNA MEJOR SALUD

Se puede dividir el concepto de salud en diferentes categorías. Se puede hablar de salud física, mental, emocional y conductual. Cualquier persona puede realizar ciertas acciones para mantenerse saludable en estas áreas. Sin embargo, los adolescentes deben prestarles atención a ciertas pautas. Hoy vamos a trabajar sobre las dos primeras y la próxima guía con las otras dos:

SALUD FÍSICA: CUIDAR NUESTRO CUERPO

-Ejercitarse con regularidad. Los adolescentes deben realizar actividad física al menos 60 minutos al día.

-Seguir una dieta saludable. Tener una alimentación saludable es una parte importante de su crecimiento y desarrollo. Debe comer muchas frutas y vegetales, cereales.

-Mantener un peso saludable. Los niños y los adolescentes con **obesidad** (es una enfermedad que diagnostica un médico, no por ti, una cosa es que lo diga el médico y otra cosa es que tú te sientas gord@) tienen más probabilidades de ser obesos en la adultez. También tienen mayor riesgo de padecer otras enfermedades crónicas, depresión. Pero no te puedes obsesionar porque puedes caer en enfermedades como la ANOREXIA.



-Dormir lo suficiente. La mayoría de los adolescentes necesitan entre 9 y 9 horas y media de sueño por noche. Muchos solo duermen un promedio de 7 horas. El sueño tiene un fuerte efecto sobre la capacidad de concentración y el desempeño escolar.

-Cumplir con las vacunas. Es importante vacunarse contra la gripe todos los años. Si aún no tiene la vacuna contra el HPV, pregunte a sus padres y a su médico sobre el tema. Esta vacuna puede prevenir el HPV y otros tipos de cáncer, como el cáncer de cuello uterino.

-Cepillarse los dientes y usar hilo dental. Si se convierte en un hábito ahora, se pueden prevenir problemas dentales y gingivales en la adultez.

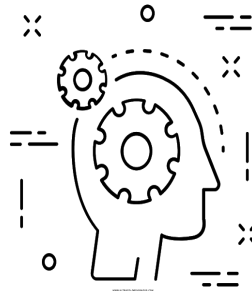


-Usar protector solar. Quemarse con el sol en la infancia o la adolescencia, aunque sea una sola vez, incrementa el riesgo de padecer cáncer de piel en la adultez.

-No escuchar música fuerte. Esto puede dañar la audición para el resto de la vida.

SALUD MENTAL: CUIDAR NUESTRA MENTE

-Aprender maneras de manejar el estrés. No se puede evitar el estrés, por lo que tiene que aprender a manejarlo. Esto lo ayudará a mantener la calma y a poder actuar en situaciones estresantes. Debes cuidar las frases que rondan por tu cabeza, las frases negativas-pesimistas debes evitarlo.



-Estudiar y tener un buen desempeño en la escuela. Existe un fuerte vínculo entre la salud y el éxito académico.

-Tratar de mantener una buena relación con los padres. Recuerde que ellos quieren lo mejor para usted. Intente analizar las reglas que hay en casa.

-Crear un buen equilibrio entre la escuela, el trabajo y la vida social.



-No intentar abarcar demasiado. Limite sus actividades a las más importantes y dedíquese a ellas de lleno. Exigirse demasiado puede provocar estrés, frustración o agotamiento.

EJERCICIOS:

TEN EN CUENTA: debes ubicar siempre arriba de tu dibujo tu nombre y el nombre de la asignatura (ÉTICA Y VALORES) y el TÍTULO del tema. Debes enviar las evidencias a mi wasat interno 322349753, Docente Gloria Vargas.

Esta actividad será el cúmulo de cada clase que al final debes presentar un TV (guía 4), donde expliques cada una de las 4 acciones para una vida sana. Hoy vimos dos, la próxima guía (3) las otras dos, el producto final lo debes presentar con la guía 4. Te lo digo con tiempo para que vayas buscando los elementos para armar un TV. ¿Qué tienes que hacer para esta guía de hoy?, en hojas blancas tamaño oficio de manera horizontal o vertical de acuerdo como vayas hacer el TV, vas hacer un dibujo donde expliques el primer cuidado: Físico; y en otra hoja explicarás con dibujos el segundo cuidado: mental.

Guardas esas hojas para cuando tengas que armar el TV.

CUALQUIER DUDA RECUERDA PUEDES DECIRLO EN CLASE, ESCRIBIR A MI WASAT INTERNO O LLAMARME, CON GUSTO TE ATIENDO.

EVALUACIÓN:

Pedraza Z. En cuerpo y alma: Visiones del progreso y la felicidad. Bogotá: CORCAS; 1999. 5.

BIBLIOGRAFÍA:

Pedraza Z. En cuerpo y alma: Visiones del progreso y la felicidad. Bogotá: CORCAS; 1999. 5.