ESCUELA NORMAL DE EDUCACION PREESCOLAR



“CUADRO DOBLE ENTRADA”

**DOCENTE:** SILVIA ERIKA SAHAGON SOLIS

**ASIGNATURA:** EDUCACION FISICA Y HABITOS SALUDABLES

**ALUMNA:** MARÌA FERNANDA DÀVILA BUSTOS #3

SECCÒN “C”

**UNIDAD 1**

*HABITOS SALUDABLES*

* Integra recursos de la investigación educativa para enriquecer su práctica profesional, expresando su interés por el conocimiento, la ciencia y la mejora de la educación.
* Actúa de manera ética ante la diversidad de situaciones que se presentan en la práctica profesional.

*SEPTIEMBRE, 2022.*

|  |  |
| --- | --- |
| ¿qué es para nosotras un habito? | Los hábitos son comportamientos constantes que las personas desarrollan a través del tiempo para organizarse tanto como nivel personal y colectivo. |
| ¿cómo construimos ese habito? | Se plantea primero el habito que queremos desarrollar, lo adaptamos al estilo de vida que llevemos regularmente, hasta que se vuelva constante en nuestra rutina de vida y se vuelva una rutina. |
| ¿qué características deben de tener para ser saludables? | * Primordialmente tiene que impactar en nuestra vida física y saludable.
* Fomentar y adaptar una buena alimentación y ejercicio
* Tener una alimentación balanceada
* Tener una buena higiene personal.

Descansar lo suficiente. |
| ¿cuáles son sus hábitos de salud? | * Mantenernos hidratados
* Un buen horario alimenticio
* Comer adecuadamente
* Hacer ejercicio
* Mantener una higiene
* No tener vicios
 |
| ¿Como se definen en su persona? | Una persona alegre, carismática de mente abierta, de buen vestir, sincera, directa y con un estilo saludable que se puede mejorar.Una persona excéntrica, alegre, amigable, comprensiva y con una vida saludable  |

CUADRO DOBLE ENTRADA