

TRABAJO PRÁCTICO.

ESPACIO CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA.

PROFESORA: NORMA HERRERA.

TURNOS MAÑANA Y TARDE.

EJE TEMÁTICO: EL PROPIO CUERPO COMO CAMPO DE SIGNIFICACIÓN DESDE UN ENFOQUE SALUDABLE.

MARCO TEÓRICO: HIGIENE PERSONAL Y CUIDADO DEL PROPIO CUERPO. SALUD, PREVENCIÓN Y CUIDADOS. LAS ACCIONES SANITARIAS O DE SALUD TIENEN POR OBJETIVO CONSERVAR EL ESTADO DE SALUD DE LOS INDIVIDUOS Y DE LA COMUNIDADES E IMPEDIR QUE LAS ENFERMEDADES SE DESARROLLEN Y PROPAGUEN.

ACTIVIDADES:

- 1- LOS HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL, ASÍ COMO UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN, LA DISTRIBUCIÓN ADECUADA DEL TIEMPO LIBRE Y DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS Y EL REPARADOR DESCANSO SON PILARES DE LA PREVENCIÓN DE LA SALUD. CUIDAR NUESTRA SALUD DEBE SER UNA PRIORIDAD DURANTE CUALQUIER ETAPA DE NUESTRA VIDA. ESTO NOS AYUDARÁ A TENER UNA CALIDAD DE VIDA EXCELENTE EN TODOS LOS NIVELES Y EDADES.
SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (O.M.S.) “LA SALUD ES UN ESTADO COMPLETO DE BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y SOCIAL, Y NO SOLAMENTE LA AUSENCIA DE AFECCIONES O ENFERMEDADES”.
- 2- ¿ CÓMO PODEMOS CUIDAR NUESTRA SALUD FÍSICA?
DISFRUTAR DE UN BUEN ESTADO DE SALUD PUEDE CONSEGUIRSE A PARTIR DE VARIAS ACCIONES Y MANTENERSE DURANTE MUCHO TIEMPO O BIEN PERDERSE DEBIDO A DIVERSAS RAZONES.
PARA ESTAR SANA UNA PERSONA DEBERÍA:
 - SEGUIR UNA DIETA SALUDABLE Y EQUILIBRADA.
 - REALIZAR EJERCICIO DE MANERA REGULAR.
 - EVITAR EL CONSUMO DE SUSTANCIAS TÓXICAS O ADICTIVAS COMO EL TABACO, ALCOHOL O CUALQUIER TIPO DE DROGAS.
- 3- ¿Y MENTAL?
LA IMPORTANCIA DE CUIDAR LA SALUD TAMBIÉN ABARCA EL ASPECTO PSICOLÓGICO Y LAS EMOCIONES. TENER UNA ACTITUD POSITIVA ANTE LA VIDA, ENTABLAR RELACIONES PERSONALES SANAS, LIMITAR LAS SITUACIONES DE ESTRÉS Y PROPICIAR EL OPTIMISMO, SON PRÁCTICAS QUE NO PODEMOS PERDER DE VISTA, YA QUE NOS AYUDARÁN A QUE NUESTRA SALUD MEJORE.
- 4- ¿CÓMO AFECTAN LOS PERÍODOS DE CRISIS A NUESTRA SALUD?
LA SALUD ES UN ESTADO QUE SE PUEDE ALCANZAR PERO QUE MUCHAS VECES NO ES FÁCIL CONSEGUIR Y QUE OTRAS ES FÁCIL PERDER. ESTO ÚLTIMO SE HA PUESTO DE MANIFIESTO EN LOS ÚLTIMOS MESES, PUES LA PANDEMIA (COVID-19) Y LA CRISIS

ECONÓMICA ACTUAL HA PRODUCIDO UN IMPACTO EN LA SALUD DE LOS CIUDADANOS. LA CRISIS HA PRODUCIDO UN AUMENTO DE TRASTORNOS MENTALES COMO LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD.

CADA 7 DE ABRIL SE CELEBRA EL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD QUE NOS RECUERDA , QUE LA IMPORTANCIA DE CUIDAR LA SALUD SERÁ CLAVE PARA AFRONTAR NUESTRO DÍA A DÍA CON ENERGÍA, VITALIDAD Y UNA SONRISA. EN NUESTRAS MANOS ESTÁ ALCANZAR UN ESTADO DE SALUD ÓPTIMO O POR EL CONTRARIO LLEVAR UNA VIDA LLENA DE EPISODIOS DEPRESIVOS, FATIGA, DECAIMIENTO,ETC.

NO OLVIDES CUIDAR TU CUERPO Y TU MENTE, Y SOBRE TODO, INTENTAR RELATIVIZAR TODOS LOS PROBLEMAS QUE TE RODEAN.

RESPONDER:

FRENTE A LA PANDEMIA QUE ESTAMOS VIVIENDO:

- 1- ¿QUÉ ACCIONES HIGIÉNICAS SE CUMPLEN EN TU CASA?
- 2- CUANDO SALEN AL SUPERMERCADO, ALMACÉN, VERDULERÍA, ¿ CÓMO HACEN AL REGRESO CON LA MERCADERÍA ADQUIRIDA?
- 3- ENUMERA ALGUNAS DE LAS MEDIDAS QUE SE DEBEN TOMAR PARA DISMINUIR EL CONTAGIO DEL COVID-19. POR LO MENOS 5.