

TU COLEGIO  
COMPROMETIDO CON  
**LA VIDA ACTIVA  
Y SALUDABLE**



**HÁBITOS DE VIDA ACTIVA**

**HÁBITOS ALIMENTICIOS**



**HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE**

**HÁBITOS DE AUTOCUIDADO**

Los hábitos de vida saludable son actitudes y patrones de conducta relacionados con la salud, que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de la persona que los adquiere.





Concretamente, los estudiantes que mantienen un estilo de vida sana desarrollan una buena salud:

- ✓ Mantienen un peso corporal adecuado.

- ✓ Cuentan con un sistema inmunológico que los protege de cuadros virales.
- ✓ Desarrollan huesos y músculos fuertes.
- ✓ Mayor energía para desarrollar otras tareas.
- ✓ Ayuda en el rendimiento escolar



Realizar deporte se traduce también a:

- ✓ En una menor posibilidad de sufrir enfermedades respiratorias y cardiovasculares, sobrepeso, trastornos alimentarios o diabetes.
- ✓ Mejora de autoimagen, y autoestima.
- ✓ Mejora en el desarrollo motor.

- ✓ Ayuda en el control de impulsos
- ✓ A seguir normas y reglas.
- ✓ Mejora la capacidad de adaptación frente a diferentes situaciones.
- ✓ Permite aprender a trabajar en equipo.
- ✓ Se refuerzan valores.





COLEGIO  
GABRIELA MISTRAL



**Te invitamos a llevar  
una vida saludable. ¡A  
comprometerse contigo!**



**Departamento de Educación Física  
Colegio Gabriela Mistral**