PROPÓSITO:

Propiciar una mente saludable fortaleciendo los buenos hábitos y erradicar aquellas acciones que nos hacen vulnerables al deterioro de la mente y cuerpo.

MOTIVACIÓN:

Cuerpo sano y mente sana es una frase usada comúnmente para referirse al hecho de conseguir una salud plena. Mientras que el cuerpo es un instrumento con el que puedes realizar actividades laborales e interactuar con nuestro interior, la mente es lo que nos equilibra anímicamente

EXPLICACIÓN:

Entendemos por estilo de vida saludable aquellos hábitos de nuestra vida diaria que nos ayudan a mantenernos más sanos y con menos limitaciones funcionales. Para llevar una vida más **sana** nos debemos centrar, principalmente, en dos aspectos: nuestra dieta y el ejercicio físico.

Para lograr el objetivo debemos crear Hábitos para cuidar la salud física y mental-

Por esto es común que se asocien a una vida saludable los siguientes hábitos: llevar una dieta balanceada, realizar ejercicio físico periódico, descansar y dormir las horas suficientes para recuperarte, mantener adecuada higiene personal, tener en orden y limpios los espacios en los que te desenvuelves

Sin embargo; tener una buena salud mental, o lo que es lo mismo, tener una mente sana y equilibrada, es también fundamental para poder funcionar correctamente. Por tanto, es igual de importante sentirnos bien en la parte física, que sentir bienestar emocional; para poder decir que estamos completamente sanos.

EJERCICIOS:

Lee las actividades que tu maestra te coloca en el aula virtual y menciona si la realizas. Explica cada una

EVALUACIÓN:

Observa el video que tu maestra te indica en el aula virtual y escribe tus apreciaciones.

BIBLIOGRAFÍA:

https://www.youtube.com/watch?v=WqBwdfBLSyE