**RETROALIMENTACION GUIA Nº2 ED. FÍSICA Y SALUD**

**KÍNDER**

 **Nombre\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_\_\_**

**Objetivo de la guía:**

“Reconocer hábitos de visa saludable”

## Correo profesor: efis.k.smm@gmail.com

**Instrucciones:**

1. Escribe la fecha y objetivo de la clase en tu cuaderno.
2. Revisar ítems de ejercitación.

**RECUERDA:**

-Practicar las posturas de yoga en tu hogar.

-Realizar las actividades propuestas para el nivel.

**Resuelve: (En compañía de tu familia o con la ayuda de un adulto).**

Con la ayuda de un adulto, escribe **V** si la afirmación es verdadera y **F** si la afirmación es falsa.

\_**F**\_\_ Para mantener una alimentación saludable debemos consumir solo comida chatarra y dulces. R: Debemos comer con mayor frecuencia frutas y verduras, para mantenernos fuertes y sanos.

\_**V**\_\_\_ Para mantener un cuerpo sano es importante hacer ejercicios y comer alimentos saludables.

\_**F**\_\_ Las bebidas y las hamburguesas son ejemplos de alimentos saludables que se deben consumir a diario. R: Esos son alimentos no saludables, los saludables son alimentos que nos ayudan a crecer y ser fuertes como por ejemplo: las manzanas y beber agua.

\_**V**\_\_ Los vegetales son muy nutritivos para nuestro cuerpo y se deben consumir diariamente.

\_**V**\_\_ La persona que prepara los alimentos debe siempre lavarse las manos con agua y jabón para evitar enfermedades.

**¡¡¡¡NO OLVIDES!!!!** El aseo personal es mantener tu cuerpo limpio, para ello debes bañarte, lavarte los dientes, **lavarte las manos**, mantener tus uñas cortas, peinarte y mantener tu ropa limpia. Esto tiene como finalidad conservar la salud y **prevenir enfermedades.**