

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

Comemos bien y nos movemos

3. Piensa en el deporte que más practicas y rodea.

- El deporte que más practico es:

Natación gimnasia fútbol voleibol

baloncesto yudo tenis montar en bici

- Cuando lo practico gasto más energía que cuando veo la televisión:

sí no

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

Una vida sana

Las **vacunas** son muy importantes porque previenen algunas enfermedades.

4. ¿Qué harías si te tuvieran que vacunar?
Rodea.



¿Mis hábitos son saludables?

Para estar sanos conviene no comer más de un bollo a la semana, tomar por lo menos dos frutas al día y ver la televisión menos de dos horas diarias. Vamos a ver cómo son nuestros hábitos.

Necesitamos

- Cartulina
- Rotuladores

HÁBITOS SALUDABLES			
	BOLLOS	FRUTA	TV
L			
M			
X			
J			
V			
S			
D			

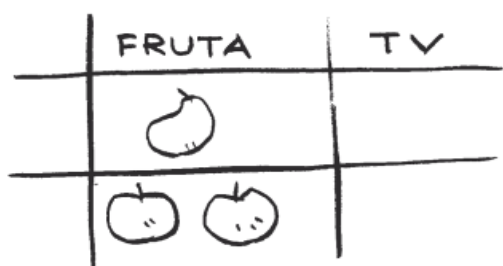


1. Copia esta tabla de modo que ocupe toda la cartulina.

2. Cuando comas un bollo, dibújalo en la columna BOLLOS.

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

¿Mis hábitos son saludables?



3. Cada vez que comas una pieza de fruta, dibújala en la columna FRUTA.

4. Por cada hora de televisión que veas, dibuja un televisor en la columna TV.

5. Pasada una semana, suma y escribe debajo de cada columna cuántos bollos y piezas de fruta has comido y cuántas horas de televisión has visto. ¿Crees que tus hábitos son saludables?

Sí

☐

No

☐