

ANEXO I

¿SON MIS HÁBITOS SALUDABLES?

Rodea con un círculo:

- La S si siempre actúas así
- La CS si casi siempre actúas así
- La AV si a veces actúas así
- La CN si casi nunca actúas así
- La N si nunca actúas así

Alimentación

1. Como con moderación e incluyo alimentos variados en cada comida. S CS
AV CN N
2. No consumo mucho azúcar. S CS
AV CN N
3. Desayuno diariamente y en condiciones. S CS
AV CN N
4. Hago cinco comidas diarias. S CS
AV CN N
5. Bebo por lo menos cuatro vasos de agua al día. S CS
AV CN N

Higiene

1. Me lavo los dientes al menos tres veces al día. S CS AV
CN N
2. Me lavo las manos antes de cada comida. S CS AV
CN N

- | | |
|---|---------|
| 3. Me ducho después de hacer alguna actividad física.
CN N | S CS AV |
| 4. Me cambio de ropa interior todos los días.
CN N | S CS AV |
| 5. Voy al dentista al menos una vez año.
CN N | S CS AV |

Sueño

- | | |
|--|---------|
| 1. Duermo al menos ocho horas diarias.
CN N | S CS AV |
| 2. Al menos una hora antes de irme a dormir no uso nada de tecnología.
CN N | S CS AV |
| 3. Me acuesto más o menos a la misma hora todos los días.
CN N | S CS AV |
| 4. No me despierto durante la noche.
CN N | S CS AV |
| 5. Duermo una siesta de 30 min. aproximadamente.
CN N | S CS AV |

Rutinas

- | | |
|---|---------|
| 1. Hago ejercicio físico al menos tres veces a la semana.
CN N | S CS AV |
| 2. Veo la televisión, el ordenador, la tablet, etc. como máximo 1h.
CN N | S CS AV |
| 3. Hago al menos 10 minutos de tarea al día.
CN N | S CS AV |
| 4. Tengo un espacio de trabajo para hacer la tarea limpio,
CN N | S CS AV |
| ordenado y bien iluminado. | |
| 5. Tengo tiempo para relajarme y jugar. | |

Emociones

1. Identifico cuándo me siento contento, triste o enfadado y por qué. S CS AV
CN N
2. Hablo con los demás sobre cómo me siento. S CS AV
CN N
3. Sé reconocer cuándo mis compañeros se sienten contentos,
tristes o enfadados. S CS AV
CN N
4. Respeto a los demás. S CS AV
CN N
5. Me acepto tal y como soy. S CS AV
CN N

Resultados:

S	CS	AV	CN	N
4	3	2	1	0

- Entre 100 y 60: Bueno o muy bueno
- Entre 59 y 30: Regular
- Entre 29 y 0: flojo o muy flojo

BUENO O MUY BUENO con tus hábitos de alimentación, higiene, sueño, ejercicio y emociones, mantén tu actitud y podrás desarrollarte de manera saludable.

REGULAR tus hábitos de alimentación, higiene, sueño, ejercicio y emociones, debes mejorarlos para crecer y desarrollarte sano y fuerte.

FLOJO O MUY FLOJO en tus hábitos de alimentación, higiene, sueño, ejercicio y emociones, debes mejorarlos rápidamente para crecer y desarrollarte sano y fuerte.

Cualquiera haya sido tu resultado siempre se puede mejorar. Propone acciones para corregir tus hábitos de alimentación y nutrición en esta semana:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ANEXO II

Crea un producto para este envase, colorea y añade la información que se indica en los productos que has traído a clase:



FECHA DE CADUCIDAD

INGREDIENTES

CANTIDAD DE AZÚCARES

¿UNA VEZ ABIERTO CONSERVAR EN...?

ANEXO III

FECHA:

TABLÓN DE LA HIGIENE Y EL SUEÑO

Piensa en lo que hiciste ayer y contesta a cada una de las preguntas con un SÍ o con un NO

ALUMNOS	He dormido 8 horas o más	He dormido sin despertarme	Me he lavado los dientes después de cada comida	Me he lavado las manos antes de comer	Me he duchado	Tengo mi habitación ordenada	He hecho algún tipo de actividad deportiva	Me he puesto ropa limpia
ALUMNO 1 (*)								

(*) Hemos puesto el ejemplo de un único alumno pero esta tabla tendrá la lista de todos los alumnos de clase.

ANEXO IV

MI EXPERIENCIA SALUDABLE

Las siguientes preguntas sirven como guía para realizar la redacción de la actividad, pero puedes añadir más información si quieres:

- **¿Cómo eran tus hábitos antes de empezar la actividad?**
- **¿Han cambiado? ¿Qué podrías hacer para mejorarlos?**
- **¿Crees que es importante tener unos hábitos de vida saludables?**
- **¿Crees que es importante conocer los sentimientos y emociones de uno mismo? ¿Y de los demás?**
- **¿Qué hicisteis en la excursión? ¿Te han gustado las actividades que se realizaron?**
- **¿Cómo te has sentido en la excursión? ¿Hubo algún conflicto? Si es así cuenta qué pasó, cómo te sentiste tú y tus compañeros y qué hicisteis para resolverlo.**