



Con Fe, Esfuerzo y Amor

Nombre:

Fecha:

Objetivos:

- Describir, dar ejemplos y practicar hábitos de vida saludable para mantener el cuerpo sano y prevenir enfermedades (actividad física, aseo del cuerpo, lavado de alimentos y alimentación saludable, entre otros).



Antes de comenzar con la guía te invito a trabajar y reforzar lo aprendido en tu cuaderno de actividades páginas desde la 4 hasta la 14.

Hábitos de vida saludable

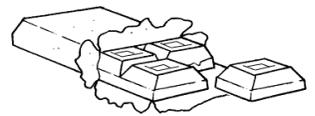
1. ¿Qué comes? Pinta los alimentos que consumes a diario.



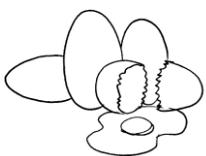
Frutas



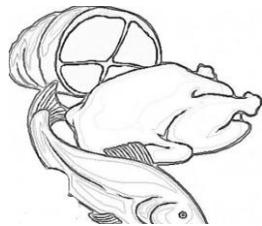
Verduras



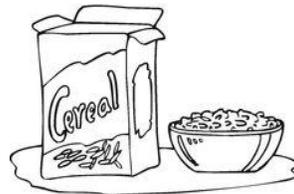
Chocolate



Huevos



Carnes y pescado



Yogurt y cereal



Bebidas y hamburguesa

2. ¿Qué comes en mayor cantidad? Marca con una x.

Frutas y verduras

Leche y carnes

Papas fritas y dulces

Pasteles y chocolates



Para crecer saludable necesitas tener una alimentación balanceada, es decir, consumir diferentes tipos de alimentos durante el día.

3. Recorta los dibujos que están al final de la guía y pega donde corresponda. Luego píntalos.

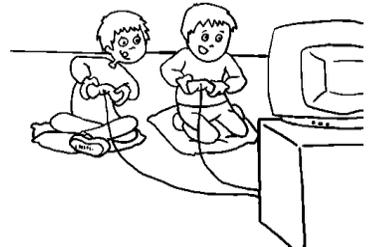
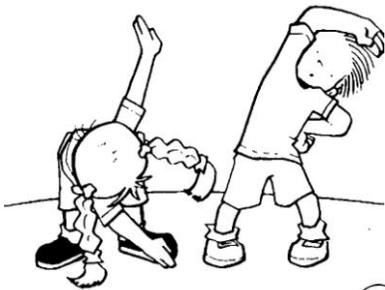
Comida saludable	Comida no saludable

Actividad física



La actividad física es el conjunto de movimientos que forman parte de mi vida diaria y que me permiten mantenerme saludable.

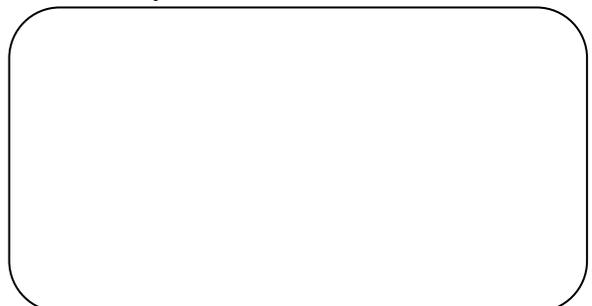
4. Observa las imágenes y pinta las que te ayudan a mantenerte saludable.



5. Dibuja hábitos saludables que tú puedas realizar en tu casa.

a. Dibuja una actividad física.

b. Dibuja alimentos saludables.

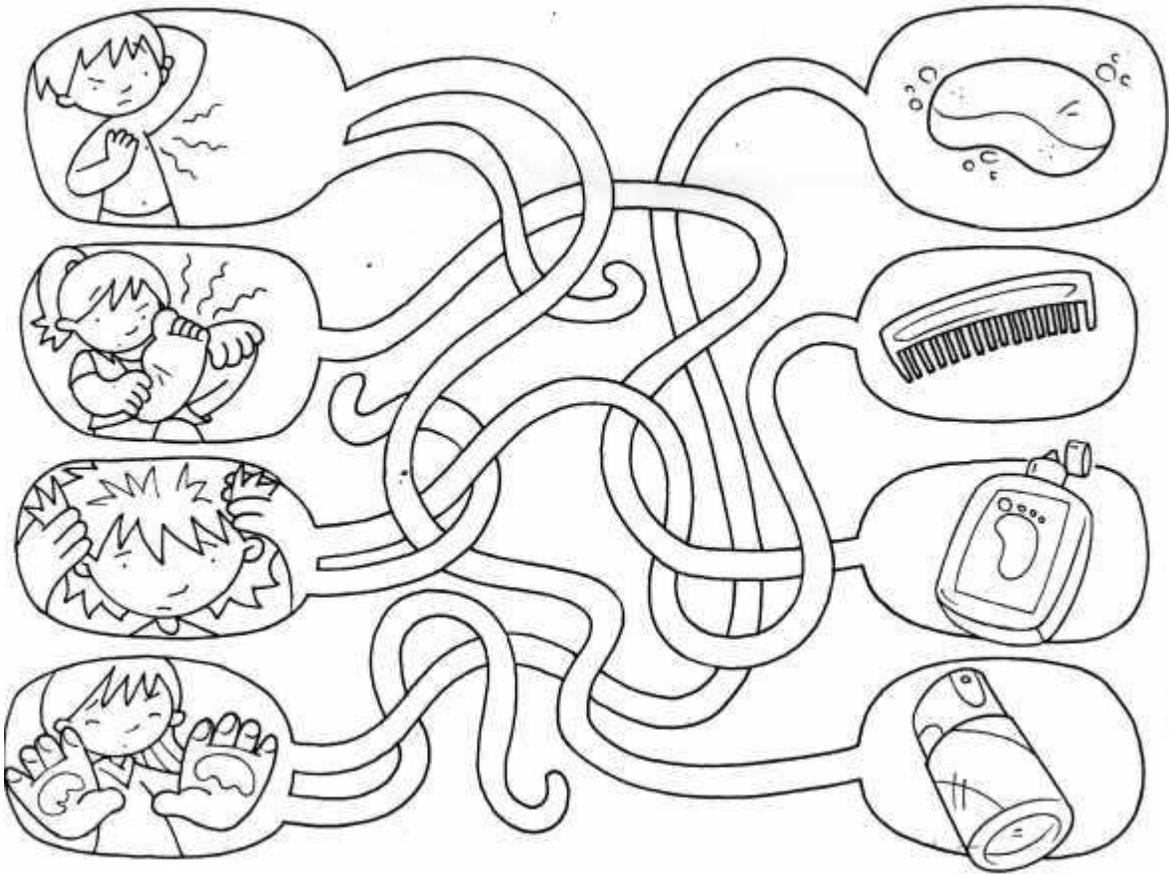


Aseo personal



El aseo personal tiene por finalidad conservar la salud y prevenir enfermedades.

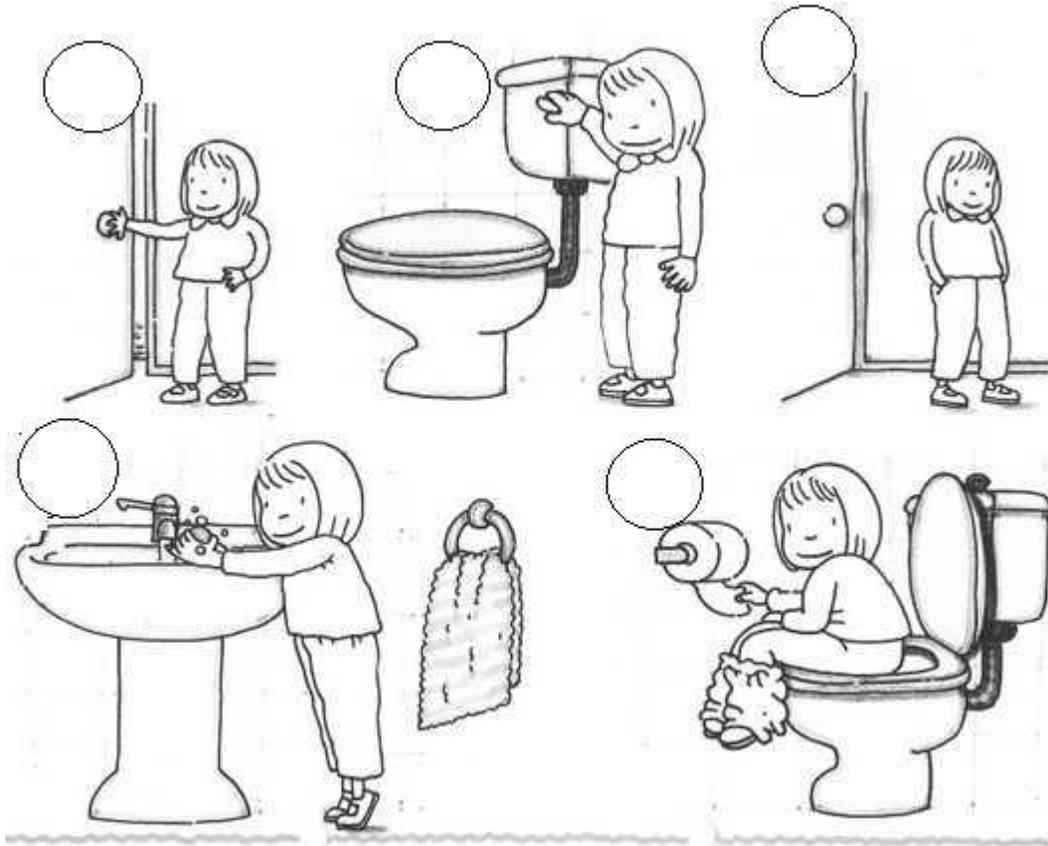
6. Une con una línea cada niño con el objeto que necesita para limpiar su cuerpo.



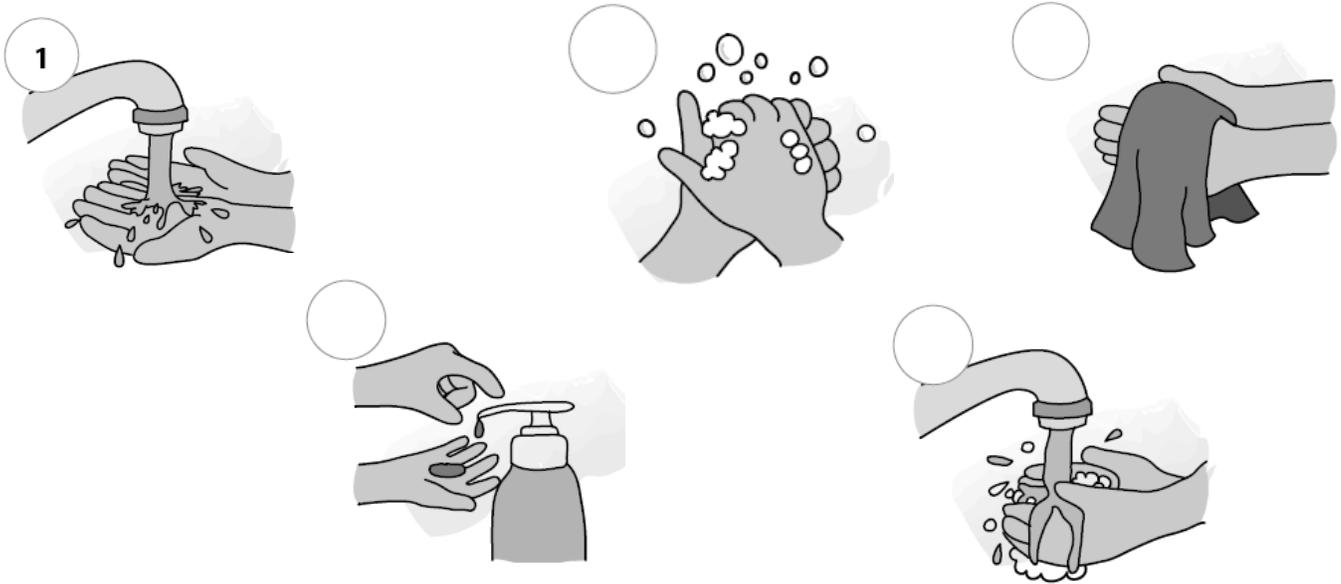
7. Pinta el círculo de los niños que cuidan su higiene personal.



8. Ordena y colorea la secuencia del uso del baño.



9. Ordena la secuencia de cómo lavarse las manos.



Continúa trabajando en tu
cuaderno de actividades páginas
15 hasta la 22.

Material recortable
Actividad 3

