**GUIA DE AUTOAPRENDIZAJE Nº1 ED. FÍSICA Y SALUD**

**KÍNDER**

1.- **Hábitos de vida saludable:** Es un estilo de vida que permite obtener un bienestar físico, mental y social. (Revisar contenidos del PowerPoint)

**R: Los hábitos de vida saludable son actitudes y patrones de conducta relacionados con la salud, que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de la persona que los adquiere.**

1.- Colorea con azul solo los **alimentos saludables**:









2.- **Hábitos de Higiene**: Son parte de los hábitos de vida saludable, son muy importantes y debemos realizarlos a diario para prevenir enfermedades y mantenernos sanos. (Revisar contenidos en PowerPoint)

**R: La higiene es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano. Mantener una buena higiene nos hace saludables.**

2.1.-Encierra en un círculo y colorea solo los **hábitos de Higiene**: (ejemplo: Después de almorzar me lavarse los dientes)





2.2.- Según lo aprendido. Dibuja 2 hábitos de higiene que realices a diario. (como por ejemplo lavarte los dientes)

