

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la **salud** como “Un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone ir más allá de la existencia o no de enfermedad.

Llamamos **hábitos saludables** a todas las conductas asumidas que influyen en nuestro bienestar físico, mental y social.

HIGIENE

La **higiene corporal** trata de mantener el cuerpo limpio y sano. La falta de hábitos higiénicos adecuados puede provocar transmisión de patógenos. Entre las **enfermedades** provocadas: diarrea, enfermedades gastrointestinales, conjuntivitis, pediculosis, etc. Las prácticas de higiene corporal recomendadas son: la **ducha diaria**, la **higiene de las manos y las uñas** y la **higiene de la boca**.

Es importante también tener una buena y correcta **higiene postural**, para evitar dolor de espalda (los adolescentes permanecen muchas horas sentados).



DIETA/ALIMENTACIÓN

El cuerpo necesita **agua** y los 5 nutrientes básicos: **glúcidos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales**. Es necesario una dieta variada y en cantidad adecuada.

- **La base de la dieta y de consumo diario:** cereales, patatas, hortalizas, frutas, verduras, lácteos y aceite de oliva que aportan **energía, glúcidos, vitaminas, minerales y fibra**.
- **Varias veces a la semana:** legumbres, frutos secos, pescado, huevo y carne que aportan **proteínas**.
- **De forma ocasional:** grasas que aportan **energía**.
- Es importante beber **2 litros de agua cada día**.



El desayuno es la comida más importante del día. Tomar un buen desayuno está asociado con un mejor rendimiento escolar.

¡No salgas de casa con el estómago vacío!

Debemos prevenir **trastornos de la conducta alimentaria** (anorexia, bulimia). En el caso de identificar los siguientes signos de alarma, se debe acudir al **centro de salud**: aislamiento, cambio en los hábitos de comidas, aumento de la actividad y ejercicio físico, quejas sobre la apariencia y cambios de humor.



DESCANSO Y RELAJACIÓN

Un adecuado descanso acompañado de una actitud positiva es la mejor manera de tener una vida saludable. Se recomienda un mínimo de **ocho horas diarias**. Influye en:

- ✚ La consolidación de lo aprendido.
- ✚ La concentración, la memoria y el control de las emociones.
- ✚ Un sistema inmunológico fuerte.



DEPORTE/ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

El **ejercicio físico** es fundamental para tener salud. Debe evitarse una vida sedentaria y practicar algún deporte, que:

- ✚ Mejora el desarrollo neuromuscular, la coordinación, el equilibrio y la postura.
- ✚ Fortalece el corazón.
- ✚ Mejora la concentración.
- ✚ Fortalece las habilidades sociales.



Las **actividades extraescolares:**

- ✚ Completan la formación.
- ✚ Ayudan a desconectar, disfrutar y relajarse.
- ✚ Mejora la autoestima y las relaciones interpersonales.



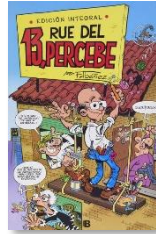
En el centro durante los recreos y por las tardes se realizan diferentes disciplinas dentro del programa de **Deporte Escolar** como: ajedrez, bádminton, baloncesto, fútbol sala, tenis de mesa y voleibol.

SOCIALIZACIÓN/OCIO/TIEMPO LIBRE

Los adolescentes experimentan cambios biológicos que pueden afectar en ocasiones su autoestima. Trabajar y fortalecer la autoestima a través del ocio mejora de la salud, favoreciendo las relaciones personales y mejorando las habilidades sociales. El tiempo de ocio se puede compartir con familia y amigos para realizar multitud de actividades como: pasear, hacer excursiones, organizar fiestas, leer, etc.

En el centro contamos con el **departamento de orientación** que podrá apoyar en estos casos.

La **línea telefónica 024** para la prevención del suicidio, es de atención confidencial y gratuita.



ADICCIONES

Durante la adolescencia el cerebro está aún inmaduro. Las adicciones más comunes son el tabaco, el alcohol, las sustancias ilegales y los hábitos adictivos (ludopatía, Internet, videojuegos y redes sociales).

En el centro se imparte el **Programa Argos** para prevenir el consumo de alcohol, tabaco y cannabis, además de impartirse numerosas charlas para la prevención de hábitos adictivos. Si se detecta algún síntoma se debe acudir al **centro de salud**.



RESUMEN MEDIDAS

- Cuida tu higiene corporal.
- Es importante hacer cinco comidas al día.
- Haz ejercicio a diario, practica algún deporte.
- No pases mucho tiempo delante del ordenador, jugando a videojuegos o utilizando las redes sociales.
- Acude a revisiones médicas en el **Centro de Salud** y
- No olvides las **vacunas** del calendario vacunal.



Consejería de Educación
Consejería de Salud



IES BEN ARABÍ
CARTAGENA

IES BEN ARABÍ

PROMOTOR DE LA SALUD

*ESTAR SANOS ESTÁ
EN NUESTRAS MANOS*

Higiene y cuidado corporal

*Prevención de infecciones en
el entorno escolar*



PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD



VISITA NUESTRO BLOG EN LA PÁGINA WEB DEL CENTRO:

<http://www.benarabi.org/PROGRAMAS/EDUCACIÓN PARA LA SALUD>