

# Un estilo de vida saludable

---

 [learn.kids4all.eu/es/tg1/know-what/healthy-lifestyle](https://learn.kids4all.eu/es/tg1/know-what/healthy-lifestyle)

12. Dezember 2022

## Primary tabs

---

¡Pequeñas acciones pueden cambiarlo todo!

Se convierten en hábitos y afectan la salud de nuestra mente y de nuestro cuerpo.

¡La buena noticia es que puedes elegir tus acciones!

---

Antes de sumergirte en la unidad de aprendizaje, prueba tus conocimientos junto a tu compañero: ¡desplázate hacia abajo y responde el cuestionario!



---

Ahora mira el vídeo y lee el texto!

**Las pequeñas elecciones se convierten en acciones,  
las acciones se convierten en hábitos,  
y los hábitos se convierten en nuestra forma de vida**

---

Entonces, ¿qué elegirás?

---

La salud es un estado de bienestar físico, mental y social.

Los siguientes factores pueden afectar la salud personal:

- la dieta
- el ejercicio físico
- un sueño adecuado
- la concienciación sobre la salud mental.

Los hábitos y las decisiones cotidianas de una persona pueden moldear su vida y afectar su bienestar.

¡Piensa en tus propios hábitos y elecciones! ¿Tienes algo que te gustaría cambiar?

**¡Junto con tu compañero, haz una lista de al menos 5 cosas que podrías hacer para mejorar tu bienestar!**

---



---

¡Haz clic en el enlace y lee las recomendaciones para seguir un estilo de vida saludable y una dieta saludable!



---

### **Paso 1:**

¡Junto con tu compañero, elabora un menú que incluya comidas para un día haciendo referencia a lo que has aprendido sobre cómo seguir una dieta saludable!

Desayuno: \_\_\_\_\_

Almuerzo: \_\_\_\_\_

Cena: \_\_\_\_\_

Aperitivos: \_\_\_\_\_

---

### **Paso 2:**

¡Únete a otros equipos de compañeros, discute tus comidas diarias y crea un menú de comidas para una semana!

¿Hecho?

Consejo: ¡Piensa en las comidas que consumes habitualmente! Esta será una gran experiencia para todos a medida que adquiriréis nuevas ideas de comidas para planificar.

Si desea que su contenido esté en la galería KIDS4ALLL, pídale a su educador que lo cargue en el área work.it.Saber más



---

¡Haz clic en el enlace y mira los movimientos que se presentan! ¡Prueba esto! ¡Ponte de pie e intenta seguir estos ejercicios de estiramiento!



---

**¡Haz que tu voz se escuche!**

¿Qué fue lo más interesante que aprendiste en esta unidad? Compártelo con otros creando una postal con tu compañero.



---

¿Cómo te sentiste durante esta actividad?

## Discute esto con tu compañero e intercambia ideas.

---

Ahora contesta la siguiente pregunta:

¿Hay algún nuevo hábito que te gustaría adoptar? ¿Cuál es?

¡Descárgate la aplicación gratuita KIDS4ALLL y tu deseo se hará realidad!



Comparte postales

Files must be less than **2 MB**.

Allowed file types: **gif jpg jpeg png**.

---

Y ahora, ¿sobre qué quieres aprender más?

gif maker