

ESTILO DE VIDA SALUDABLE

NUESTRO PROYECTO

Promover la importancia de un estilo de vida saludable a los estudiantes de la escuela normal superior del distrito de barranquilla, fomentando la reflexión sobre los buenos hábitos y las consecuencias de los malos hábitos para su bienestar físico y académico.



¿QUÉ ES UNA VIDA SALUDABLE?

Es un estilo de vida que cuida cuerpo y mente.

Incluye comer bien, mantenerse activo, descansar, tener relaciones positivas y cuidar la salud mental.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TENER UNA VIDA SALUDABLE?

La vida saludable es importante porque:

Previene enfermedades como la obesidad, diabetes, hipertensión, problemas cardíacos.

Mejora la calidad de vida, dando más energía y ánimo.

Fortalece la mente, ayudando a manejar el estrés y la ansiedad.

Aumenta la esperanza de vida, viviendo más y mejor.

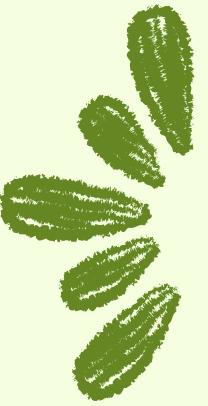
Favorece el rendimiento académico/laboral, ya que mejora la concentración y productividad.



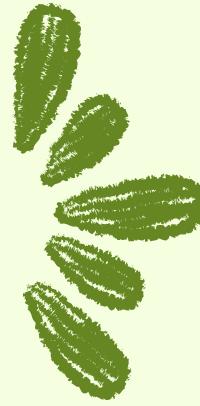


BUENOS HABITOS PARA UNA VIDA SALUDABLE

- Alimentación balanceada: frutas, verduras y agua.
- Ejercicio regular y movimiento diario.
- Dormir entre 7 y 9 horas.
- Cuidar la salud mental y reducir el estrés.
- Evitar fumar, exceso de alcohol y comida chatarra.
- Mantener higiene y chequeos médicos.



MALOS HABITOS QUE AFECTAN LA SALUD



- **Alimentación:** exceso de comida chatarra, azúcares y bebidas gaseosas; poca fruta y verdura; saltarse comidas.
- **Actividad física:** sedentarismo, no hacer ejercicio.
- **Sueño:** dormir poco, horarios irregulares, uso de pantallas antes de dormir.
- **Higiene:** descuido de higiene personal y bucal.
- **Conductas nocivas:** consumo de alcohol, tabaco o drogas.
- **Emociones:** estrés sin manejo, aislamiento social.



HABITOS ESTUDIANTILES

- Alimentación equilibrada 
- Sueño adecuado 
- Organización del tiempo 
- Actividad física 
- Pausas activas 

SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

Son sustancias que alteran el sistema nervioso central y modifican pensamientos, emociones y percepciones.

Tipos:

- Marihuana
- Vapeadores
- Destilados
- Tussi

Efectos:

Daños en órganos, dependencia, ansiedad, depresión, problemas de concentración y trastornos neurológicos.

Riesgos:

- Sociales
- Académicos

Prevención:

Educación, apoyo familiar y social, actividades saludables (deporte, arte, lectura), autoestima y toma de decisiones



GRACIAS