

LOS HÁBITOS DE SALUD

BUM buM... BUM bum... inSPIRA Todo....

B Responde sinceramente a las siguientes preguntas y entrégaselas
U a tu profesor o profesora.

m Nombre: _____

b Grupo: _____ Fecha: _____

M 1. ¿A qué hora te acuestas los días de diario? _____

. 2. ¿A qué hora te levantas los días de diario? _____

E 3. ¿Cuántas horas duermes normalmente? _____

X 4. ¿Te cuesta trabajo conciliar el sueño por las noches?

a No A veces Sí

a 5. ¿Cómo te levantas por las mañanas?

t Rápidamente y muy despejado /despejada.

o Me cuesta un poco levantarme.

D Tengo mucho sueño.

O 6. ¿Qué tomas en el desayuno?

. Leche Cola-Cao Galletas Fiambre

. Cereales Bollos Magdalenas Zumo

. Fruta Tostadas No desayuno nada Otro, ¿cuál?

R 7. ¿Ves la televisión por la mañana antes de venir al colegio?

S No Algunas veces Sí

P ¿Qué programa? _____

i ¿Durante cuánto tiempo? _____

r 8. ¿Traes algo de comer al recreo?

a No A veces Sí

c 9. ¿Qué sueles traer?

n Bocadillo o sándwich Bollo Fruta

S Golosinas Otro, ¿cuál? _____

C 10. ¿Qué tipo de alimentos son los que más te gustan?

I Verduras Frutas Pasta

e Arroz y cereales Legumbre Carne

t Pescado Fiambres Dulces

E

Construye tu mundo

11. ¿Qué sueles merendar?

- Bocadillo Sándwich Bollo
- Fruta Golosinas

12. ¿Ves la televisión por la tarde al salir del colegio?

- Nunca
- Casi todos los días
- Algunas veces
- Siempre

¿Qué programas? _____

¿Durante cuánto tiempo? _____

13. ¿Practicas algún deporte al salir del colegio?

- No A veces Sí

¿Cuál? _____

¿Cuántas veces a la semana? _____

BUM buM... BUM bum... inSPIRA Todo...:

