PROPÓSITO:

GUIA 1 PERIODO 3

CONCIENTIZARSE EN EL BUEN USO DE LA AUTO SUPERACIÓN A TRAVÉS DE LOS BUENOS HÁBITOS PERSONALES.

MOTIVACIÓN:

HABITOS Y NORMAS PARA LA CONVIVENCIA



EXPLICACIÓN:

ENSEÑANZA O CONTENIDO

Los hábitos de vida saludables se adquieren desde bien pequeños, podríamos decir que desde que estamos en el vientre de nuestra madre. Si enseñamos a un niño a tener un estilo de vida saludable es bastante probable que le acompañe durante el resto de su vida.

¿Qué son los hábitos de vida saludables?

Los hábitos saludables son todas aquellas conductas y comportamientos positivos que adquirimos en nuestro día a día que y recaen de manera directa o indirecta en nuestro bienestar físico, social y mental.Como hemos comentado al principio, desde bien pequeños adquirimos costumbres que nos acompañaran durante el resto de nuestra vida. Unos buenos hábitos desde pequeños nos ayudaran a tener puedan tener un buen desarrollo tanto físico como psíquico, en definitiva, una vida más sana y feliz. Aquí te dejamos una lista de hábitos de vida saludables que puedes aplicar en tu día día.

La higiene es esencial en el día a día. Hay que enseñarles desde bien pequeños que hay que mantener una buena higiene, es decir, lavarse los dientes mínimo dos veces al día, enjabonarse bien el cuerpo en la ducha y lavarse el pelo, lavarse muy bien las manos todas las veces que se vaya a comer para eliminar cualquier tipo de bacteria y tener una

buena higiene personal.

EJERCICIOS:

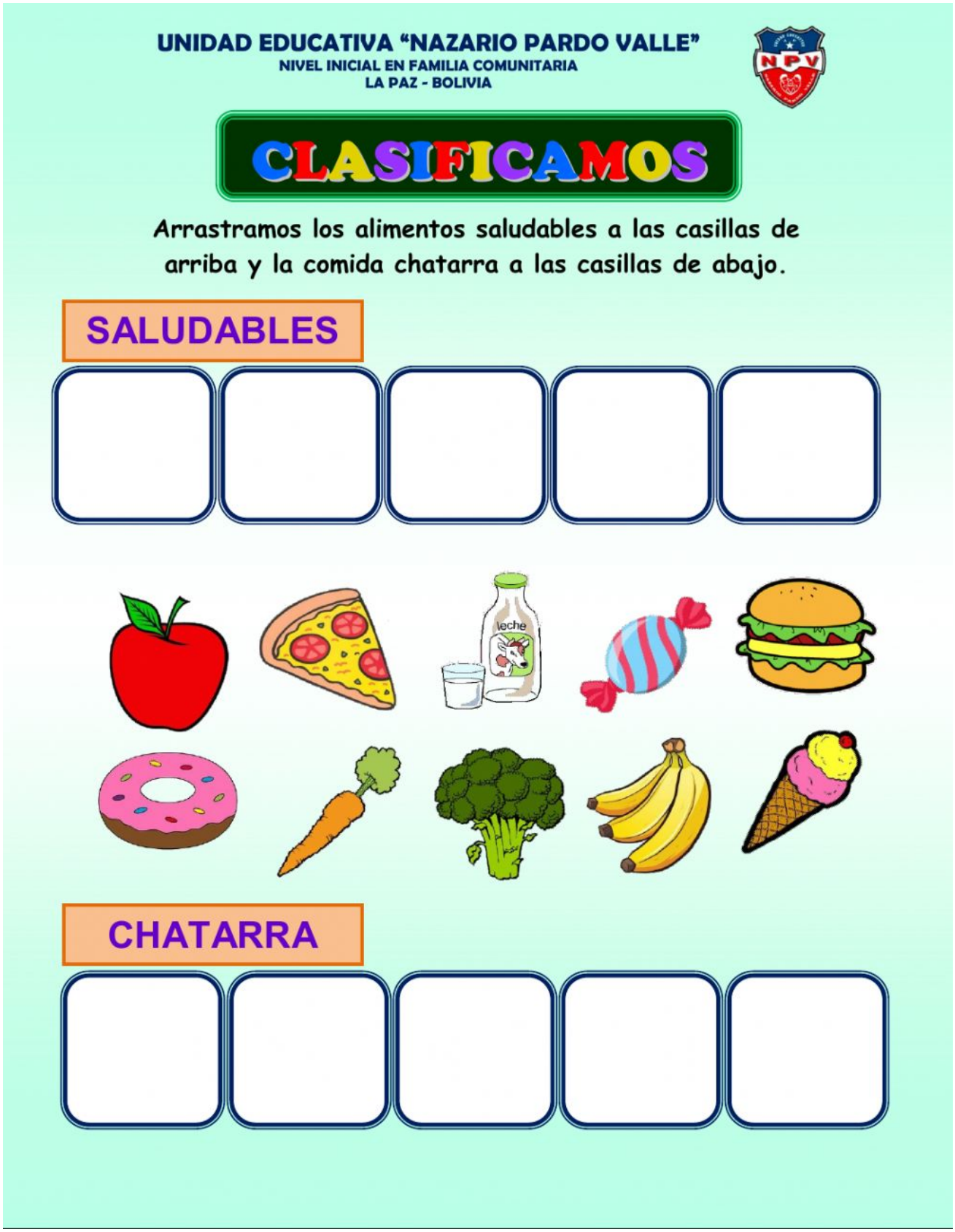
ACTIVIDAD 1.

COLOREA RECORTA Y DESCRIBE EN TU CUADERNO DE VALORES LAS ACCIONES SOBRE LOS HABITOS SALUDABLES QUE DEBEMOS TENER



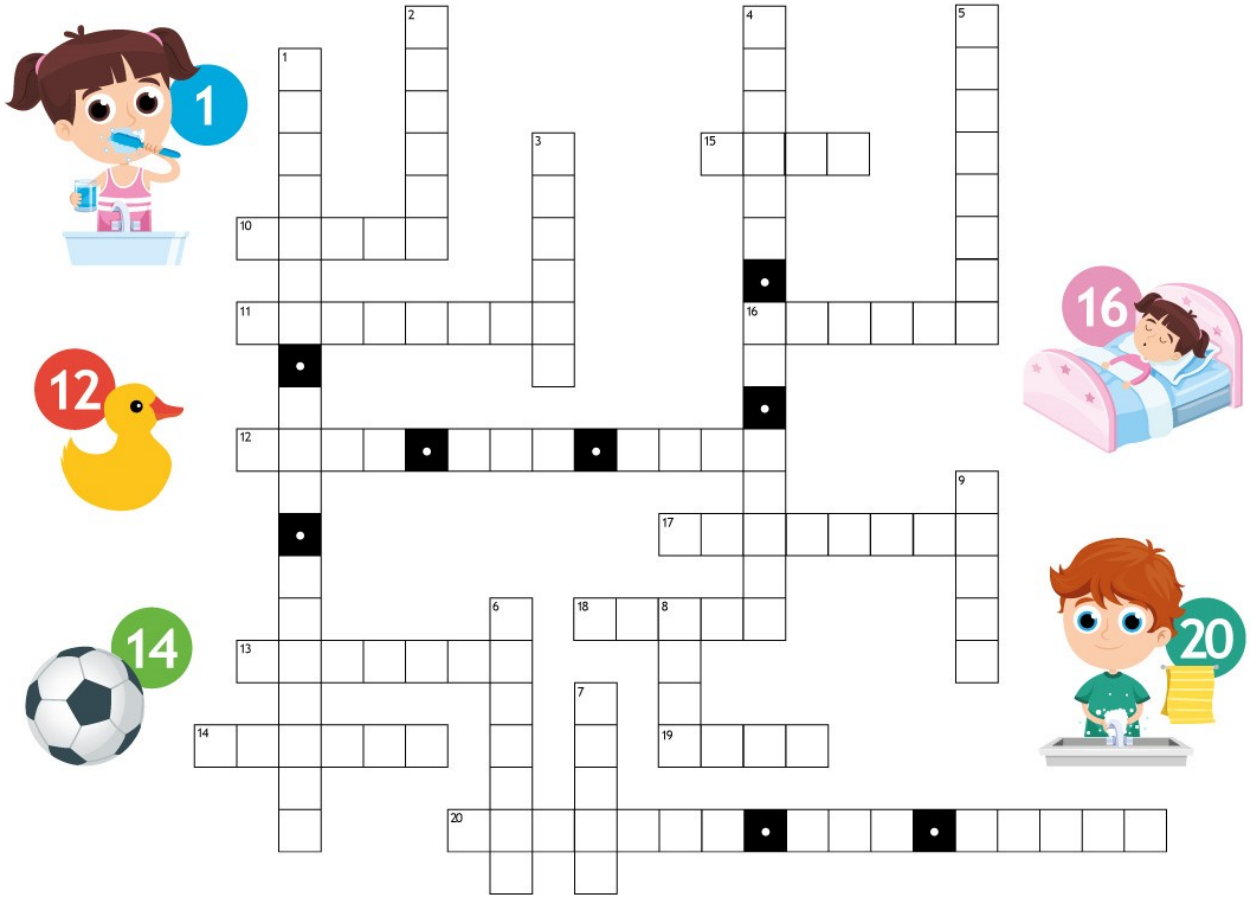
ACTIVIDAD 2

DIBUJA EN CADA UNO DE LOS CUADROS QUE SE PRESENTAN A CONTINUACION CUALES SON LOE QUE TU CONSIDERAS QUE SON ALIMENTOS SALUDAVLES Y CUALES SON DENOMIDADOS COMO CHATARRA



ACTIVIDAD 3

DESARROLLA EL SIGUIENTE CRUCIGRAMA SOBRE LOS HABITOS SALUDABLES



EVALUACIÓN:

LAS EVIDENCIAS DEL PRESENTE TRABAJO SE DEBERÁN ENVIAR AL GRUPO DE APOYO DE WHATSAPP 3176926293 DE LA DOCENTE MARIA DEL PILAR VARON. ÚNICAMENTE EN LAS FECHAS Y HORARIOS ESTABLECIDOS POR LA INSTITUCIÓN DE LUNES A VIERNES DE 7AM A 2 PM

BIBLIOGRAFÍA:

EDICONES PAULINAS AÑO 2007, CARTILLA EDUCACION EN VALORES AÑO 2016