

ALONZINE

"El magazine digital del IES Alonso Quijada"

Especial salud y viajes



Nº 3

¡Bienvenid@s a una nueva entrega de la revista digital del Centro!

Este número está dedicado a los viajes realizados por los diferentes Departamentos del Instituto. También encontraréis artículos interesantes acerca de nuestro cuerpo y algunos consejos para cuidar la salud física y mental.

Recordad que estas páginas os pertenecen y que podéis sentirlos con toda libertad de colaborar.

Dado que es la última entrega antes de las vacaciones de verano, os agradecemos la colaboración y os deseamos un feliz estío.

(Equipo de redacción y edición)

La dieta equilibrada

Sara Cordero Almagro 1º ESO "A"

En el curso de 1º ESO hemos realizado una actividad voluntaria sobre el desayuno saludable. Se trataba de ingerir varios tipos de alimentos agrupados en parejas. Según el alimento que quisiéramos elegir, las distintas opciones eran:

- * Leche con cacao o zumo.
- * Tostada o yogur.
- * Plátano o mandarina.
- * Cereales o montado de jamón.

Durante dos días realizamos esta actividad en el instituto. Y ¿por qué la realizamos? Para darnos a entender al alumnado la importancia que tiene un desayuno saludable, ¿cuántas personas realmente nos sentamos a desayunar cada mañana? Muchas veces, debido a las agendas ocupadas, desayunamos en el camino o nos lo saltamos, pero la ciencia también nos ha mostrado que un corazón sano está relacionado con un desayuno saludable. En una etapa de crecimiento, como es la adolescencia, las

necesidades energéticas del organismo son mayores.

Por ello, es importante y necesario tomar un desayuno equilibrado.



El desayuno saludable debe cumplir una serie de condiciones:

1. Aportar energía para las necesidades del funcionamiento del organismo.

Para ello, podemos tomar azúcar, cereales y pan.

2. Debe contribuir al recambio y crecimiento del cuerpo:

A esto ayudan la leche, el yogur y los cereales.

3. Tiene que ayudar al metabolismo:

Así que podemos tomar frutas frescas, huevo, leche y derivados.



El desayuno es la comida más importante, ya que va precedido de muchas horas de sueño en las cuales no ingerimos ningún alimento.

Un desayuno completo y equilibrado va ligado a un mejor rendimiento físico y psíquico.

Con ello conseguimos que la gente joven tenga una mayor capacidad de concentración en la escuela, piensen con rapidez, presten más atención y se comuniquen mejor.

Los niños y niñas en edad escolar que no desayunan correctamente antes de ir al colegio, suelen tener problemas de aprendizaje y bajo rendimiento, mostrándose cansados e incluso nerviosos.

La salud: el sedentarismo y la higiene postural en la vida cotidiana

Francisco Priego Jiménez 2ºA

Vivimos en una sociedad donde una de las mayores epidemias es la del sedentarismo. El elevado número de horas empleadas en el trabajo o los estudios, ver la televisión y el mal uso que hacemos de las nuevas tecnologías, han provocado una gran falta de actividad física, lo que a su vez produce y agrava problemas como la obesidad, el exceso de colesterol, la falta de comunicación, etc.

Es imprescindible tener un grado moderado de actividad física: una simple caminata, subir las escaleras en lugar de utilizar el ascensor... y, si nuestro tiempo y condición física nos lo permite, practicar algún deporte varias veces a la semana.

Además de la actividad física, es muy importante cuidar nuestras posturas corporales en nuestro día a día; las posturas incorrectas son las causantes y agravantes de enfermedades y anomalías en nuestro organismo como la

escoliosis, la cifosis, las asimetrías... pues incrementan de forma innecesaria la presión sobre los discos vertebrales, lo que, a su vez, facilita la formación de hernias discales. De hecho, son una de las mayores causas de dolor de espalda y de absentismo laboral.

Las causas más comunes de estas enfermedades son:

- El forzamiento de las vértebras al coger peso de forma incorrecta.
- La posición de la mochila al transportarla: al colgarnos la mochila de un solo hombro o llevarla muy baja, forzamos nuestra espalda torciéndola o inclinándola.
- Al sentarnos de forma incorrecta dañamos nuestra espalda, tanto las vértebras como los músculos.
- Adoptar posturas incorrectas al dormir, etc.

Las soluciones para estas conductas son:

- Coger peso flexionando las rodillas.

- Utilizar una mochila con grandes tirantes almohadillados y colocárnosla sobre los dos hombros y ajustada a nuestra espalda.
- Sentarnos con la espalda pegada al respaldo y en una silla a nuestra medida.



- Durmiendo boca arriba o de costado reduciremos el esfuerzo en nuestros huesos y músculos.

Opinión personal:

Es importante controlar nuestros hábitos y modificarlos en beneficio de nuestra salud.

En todo ello juega un papel muy importante la corrección de la postura, tanto por parte del sector sanitario como del profesorado y, por supuesto, de padres y madres.

De manera inconsciente adoptamos posturas incorrectas que nos pueden suponer una lesión importante el día de mañana. Asimismo, el ritmo de vida impuesto por la sociedad actual nos deja poco tiempo para el ocio y el esparcimiento saludables. El ejercicio físico moderado no sólo supone un beneficio para nuestra salud física, también es importante para relajar el estrés, favorecer las relaciones sociales...

Debemos ser responsables con nuestro cuerpo, cuidarlo y protegerlo.

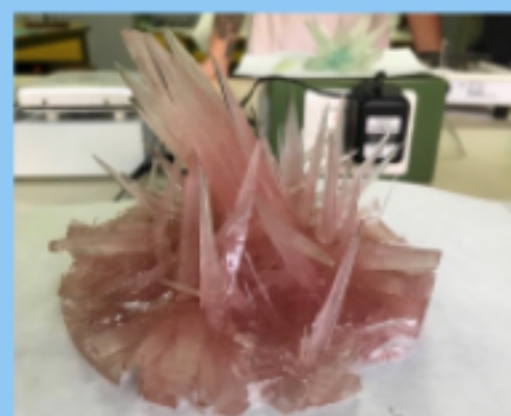
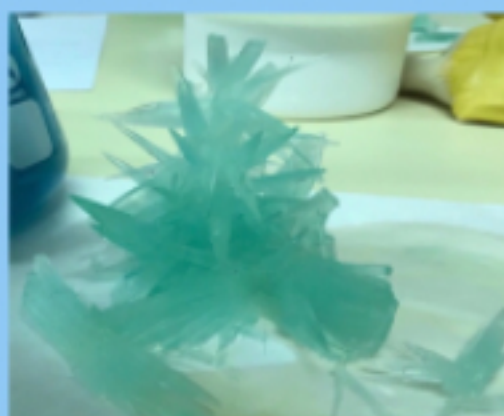
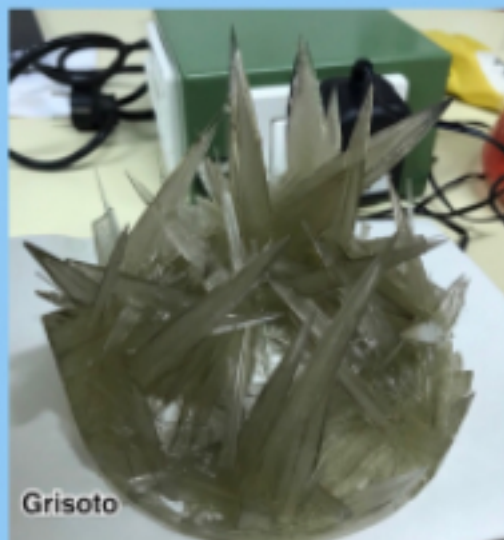
Concurso de Cristales en Biología

Sofía Roldán García 4º B

El pasado día 22 de Mayo, los alumnos y alumnas de 4º de la E.S.O de la asignatura CAAP, nos presentamos al I Concurso de Cristales de Castilla-La Mancha, que tuvo lugar en la UCLM.



En abril, la profesora de esta asignatura, Concha Ferrer, nos propuso participar en el concurso y aceptamos el reto. Durante el tercer trimestre hemos dedicado las clases a hacer los cristales día tras día.



Nuestros objetivos han sido aprender a trabajar como científicos, comprender el proceso de cristalización y crear cristales grandes y llamativos. Terminado el proyecto, creemos que hemos alcanzado en gran medida nuestros objetivos y nos hemos dado cuenta del esfuerzo y la dedicación que requiere trabajar como científicos. Ha sido muy divertido y hemos aprendido a trabajar en equipo.



Esperamos que sigan participando en este concurso muchos más alumnos y alumnas de nuestro centro para llegar a conseguir "El Gran Cristal" del Alonso Quijada.

