



**CORPORACIÓN EDUCACIONAL GIOVANETTI
COLEGIO JUAN BAUTISTA DURAN
EL BOSQUE**

**HÁBITOS
DE
VIDA
SALUDABLE**



¿Qué son los hábitos de vida saludable?

- Los **hábitos saludables** son todas aquellas conductas y comportamientos positivos que adquirimos en nuestro día a día que recaen de manera directa o indirecta en nuestro bienestar físico, social y mental.



El ejercicio físico es una de las recomendaciones importantes para el desarrollo de hábitos de vida saludable. Para ello se emplean variados deportes y disciplinas, un ejemplo de esto es la utilización de la bicicleta.



Este mes el día 03 de Junio se celebra el Día Mundial de la Bicicleta

3
de junio

Día Mundial de
la Bicicleta

Usar este transporte puede reducir el riesgo de algunas enfermedades:

- ⊗ Cardíacas
- ⊗ Derrames cerebrales
- ⊗ Ciertos tipos de cáncer
- ⊗ Diabetes

Fuente: ONU

Moverse en bici contribuye a proteger el medio ambiente y mejorar la calidad del aire.

A cartoon illustration of a person wearing a tan helmet and a grey and white cycling jersey, riding a green bicycle on a winding path. The background shows a green landscape with trees and a city skyline under a blue sky with green birds. A dark green banner with the text '#PrevenIMSS' is visible in the upper right corner of the illustration.

Para aprender más sobre los beneficios de la bicicleta y poder realizar las siguientes actividades, te invitamos a ver un video en:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZRL-cdsoluE>



Actividad n°1

- En tu cuaderno o en una hoja escribe:
 - a) 6 Beneficios de la utilización de la bicicleta (salud, económica, social o medio ambiental). Puedes pedirle a ayuda a un adulto.
 - b) ¿Qué protecciones debes usar al utilizar la bicicleta?
 - c) Investiga y menciona 5 deportes que utilicen la bicicleta.
- Envíale una foto de tu lista con tu respuestas a tu profesor jefe al correo de tareas de tu curso.



Actividad n°2

Junto a tus papas te invitamos a hacer un afiche para la celebración del día de la bicicleta donde se destaquen sus beneficios y envíanos una linda fotografía al correo de tareas de tu curso.

