

Clase 5: Autocuidado

NIVEL KINDER



EDUCACIÓN
PARVULARIA



NORTH AMERICAN COLLEGE
HACIA UN FUTURO CON FE
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH



PARA ESTAR SANO YO...



LAVO MIS MANOS



ME BAÑO

ME ALIMENTO



AYUDO A LIMPIAR
MI CASA



CEPILLO
MIS DIENTES



APRENDO



DESCANSO



ME VACUNO



Hay cosas
importantes
que debemos
cumplir para auto
cuidarnos





HIGIENE



ME BAÑO



ME LAVO LAS MANOS



ME PEINO



ME LAVO LOS DIENTES



ME LAVO LA CARA



ME LIMPIO LAS UÑAS

Hábitos tan cotidianos como lavarse las manos, los dientes y bañarse son esenciales para prevenir enfermedades.

Ya que si no mantenemos una buena higiene personal, nos exponemos a que los gérmenes habiten en nuestro cuerpo, provocando enfermedades.





ALIMENTACIÓN SALUDABLE





ACTIVIDAD FÍSICA

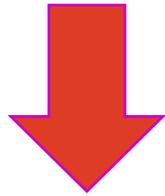


Realizar actividad física además de alimentarnos de forma saludable, es otro factor que nos ayuda al cuidado de nuestra salud, para mantenernos saludables y evitar enfermedades.

El practicar algún deporte, es una forma de mantenernos activos físicamente, lo cual nos aporta muchos beneficios para la salud de nuestro cuerpo y mente.



DESCANSO



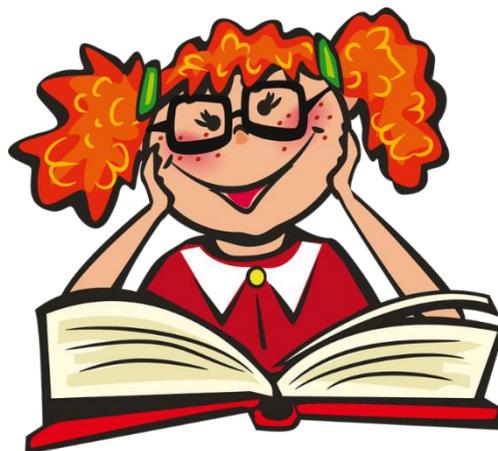
El descanso es un factor tan importante como comer saludable o practicar actividad física. Dormir bien es muy bueno para la salud y bienestar, porque cuando descansamos bien, nuestro cuerpo se recupera y permite cumplir de mejor forma con las exigencias diarias, pero también ayuda a controlar el estrés y a mantener un estado de ánimo equilibrado.



Si nos cuidamos seremos sanos y fuertes



Ahora a realizar la actividad en la hoja de trabajo.



EDUCACIÓN
PARVULARIA



NORTH AMERICAN COLLEGE
HACIA UN FUTURO CON FE
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH