



ARGUMENTAMOS LA IMPORTANCIA DE LA CONSERVACIÓN DE LA SALUD INTEGRAL

RETO:

ARGUMENTA LA IMPORTANCIA DE LA CONSERVACIÓN DE LA SALUD INTEGRAL EN EL ACTUAL CONTEXTO EN EL QUE VIVIMOS.

¿CÓMO ES MI ESTILO EN LO REFERIDO A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA ALIMENTACIÓN?	¿CÓMO DEBERÍA SER TOMADO EN CUENTA LO RECOMENDADO POR ESPECIALISTAS?
Mi alimentación no es la correcta, ya que por falta de tiempo no puedo preparar algo saludable y consumo comida "chatarra" (alimentos que presentan grandes cantidades de azúcares, grasa y/o sal), lo cual perjudica de gran manera mi salud.	Mi alimentación debe de ser completa (aportar todos los nutrientes que necesita mi organismo). Tiene que ser equilibrada, suficiente, también esta debe ser adaptada a mi edad, sexo y talla, a la actividad física que realizo y a mi estado de salud. Tiene que ser variada (debe de contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos).
Realizo actividad física el tiempo recomendado, aún más; siempre estoy en constante movimiento y en mis ratos libres bailo. 	Debo de continuar así, ya que la OMS nos dice: -Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. -La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud. -La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

ARGUMENTO:

Nosotros debemos de ser los principales guardianes de nuestra salud, durante cualquier etapa de nuestra vida, y más aún en el actual contexto en el que estamos viviendo. Así nos ayudamos a tener una calidad de vida óptima en todos los ciclos. La salud es el estado de bienestar físico, mental y social. Decimos que alguien está sano, cuando sus órganos y los sistemas de su cuerpo pueden llevar a cabo con normalidad todas las actividades necesarias para el funcionamiento del organismo.

La OMS define a la salud como un estado completo de bienestar físico, mental y social. Más allá de patologías, la salud abarca diversos factores que intervienen en la calidad de vida de cada uno. Una persona sana, es aquella que disfruta de un vida plena y feliz a todos los niveles.

Es importante cuidar de nuestra salud ya que queremos sentirnos bien y ser felices. Por eso debemos de tener presente una serie de hábitos que ayudaran a mejorar nuestra salud.

En estos tiempos de pandemia no solo debemos de practicar los buenos hábitos que nos han enseñado desde nuestra infancia, sino también los nuevos que se han incorporado a causa del covid-19; como por ejemplo mantener el distanciamiento social, algo nuevo para todos; también el uso de mascarilla y de protectores faciales, y otros. El lavado de manos siempre ha estado presente en nuestra vida, gracias a eso podemos prevenir no solo el covid-19 sino también diversas enfermedades, es por ello que lavarse las manos con agua y jabón constantemente es muy importante.

Debemos de conservar nuestra salud, para ello aplicar lo buenos hábitos que nos han enseñado desde la niñez, como también cumplir con lo decretado por el Estado actualmente, así no solo nos cuidamos nosotros sino también al resto. Usemos nuestra libertad con responsabilidad y antes de tomar decisiones reflexionemos, para luego no estar lamentándonos de nuestras malas decisiones.

METACOGNICIÓN



¿QUÉ APRENDÍ?

En esta sesión aprendí lo importante que es cuidar mi salud integral, y aún más en estos tiempos de pandemia.

¿CÓMO APRENDÍ?

Aprendí con hojas guía, escuchando atentamente la emisión radial, como también la explicación de la maestra del área y el profesor Jin que nos acompañó y explico de una buena manera la sesión de hoy.

¿PARA QUÉ APRENDÍ?

Para poder preservar de mejor manera mi salud integral, estar bien física y mentalmente.



Z SECTION

AMIRA GTC

AKATSUKI