

5 Luego realizar la lectura responde las siguientes preguntas

4 ¿Que hábitos saludables se mencionan en el texto?

Actividad Física menos televisión
buenos hábitos alimenticios
beber agua

6 Menciona tres recomendaciones de hábitos alimenticios

- Comenzar el día tomando un desayuno equilibrado
- Realizar de 4-5 comidas al día
- beber al menos 1,5 o 2 litros de agua

¿Que recomendaciones nos da el autor respecto a la Actividad Física?

Nunca debe convertirse en una obligación
Pícaramente conviene guardar un espacio de tiempo exclusivo para la actividad física mas activos en lo cotidiano.

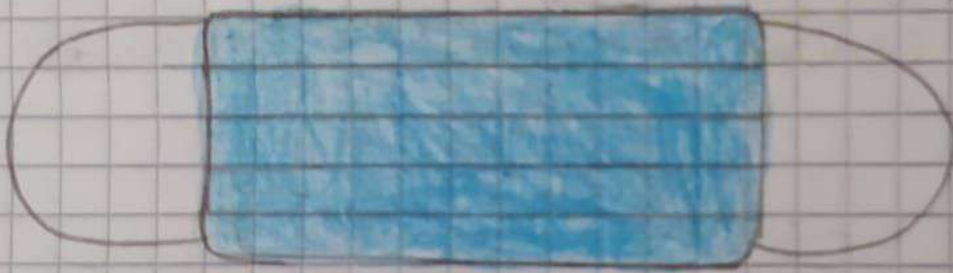
Organizar planes familiares al aire libre
Disfrutar con ellos

Salud es vida

Actividad

2 comparte la información anterior con tu familia y luego realiza un dibujo de los cuidados que tienen en tu casa para no contraer este virus

usando el tapabocas



la bandase las manos



bañándose

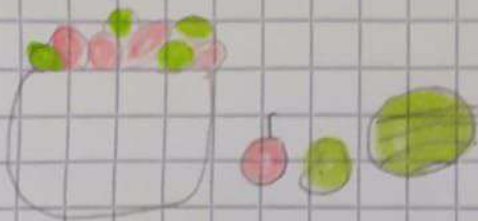


3 Recuerda que conservar tu salud es lo más importante pregunta a tu familia 5 reglas para cuidar tu salud y la de tu familia

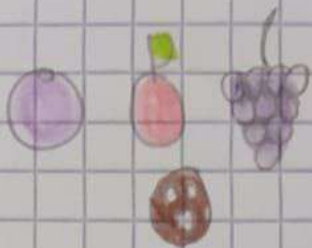
reglas

- 1 Comer saludable
- 2 comer mucha fruta
- 3 hacer ejercicio
- 4 usar tapabocas
- 5 el distanciamiento social

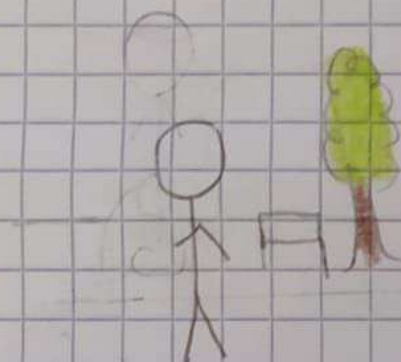
1



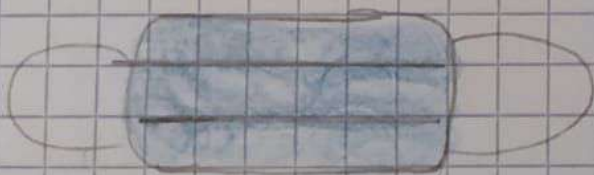
2



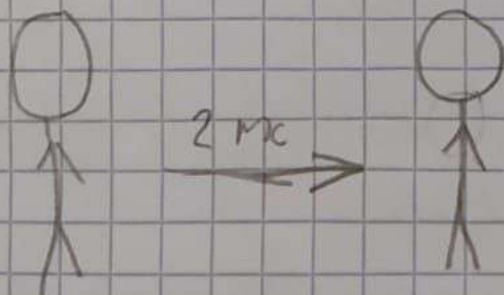
3



4



5



15 ahora responde

1 de que tratan los videos ~~2~~ los videos
tratan sobre el lavado de manos

2 de que aprendiste ~~2~~ el lavado adecuado
de manos

3 de cual te gusto ~~2~~ el ultimo porque
es muy dinamico y practico para
aprender

