ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR



Ciclo escolar 2022-2023

CURSO: EDUCACIÓN FISICA Y HÁBITOS SALUDABLES

DOCENTE: SILVIA ERIKA SAGAHÓN SOLIS

PRESENTADO POR:

PAOLA JACQUELINE DURÓN DOMÍNGUEZ #4

JULIA FAELA JIMENEZ RAMIREZ #12

CUADRO COMPARATIVO

UNIDAD 1. HÁBITOS SALUDABLES

SALTILLO, COAHUILA A 15 DE SEPTIEMBRE DEL 2022

|  |  |
| --- | --- |
| * **¿Qué es para mí un hábito?**

Es una acción que hacemos de manera repetida regularmente, son patrones que se aprenden con el tiempo convirtiéndose en parte de nuestra rutina diaria. | **El infante, ¿Cómo lo construye?**En el jardín solo está permitido llevar fruta y agua de snack.Es una regla que se implementó para que los alumnos puedan llevar una alimentación saludable la cual solo se les permite llevar estos alimentos y en caso de que no se cumpla se les retira y se les entrega en la salida, recordándoles a los padres de familia los alimentos que están permitidos.Ingerir alimentos que les ayuden para estar hidratados y tener energía para su rendimiento durante el día.La mayoría de los niños consumen fruta variada, se mantienen hidratados, hacen ejercicio en clase de educación física y se lavan las manos regularmente.  |
| * **¿Cómo se construyen los hábitos?**

A través del tiempo en el que se realiza tal acción de manera repetitiva, se construye en el día a día en conjunto con las costumbres que se forman en cada contexto. |
| * **¿Qué características tienen los hábitos para una vida saludable?**

Influye la actividad física, el trabajo, la familia, la cultura en la que nos encontramos y los patrones del consumo de alimentos.Por ejemplo, la manera en que se preparan y se consumen. |
| * **¿Cuáles son mis hábitos de salud?**

Tomar agua, higiene adecuada, dormir bien, caminar, evitar el consumo excesivo de bebidas alcohólicas, evitar fumar, mantener la higiene bucal, seguir las normas de seguridad. |