



NORTH AMERICAN COLLEGE
HACIA UN FUTURO CON FE
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

GUÍA N°4

EDUCACION FISICA Y SALUD

SEXTO BASICO.

Para que hacemos ejercicios físicos

A continuación te invitamos a conocer los beneficios que nos trae la practica de ejercicios físicos
¡hazlo junto a tu familia!

Algunos beneficios biológicos del ejercicio físico

1. Mejora la resistencia física
2. Regula la presión arterial
3. Ayuda a mantener el peso corporal
4. mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones
5. Reduce la sensación de fatiga.
6. Aumenta el tono y la fuerza muscular
7. Contribuye al metabolismo de la glucosa.



#Yomequedoencasa

Consejos cuidar la mente:

1. Cuidar las horas de sueño (entre 6 y 8 horas)
2. meditación. Mejora el estado mental:
3. organizar el tiempo: priorizar en base a tiempo y recursos.
4. cuidar las relaciones interpersonales Debemos afectar positivamente a los demás. No relaciones con personas tóxicas: pensamientos victimistas, egocéntricos, agresivos y manipuladores. La gente tóxica, son “personas medicina”, después de estar con ellas la persona se siente mejor.
5. Escuchar buena música, leer buenos libros
6. compartir las preocupaciones
7. ser positivo: Adoptar una actitud constructiva (aceptarse a uno mismo y a todo lo que está alrededor)
8. Marcarse objetivos: tener un objetivo vital y elaborar un proyecto de vida para mantener hábitos de vida más saludables.

