

**Escuela Normal De Educación Preescolar**

**Asignatura:** Educación Física y Hábitos Saludables

**Titular:** Silvia Erika Sagahon Solis

**Título del trabajo:** Cuadro doble entrada.

**UNIDAD I. Hábito 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.

**Alumnas:**

Urdiales Bustos Alma Delia. #23

Zuñiga Muñoz Juritzi Mariel #26

**Semestre:7** **Sección:** C

**Saltillo, Coahuila de Zaragoza, Septiembre 2022**

**Cuadro de doble entrada.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pregunta** | **Alumnas.** | **Niños.** |
| **¿Qué es para mí un hábito?** | Son las acciones que se realizan de manera mecánica a lo largo del día.  Son aquellas acciones que el individuo realiza de forma mecánica y repetitiva, suelen ser acciones sencillas. | Lo que realiza todos los días. |
| **¿Cómo se construyen los hábitos?** | Realizarlas de manera repetitiva, estas se van desarrollando un hábito.  De forma continua y constante. | De manera constante y repetitiva. |
| **¿Qué características tienen los hábitos para una vida saludable?** | Un hábito se vuelve saludable una vez que tal acción aporta de manera positiva al bienestar de la persona/individuo.  Los hábitos que se consideran saludables tienen a ser aquellos que aportan de forma directa al desarrollo del individuo. | Que me cuiden y le hagan bien a mi cuerpo. |
| **¿Cuáles son mis hábitos de salud?** | -Bañarme  -Usar los cuidados para prevenir enfermedades.  -Lavado de manos.  -Cepillado de dientes  -Comer balanceado.  -Cortarme las uñas.  -Cuidado personal (usar protector solar, mascarillas, etc). | -Bañarse  -Lavarse las manos  -Usar el cubrebocas  -Usar gel antibacterial.  -Cepillarse los dientes.  -Jugar.  -Peinarse y vestirse. |
| **¿Cómo se definieron en mi persona?** | A lo largo de la repetición y constancia.  Al realizarlos de forma continua. | Hacerlo todos los días. |
| **¿A partir de que elementos puedo valorar que los hábitos que tengo son para una vida saludable?** | A partir de que esas acciones aportan un beneficio a la salud y bienestar personal.  A base de que uno mismo identifique aquellos hábitos que mantiene un bienestar en la salud. | Le hace bien a su cuerpo. |