

INSTITUCION: Abi María Florencia Ortega, EES N° 3

ASIGNATURA: ...Educación Física.....

CURSOS: 4° y 5ª AÑO. División: todas

PROFESORES: ...de Elcoro, Eduviges/Aguirre Lorena

Secuencia didáctica: N°2

Tema: Hábitos saludables:

Actividades:

1\_Leer todo el material y responder las siguientes preguntas.

2\_Nombrar cuáles son los hábitos saludables

3\_Nombrar tres hábitos de higiene personal.

4\_Según la O.M.S(Organización Mundial de la Salud)¿Qué es la salud?.

5\_Según su conocimiento previo, ¿Cómo es el correcto lavado de manos y por qué es importante tener las manos limpias?

**HABITOS DE VIDA SALUDABLE:**

La organización mundial de la salud (O.M.S) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social. “Lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad .en consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

Desde esta perspectiva se puede determinar que los hábitos necesarios para llevar una vida saludable son los siguientes:

**\_DIETA EQUILIBRADA:** Una alimentación saludable se rige por incluir todos los alimentos contemplados en la pirámide nutricional pero en las proporciones adecuadas y en la cantidad suficiente (no más) para mantener las necesidades nutricionales del organismo en función del consumo energético que este realiza con la actividad diaria.

**HABITOS TOXICOS:** el tabaco el alcohol y las drogas inciden de forma muy negativa la salud .La única tolerancia se refiere exclusivamente ,al vino o la

cerveza ,de los que incluso se recomienda el consumo equivalente a una copa diaria.

**EJERCICIOS FISICOS:** Las recomendaciones generales determinan unos 30” diarios de actividad física ,siendo suficiente caminar a paso rápido durante este tiempo .Ello permite quemar calorías sobrantes y fortalecer músculos y huesos ,pero también ayuda a controlar la tensión arterial, el colesterol y los niveles de glucosa en sangre , además de contribuir a la eliminación del estrés y ayudar va dormir mejor, adquirir un estado de relajación y evitar cambios de humor, mejorar la autoestima y el estado de satisfacción personal. También puede ser un buen medio para desarrollar una saludable actividad social cuando el ejercicio se hace en compañía.

**HIGIENE:** Una higiene adecuada evita muchos problemas de salud: desde infecciones a problemas dentales o dermatológicos. El concepto de higiene no solo se refiere al aseo y limpieza del cuerpo, sino que afecta también al ámbito doméstico,

**PRODUCTOS TOXICOS:** Son muchos los productos a los que la exposición del organismo, puntual o continuo, pueda resultar en serio riesgo para la salud. La contaminación ambiental de las ciudades está considerando como uno de los factores de riesgo más importante para la salud.

**EQUILIBRIO MENTAL:** No se refiere a la existencia de enfermedades mentales, sino al estado de bienestar emocional y psicológico, necesario para mantener y desarrollar las

capacidades cognitivas, las relaciones sociales y el afrontamiento de los retos personales y profesionales de la vida diaria. El estrés, el cansancio, la irascibilidad, la ansiedad son entre otros algunos de los signos que indican que el estado mental no es todo saludable,

**ACTIVIDAD SOCIAL:** Las relaciones sociales son un aspecto fundamental para la salud del ser humano y, en consecuencia, para un envejecimiento saludable. El aislamiento social puede llevar a un deterioro gradual e irreversible de las capacidades físicas y mentales, incluso a la incapacidad física y la demencia.

**HABITOS DE HIGIENE PERSONAL:**

\_La adquisición de hábitos de higiene saludable es fundamental para la salud y es importante que, tanto en casa como en el colegio, seamos capaces de transmitir a los niños y adolescentes de la importancia de los mismos. Con una buena higiene se evita que los niños adolescentes y jóvenes caigan enfermos

en muchas casas y se fomenta el bienestar propio así como las relaciones interpersonales.

#### 1-Tener sus propios útiles y aseo personal.

Este es el primer paso para acostumbrarte a mantener unos buenos hábitos de higiene. Desde que son muy pequeños los niños han de disponer de su propio cepillo y pasta de dientes, peine su jabón o toallas y sentirse responsable de ellos. Además de lo que tiene en casa, es importante animarle a llevar una pequeña bolsa de aseo diaria con algún jabón o gel desinfectante, un cepillo y pasta de dientes, sobre todo si come en el colegio.

#### 2-Lavarse las manos y las uñas:

Las manos son unos de los vehículos más importantes de transmisión de infecciones, por lo que hay que poner mucha atención en la que tengan siempre limpias. Deben aprender a lavarse correctamente las manos con agua y jabón, sobre todo antes de manipular alimentos y comer después de tocar animales ,antes y después de ir al baño y por supuesto cada vez que estén sucias. También pueden utilizar un gel desinfectante, que pueden hacer ellos mismos con la ayuda de un adulto, y llevarlo siempre su bolsa de aseo.

#### 3. Tomar una ducha o baño diario

Si la hora del baño se convierte en algo divertido, no será difícil establecer una rutina. A medida que van creciendo hay que enseñarles como lavarse bien cada parte de su cuerpo para que vayan adquiriendo autonomía. Es preferible que el baño sea por la noche y a la misma hora, antes de la cena.

#### 4-Cuidar correctamente el cabello

No es necesario lavarse el pelo cada día, pero si llevarlo aseado. Para ello, se debe enseñar a los niños cepillarse cada día el pelo y si lo tienen largo, a peinárselo. Cuando tengan edad de empezar a lavárselo solos, han de aprender a enjabonarlo y sobre todo aclararlo

adecuadamente para que no les queden restos de jabón. Habrá que estar pendiente de ellos durante algún tiempo y supervisar que se han lavado el pelo de forma adecuada, pero acabaran haciéndolo de forma adecuada por sí mismos.

#### 5-Cepillarse los dientes tras cada comida

Cepillarse los dientes después de cada comida es un hábito fundamental que los niños han de aprender desde edades tempranas para prevenir caries, mal aliento y posibles enfermedades. Sobre los 18 meses se les puede ir enseñando

solo con el cepillo para que vayan tomando contacto con la rutina de higiene oral, y a partir de los 3 años pueden utilizar pasta de dientes especial para que lo hagan correctamente, siendo más importante el cepillado de antes de dormir, ya que es por la noche cuando la proliferación de bacterias es más activa. Los dentistas aconsejan que el proceso dure alrededor de 10 minutos. Estos son los pasos para un cepillado correcto:

- . Mueve el cepillo hacia atrás y hacia adelante en movimientos cortos, recorriendo bien la línea de la encía.
- . Utiliza el mismo movimiento para cepillar las superficies externas, internas y de masticación de los dientes
- . Limpia de la lengua, las mejillas interiores y el techo de la boca.
- . Cepilla diente por diente en movimiento circulares suaves.
- . Usa el hilo dental para limpiar el espacio que hay entre los dientes.

#### 6-Sonarse la nariz

Los catarros, alergias y resfriados producen mucosidad, y su exceso puede obstruir las fosas nasales y dificultar la respiración. Para eliminar el moco, hay que enseñar a los niños a sonarse la nariz, llevando siempre pañuelos limpios y evitando tocarse la nariz con las manos sucias.

Bibliografía: <https://www.google.com/search?q=habitos+saludables>