



NOMBRE: _____

■ PRIMERO VE EL SIGUIENTE VIDEO



■ SELECCIONA LAS EXPRESIONES VERDADERAS

Las personas adultas que te cuidan y te protegen toman decisiones relacionadas con el derecho a la salud, deciden qué comerá la familia o a qué servicio médico acudir y cuando hacerlo.

Tú no puedes participar en este hecho hasta que seas mayor de edad.

Al conocer tu cuerpo, tener conocimientos sobre una vida saludable, cuáles son los alimentos nutritivos y el bien que proporciona a tu cuerpo comer a la hora correcta y hacer ejercicio, entonces puedes participar de manera responsable e informada en éstas y otras decisiones de tu salud.

Tu salud está en tus manos.

Las metas de un proyecto de vida saludable deben plantearse tomando en cuenta las características personales, los hábitos en la alimentación y las costumbres.

■ SELECCIONA LA OPCIÓN QUE EXPRESE MEJOR LO QUE DICE ESTÁ FRASE:

"Somos lo que hacemos repetidamente" Aristóteles

- a) Las decisiones que tomamos diariamente permiten formar hábitos. Estos, a su vez, ayudan a crear un estilo de vida sano.
- b) Las decisiones que evitamos o aplazamos permiten establecer propósitos que se cumplen regularmente.

 ARRASTRA DONDE CORRESPONDA

Evitar consumir comida chatarra.
Jugar futbol.

Lavar y desinfectar frutas y verduras.
Pedir que cocinen con menos grasa.

Estudiar juntos.
Evitar pelear.

Ser muy bueno en la escuela y tener una alimentación sana y nutritiva.

Dormirme temprano.
Bañarme.
Lavarme los dientes.

En la escuela:

Con mis amigos:

En casa:

Con mi familia:

Mi proyecto de vida saludable es:



 RELACIONA CON EL TIPO DE INTEGRIDAD

Hacer deporte y tener una alimentación balanceada son formas de procurar tu...

Integridad moral

Evitar actos violentos y hacer que se respeten tus derechos es a favor de tu...

Integridad

Jugar, platicar y convivir con tus amigos y familia son actos que refuerzan tu...

Integridad física

