



**Semana:** No 13

**Fecha:** del 11 al 15 de mayo

**Tema:** hábitos para el cuidado del cuerpo.

**Propósito:** Conocer los hábitos para el cuidado del cuerpo.

**Hábitos para el cuidado del cuerpo.** (Copiar en el cuaderno)

Cuidar tu cuerpo es una tarea que debemos realizar todos los días, para ello, te recordamos cinco hábitos que te ayudarán a tener una vida saludable.

- Come frutas y verduras.
- Haz ejercicio.
- Duerme suficiente horas.
- Mantente hidratado tomando agua.
- Asea tu cuerpo diariamente.

**Observa la imagen**



**Desarrolla las siguientes actividades**

### **ACTIVIDAD 1**

1. Escucha atentamente el video, el cual encontrarás en el siguiente enlace <https://www.youtube.com/watch?v=Qy4Y5TDMqPY>

### **ACTIVIDAD 2**

2. Escribe en tu cuaderno por qué es importante tener buenos hábitos para el cuidado del cuerpo y realiza un dibujo de lo que haces con frecuencia para mantenerte saludable.