

## ¿Cómo cuidamos nuestro cuerpo?

**Propósito:** Describe los hábitos de higiene que pone en práctica en casa.

1. Completo esta pequeña encuesta sobre mis hábitos diarios:

### Encuesta

a. ¿Qué actividades físicas realizas en casa?

\_\_\_\_\_

b. ¿A qué hora duermes?

\_\_\_\_\_

c. ¿Cuáles son tus alimentos favoritos?

\_\_\_\_\_

d. ¿Te lavas las manos antes de comer?

\_\_\_\_\_



2. De los siguientes alimentos, seleccione aquellos que son saludables marcando con una equis "X"

☐☐☐☐☐☐



3. Identifico qué hábitos saludables se muestran en las siguientes figuras colocando el recuadro en el lugar correcto.



Lavarnos los dientes.

Tomar agua.

Bañarnos.

Desayuno sano.

Dormir temprano.

Hacer deporte.

