

Escuela Normal de Educación Preescolar

Licenciatura en Educación Preescolar



Ciclo escolar 2024 – 2025

Séptimo semestre

Sección "B"

Curso: Educación Física y Hábitos Saludables

Titular: Yixie Karelia Laguna Montañez

Unidad 1. Hábitos Saludables

"ORGANIZADOR GRÁFICO"

Plan 2018

Competencias de la unidad:

- 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.
- Actúa de manera ética ante la diversidad de situaciones que se presentan en la práctica profesional.

Alumnas Normalistas:

González Palomo Devani Monserrath #10

González Ramos Keren Stephania #11

Guerrero García Johana Galilea #12

Rosas López Gabriela Ximena #22

Saltillo, Coahuila

septiembre 2024

HÁBITOS SALUDABLES

¿Que son los hábitos?

Los hábitos son conductas que se repiten de manera regular y que se adquieren a través de la repetición constante. Con el tiempo, estas conductas se vuelven automáticas y se realizan sin necesidad de un esfuerzo consciente. Los hábitos pueden ser tanto positivos como negativos, dependiendo de su impacto en nuestra vida diaria y bienestar



Hábitos Saludables

Los hábitos saludables son un conjunto de conductas y prácticas que adoptamos en nuestra vida diaria con el objetivo de mejorar y mantener nuestro bienestar físico, mental y social.

Estos hábitos ayudan a prevenir enfermedades y a promover una vida más equilibrada y satisfactoria.

Algunos ejemplo son: alimentación equilibrada, ejercicio regular, higiene personal, descanso adecuado. salud mental y evitar sus tancias nocivas



¿Cómo se construyen estos hábitos?

Construir hábitos saludables es un proceso que requiere tiempo, paciencia y consistencia. Existen algunos puntos claves que nos pueden ayudar a empezar:

- Establece metas realistas
- Crea un plan de acción
- Cambia el entorno
- Recompénsate
- Se paciente



Características

- Consistencia: practicarlos con regularidad.
- Equilibrio: Contribuye al equilibrio en diferentes aspectos de la vida (alimentación, ejercicio, descanso y manejo del estrés)
- Autodisciplina: Requiere una dosis de autodisciplina y control
- Bienestar personal: Imagen positiva de uno mismo
- Proactividad: Evitar problemas de salud

Hábitos de salud en niños de preescolar

Los hábitos de salud son prácticas que contribuyen al bienestar físico, mental y emocional. Entre estos hábitos de salud destaca:

- Alimentación saludable
- Hidratación adecuada
- Ejercicio físico
- Higiene personal
- Descanso adecuado
- Expresión de emociones
- Visitas regulares al médico

Estas prácticas no solo promueven una buena salud física, sino que también contribuyen al desarrollo emocional y social de los niños.



Alimentación

La alimentación es el proceso mediante el cual los organismos ingieren alimentos para obtener los nutrientes necesarios que les permiten funcionar correctamente. Estos nutrientes incluyen carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua



HÁBITOS SALUDABLES

Nutrición

La nutrición es el proceso biológico mediante el cual los organismos vivos obtienen y utilizan los nutrientes necesarios para su crecimiento, desarrollo y mantenimiento de las funciones vitales. Este proceso incluye la ingesta, digestión, absorción y metabolismo de los alimentos.



Bienestar

El bienestar es un estado de satisfacción y equilibrio que abarca varios aspectos de la vida de una persona. Incluye la salud física, mental y emocional, así como la sensación de felicidad y prosperidad.

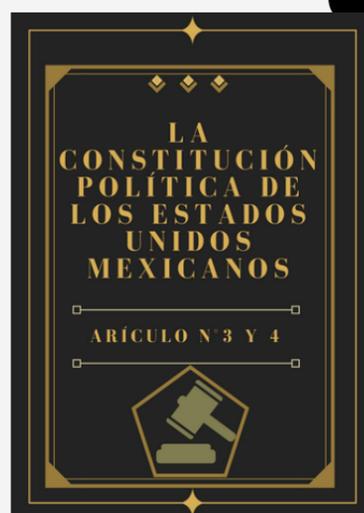
El bienestar no solo se refiere a la ausencia de enfermedades, sino a un estado general de satisfacción y equilibrio en la vida



Artículo 3ro y 4to de la constitución

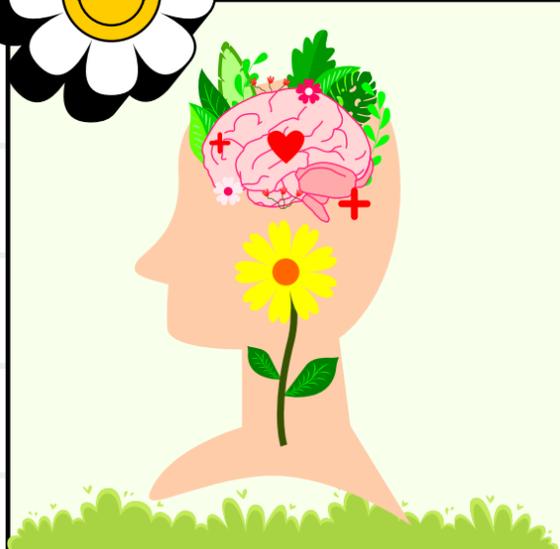
Artículo 3ro:

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



La educación debe contribuir a la convivencia, para fortalecer el aprecio y respeto por la integridad humana y el entorno; aunado a los derechos humanos evitando los privilegios.

- La educación deberá ser integral, por lo que aportará a la vida capacidades cognitivas, socioemocionales y físicas.
- Se impulsarán acciones para mejorar las condiciones de vida de los educandos, con énfasis en el carácter alimentario.



- Artículo 4to: Toda persona tendrá derecho a los servicios de salud, la ley definirá un sistema de salud.
- Toda persona tiene derecho a un ambiente sano para su completo desarrollo y bienestar.
- Se tiene el derecho a la cultura física y a la práctica del deporte, el Estado deberá promoverlo y fomentarlo.

HÁBITOS SALUDABLES

OMS

La Organización Mundial de la Salud (OMS) proporciona varias recomendaciones para promover hábitos saludables en niños de preescolar.

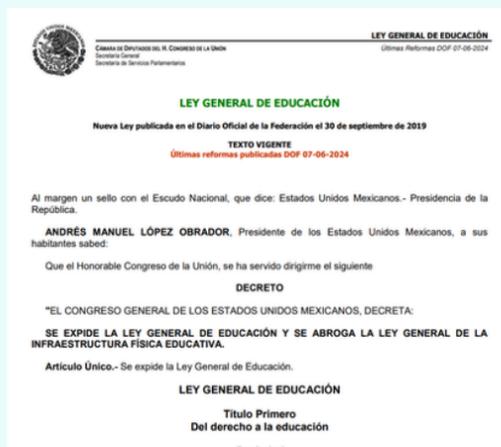
- Activación física
- tiempo en la pantalla
- sueño
- Alimentación saludable
- Higiene y seguridad alimentaria



World Health Organization

Ley General de Educación

- Se educará para la vida, logrando el desarrollo de habilidades cognitivas, socioemocionales y físicas para alcanzar su bienestar.
- Desarrollo de habilidades motrices y creativas, a través de la activación física, el deporte y la educación física, vinculadas con la salud, la recreación y la convivencia.
- Los planes y programas de estudio deberán fomentar la activación física, estilos de vida saludable, práctica de deporte y la educación física.



Nueva escuela Mexicana

De lo humano a lo comunitario se centra en el conocimiento de sí y de los demás; la comprensión de la vida emocional y afectiva; el cuidado de la salud individual y comunitaria; el análisis crítico de situaciones y problemas; la valoración y construcción de saberes e intervenciones en la satisfacción de necesidades.



Este campo tiene la finalidad de que los alumnos:

- Construyan su identidad personal
- Conciban la sexualidad como resultado de una construcción cultural
- Desarrollen sus potencialidades
- Fortalezcan capacidades perceptivo, socio y físico-motrices, y las que deriven en el desarrollo creativo de la motricidad

- Reflexionen y comprendan su vida emocional y afectiva
- Promuevan ambientes de convivencia sana y pacífica
- Experimenten la importancia de cuidar, mejorar y preservar la salud
- Tomen decisiones orientadas a modificar comportamientos y situaciones que violenten su integridad físico-emocional y la de otras personas.
- Actúen en la resolución de situaciones y problemas



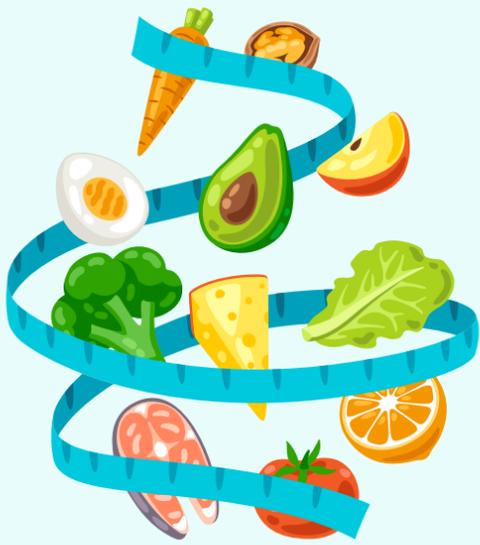
- Generen sentido de comunidad y fortalezcan el de pertenencia, y ello incida en su apreciación de la diversidad de identidades para que reconozcan aspectos que comparten con otras personas



NIÑOS SALUDABLES

Higiene personal

- Lavado de manos, se presentan con manos limpias, se lava las manos antes de comer después de ir al baño
- Dientes limpios
- Baño diario
- Uso adecuado del jabón



Alimentación Saludable

- Comen fruta
- Llegan desayunados a la escuela
- Come snacks saludables (frutas y verduras)
- Llevan una dieta equilibrada.
- Toma agua de manera constante
- Buen apetito
- Digestión normal

Actividad física

- Llevan a cabo actividades físicas como juegos al aire libre.
- tiene buena coordinación.
- Buen equilibrio.
- Peso ideal
- Es activo
- Sociable



Salud emocional

- Identifica sus emociones.
- Expresa sus emociones.
- Se sienten seguros en su entorno
- Se sienten valorados y respetados.
- Su sueño es normal
- Explorador y muestra curiosidad

Enfermedades

- No se enferma de manera constante
- Lleva sus vacunas al día
- Visita al doctor cuando se enferma
- Toma su medicamento adecuadamente



Padres de familia

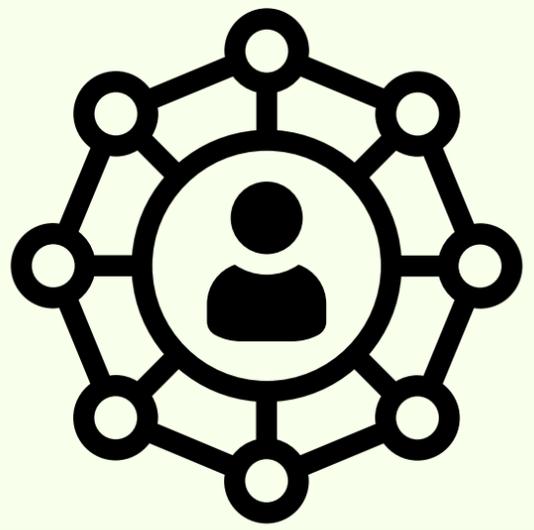
- Vive en un ambiente de armonía y bienestar.
- Sus padres están incluidos en su desarrollo.
- Preocupación por parte de su familia.



LINEAMIENTOS PARA EL FOMENTO DE LA SALUD

Federalización del Sistema de Salud para el Bienestar

- Extensión progresiva de servicios de salud: Asegurar que todos los habitantes tengan acceso a servicios de salud de calidad.
- Atención integral: Proveer servicios médicos, medicamentos y otros insumos necesarios sin costo.
- Enfoque preventivo: Implementar acciones preventivas acorde a la edad, sexo y factores de riesgo de las personas¹.



Modelo de Atención a la Salud para el Bienestar (MAS-BIENESTAR)

- Promoción de la salud: Fomentar hábitos saludables y entornos seguros.
- Prevención de enfermedades: Implementar programas de vacunación y chequeos médicos regulares.
- Atención a la enfermedad: Proveer diagnóstico y tratamiento oportuno y accesible.



BIENESTAR

SECRETARÍA DE BIENESTAR



Lineamientos para la Contratación Consolidada de Medicamentos e Insumos para la Salud

establecen directrices para la adquisición de medicamentos e insumos de salud, buscando obtener las mejores condiciones en cuanto a precio, calidad y oportunidad



RÚBRICA DE EVALUACIÓN



ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR
 Curso: Educación Física y hábitos saludables 7°. Semestre
 Dra. Yixie Karelia Laguna Montañez.

Rúbrica de Organizador Gráfico

Rúbrica de Organizador Gráfico					
Competencia de la Unidad de aprendizaje: 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.			PROPOSITO: Elaborar un análisis a través de un organizador gráfico del contenido de un tema.		
Referentes	Pre formal 6	Receptivo 7	Resolutivo 8	Autónomo 9	Estratégico 10
Criterios: Portada 1.-Analiza el contenido de un texto para dar su Opinión. 2.- Sintetiza la información proporcionada del texto 3.- Utiliza la información contenida en uno o más textos para desarrollar argumentos. 4.- Utilización de imágenes referentes a cada tema. 5.- Referencias	1.-No Distingue lo relevante de un texto, 2.- Reduce a términos breves y precisos lo esencial del texto 3.- Registra pocas ideas de manera clara, coherente y sintética del texto para desarrollar argumentos	1.-Distingue poco lo relevante de un texto 2.- Redacta un texto breve con los datos poco importan del texto como consecuencia de una interpretación personal de los conceptos, ideas o argumentos presentados. 3.- Identifica, ordena e interpreta las ideas y conceptos explícitos e implícitos del texto, considerando el contexto en el que se generaron y en el que se reciben	1.- Distingue lo relevante de un texto; e infiere el significado de palabras por el contexto. 2.- Organiza los conceptos, ideas o argumentos presentados en orden jerárquico del texto 3.-Sustenta una postura personal sobre la información contenida en el texto, valora la relevancia y considera otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.	1.-Distingue lo relevante de un texto; infiere el significado de palabras por el contexto y recapitula lo leído. 2.-Organiza y gráfica la estructura del texto empleando mapas conceptuales o esquemas de diversa índole. 3.-Como resultado de utilizar la información contenida en el texto, argumenta la solución de un problema, empleando el uso de las tecnologías de la información y la comunicación	1.-Distingue lo relevante de un texto; infiere el significado de palabras por el contexto y lo aborda con creatividad. 2.-Organiza y gráfica la estructura del texto de manera creativa e innovadora los conceptos, ideas o argumentos presentados en orden jerárquico (CANVAS) 3.-Sustenta una postura personal sobre la información contenida en el texto, valora la relevancia manera crítica y reflexiva.