

PRESENTACIÓN.



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CARRERA: Lic. en enfermería.

MATERIA: Fundamentos de enfermería III.

TRABAJO: Mapa conceptual sobre la salud física.

DOCENTE: Dra. Laura Blasi Pineda.

ALUMNA: Deyanira Santiago Pacheco.

GRADO Y GRUPO: 1° "A".

PARCIAL: 3er.

FECHA: 01/07/20.

PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA.

La salud física, es el estado de bienestar donde tu cuerpo funciona de manera óptima o bien, dicha salud física, se logra con ejercicio o deporte, buena alimentación y con una buena salud mental.

RECOMENDACIONES

Nuestro cuerpo debemos ejercitarlo, cuidarlo, mantenerlo limpio y alejado de toxinas a la mayor medida posible y acudir al médico para la prevención y tratamiento de accidentes y enfermedades que pueden llegar a disminuir la calidad de nuestra vida.

ACTIVIDADES CON LAS QUE SE PUEDE LOGRAR

ACTIVIDAD

son todas aquellas tareas o labores que cada individuo realiza diariamente, pueden ser actividades laborales, actividades escolares, actividades recreativas, actividades físicas, etc.

EJERCICIO

Es una tarea que se debe de realizar durante toda la vida, esencial para conseguir una vida energética, activa y sana. El ejercicio fortalece el corazón, los pulmones, los vasos sanguíneos para prevenir enfermedades cardíacas, mantiene la flexibilidad de las articulaciones y a veces ayuda a enfrentar la tristeza.

EN LACTANTES

Ellos pueden recibir masajes en sus piernas, los brazos y la barriga. Colocarlos en el estomago de la mamá o el papa esta posición le ayudará a fortalecer los músculos de su cuello y espalda. Colocar juguetes y alejarlos un poco, de modo que se anime a avanzar para intentar alcanzarlos.

EN PREESCOLAR

Actividades que pueden realizar: formar un rompecabezas, pintar, aprender a contar, memorizarse los colores, que aprendan a formar palabras con las silabas.

EN ESCOLARES

Actividades que pueden realizar: leer un libro, jugar adivinanzas, juegos de mesa, dibujar, hacer manualidades.

EN ADOLESCENTES

Actividades que puede realizar: limpiar su cuarto, ir a un campamento, ser parte de un equipo deportivo, aprender a tocar un instrumento, aprender a bailar y aprender a cocinar.

EN ADULTOS

Actividades que pueden realizar: jugar juegos de mesa, ver una serie, aprender repostería, aprende un nuevo idioma y leer alguna revista.

EN LA TERCERA EDAD

Actividades que pueden realizar: visitar un museo, hacer manualidades, jugar a las cartas, leer una revista o un periódico y dar un paseo

EN LACTANTES

Ejercicios que pueden realizar: gatear, desarrollar la coordinación de sus manos, flexionar sus piernas y brazos, sostenerlos cuando empiezan a dar sus primeros pasos.

EN PREESCOLAR

Ejercicios que pueden realizar: correr, saltar, lanzar balones y patearlos.

EN ESCOLAR

Ejercicios que pueden realizar: saltar la cuerda, natación, correr, jugar basquetbol, hacer sentadillas

EN ADOLESCENTES

Ejercicio que pueden realizar: jugar futbol, ir al gimnasio y correr.

EN ADULTOS

Ejercicios que pueden realizar: bailar zumba, correr, practicar ciclismo y practicar boxeo.

EN LA TERCERA EDAD

Ejercicios que pueden realizar: Caminar, trotar, bailar y hacer yoga.

PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA

La salud física, es el estado de bienestar donde tu cuerpo funciona de manera óptima o bien, dicha salud física, se logra con ejercicio o deporte, buena alimentación y con una buena salud mental.

RECOMENDACIONES

Nuestro cuerpo debemos ejercitarlo, cuidarlo, mantenerlo limpio y alejado de toxinas a la mayor medida posible y acudir al médico para la prevención y tratamiento de accidentes y enfermedades que pueden llegar a disminuir la calidad de nuestra vida.

ACTIVIDADES CON LAS QUE SE PUEDE LOGRAR

DESCANSO

Es una pausa de una actividad para recuperar fuerzas y que ayuda a aliviar la fatiga y los dolores físicos.

SUEÑO

Es una necesidad básica de nuestro organismo que nos permite descansar y recuperamos física y mentalmente.

