

Parcial I Vida Saludable 1º. Ñ

Actividad para el **viernes 7 y lunes 11 de febrero**. En un documento de Word en **formato pdf** con una hoja de portada y tu nombre completo. Lo subes a mi chat privado. Nombras el archivo: **VIDA SALUDA_PARCIAL I**

Progresiones:

1. Reflexiona sobre el impacto que tiene la práctica de hábitos de vida saludable en su bienestar físico, mental, emocional y social, a nivel personal y comunitario, **escribe tu conclusión sobre cómo lo llevas a cabo en tu vida y cómo se da en la vida de tu comunidad (familia y en la cuadra dónde vives).**
2. Practica hábitos que ayuden a mejorar su salud física, mental, emocional y social para construir estilos de vida saludable a lo largo de la vida, en lo personal y en lo colectivo. Reflexiona sobre qué es un hábito (¿cómo se define?, escríbelo) y enumera al menos 5 hábitos que practicas y que te ayudan y te han ayudado en construir tu estilo de vida saludable.
3. Analiza cómo los factores ambientales impactan en su salud física, mental, emocional y social.
Concluye cómo los factores ambientales impactan en tu salud física, mental, emocional y social. Escribe al menos 3 factores ambientales y tu conclusión.
4. Promueve hábitos de vida saludable que prevengan enfermedades crónicas en su entorno.
Investiga al menos 2 enfermedades crónicas y explica cómo se manifiestan en las personas (características).
5. Reconoce el impacto que tiene la salud mental y emocional sobre su bienestar físico y comunitario.
6. **Investiga en qué consiste la salud mental y emocional. ¿Cómo la practicas?**
7. Solicita apoyo a personas, autoridades o servicios del contexto escolar, comunitario o social al reconocer aspectos que afectan su salud física, mental, emocional y social.
8. **Agrega al menos 2 imágenes relacionadas con el título (Categoría)**