Escuela normal de educación preescolar

Ciclo escolar 2021-2022

**EDUCACIÓN FÍSICA Y HÁBITOS SALUDABLES**

Alumna: Nayeli Abigail Ibarguen Pérez

Séptimo semestre sección “c”

### Docente. [SILVIA ERIKA SAGAHON SOLIS](http://187.141.233.82/sistema/mensajes/EnviaMensaje1.asp?e=enep-00045&c=1674507163&p=4253519B30B1M1705AM1000BB&idMateria=6911&idMateria=6911&a=M56&an=SILVIA%20ERIKA%20SAGAHON%20SOLIS)

[**cuadro de doble entrada**](http://187.141.233.82/sistema/Actividad/ActividadPresentacion.asp?e=enep-00045&c=1674507163&p=4253519B30B1M1705AM1000BB&idMateria=6911&idActividad=22991&z1=16550757&z2=10156499)

Cuadro de doble entrada

|  |  |
| --- | --- |
| ¿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  |