



ACTIVIDADES PARA EL PERIODO: DEL 11 AL 15 OCTUBRE DEL 2021

1. Revisa el Blog Educativo EST14, cada semana estaremos compartiendo las actividades a realizar.
2. Tus actividades serán enviadas al correo electrónico: profalilia14@gmail.com. Podrás enviarlas de lunes a jueves únicamente.
3. En asunto anota tu nombre completo con apellidos, asignatura, grado y grupo.
4. Si tienes oportunidad de realizar tus actividades en Word puedes hacerlo y adjuntar el documento, si no tienes la posibilidad, verifica que las imágenes que envíes sean legibles y claras, recuerda que serán revisadas, corregidas y evaluadas. En el caso de los mapas conceptuales tienes que hacerlos con regla, a colores y a mano en tu cuaderno.
5. Te pido que todas tus actividades sean realizadas con el mayor esmero y presentación, con: Margen del color que más te guste, Fecha, Nombre del tema con color rojo, Subrayar el aprendizaje esperado, Nombre del alumno y nombre del maestro, Grado y grupo.

TEMA: DIFERENTES ESTILOS DE VIDA

Aprendizaje esperado: Identifica las características de los diferentes estilos de vida.

ANOTA LA INTRODUCCION EN TU CUADERNO, ES INDISPENSABLE PARA EVALUAR TU ACTIVIDAD

El estilo de vida es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal. Existen dos grandes estilos de vida, los saludables y los perjudiciales.

- Un estilo de vida saludable

Repercute de forma positiva en la salud. Comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, beber suficiente agua, el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización, mantener la autoestima alta, tener metas, potenciar las emociones positivas.

- Estilos de vida perjudiciales

Así como existen estilos de vida saludables, también existen estilos de vida perjudiciales, que atentan en contra de la salud, y que pueden conducirnos a una existencia más breve, más plagada de enfermedades y de dolencias.

ACTIVIDAD 1: Investiga a que se refieren los siguientes conceptos:

1. Dieta equilibrada
2. Vida sedentaria
3. Rutina de ejercicio físico
4. Consumo de tabaco y alcohol
5. Higiene personal
6. Estrés
7. Vida social enriquecedora
8. Falta de higiene
9. Vida emocional y psicológica estable
10. Dietas poco variadas
11. Aislamiento social

ACTIVIDAD 2: Clasifica la lista anterior en estilos de vida saludables y estilos de vida no saludables.