

RESUMO DE CONTIDOS

Un plan perfecto

Educación Física | 6º EP



Índice

Saúde e benestar.....	2
Benestar físico.....	2
Benestar mental.....	2
Benestar social.....	2
Hábitos e saúde.....	3
Hábitos saudables.....	3
Hábitos non saudables.....	3
Alimentación saudable.....	4
O Prato de Harvard.....	4
A hixiene e o descanso.....	5
Hixiene persoal.....	5
Hixiene postural.....	6
O descanso e o sono.....	6
Os primeiros auxilios.....	7
PAS (Protexer- Avisar- Socorrer).....	7
PLS (Posición lateral de seguridade).....	7
Consideracións xerais nos primeiros auxilios:.....	8
Valores e habilidades sociais.....	9
Atribución dos recursos incorporados ao documento.....	10

Saúde e benestar

A Organización Mundial da Saúde define a saúde como “un estado de completo benestar físico, mental e social e non soamente a ausencia de afeccións ou enfermidades”. Estes estados de benestar son variables xa que, antes ou despois, pódense ver afectados por distintas causas.

Benestar físico

Ter unha vida activa contribúe a mellorar non só o teu benestar físico senón tamén o mental e o social. Moverse, xogar, practicar deportes, durmir o tempo necesario, alimentarte de forma saudable, ter unha hixiene axeitada e beber auga son claves para que o teu corpo estea san e forte.

Existen perigos que poden ocasionar problemas de saúde e que serían importante evitar como o abuso das pantallas, pasar moito tempo sen facer actividade física ou non descansar o suficiente, alimentarse mal...todos están interrelacionados e condicionan a saúde da xente.

Benestar mental

Coidar o teu corpo é moi importante pero coidar o teu interior tamén. Sentirse ben contigo mesmo/a, comprender as túas emocións e aprender a xestionalas son cousas que che axudarán a relacionarte axeitadamente cos demais e así gozar facendo aquelas actividades que che gustan no teu tempo de lecer.

Existen moitas actividades que poden achegarche calma e serenidade en momentos nos que non o esteas a pasar ben: escribir un diario, dar un paseo pola natureza, ler un libro, xogar cos teus amigos e amigas, facer deporte...

Benestar social

Os seres humanos somos seres sociais que precisamos dos demais para desenvolvernos como persoas. Mostrar unha actitude empática e respectuosa cos demais, axudar cando alguén o precisa, ser tolerante, integrar a todo o mundo sen prexuízos, crear vínculos de amizade con xente da túa contorna, colaborar nunha causa solidaria, respectar as normas de convivencia...todos estes aspectos axudarán a que a convivencia sexa a mellor posible e que así o teu benestar social e o dos demais mellore.

Hábitos e saúde

Ese benestar pode mellorar se hai un compromiso real para que no día a día haxa máis hábitos saudables que prexudiciais. É importante diferenciarlos para poder saber cales son aqueles que debemos manter e coidar, e cales evitar.

Hábitos saudables

Aquelas condutas que se realizan con frecuencia e que contribúen a mellorar a saúde, o benestar e o estilo de vida das persoas. Algúns exemplos son:

- **Alimentación saudable:** ter unha dieta equilibrada evitando o exceso de graxas e azucres hidratándose de forma regular con auga.
- **Actividade física:** moverse, xogar e practicar deportes habitualmente axudará a mellorar a túa saúde física, mental e social.
- **Coidado da hixiene persoal:** hábito importantísimo xa que permite ter unha mellor autoestima e evita enfermidades e afeccións coma a caries.
- **Descansos:** durmir o tempo necesario e cuns horarios axeitados.

Hábitos non saudables

Aquelas condutas que se realizan habitualmente e que repercute de forma negativa na saúde da xente. Algúns exemplos son:

- **Mala alimentación:** abusar de alimentos ultraprocesados, comer fóra das horas das comidas, consumir bebidas con azucre...
- **Sedentarismo:** pasar moito tempo sen moverse e sen facer actividade física repercute de maneira negativa no benestar e a saúde.
- **Abuso de pantallas:** pasar demasiado tempo diante da televisión, ordenador, *tablets*, teléfonos móbiles e outros dispositivos electrónicos.
- **Falta de sono:** non durmir o tempo suficiente e sen unha rutina axeitada pode ocasionar problemas no teu benestar mental.
- **Falta de hixiene:** que pode facilitar a propagación de enfermidades, caries e fungos ao acumular sucidade nas mans, boca, pés e pelo.

Alimentación saudable

O termo de alimentación saudable refírese a que se deben comer unha gran variedade de alimentos para poder conseguir os nutrientes necesarios que o corpo necesita para poder medrar fortes e sans.

Para poder conseguila todos os grupos de alimentos deben estar presentes na dieta, porque cada un deles ten unha función:

- **Froitas e verduras:** Achegan vitaminas, minerais e fibra.
- **Cereais integrais:** Achegan enerxía duradeira.
- **Proteínas:** Axudan a construír e reparar a musculatura.
- **Lácteos:** Son importantes para manter os ósos fortes.
- **Graxas saudables:** axudan a funcionar ao cerebro e ao corazón. Achegan moita enerxía para xogar e facer deporte e podemos atopalas en alimentos como: o aguacate, os froitos secos, as sementes (chía, sésamo, xirasol), o aceite de oliva, o peixe azul (salmón, sardiñas).

O Prato de Harvard

O *prato de Harvard*, creado por expertos en nutrición para comprender mellor como distribuír os alimentos que comemos dunha maneira equilibrada, representa un prato dividido en partes e serve como axuda para saber que tipo de alimentos debemos incluír en cada comida e en que proporción para obter todos os nutrientes necesarios. Divide un prato en 4 partes/grupos:

1. **FROITAS E VERDURAS:** Xuntos forman a metade ($\frac{1}{2}$) do prato. Polo menos 5 racións ao día.
2. **CARBOHIDRATOS:** $\frac{1}{4}$ do prato. Dan enerxía para estudar, correr, pensar... A recomendación son cereais integrais xa que conteñen máis fibra, sacian máis e manteñen os niveles de azucre estables no sangue.
3. **PROTEÍNAS:** $\frac{1}{4}$ do prato. Peixes, ovos, carnes magras, legumes, froitos secos... axudan a medrar, construír tecidos (músculos e pel), etc.

É importante que eses alimentos que escollamos para o noso prato sexan de orixe natural e pouco procesados. Debemos evitar consumir alimentos ultraprocesados xa que (aínda que poden ser alimentos ricos en sabor) son pouco saudables porque teñen moito azucre, moita sal e graxas non saudables e son alimentos que non achegan os nutrientes que realmente necesita o corpo para funcionar correctamente e medrar forte e san, nin achega a enerxía necesaria.

Hai que ter especial atención no azucre tamén xa que, aínda que é unha fonte de enerxía para o noso corpo, se consumimos máis do que necesitamos pode volverse na nosa contra xa que pode producir: caries na boca, aumento de peso, fatiga, falta de concentración... Os refrescos, os zumes envasados e as bebidas enerxéticas conteñen un montón de azucre polo que deben evitarse ou consumirse moi ocasionalmente. Igual que os doces, aínda que sexan feitos na casa.

A hixiene e o descanso

Manter bos hábitos de hixiene e descanso axuda a estar sans e con enerxía. Pequenos cambios na rutina diaria poden mellorar a nosa saúde. A continuación podes ver unha serie de recomendacións:

Hixiene persoal

A hixiene persoal axuda a manter o corpo limpo e libre de enfermidades. Consiste en hábitos que coidan a pel, os cabelos, os dentes, as mans...hábitos sinxelos pero moi importantes. Por exemplo

- **Limpeza de mans con xabón:** antes das comidas, despois de ir ao baño ou cando volvemos dun espazo público. Recorda tamén cortar as uñas de maneira regular para que non se acumule porcallada nelas.
- **Cepillar os dentes:** despois das comidas principais, a primeira hora e antes de deitarse, axudará a previr infeccións na boca.
- **Ducha regular:** o aseo axudará a mellorar o olor corporal, a saúde da pel e a eliminar a porcallada para que non se acumule. Lava o pelo regularmente tamén e procura non compartir útiles de aseo como toallas.
- **Roupa e calzado:** Que sexan cómodos, que non aperten demasiado nin queden frouxos. Cando se faga actividade física, cambiar calcetíns e camiseta para evitar olores polo suor. Cambio da roupa interior cada día. É importante o uso persoal de chinelas e sandalias en vestiarios.

Hixiene postural

Manter unha postura correcta evita dores e problemas nas costas e nas articulacións. Algúns exemplos aos que debemos atender son:

- **Postura na cadeira:** Costas rectas, as pernas cara diante paralelas en ángulo de 90º graos e os pés apoiados no chan. Non manter a mesma postura moito tempo seguido.
- **O porte da mochila:** Non levar peso que non sexa necesario. Colocar ben a mochila (nin moi abaixo nin moi subida) e nos dous ombreiros.
- **Levantamento de obxectos:** Dobrar os xeonllos e non as costas para coller algo que está no chan aplicando a forza para levantalos nas pernas. Non coller pesos excesivos só ou coller pesos con malas posturas ou sen axuda poden ocasionar problemas posturais.
- **Actividade física:** Facer exercicio, especialmente relacionado coa flexibilidade e a forza axudarán a mellorar a hixiene postural xa que os ósos, as articulacións e os músculos estarán máis sans e fortes. Evitar riscos innecesarios como o de levar a xente nas costas ou utilizar mal a forza e a intensidade durante as actividades.

O descanso e o sono

Durmir ben é fundamental para ter enerxía e estar concentrado durante o día. Algunhas recomendacións son:

- **Deitarse e levantarse dentro dun horario similar:** Ter unha rutina de sono axudará a mellorar a calidade do descanso. Evitar durmir demasiado de día xa que pode orixinar insomnio pola noite.
- **Horas de sono:** Recoméndase durmir un mínimo de 8 horas.
- **Evitar as pantallas antes de durmir:** A luz das pantallas ocasiona dificultades para durmir sendo máis recomendable a lectura dun libro.

Os primeiros auxilios

Primeiros auxilios son aquelas condutas ou actuacións que se levan a cabo cunha persoa nunha situación de emerxencia no espazo onde ocorreu o accidente ata a chegada dos servizos sanitarios cando sexa necesaria a súa intervención. A intervención e as medidas aplicadas serán clave xa que unha boa actuación pode contribuír a salvar incluso a vida dun accidentado/a. A continuación explícanse dúas actuacións básicas e moi importantes que debemos coñecer:

PAS (Protexer- Avisar- Socorrer)

Se nos atopamos ante unha urxencia na que están involucradas persoas, estamos obrigados a socorrer a persoa ou persoas que sufriron o accidente. Para isto existe un protocolo (reglas básicas a seguir) que debemos coñecer para que a nosa actuación sexa o máis segura posible, tanto para a persoa ou persoas accidentadas como para nós. Esta intervención coñécese co nome de conduta **PAS (Protexer- Avisar- Socorrer)** e consiste no seguinte:

- **Protexer:** á persoa accidentada e á persoa que vai a actuar para socorrela así coma o lugar dos feitos para evitar accidentes e perigos.
- **Avisar:** a poder ser a unha persoa adulta e aos servizos de urxencias a través do número de urxencias xerais (112) ou ao número de urxencias sanitarias (061). Deberás dar información sobre o lugar do accidente, o tipo de accidente, o números de feridos e a súa situación e non cortar a comunicación ata que nolo indiquen.
- **Socorrer:** a actuación debe ir enfocada a evitar que a persoa accidentada empeore, se mantemos a comunicación co servizo de emerxencia seguiranse as pautas que vaian indicando eles.

PLS (Posición lateral de seguridade)

A **PLS** ou **posición lateral de seguridade** é unha postura que se adopta ante unha vítima que perdeu o coñecemento pero que respira co fin de manter a respiración e evitar un posible atragoamento por vómito.

Antes de realizar esta posición, o primeiro que se debe facer é comprobar que á persoa está inconsciente e non atende a estímulos (podemos falarlle, tocarlle

ou facer un pequeno belisco a ver se reacciona). Se a persoa non responde, aplicaremos a **conduta PAS (protexer, avisar e socorrer)** explicada anteriormente.

A continuación, debemos **OÍR/SENTIR/VER** se a vítima respira colocando un oído sobre o seu nariz, a meixela sobre a súa boca e os ollos orientados cara o seu peito. Desta forma poderemos oír, sentir e ver se hai respiración.

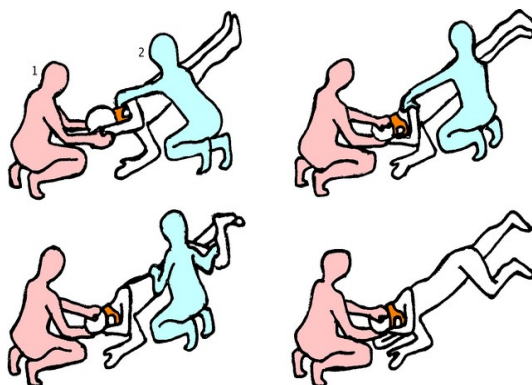
Se respira procedemos a colocar á persoa en posición lateral de seguridade.

Os pasos para realizala correctamente son:

1. Poñemos a vítima deitada cara arriba.

2. Flexionamos a perna máis afastada a persoa que intervéñ formando un ángulo de 90 graos, a outro queda estirada.

3. Flexionamos o brazo que queda máis afastado da persoa que socorre formando un ángulo de 90 graos respecto do seu corpo.



4. Virar o corpo colocándoo de lado.

5. Poñerlle a man debaixo da cara a modo de almofada.

Importante: Esta colocación non se levará a cabo cando a situación fose xerada por un traumatismo, porque podería provocar empeoramento ou agravar a situación. Unha vez realizada a posición lateral de seguridade será necesario estar en constante vixilancia comprobando o estado da vítima.

Consideracións xerais nos primeiros auxilios:

- Antes de actuar, calmarse e avaliar a situación para tomar as medidas axeitadas
- Non mover a persoa accidentada se non é necesario e non se sabe que lle pasou xa que pode xerar máis complicacións.

- Nunca darlle comida nin bebida á vítima.
- Abrigar a persoa se é preciso para que non perda calor.
- Animar e apoiar á persoa que está accidentada.
- É moi importante protexer sempre a seguridade da persoa que intervén a persoa ferida e o lugar dos feitos para que non haxa máis vítimas.

Valores e habilidades sociais

Xa vimos que o benestar non depende só do noso corpo, senón tamén de como nos relacionamos cos demais. Crear un ambiente positivo ao noso arredor, durante as actividades que realizamos e durante os xogos e competicións, mellorarán as nosas relacións e no noso benestar emocional e social, favorecendo a unha boa convivencia e fortalecendo amizades. Algúns valores e habilidades que debemos ter en conta son:

- **O respecto:** respectar as normas do xogo así coma aceptar as diferencias cos demais. Manter unha actitude de tolerancia e consideración cara os compañeiros e compañeiras do equipo independentemente das particularidades de cada un/unha (nivel de habilidade, xénero, condición física, nacionalidade...) axudará a xerar mellor ambiente grupal.
- **Igualdade:** O trato cos demais sempre debe ser dende unha situación de igualdade e inclusión no que non haxa desprezos nin prexuízos de ningún tipo.
- **Integración:** Axudar aos demais, especialmente a aqueles integrantes do equipo que podan ter máis dificultades axudará a que se sintan máis integrados/as.
- **Solidariedade:** Colaboración e espírito de axuda desinteresada en situacións na que os compañeiros ou compañeiras o requiran.
- **Compromiso e responsabilidade:** Formar parte dun equipo require compromiso e responsabilidade, é dicir, actuar con dedicación e esforzo, tanto dende unha perspectiva individual (dar o mellor dun mesmo/a) como grupal (ofrecer a colaboración de todos e todas para acadar un obxectivo común).

- **Traballo en equipo:** Un equipo é un conxunto de individuos que colaboran para acadar un obxectivo común. A busca de solucións ante os problemas, o apoio mutuo, a colaboración e o respecto contribuirán a que todo funcione mellor.
- **Xestión emocional:** Todas as persoas sentimos e percibimos as cousas dunha maneira distinta e particular. É importante coñecer as emocións e saber controlalas e manexalas, para isto, podes utilizar recursos como a respiración profunda, facer algunha actividade que te relaxe ou compartir con alguén de confianza as túas inquedanzas.
- **Empatía:** A empatía é a capacidade de poñerse no lugar da outra persoa e poder comprender como se atopa. Esta habilidade social axudarache a mellorar a relación cos demais xa que che permitirá ser máis solidario/a e que poidan confiar en ti.
- **Comunicación:** Cando se traballa en equipo, poden darse situacións nas que haxa desacordos cos demais. Estas situacións deben abordarse con calma e cunha comunicación aberta e flexible onde se poida chegar a acordos. Na comunicación non se debe impoñer nin obedecer senón argumentar con espírito crítico e construtivo.
- **Interdependencia positiva:** Os integrantes dun equipo dependen uns dos outros para acadar un obxectivo. A achega de cada membro será necesaria para conseguir un fin común.
- **Resolución pacífica de conflitos:** Os conflitos que xurdan debemos de abordalos sen violencia. O diálogo, a empatía e o respecto axudarán a atopar solucións e atopar puntos de acordo.

Atribución dos recursos incorporados ao documento

Recursos incorporados por orde de aparición e páxina:

Páxina 8: [Cdang](#). [PLS a deux matrice](#). [CC BY-SA-4.0](#)



“Resumo de contidos: Un plan perfecto”, do proxecto *cREAgal*, publícase coa [Licenza Creative Commons Recoñecemento Non-comercial Compartir igual 4.0](#)