

ACTIVIDAD DE LECTURA Y REFLEXIÓN

¿¿¿Qué tal estáis???

Espero y deseo que todos estéis muy bien, y aunque en los últimos meses hemos vivido una situación anormal, parece que poco a poco estamos saliendo de esta difícil situación. A pesar de ello, todos debemos seguir actuando con precaución y conciencia, siguiendo en todo momento las instrucciones que nos facilitan los expertos.

También espero que durante este tiempo, y a pesar de las dificultades, todos os hayáis mantenido físicamente activos, realizando actividad física con frecuencia. Como os vengo repitiendo a lo largo de todo el curso, es imprescindible adoptar hábitos de vida saludable (práctica de actividad física regular, hábitos alimenticios saludables, hábitos de descanso positivo...) para garantizar una buena calidad de vida.

Supongo que habréis podido leer y ver las noticias informativas diarias, donde se indicaban que aquellas personas con problemas cardíacos, respiratorios, metabólicos... tenían mucho más riesgos de contagiarse con coronavirus y sobretodo de sufrir peores pronósticos. Durante todo el primer trimestre comentamos en clase que el ejercicio físico ayudaba a prevenir enfermedades como asma, hipertensión, colesterol, diabetes, etc. Con todo esto, queda claro que una persona que se mantiene físicamente activa tendrá un mejor nivel de salud general, y por consiguiente, menos riesgos de padecer este virus.

Por todo ello, al igual que os he estado animando durante todo el curso para que os inscribáis a algún tipo de deporte, ahora os animo a que aprovechéis el verano y podáis seguir disfrutando de vuestras vacaciones con la práctica de algún deporte, donde el riesgo por contagio de coronavirus sea mínimo (por ejemplo ciclismo, patinaje, natación, senderismo, baile, programa de entrenamiento físico, etc, es decir, cualquier tipo de actividad física que puedas practicar al aire libre y de forma individual. Aunque sería recomendable animar a algún familiar a que te acompañe en su realización para también mejorar su salud y así ganar ambos motivación).