

ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR.

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR
CICLO ESCOLAR 2024-2025**



4° B

Sexto semestre

**Curso: Educación física y hábitos
saludables**

Titular: Yixie Karelia Laguna Montañez

Unidad I: Hábitos saludables

Competencias de la unidad del curso:

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

Presentado por:

Bazaldúa Sánchez María Fernanda #4

Duran Aviles Regina Estefania #7

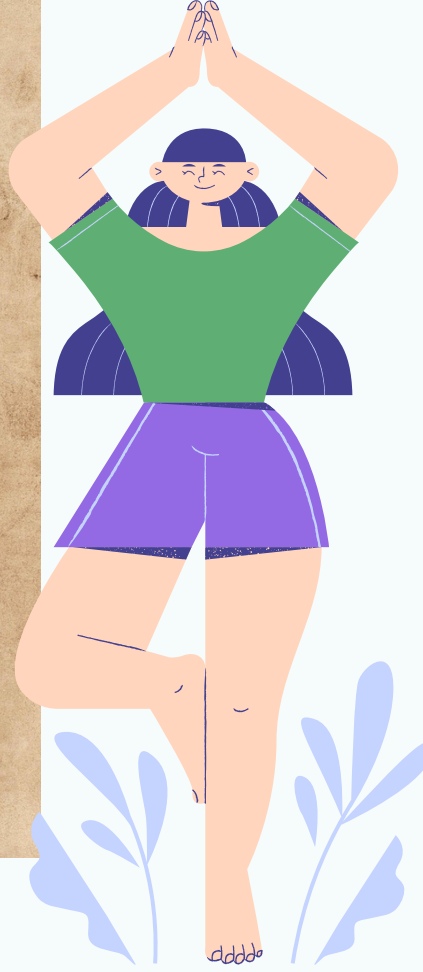
Echeverria Duran Aneyra Adanary #8

Herrera Ibarra Claudia Fernanda #15

02/09/2024

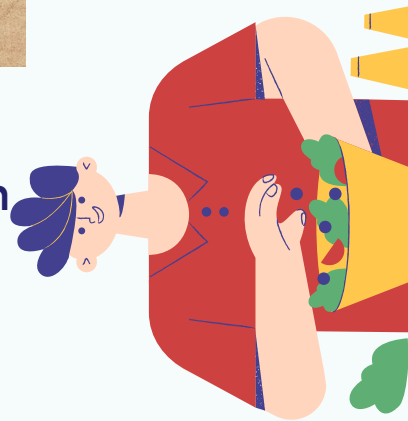
Saltillo, Coahuila de Zaragoza

HÁBITOS SALUDABLES



¿QUÉ ES UN HÁBITO?

Comportamiento que se repite con frecuencia hasta que se convierte en automático y forma parte de la rutina diaria.



¿QUÉ SON LOS HABITOS SALUDABLES?

Son un conjunto de conductas que se adoptan en la vida cotidiana y que tienen un impacto positivo en el bienestar físico, mental y social



¿COMO SE CONSTRUYEN LOS HÁBITOS?

Mediante la repetición constante de ciertas rutinas que con el tiempo nos parecen normales y así se vuelven costumbres.

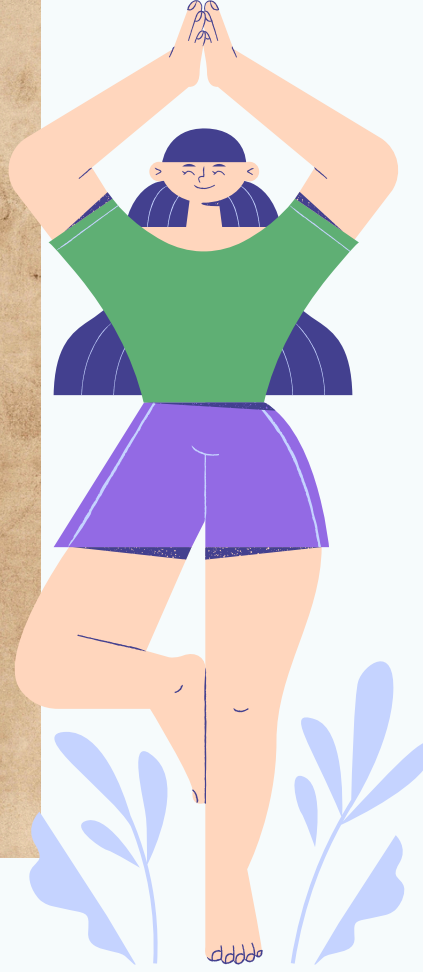


CARACTERISTICAS:

- Hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso.
- No fumar.
- NO tomar mucho alcohol y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo.
- Utilizar los medicamentos recomendados por su proveedor de atención médica según las instrucciones.



HÁBITOS SALUDABLES



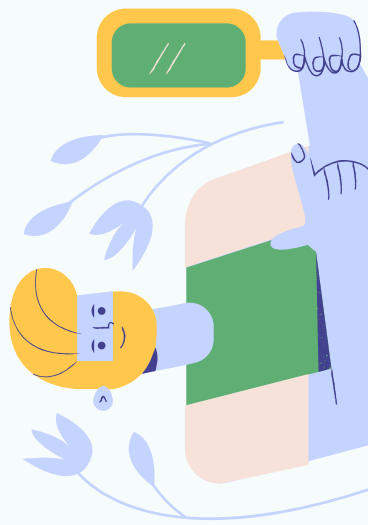
HÁBITOS SALUDABLES EN NIÑOS DE PREESCOLAR.

- Cepillarse los dientes después de todas las comidas.
- Lavarse las manos antes de comer.
- Ducharse diariamente.
- Cambiarse de ropa interior todos los días.



CARACTERÍSTICAS

- Alimentación sana
- Beber agua
- La higiene dental
- Dormir bien
- Ejercicio físico
- No ver tanta televisión
- Relacionarse con otros niños
- Ser ordenados
- Respeto al medio ambiente



CONCEPTO DE ALIMENTACIÓN.

Elección, preparación y consumo de alimentos.

CONCEPTO DE NUTRICIÓN.

Proceso de obtener, digerir y asimilar los nutrientes que se encuentran en los alimentos, para que el cuerpo pueda funcionar correctamente y mantener sus funciones vitales.



CONCEPTO DE BIENESTAR.

Estado de satisfacción y tranquilidad que se logra al sentirse y desenvolverse bien en la vida.

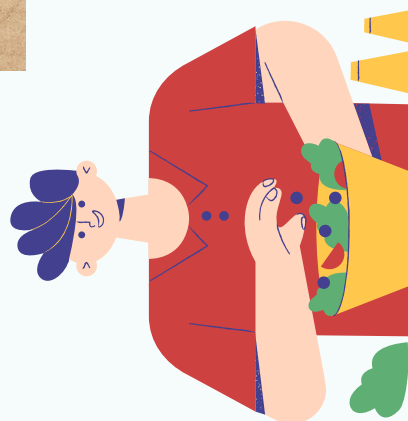


HÁBITOS SALUDABLES



PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN Y CUIDADO HACÍA LOS NIÑOS.

- Proporcionar una variedad de alimentos.
- Establecer un horario regular.
- Desayunar bien.
- Evitar comida procesada.
- Lavado de manos continuo antes de cada comida.



ARTÍCULO 3° Y 4°

- Contribuirá a la mejor convivencia humana, a fin de fortalecer el aprecio y respeto por la naturaleza, la diversidad cultural, la dignidad de la persona, la integridad de las familias, la convicción del interés general de la sociedad, los ideales de fraternidad e igualdad de derechos de todos, evitando los privilegios de razas, de religión, de grupos, de sexos o de individuos

- La educación física, el deporte, las artes, en especial la música, la promoción de estilos de vida saludables, la educación sexual y reproductiva y el cuidado al medio ambiente, entre otras.



ARTÍCULO

3° Y 4°



- Será integral, educará para la vida, con el objeto de desarrollar en las personas capacidades cognitivas, socioemocionales y físicas que les permitan alcanzar su bienestar
- En las escuelas de educación básica de alta marginación, se impulsarán acciones que mejoren las condiciones de vida de los educandos, con énfasis en las de carácter alimentario.

