



GUÍA N°1

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

TERCERO BÁSICO

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

OA. Conocer la importancia de tener hábitos saludables Y llevar un estilo de vida saludable. Para lucir un aspecto físico lleno de energía y salud, es necesario aprender a comer adecuadamente.

1. ACTIVIDAD: Lee con atención y luego colorea cada una de las imágenes de hábitos saludables.

DECÁLOGO DE LOS HÁBITOS SALUDABLES



1. Duermes alrededor de 8 horas diarias.
2. Llevas una alimentación adecuada, comiendo todo tipo de alimentos.
3. Realizas 5 comidas diarias: no te saltas el desayuno.
4. Bebes un mínimo de 2 litros de agua al día.
5. Realizas ejercicio físico de intensidad moderada periódicamente.
6. Mantén una higiene corporal adecuada.
7. Lávas las manos antes de comer.
8. Lávas los dientes después de cada comida.
9. Controlas tu peso y el consumo de sal, azúcar y grasas.
10. No ingieras sustancias nocivas ni alimentos mal conservados.