**Retroalimentación Guía N° 14 Educación Física y Salud**

**1° Básico**

1. Observa las imágenes e identifica a que hábito corresponde (Higiene, postura o de vida saludable).

 **HÁBITOS DE POSTURA**

 **HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE**

 **HÁBITOS DE HIGIENE**

1. Dibuja tres ejemplos de colaciones saludable que puedes llevar al colegio:
2. Observa el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=hr6ZQQdMNr0> y luego encierra en un círculo las imágenes que corresponden a hábitos de vida saludable.

   

Responde **V** si es Verdadero o con una **F** si es Falsa:

1. \_\_**V**\_\_\_ Debo dormir de 8 a 10 horas para tener un descanso adecuado.
2. \_\_**F**\_\_\_ Solo debo lavarme los dientes antes de dormir.
3. \_\_**V**\_\_\_ Las frutas y verduras nos aportan vitaminas y minerales.
4. Marca con una X la imagen que corresponde a un correcto hábito de postura.



1. Escribe un ejemplo para cada Hábito de vida saludable.

**LAVARSE LAS MANOS**

HIGIENE

ALIMENTACIÓN

POSTURAL

 **SENTARSE DERECHO**

 **COMER FRUTAS Y VERDURAS**

1. Encierra en un círculo y colorea los alimentos SALUDABLES.

    

1. ¿Cuántos vasos de agua debemos beber al día para mantenernos hidratados?

 **6 A 8 VASOS DE AGUA.**