**2° Básico- Ed. Física - Guía N° 3**

**Hábitos de Vida Saludable**

**Actividad 1: Comidas del día**

Organicen la comida de un día para que un niño de la edad de ustedes pueda crecer sano.

****

**Actividad 2: Hábitos de vida saludable**

Entre los hábitos de vida saludable que podemos enumerar encontramos los siguientes:

1. Beber Agua
2. Hacer ejercicio
3. Dormir bien (al menos 8 hrs)
4. Comer de forma saludable
5. Lavarse los dientes
6. Lavarse las manos
7. Ducharse

Con la ayuda de un adulto confecciona un registro de tu vida saludable, solo debes hacer el siguiente cuadro en una cartulina, hoja en blanco u hoja de block y deberás registrar cada día de la semana, puedes pegarlo en tu pieza o en algún lugar de tu hogar en donde no lo olvides.

* Debes poner un ✔, si realizaste el hábito, o una **X** si no lo realizaste.

**Ejemplo:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hábitos/ Días** | **Lunes**  | **Martes**  | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** | **Sábado**  | **domingo** |
| Beber Agua | ✔ |  |  |  |  |  |  |
| Hacer ejercicio | **x** |  |  |  |  |  |  |
| Dormir bien  | ✔ |  |  |  |  |  |  |
| Comida saludable | ✔ |  |  |  |  |  |  |
| Lavarse los dientes | ✔ |  |  |  |  |  |  |
| Lavarse las manos | ✔ |  |  |  |  |  |  |
| Ducharse  | **x** |  |  |  |  |  |  |