



Nombre: _____ Fecha: _____

FICHA 10: Cuido mi cuerpo

Para estar sanos debemos cuidar nuestro cuerpo. Por eso hay acciones que debemos hacer y otras que no.

- Señala en estas escenas lo que sea bueno para la salud. Después, puedes colorear estas escenas.



Comer de todo.



Dormir poco.



Comer rápido.



Hacer deporte.



Lavarte.



Sentarte bien.

Necesitamos dormir para sentirnos fuertes y tener suficiente energía.

- Señala cómo te sientes si la noche anterior dormiste poco.





Durante las horas de sueño, el cuerpo se recupera del cansancio y se pone a punto para el día siguiente. Cuando eres un niño, deberías dormir entre 8 y 10 horas cada día.

- Mira este vídeo sobre el descanso en la infancia.

<https://youtu.be/jUz0WL2W41Q>

- Contesta con sinceridad. Pregunta en casa si no lo sabes.

- Suelo irme a dormir a las _____ de la noche.
- Me levanto a las _____ de la mañana.
- Duermo unas _____ horas al día.

