



April 2015

Nurse Notes

Southwest ISD Health Services Department



Get Rolling!

Physical activity may be the answer you're looking for

Feeling blah? Glued to the tube? Stuck on Facebook? Bored? Getting off your chair and becoming more active could be the answer you've been looking for. Did you know:

Exercising causes the body to produce feel-good chemicals in the brain, resulting in feeling more peaceful and happy. You may not believe this when you collapse after a much-too-hard run in your out-of-shape body, so remember – start slow! Build your activity up gradually and then push it every once in a while. Assess how you feel post-workout – you may notice that high everyone talks about.

- ⇒ Physical activity can help those with mild depression and low self-esteem
- ⇒ Exercise can help some people sleep better.
- ⇒ Exercising can help you look better.
- ⇒ Exercise helps people lose weight and lower the risk of some diseases. Exercising to maintain a healthy weight decreases a person's risk of developing certain diseases, including type 2 diabetes and high blood pressure. These diseases, which used to be found mostly in adults, are becoming more common in teens.
- ⇒ Exercise can help a person age well.
- ⇒ Pick something you actually like to do. Stay active in ways that are fun, but also don't be afraid to try something new.

So, wanna be more confident, feel attractive, strong and on top of the world? Get out there and get moving! Physics teaches us that an object in motion tends to stay in motion. Once you take that first step, you'll be rolling.

For more tips on staying physically active visit kidshealth.org/teen

SECRET FRUIT SALAD

INGREDIENTS

- 2 tablespoons dry instant vanilla pudding mix
- 1 pound of strawberries, quartered
- ½ pint blueberries
- ½ pint raspberries
- ½ pineapple, cubed

INSTRUCTIONS

- Sprinkle pudding powder over fruit and stir.
- Serve immediately or allow to sit overnight.





Abril 2015

Nota de la Enfermera

Southwest ISD Health Services Department



Ponerse en marcha!

La actividad física puede ser la respuesta que buscas

¿Te sientes bla? Pegado al la televisión. ¿Atascado en Facebook? ¿Te aburres? Sal de su silla y siendo más activo podría ser la respuesta que has estado buscando. ¿Sabías que:

Ejercicio hace que el cuerpo produzca químicos en el cerebro que hacen uno sentirse bien , dando lugar a sentirse más tranquilo y feliz. Tal vez no creas esto cuando te desmayas después de una carrera muy dura en su cuerpo fuera de forma, así que recuerda – empezar despacio! Gradualmente aumente su actividad y luego esfuércese más de vez en cuando .Evaluar cómo se siente después del entrenamiento – puede ser que usted notara la adrenalina que todos hablan.

La actividad física puede ayudar a las personas con depresión leve y baja autoestima

- ⇒ Ejercicio puede ayudar a algunas personas a dormir mejor.
- ⇒ Ejercicio puede ayudarle a verse mejor.
- ⇒ Ejercicio ayuda a perder peso y reducir el riesgo de algunas enfermedades. Hacer ejercicio para mantener un peso saludable disminuye el riesgo de una persona de desarrollar ciertas enfermedades, incluyendo diabetes tipo 2 y presión arterial alta. Estas enfermedades, que solían encontrarse sobre todo en adultos, son cada vez más comunes en los adolescentes.
- ⇒ Ejercicio también puede ayudar a envejecer bien.
- ⇒ Escoge algo que te gusta hacer en realidad. Mantenerse activo en formas que son divertidas, pero también no tengan miedo de probar algo nuevo.
- ⇒ ¿Quieres ser más confiado, sentirse atractiva, fuerte y en la cima del mundo? Sal afuera y muévete! La física nos enseña que un objeto en movimiento tiende a permanecer en movimiento. Una vez que usted toma ese primer paso, usted podrá ser rodando.
- ⇒ Para más consejos para mantenerse físicamente activo visite kidshealth.org/teen

ENSALADA DE FRUTA SECRETA

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de mezcla de pudín instantáneo de vainilla (seca)
- 1 libra de fresas, en cuartos
- arándanos ½ pinta
- ½ pinta frambuesas
- piña ½, en cubos

INSTRUCCIONES

- Espolvorear el polve de pudin sobre la fruta y revuelva.
- Servir inmediatamente o permiten sentarse durante la noche.

