**INTRODUCCIÓN**

Desarrollar hábitos de vida saludables es fundamental para crecer fuertes y sanos. Con esta actividad descubriremos la importancia de la alimentación, el deporte y la higiene.

Gran parte de las enfermedades actuales se deben a hábitos de vida inadecuados.

**TAREA**

La tarea será elaborar un plan de vida saludable de una semana para un niño de 10 años.

**ACTIVIDADES**

Buscar información sobre la manera de vivir sanos durante muchos años. Debéis realizar para ellos en Power-point y exponerlo en el aula. Antes de esto deberás contestar a las preguntas que te proponemos para ir asimilando los conceptos necesarios para la elaboración de un buen plan.

Para realizar la actividad deberás formar un grupo de tres personas y responder juntos a las siguientes cuestiones, utilizando los recursos que os proponemos y finalmente elaborar un plan semanal de vida saludable.

1. ¿Qué es la pirámide alimentaria?

2. ¿Porque es importante realizar actividad física?

3. ¿Qué importancia tiene la higiene personal?

4. Desarrolla un plan de vida saludable de una semana para un niño/a de 10 años.

**RECURSOS.**

**PIRÁMIDE ALIMENTARIA**

<https://es.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A1mide_alimentaria>

<http://www.escuelapedia.com/piramide-alimenticia/>

**JUEGA CON LA PIRÁMIDE**

<http://es.nourishinteractive.com/nutrition-games/childrens-educational-healthy-food-games>

**DIETA EQUILIBRADA**

<https://www.natursan.net/dieta-equilibrada/>

<http://us.hola.com/cocina/nutricion/2013050864772/consejos-dieta-equilibrada/>

**EJERCICIO FÍSICO**

<http://kidshealth.org/es/parents/exercise-esp.html>

<http://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/ejercicio-en-las-diferentes-etapas-de-la-vida/ejercicio-en-ninos/importancia-del-ejercicio-805>

**HIGIENE PERSONAL**

<https://es.wikipedia.org/wiki/Higiene>

<https://es.slideshare.net/ttBrendacastaneda/higiene-personal-del-nio>

**METODOLOGÍA**

Activa, participativa y creativa. Trabajo individual y cooperativo. Teniendo en cuenta el nivel de desarrollo individual del alumn@, atendiendo a la diversidad.

**CONCLUSIONES**

La salud es fundamental para tener una vida feliz. Mantener el cuerpo, la mente y las emociones en buen estado es el primer paso de un estilo de vida saludable. Mantener una dieta equilibrada, realizar ejercicio con regularidad, compartir tiempo con nuestros amigos y tener hábitos de higiene adecuados es imprescindible para tener una vida sana.

Una vida saludable no es una vida aburrida sino todo lo contrario. Cuidarse es interesante y entretenido.

**EVALUACIÓN**

Realización del Power- point por grupos: 40%

Exposición del Power-point a los compañeros/as: 50%

Aportaciones al grupo: 10%