



3º ejercicio práctico

Vida sana con trabajos diarios en casa.

INTRODUCCIÓN:

Animar a los miembros de la familia a hacer ejercicio juntos en la casa haciendo trabajos diarios en la casa.

GRUPO DESTINATARIO:

Todos los individuos de la familia.

PALABRAS CLAVE:

Ejercicio, consumo regular de calorías.

OBJETIVO DEL EJERCICIO PRÁCTICO:

Se garantiza hacer ejercicio aquellos que no tienen tiempo para hacer ejercicio.

RAZÓN ESPECÍFICA POR LA QUE SE HA DESARROLLADO ESTE EJERCICIO PRÁCTICO:

Quemar calorías, fortalecer músculos y huesos, tomar conciencia de la responsabilidad.

MATERIALES:

Escoba, hierro, manta para polvo utilizada en la limpieza del hogar.

DESCRIPCIÓN E INSTRUCCIÓN:

Paso 1: barriendo la casa, barriendo toda la casa con el cepillo clásico

Paso 2: Planchado, planchando toda la ropa almacenada semanalmente.

Paso 3: Limpiar el polvo, quitar el polvo de todos los muebles de la casa.



Paso 4: Lavar los platos, colocar todos los platos en la máquina.

Consejos para hacer estas actividades más divertidas;

- Pon algo de música o canta una canción todos juntos
- jugar como un equipo con disfraces divertidos
- Hacer un trabajo rápido de criar hijos

Asumir la responsabilidad de todos los miembros de la familia es esencial en esta actividad.

Salgan a comer juntos más tarde, organicen una cena saludable fuera.

RESULTADOS DEL EJERCICIO PRÁCTICO:

Todo el trabajo en el hogar realizado como resultado del gasto regular de calorías, todos los miembros de la familia asumen la responsabilidad.

CONSULTAS Y CONSIDERACIONES:

Limpieza regular y ejercicio regular de todos los miembros de la familia.

CONCLUSIÓN:

El ejercicio regular parece proteger tanto al cuerpo contra las enfermedades crónicas como a los individuos en el proceso de tratamiento.