

V. SALUD Y ACTITUD FISICA



Completar una de las siguientes especialidades:

1



Natación I



Aptitud física



Nudos y amarras

Colocar a continuación las hojas, certificados o fotos que acreditan el cumplimiento de la especialidad.



Memorizar y explicar 1 Corintios 9:24-27

† · % 7 c f] b h] c g
- . & (! & +

"¿No sabéis que los que corren en el estadio, todos a la verdad corren, pero uno solo se lleva el premio? Corred de tal manera que lo obtengáis. Todo aquel que lucha, de todo se abstiene; ellos, a la verdad, para recibir una corona corruptible, pero nosotros, una incorruptible. Así que, yo de esta manera corro, no como a la ventura; de esta manera peleo, no como quien golpea el aire, sino que golpeo mi cuerpo, y lo pongo en servidumbre, no sea que habiendo sido heraldo para otros, yo mismo venga a ser eliminado".

REGISTRO ____/____/20____;



Escoger una de las siguientes actividades y escribir un texto personal de un estilo de vida libre de alcohol.



a) Participar de un debate en clase sobre los efectos de alcohol en el organismo.



b) Ver un video sobre el efecto del alcohol u otras drogas en el cuerpo humano y debatir sobre el asunto.

El alcoholismo supone un serio riesgo para la salud que a menudo conlleva el riesgo de una muerte prematura como consecuencia de afecciones de tipo hepática como la cirrosis hepática, hemorragias internas, intoxicación alcohólica, hepatocarcinoma, accidentes o suicidio.

El alcoholismo no está fijado por la cantidad ingerida en un periodo determinado: personas afectadas por esta enfermedad pueden seguir patrones muy diferentes de comportamiento, existiendo tanto alcohólicos que consumen a diario, como alcohólicos que beben semanalmente, mensualmente, o sin una periodicidad fija. Si bien el proceso degenerativo tiende a acortar los plazos entre cada ingesta.

El consumo excesivo y prolongado de esta sustancia va obligando al organismo a necesitar o requerir cantidades crecientes para sentir los mismos efectos, a esto se le llama "tolerancia aumentada" y desencadena un mecanismo adaptativo del cuerpo hasta que llega a un límite en el que se invierte la supuesta resistencia y entonces "asimila menos", por eso tolerar más alcohol es en sí un riesgo de alcoholización.

Las defunciones por accidentes relacionados con el alcohol (choques, atropellamientos y suicidios) ocupan los primeros lugares entre las causas de muerte en muchos países. Por ejemplo, en España se considera que el consumo de alcohol-etanol causa más de 100 000 muertes al año, entre intoxicaciones por borrachera y accidentes de tráfico.

Efectos del alcohol en el cuerpo humano.

Son muy diversos los efectos del alcohol a medio y largo plazo y actúan sobre múltiples órganos y sistemas.

En el cerebro y sistema nervioso

* El consumo de alcohol reduce gradualmente las funciones cerebrales, afecta en primer lugar a las emociones (cambios súbitos de humor), los procesos de pensamiento y el juicio.

Si continúa la ingesta de alcohol se altera el control motor, produciendo mala pronunciación al hablar, reacciones más lentas y pérdida del equilibrio.

* Altera la acción de los neurotransmisores, y modifica su estructura y función. Ello produce múltiples efectos: disminución de la alerta, retardo de los reflejos, cambios en la visión, pérdida de coordinación muscular, temblores y alucinaciones.



* Las personas alcohólicas se aíslan de su entorno social, suelen padecer crisis en los ámbitos familiar (discusiones, divorcios, abandonos) y laboral (pérdida del empleo), lo que los conduce a la depresión y, en algunos casos, al suicidio.

* Perdida progresiva de la memoria y de otras capacidades mentales.

* En fases avanzadas produce alteraciones mentales serias y daño cerebral irreversible.

Periodos de amnesia, con alteración profunda de la memoria y la conciencia de diversa duración (minutos, horas o hasta días).

En el corazón y aparato circulatorio

* Aumenta la actividad cardíaca (aunque un consumo muy moderado mejora la circulación, una dosis superior produce daños).

* En dosis elevadas aumenta la presión sanguínea (hipertensión) y produce daño en el músculo cardíaco por sus efectos tóxicos.

* Debilita la musculatura cardíaca y por consiguiente, la capacidad para bombear sangre.

* Produce vasodilatación periférica, lo que genera enrojecimiento y un aumento de la temperatura superficial de la piel.

En el aparato digestivo: estómago, páncreas, hígado...

* Aumenta la producción de ácido gástrico que genera irritación e inflamación en las paredes del estómago por lo que, a largo plazo, pueden aparecer úlceras, hemorragias y perforaciones de la pared gástrica.

* El cáncer de estómago ha sido relacionado con el abuso del alcohol. También provoca cáncer de laringe, esófago y páncreas.

* Otras alteraciones posibles son la diabetes tipo II y peritonitis.

* Con el tiempo, el hígado evoluciona (hígado graso o esteatosis) para adaptarse a la sobrecarga metabólica, pudiendo llegar a hepatitis y más tarde a la cirrosis hepática, producto de la muerte celular y la degeneración del órgano. Esta grave enfermedad puede degenerar finalmente en cáncer de hígado y producir la muerte.

En la sangre

* Inhibe la producción de glóbulos blancos y rojos.

Sin la suficiente cantidad de glóbulos rojos para transportar oxígeno, sobreviene la anemia megaloblástica.





Preparar un programa personal de ejercicios físicos diarios y conversar con su líder o consejero sobre los principios de actividad física.
Hacer un compromiso personal de realizar ejercicios físicos regularmente.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Compromiso personal



REGISTRO ____/____/20____; _____



Completar la especialidad de Temperancia.

Colocar a continuación las hojas, certificados o fotos que acreditan el cumplimiento de la especialidad.



Hacer una presentación para alumnos de enseñanza primaria, sobre los ocho remedios naturales dados por Dios

1. DESCANSO

Muchas personas que se quejan de sentirse cansadas y agotadas, pueden recibir alivio si se disponen a descansar y dormir con regularidad. Mientras se duerme, las células del cerebro recobran sus niveles necesarios de energía. Sin descanso suficiente, nuestro cerebro y cuerpo pierden la capacidad para reaccionar, al igual que una batería agotada. La mayoría de nosotros no solamente debiera dormir ocho horas como hábito regular, pero también son esenciales frecuentes periodos de descanso y relajamiento para el bienestar físico y mental. Una caminata vigorosa antes de retirarnos, ayuda a inducir el sueño.

2. EJERCICIO

La mayoría de los americanos se beneficiarían si hicieran mas Ejercicio: El ejercicio ayuda a la circulación de la sangre y el oxígeno, da tono al cuerpo, ayuda a controlar el peso, y es esencial para mantener un corazón saludable, y a la misma vez, el bienestar general. Una de las mejores formas y menos peligrosas de hacer ejercicio en una forma apropiada es caminando vigorosamente media hora cada día.

3. SOL

Para buena salud es necesario que estemos expuestos a una cantidad Adecuada de luz solar cada día. Se necesita para la manufactura de Vitamina D en los seres humanos y es uno de los agentes curativos más beneficiosos que nos provee la naturaleza. Alrededor de diez minutos diarios al sol son suficientes. Demasiado tiempo al sol puede resultar en quemaduras y arrugas a la piel, así como cáncer de la misma.

4. CONFIANZA EN DIOS

El temor y la ansiedad son extremadamente detrimentales a la salud física y mental. Estos pueden, entre otros efectos adversos, detener los procesos digestivos, causar palpitaciones irregulares del corazón, y que la vida nos parezca insoportable. Por otro lado, la fe y la confianza en Dios pueden contribuir de una forma asombrosa a la recuperación y mantenimiento de la salud, como también ser una fuente de donde adquirir fuerza de voluntad y autocontrol que necesitamos para adoptar un estilo de vida saludable y feliz.

5. AIRE PURO

Respirar aire puro nos hace sentir mejor inmediatamente. El Respirar profundo nos aclara la mente, nos ayuda a combatir la depresión, mejora la digestión y nos ayuda a dormir mejor; también es esencial para mantener los pulmones saludables. Necesitamos que, conscientemente, respiremos profundamente diez veces seguidas, por lo menos en dos ocasiones al día, como parte rutinaria del nuestro programa de cultura física.

6. NUTRICION APROPIADA

Una nutrición apropiada requiere una dieta bien balanceada de aquellas comidas que tienen un alto valor nutritivo (granos integrales, etc.), contenido de fibra alto, y bajos en grasa, colesterol, azúcar y sal. (La dieta promedio americana contiene demasiado de estos últimos cuatro artículos). Aumentando la variedad de frutas, vegetales, granos y cereales integrales, mejorará la dieta de muchos en forma dramática.

7. SOBRIEDAD

La palabra sobriedad (temperancia) se puede comprender mejor al definirla como autocontrol. Sugiere que haya abstinencia en todo lo que es perjudicial y moderación en el uso de las cosas buenas. Cualquiera que tenga problemas en controlar su peso, se da cuenta que comer demasiado, aún de cosas buenas, no es beneficioso. Como ejemplo de cosas que nos son perjudiciales: sustancias narcóticas de todas clases se deben evitar, incluyendo el tabaco, la Cafeína y el alcohol.

8. AGUA

El cuerpo se compone mayormente de agua, y la necesita en cantidades adecuadas para funcionar en forma apropiada. Una de las formas de obtener los seis a ocho vasos de agua que necesitamos diariamente, es empezar el día tomándonos tres vasos de agua. Esto no es tan difícil como suena, una vez que uno se acostumbra. El agua usada externamente es esencial para la higiene personal y también puede ser efectiva para tratar ciertas enfermedades.

Estos ocho "doctores" son de un valor inestimable para ayudarnos a obtener una salud total. Si fielmente aplicamos estas reglas sencillas de salud a nuestras vidas, resultarán en una economía grande de tiempo y dinero que se requeriría para curarnos de enfermedades innecesarias. Hoy en día, curar no es sólo para los doctores. Cada uno de nosotros debe asumir la responsabilidad, en forma inteligente, de nuestra salud y bienestar.

Fuente: <http://www.recurso-adventista.com>

(Artículo que apareció originalmente en la revista "Life & Health de Diciembre de 1980)

A continuación coloque asocie la imagen con su respectivo concepto y coloque los nombres.



Pegue fotos de
la actividad

Pegue fotos de
la actividad



a) Explicar los principios de temperancia que él defendió, o participar de una presentación o escenificación de Daniel 1.

! · SUBJ · %



Analizar las ventajas del estilo de vida Adventista de acuerdo con lo que la Biblia enseña

Escriba los conceptos sobresalientes aprendidos de la actividad.

[illegible]

REGISTRO ____/____/20____; _____



Completar una de las siguientes actividades:

- ☐ a) Escribir una poesía o artículo sobre salud para ser publicado en una revista, boletín o periódico de la iglesia.
- ☐ b) Individualmente o en grupo, organizar y participar en una carrera (cross country) o actividad similar, Presentar con anticipación su programa de entrenamiento físico para éste evento.
- ☐ c) Leer las páginas 102-125 del libro La Temperancia de Elena de White, y preparar un trabajo con 10 textos especiales seleccionados de la lectura.
- ☐ d) Completar la especialidad de Nutrición o liderar un grupo para la especialidad de Actitud Física.

Utilice las siguientes páginas para demostrar el cumplimiento de este requisito a través de fotos, certificados, o informes escritos.

[illegible]





Escriba los conceptos sobresalientes aprendidos de la actividad.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

Pegue fotos de la actividad



Aprender sobre los perjuicios que el cigarro causa en la salud y escribir un compromiso de no fumar.

La nicotina es una de las drogas más adictivas. Su comparación es con la heroína, de tal manera que es más adictiva que la marihuana y la cocaína.

La nicotina es una de las drogas más adictivas. Su comparación es con la heroína, de tal manera que es más adictiva que la marihuana y la cocaína.

POR QUE SE FUMA

Fumar no sólo es "un hábito", también es una drogadicción, ya que el hecho de fumar tabaco cumple con todos los criterios que definen al consumo de una sustancia como tal:

- * Existencia de tolerancia,
- * Dependencia,
- * Síndrome de abstinencia en ausencia de la misma,
- * Comportamiento compulsivo

El máximo responsable de la dependencia es la nicotina, sustancia con un gran poder de adicción similar al de otras drogas como la heroína o cocaína. La forma de dependencia que genera el hábito de fumar es:

- * Dependencia física, provocada directamente por la nicotina y es la responsable del síndrome de abstinencia.
- * Dependencia psicológica, el hábito de fumar se ha convertido en una compañía en todo tipo de situaciones, después de las comidas, con el café, al hablar por teléfono, etc ..., y parece imposible cambiar esta relación.
- * Dependencia social, el fumar sigue siendo un acto social, se hace en grupos, en ciertas reuniones de ocio, tras cenas con los amigos, y sobre todo sigue siendo un hábito que distingue a ciertos grupos de adolescentes dándoles un valor social de rebeldía y de madurez malentendidos.

RAZONES POR QUE HAY QUE DEJAR DE FUMAR

La principal es que el consumo de tabaco constituye la principal causa de enfermedad evitable y de mortalidad prevenible en los países desarrollados.

En un 19% de los casos de mortalidad es el tabaco la causa de su prevención.

En el tabaco se han encontrado múltiples sustancias que en gran parte son perjudiciales para la salud. Entre ellas, destacan por sus efectos nocivos:

Los alquitranes (benzopirenos y nitrosaminas) responsables del 30 % de todos los tipos de cáncer (vejiga, riñón, páncreas, estómago, etc.), y del 90% del cáncer de pulmón.

El monóxido de carbono, que es el causante de más del 15% de las enfermedades cardiovasculares.

La nicotina, que produce la dependencia física.

Además el tabaco es el causante del 80% de la mortalidad por procesos pulmonares crónicos.

COMO DEJAR DE FUMAR

Para dejar de fumar se debe de pasar por una serie de procesos temporales de actitud ante el hábito, y es necesario pasar por ellos para poder tomar una actitud de abandono.

!ADVERTENCIA!

**No te dejes llevar por tu ego y amistades...
por que no sabes el daño que te estas
causando al fumar o consumir cualquier
droga, acuerdate que al meterte en esto
habran pocas posibilidades para salir de
esta adiccion, por eso respetate,
amate, quierete y lleva un buen autoestima.
acuerdate tambien que tendras una muerte
segurisima y a temprana edad.**



COMPONENTES DEL CIGARRILLO



Compromiso Personal de no fumar



REGISTRO ____/____/20____; _____

Completar una de las siguientes especialidades:



a. Natación Principiante II



b. Campamento II

Colocar a continuación las hojas, certificados o fotos que acreditan el cumplimiento de la especialidad.