



GUÍA DE CIENCIAS NATURALES

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Nombre: _____

Curso: _____

Fecha: _____

Objetivo: (O.A7) Describir, dar ejemplos y practicar hábitos de vida saludable para mantener el cuerpo sano y prevenir enfermedades (actividad física, aseo del cuerpo, lavado de alimentos y alimentación saludable, entre otros).

Hábitos de vida saludable

¿Qué son?



Actividad física

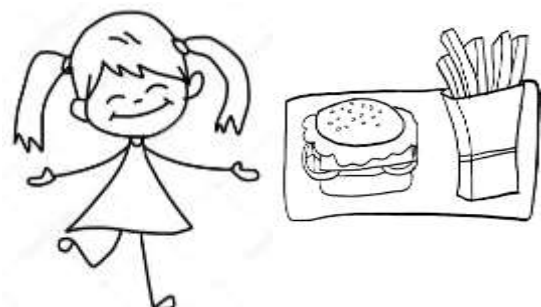


**Alimentación
saludable**



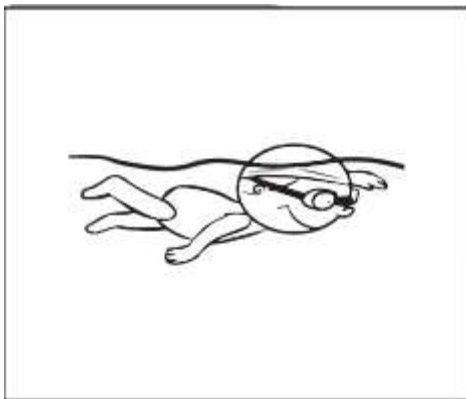
Higiene

1. Observa atentamente las colaciones que estas niñas llevan a su colegio y pinta la que lleva la colación más saludable.





2. Pinta, recorta y pega en tu cuaderno de Ciencias Naturales estas acciones que nos ayudan a mantener de buena forma nuestro cuerpo y mantener hábitos de vida saludable y de higiene personal.



Repasa: Pide a un adulto que te lea el mensaje que está a continuación y luego repasa las líneas punteadas, completando la oración

*Para crear saludable es necesario tener una
alimentación balanceada.*