

Pro.P.A.A. ZONA NORTE U.E.049

Docente: Laura Leiva

Coordinadora: Lic. Juanita Luna

PRIMER CICLO

Turno: Mañana

Título de la Propuesta: NOS CUIDAMOS.

CIENCIAS NATURALES

ACTIVIDADES A DESARROLLAR



DECÁLOGO DE LOS HÁBITOS SALUDABLES



1. Duerme alrededor de 8 horas diarias.



2. Lleva una alimentación adecuada, comiendo todo tipo de alimentos.

3. Realiza 5 comidas diarias: no te saltes el desayuno.

4. Bebe un mínimo de 2 litros de agua al día.

5. Realiza ejercicio físico de intensidad moderada periódicamente.

6. Mantén una higiene corporal adecuada.

7. Lávate las manos antes de comer.

8. Lávate los dientes después de cada comida.

9. Controla tu peso y el consumo de sal, azúcar y grasas.

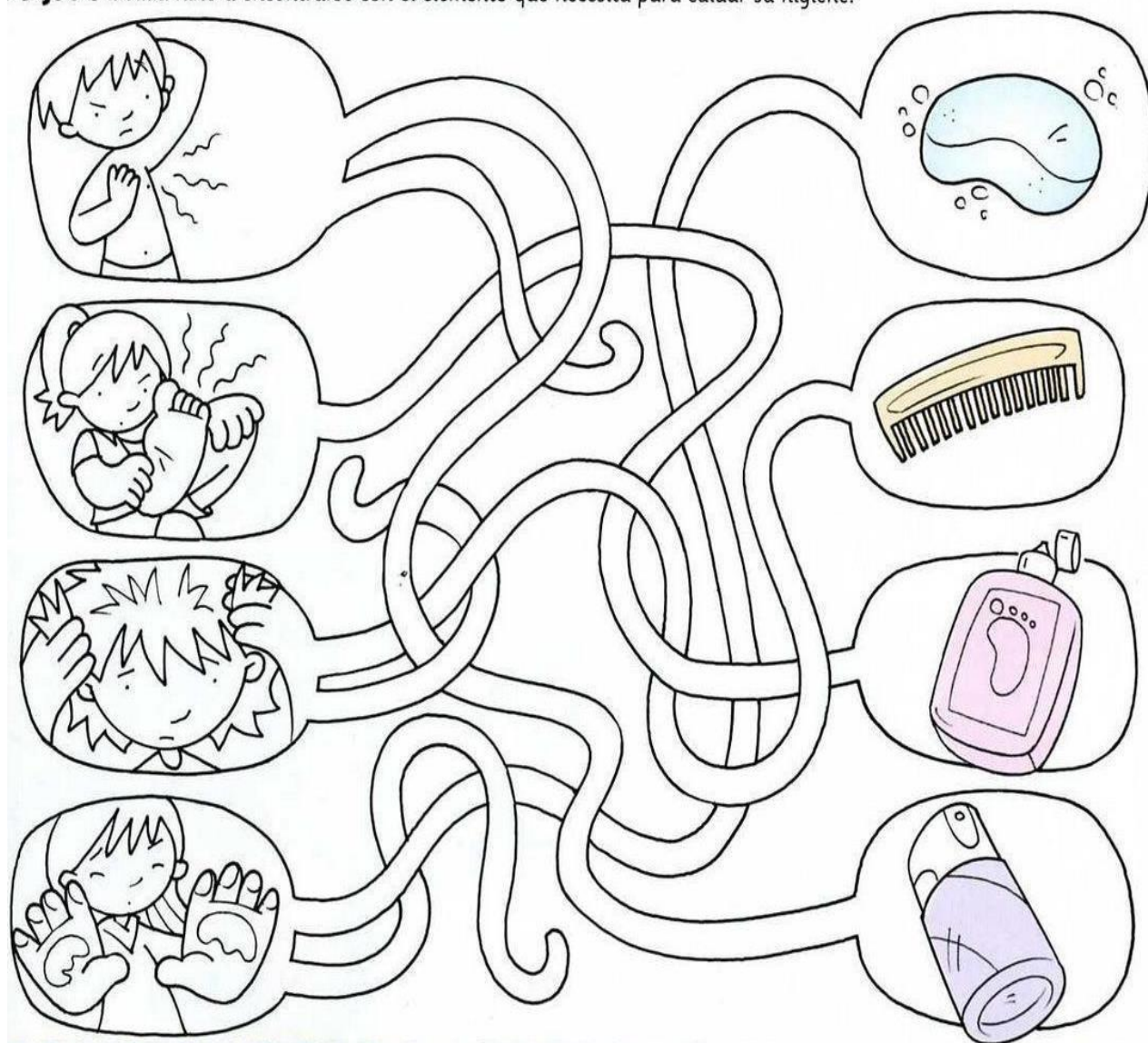
10. No ingieras sustancias nocivas ni alimentos mal conservados.





CADA UNO CON EL SUYO

► **Ayuda** a cada niño a encontrarse con el elemento que necesita para cuidar su higiene.



RECUERDA

EN LOS MOMENTOS QUE ESTAMOS VIVIENDO HOY EN DIA NUESTRA HIGIENE PERSONAL ES FUNDAMENTAL, PARA EVITAR ALGUN CONTAGIO.

También para cuidar nuestra salud, debemos tener una alimentación variada y saludable, donde puedas incorporar todos los alimentos de la siguiente grafica



Colorea, recorta y pega según clasifiques los alimentos.

Lizeth
calderon
Ed. Especial

ALIMENTOS SANOS	ALIMENTOS CHATARRA

