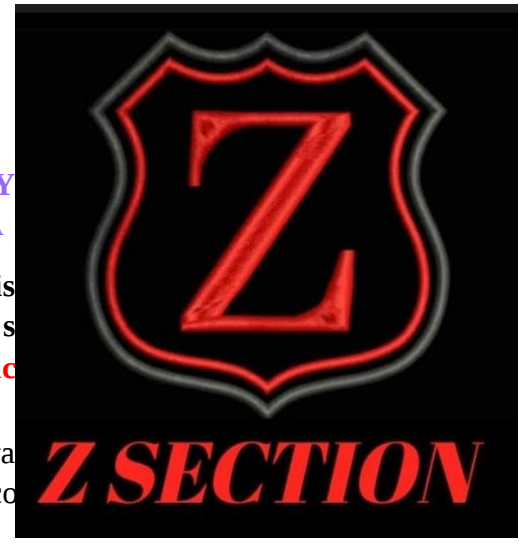




SOBRE LA VIDA SALUDABLE Y TUS COMPAÑERAS/OS DE AULA

ado en las semanas 27, 28 y 29, revisa los temas, te invitamos a responder lo siguiente:
práctica frecuente de actividad física

que la actividad física tiene una variedad de beneficios, como los cardiovasculares, ayuda a combatir el estrés, entre otros.



- ¿Por qué es importante una alimentación balanceada para nuestra salud?

La alimentación balanceada es importante porque nos ayuda al buen funcionamiento de nuestros órganos, previene las enfermedades como diabetes y facilita el proceso digestivo.

- ¿Qué importancia tienen tus emociones para la salud?

La importancia que tiene las emociones es que ellos juegan un papel importante en nosotros, ya que controlarlas nos permite lidiar con el estrés y a otros problemas que forman parte de nuestra vida.

- ¿Cómo se relacionan la actividad física, la alimentación y las emociones para tu bienestar?

Se relacionan mucho ya que tener una buena alimentación es importante para el desarrollo de nuestro cuerpo, así para prevenir enfermedades y la actividad física contribuye a eso mejorando nuestras emociones.

Elaboro mi díptico desde mis reflexiones

VIDA SALUDABLE

Con:
 s o actitudes
 er el cuerpo y
 ecuada tanto lo
 ud mental, la
 vidad física

1.

ACTIVIDAD FÍSICA Y VIDA SALUDABLE

Recomenda
 - Realizar 2
 en activid
 moderada
 - Actividad
 parte, aer
 - Y ejerci
 reforzar la



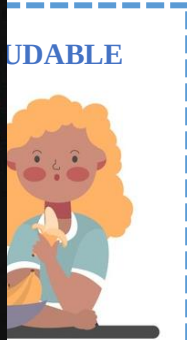


Recomendaciones:

- Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.
- Tomar a diario 8 vasos de agua segura.
- Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.



3.



Recomendaciones:

- Céntrate en tus buenas acciones y date crédito por las cosas buenas que haces por los demás.
- Perdónate por cometer errores en lugar de detenerte en ellos.
- Desarrolla hábitos físicos saludables, como llevar una alimentación saludable, hacer ejercicio regularmente



4.

Luego de realizar esta actividad, reflexiona sobre la base de las siguientes preguntas:

¿Qué has aprendido durante esta experiencia de aprendizaje?

He aprendido sobre la importancia de la actividad física, la alimentación y las emociones en nuestra salud.

¿Por qué es necesario practicar actividad física con frecuencia y mantener una alimentación saludable?

Es necesario porque reducimos el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes, también nos ayuda al buen funcionamiento de nuestros órganos, facilita la digestión además de controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.

En relación con la vida saludable, ¿qué compromisos asumirías a partir de la fecha?

Mi compromiso va ser hacer una rutina de ejercicios, seguir una dieta balanceada y a practicar ejercicios de relajación para controlar mis emociones.

¿Cómo te sientes en estos compromisos?

Me siento bien, me gusta que realicen ejercicios conmigo.

¿Cómo te sientes en toda esta experiencia de aprendizaje en tu vida diaria?

Me siento bien, es la alegría ya que me sentí muy bien al haber aprendido desarrollando las actividades.

Alu

