

## SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: “MUEVE TU CUERPO”

### HÁBITOS SALUDABLES:

En esta situación de aprendizaje utilizamos el cuerpo y el movimiento para tomar conciencia de la importancia de los hábitos saludables. Tenemos que llevar una vida saludable, siendo la actividad física y una buena alimentación las pautas a seguir para conseguirlo.

+ Relaciona cada imagen con el tipo de hábito saludable que se realiza:



ALIMENTACIÓN SALUDABLE



DESCANSO



ACTITUD POSTURAL



HIGIENE



EJERCICIO FÍSICO



**Hacer ejercicio** y **alimentarse bien**, ayuda en la prevención de enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes, además de que reduce los síntomas de depresión y ansiedad y mejora las habilidades de razonamiento y aprendizaje.