

ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR

Licenciatura en Educación Preescolar



**CURSO: EDUCACIÓN FÍSICA Y HÁBITOS
SALUDABLES**

**ACTIVIDAD: ORGANIZADOR GRÁFICO HÁBITOS
SALUDABLES**

MAESTRA: YIXIE KARELIA LAGUNA MONTAÑEZ.

ALUMNAS:

**CITLALY ALEJANDRA LEIJA VELEZ #12
CAROLINA ELIZABETH MARTINEZ GONZALEZ #14
MAYRA RUBY ONTIVEROS RODRIGUEZ #19
PATRICIA ABIGAIL SÁNCHEZ CÁRDENAS #25**

SEMESTRE: 7° GRADO: 4° SECCIÓN: A

**SALTILLO, COAHUILA DE ZARAGOZA
2 DE SEPTIEMBRE DE 2024**

Hábitos

PARA TOMAR DECISIONES ACERTADAS

Nutrición

Establece metas y objetivos

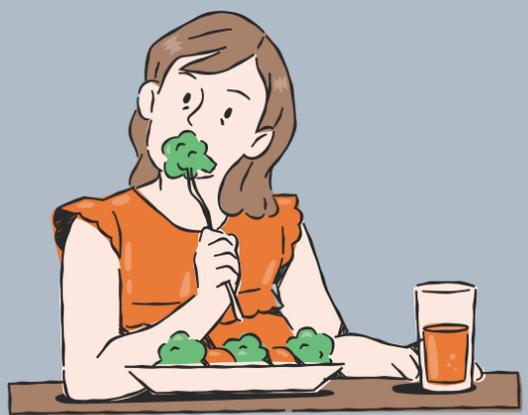
La nutrición es el proceso biológico que ocurre en un ser vivo cuando su organismo absorbe, de los alimentos y líquidos, los nutrientes que necesita para su crecimiento y el desarrollo de las funciones vitales. A través de la alimentación,



Alimentación

Planea cada día

La alimentación es la ingesta de alimentos por parte de los seres vivos para conseguir los nutrientes y la energía necesarios para vivir, logrando con ello un desarrollo equilibrado.



HABITOS SALUDABLE

Sé constante con tus acciones

Desde bien pequeños, hay que acostumbrar a los niños a comer frutas y verduras. ...

Beber agua. ...

La higiene dental. ...

Dormir bien. ...

El ejercicio físico. ...

Tener siempre las manos limpias. ...

No ver tanta televisión. ...

Relacionarse con otros niños.



Características un niño saludable y bienestar

Niño saludable

Las características de un niño saludable en el nivel de preescolar incluyen1:

Ser cooperativo y responsable.

Tener buenos modales.

Vestirse solo sin ayuda.

Llevarse bien con los padres.

Gustar de cocinar y practicar deportes.

Establecer la hora de las comidas como una oportunidad para aprender fortalece la salud, el desarrollo y las habilidades sociales de un niño



HABITOS PREESCOLAR

Evalúa los pros y contras

Higiene: Lavarse las manos antes de comer, después de ir al baño y después de tocar cosas sucias. Cepillarse los dientes después de cada comida. Ducha diaria.

Alimentación: Comer alimentos saludables y tener una alimentación balanceada.

Sueño: Dormir lo suficiente, de acuerdo a su edad. Es recomendable tener una rutina previa al sueño y acostarse a la misma hora.

Actividad física: Mantenerse activo y realizar ejercicio.

Orden: Mantener limpio y ordenado su entorno.

Respeto al medio ambiente: Clasificar la basura y no tirarla fuera de los botes.

Hablar de emociones: Tener un lugar y tiempo para hablar de sus emociones y los acontecimientos importantes.

Colaboración: Colaborar en las tareas de la casa.

Contacto con la naturaleza: Estar en contacto con la naturaleza.



Hábitos

PARA TOMAR DECISIONES ACERTADAS

SALUD

En 1946, la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió la **salud** como el estado completo de bienestar físico, mental y social, y no sólo se refiere a la ausencia de enfermedad, sino también a las necesidades fundamentales de todos los sujetos: lo afectivo, lo sanitario, nutricional, social y cultural.



DESCANSO

Dormir bien es necesario para encontrarse bien. Las personas que no duermen lo suficiente están con pocas ganas de afrontar sus actividades diarias. Una persona debería dormir entre ocho y diez horas.



POSTURA

La columna vertebral se encarga de mantener la forma de nuestra espalda y soporta buena parte del peso de nuestro cuerpo. Para evitar dolores o lesiones de espalda, debemos cuidar nuestra postura. Es conveniente tratar de tener nuestra espalda derecha al sentarnos, al caminar o al estar de pie.



HIGIENE

La higiene es todo aquello relacionado con la limpieza. Nos ayuda a prevenir ciertas enfermedades, nos hace sentir mejor con nosotros mismos y nos ayuda a relacionarnos con los demás.



LOS HÁBITOS SALUDABLES

TIEMPO LIBRE

El tiempo libre, también llamado ocio, incluye todas las actividades que realizamos por gusto y diversión en los momentos en los que no tenemos obligaciones.



EJERCICIO FÍSICO

Hacer ejercicio físico nos aporta muchos beneficios para la salud física y también para nuestra salud mental. Por una parte, nuestro cuerpo se fortalece con el ejercicio, se vuelve más ágil y elástico y funciona mejor.



BELÉN BUENO MARTÍNEZ

Ley general

Capítulo II

Del contenido del Derecho a la Alimentación Adecuada

Artículo 3. Todas las personas, de manera individual o colectiva, tienen derecho a una alimentación adecuada en todo momento, y a disponer de alimentos para su consumo diario, así como el acceso físico y económico para una alimentación inocua, de calidad nutricional y en cantidad suficiente para satisfacer sus necesidades fisiológicas en todas las etapas de su ciclo vital que le posibilite su desarrollo integral y una vida digna, de acuerdo con su contexto cultural y sus necesidades específicas, sin poner en riesgo la satisfacción de las otras necesidades básicas y sin que ello dificulte el goce de otros derechos humanos.



Hábitos para un buen descanso

Establecer rutina de sueño.

acostarse y despertarse a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana



Ambiente para dormir.

Una habitación oscura y silenciosa es ideal para un buen descanso.

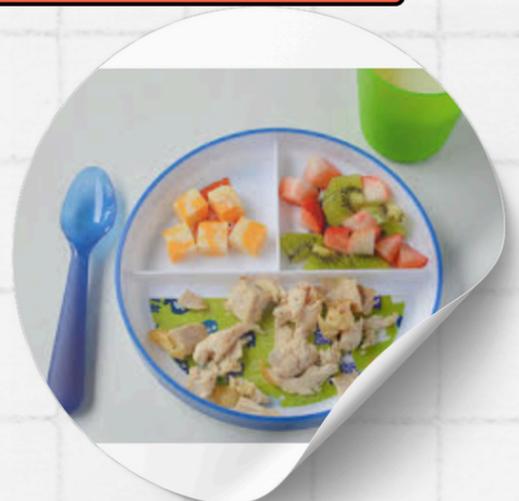
Evitar

Es necesario evitar utilizar los dispositivos electrónicos como celulares, pantallas, tabletas,



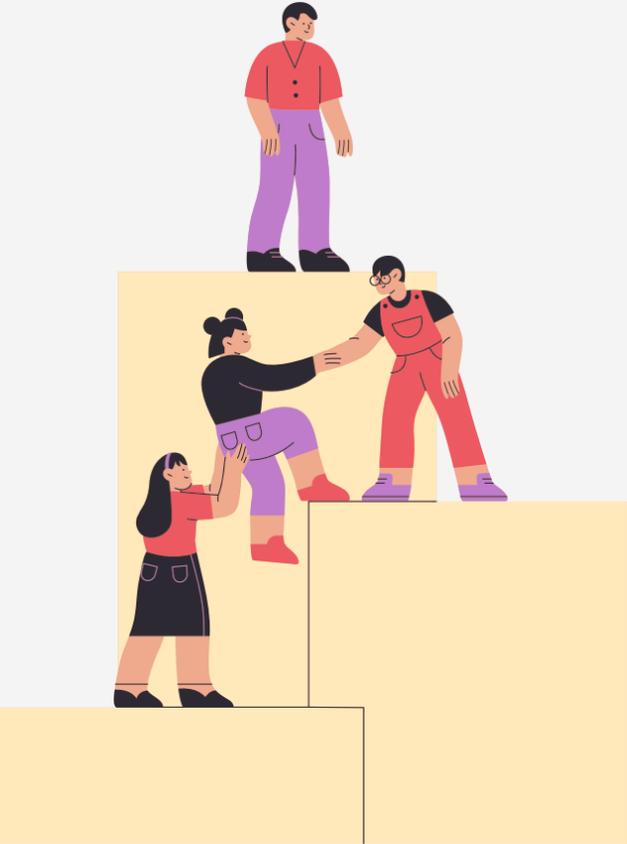
Tomar un baño antes de dormir ayuda a relajar el sistema nervioso y brindar una mayor relajación al momento de dormir

Evitar comer alimentos pesados minutos antes de dormir, lo mejor es comer una cena ligera por lo menos 1 o 2 horas antes de ir a la cama



Leer una historia o cuento antes de dormir es bueno para ayudar a conciliar el sueño de los más pequeños creando así a su vez un lazo con los padres e hijos.





Conexión social

Uno de los hábitos saludables que también es importante pero que no es tomado muy en cuenta como la alimentación, el dormir bien o ejercitarse es la conexión social, esa interacción con personas que sean de nuestro agrado y que nos sumen, brindándonos apoyo, generando autoestima, ese apoyo es buena para nuestro bienestar personal.



- Los hábitos son conductas que se repiten hasta convertirse en parte de la vida diaria.
 - Los hábitos están muy arraigados y pueden ejecutarse de forma automática.
 - Es difícil cambiar los hábitos, ya que se necesitan alrededor de 66 días para que un nuevo hábito se arraigue en el cerebro.
 - Tener buenos hábitos puede aportar bienestar físico, psicológico y social.
 - Los hábitos pueden ayudar a los niños a orientarse y formarse mejor.
 - La gente curiosa es auto-motivada y está interesada en aprender constantemente.
 - La gente curiosa no se desanima cuando algo sale mal, sino que se motiva más para resolver el problema.
-
- La falta de ejercicio es responsable de tantas muertes en el mundo como el tabaco.
 - Hacer media hora de actividad física seis días a la semana puede reducir el riesgo de muerte temprana en un 40%.
 - Comer fuera de casa con frecuencia puede aumentar las posibilidades de obesidad.
 - Un estudio indica que si se pasa por la cocina al entrar a casa, se come un 15% más que si la entrada está más alejada.
 - Llevar una dieta saludable puede ayudar a prevenir enfermedades como la diabetes, el cáncer y enfermedades del corazón.
 - Los cacahuetses son legumbres, no frutos secos, y ayudan a controlar el azúcar en sangre y a minimizar la hipertensión.
 - Dormir menos de siete horas o más de nueve horas cada noche puede reducir la esperanza de vida.
 - El desmayo es un mecanismo de protección del cuerpo para preservar la salud del cerebro.
 - Tomar una lata de refresco al día aumenta el riesgo de padecer diabetes tipo 2 en un 22%.
 -

