**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR DEL ESTADO DE COAHUILA**



**CICLO ESCOLAR 2022 – 2023**

**CUADRO COMPARATIVO DE HABITOS**

**ASIGANATUR:** EDUCACIÓN FÍSICA Y HÁBITOS SALUDABLES

**DOCENTE:** SILVIA ERIKA SAGAHON SOLIS

**ALUMNAS**:

KARLA NAYELI AGÜERO CRUZ #1

DIANA MARTINEZ RODRIGUEZ #14

FERNANDA MERARY RUIZ BOCANEGRA #20

|  |
| --- |
| UNIDAD 1 HÁBITOS SALUDABLES. |
|

|  |  |
| --- | --- |
| http://187.141.233.82/sistema/imagenes/wiki/bullet2espacios.gif | 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. |

|  |  |
| --- | --- |
| http://187.141.233.82/sistema/imagenes/wiki/bullet2espacios.gif | Actúa de manera ética ante la diversidad de situaciones que se presentan en la práctica profesional. |

 |

**SALTILLO, COAHUILA 15/09/2022**

|  |  |
| --- | --- |
| **ADULTO** | **INFANTE** |
| **¿Qué es para mí un hábito?** Una acción que hacemos constantemente. | **¿Qué es para mí un hábito?**Una acción que hacemos constantemente. |
| **Características de estos hábitos*** Repetitivo
* Positivo o negativo hacia la salud
* Inconsciente
* Costumbre
* Educación
 |  **Características de estos hábitos*** Repetitivo
* Positivo o negativo hacia la salud
* Inconsciente
* Costumbre
* Educación
 |
| **¿Cuáles son sus hábitos de la salud?*** Cepillado de dientes.
* Lavado de manos antes de los alimentos.
* Tomar agua.
* Baño diario.
* Cuidado personal.
* Hacer ejercicio.
* Uso de cubre bocas.
* Uso de gel antibacterial.
* Implementación de una o varias frutas o verduras en cada comida.
* Comer 3 o 4 veces al día de manera balanceada.
 | **¿Cuáles son sus hábitos de la salud?*** Cepillado de dientes de vez en cuando.
* Lavado de manos antes de los alimentos.
* Tomar agua.
* Hacer ejercicio mediante el juego.
* Uso de cubre bocas.
* Uso de gel antiacterial.
* Implementación de una o varias frutas o verduras en lonche.
* Limpieza personal.

**Hábitos no observados*** Saludar.
* Limpieza de uñas.
* Baño diario.
* Ropa limpia.
* Lonches saludable.
* Lonche excesivo.
 |