



CORPORACIÓN EDUCACIONAL GIOVANETTI
COLEGIO JUAN BAUTISTA DURAN
EL BOSQUE

HÁBITOS
DE
VIDA
SALUDABLE



¿Qué son los hábitos de vida saludable?

- Como sabes, los **hábitos saludables** son todas aquellas conductas y comportamientos positivos que adquirimos para nuestro bienestar.
- El **ejercicio físico** y una **dieta equilibrada** son recomendaciones importantes para el desarrollo de hábitos saludables. Estas conductas son las más reconocidas por las personas y comunidad.



PUEBLOS ORIGINARIOS DE CHILE



- **MES DE JUNIO:** Se conmemora a los pueblos originarios de nuestro país.

El solsticio de invierno es un periodo en donde el sol se acerca a la Tierra, época en donde es posible **iniciar una nueva siembra**. Ese conocimiento lo sabían desde hace muchísimos años los pueblos originarios de Chile, los que celebran con rituales y ceremonias esta etapa del año.

Te invitamos a aprender sobre hábitos saludables de nuestros pueblos originarios, como su alimentación, deportes o juegos



Actividad n°1

- Elige un pueblo originario de nuestro país e investiga sus costumbres:

ALIMENTACIÓN Y DIETA EQUILIBRADA

- a) Realiza una lista de los alimentos que consumían o consumen
- b) Explica como consiguen estos alimentos (caza, pesca, cultivos, crianza animales)



DEPORTES O JUEGOS

- a) Elige un deporte o juego y explica como se desarrolla, sus reglas, etc.
- b) Realiza una lista de 5 beneficios para el organismo

