

El cuidado de mi cuerpo

1. Selecciona los hábitos saludables poniendoles una X



Hacer ejercicio
diariamente y descansar.



Ver televisión
diariamente y descansar.



Beber refresco
en el desayuno.



Lavarse las manos antes y
después de ir al baño.

2. Selecciona los alimentos que debes evitar



3. Elige la consecuencia para la salud de cada situación

Si no me baño...



ensuciaré mi ropa
limpia y oleré mal.



tendré enfermedades
en la piel.



me regañarán mis
padres y profesores.

Si no tomo agua simple...



me dará hambre.



me deshidrataré.



me dolerá el estómago.