

# Tema 1: Sé cuidar mi salud

## 1. Las partes del cuerpo

Nuestro cuerpo está formado por:

- Cabeza
- Tronco
- Extremidades

En la cara tenemos:

- Cejas
- Ojos
- Nariz
- Boca

## 2. Los cinco sentidos

- Vista** — Con los ojos vemos cómo son las cosas.
- Oído** — Con los oídos oímos los sonidos.
- Gusto** — Con la lengua conocemos los sabores.
- Tacto** — Con la piel sentimos cómo son las cosas.
- Olfato** — Con la nariz olemos.

## 3. Nos movemos

Bajo la piel tenemos:

- Huesos
- Músculos

Los músculos tiran de los huesos para mover el cuerpo.

Las articulaciones nos permiten doblar algunas partes del cuerpo.

# Tema 1: Sé cuidar mi salud

## 5. Me aseo y descanso

Nos aseamos para cuidar nuestro cuerpo.

Nos lavamos las manos con agua y jabón. — Antes de comer

Nos cepillamos los dientes. — Después de comer

Nos duchamos.

Nos secamos bien.

Todos los días

Para descansar bien debemos dormir unas 10 horas cada noche.

## 4. Me alimento bien

Para crecer sanos debemos:

Tomar alimentos variados.

Beber suficiente agua.

Pan

Pasta

Arroz

Lentejas

Cereales, patatas y legumbres

Manzana

Espinacas

Pimiento

Frutas y verduras

Huevos

Pollo

Merluza

Salmón

Huevos, carne y pescado

Leche

Queso

Yogur

Leche y derivados

Grupos de alimentos: