

Vida saludable y los 5 sentidos.

Hábitos de vida saludable para niños y niñas.



Para crecer fuerte y sano, necesitas una alimentación saludable y balanceada.



Debes dormir entre 8 a 10 horas al día. Acostarte a una hora prudente.



Debes demostrar y expresar tus emociones y sentimientos.



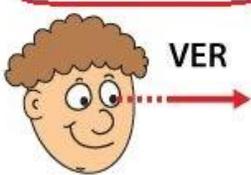
Debes mantener una buena higiene personal.



Para fortalecer huesos y músculos, debes realizar actividad física.



Los Cinco Sentidos del Cuerpo Humano

SENTIDOS	ÓRGANO DEL CUERPO	ACCIÓN
LA VISTA	LOS OJOS 	VER 
EL OLFATO	LA NARIZ 	OLER 
EL OÍDO	LAS OREJAS 	OIR 
EL GUSTO	LA LENGUA 	SABOREAR 
EL TACTO	LA PIEL 	TOCAR 