

Asignatura: Construcción de la Ciudadanía.
Profesoras: Pellegrini, Valeria y Maraviglia, Valeria.
Año: Primero "A" y "B"
Fecha de entrega máxima: lunes 19/10/ 2020.
MAILS: vale_pele@hotmail.es y maraviglia4@hotmail.com
Celulares: 336-4679749 y 2477-380128

Buenos hábitos para la vida.

¿Cómo incorporar buenos hábitos para la vida, cuidando el cuerpo?

1. Observa las siguientes fotografías y selecciona aquellas con las que te identifiques y las que tengan que ver con el tipo de hábitos que cada uno tenga con respecto a estos temas (**alimentación sana-buenos hábitos**) Enumeralas según tu orden de importancia, como mínimo elegí tres fotos.





2. Realiza la siguiente encuesta a tus familiares y amigos más cercanos. Deben colocar una cruz en una de las tres opciones. Como máximo debes completar tres.

ENCUESTA DE BUENOS HÁBITOS PARA LA VIDA.			
	A VECES	SIEMPRE	NUNCA
1. Hacés las cuatro comidas diarias en horarios regulares.			
2. Descansás ocho horas.			
3. Practicás alguna actividad física.			
4. Disfrutás de momentos de esparcimiento al aire libre y recreación.			
5. Consumís “comida chatarra”.			
6. Tomás dos litros de agua por día.			
7. Pasás más de cuatro horas diarias sentado al frente de una pantalla (computadora, televisor o celular)			

3. Elabora un “*Decálogo saludable*” personal. Debe constar con diez frases fundamentales para poder desarrollar una “*vida sana*”. A continuación, te damos algunos ejemplos:

- Tener horarios regulares para realizar, al menos, las cuatro comidas diarias.
- Dejar las golosinas, las gaseosas y la “comida chatarra” para ciertas ocasiones, evitando el consumo diario.
- Disfrutar de momentos de esparcimiento, juego y recreación.
- Descansar como mínimo ocho horas diarias.

Ahora desarrollá tu creatividad para completar el decálogo y ordená las frases en orden de mayor importancia según tu opinión.

4. Entrevista en forma virtual a un familiar, amigo o conocido que sea deportista. Puedes grabar la entrevista en forma de video o audio, sino también la puedes escribir. Debe contener:

Nombre y apellido del entrevistado/a.

Edad.

Deporte que practica.

Tiempo estimativo que desarrolla la actividad.

Algunas de las posibles preguntas serían (vos podés agregar otras):

- a. ¿Cómo es su alimentación? ¿Cuántas comidas diarias realiza?
- b. ¿Cuánto tiempo le dedica a su deporte? ¿En estos tiempos de pandemia cambió su rutina?
- c. ¿Qué otras actividades saludables realiza diariamente?
- d. ¿Cuántas horas duerme por día?
- e. Habitualmente, ¿come “comida chatarra”?
- f. ¿Quién o quiénes le inculcaron los “buenos hábitos” o fue por elección propia?
- g. En su familia, ¿hay otra/s personas que practican deportes?
- h. ¿Cómo haría su “*decálogo personal*”?

Seguimos recibiendo los trabajos atrasados y sigan trabajando como hasta ahora. Recuerden de enviar los trabajos de manera clara y prolija. Cuídense mucho! Hasta pronto!