



Nombre: _____ Fecha: _____

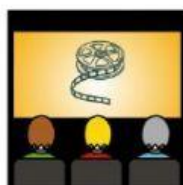
FICHA 11: Cuido mi cuerpo

Si cuidas tu alimentación y haces ejercicio, fortalecerás los músculos y los huesos. Esto te hará sentir mejor.

- Señala en estas fotografías qué es bueno para los músculos.



- Valora estas acciones según si te mueves mucho, poco o nada.



	mucho	poco	nada
- Ver una película.			
- Pasear.			
- Ir en bicicleta.			
- Sentarte a hablar.			





Tener una buena higiene personal te ayudará a prevenir enfermedades.

- Rodea los objetos de aseo personal.



- Enumera del 1 al 3, por orden, las siguientes acciones.



○ ¿Por qué es importante lavarse las manos?
Contesta.

