

HÁBITOS SALUDABLES



Una hora

OBJETIVO

Promover el debate en el aula sobre hábitos saludables.

DESCRIPCIÓN

El profesor escribe en la pizarra o lee a los alumnos las preguntas del siguiente cuestionario. Los alumnos lo contestan, de forma anónima y se lo entregan al profesor. Las respuestas se apuntan en la pizarra y empieza un debate en la clase.

MATERIAL

- Una libreta o un folio para apuntar las respuestas del cuestionario de salud.

Ejemplos de preguntas

1. Señala si eres niño o niña.
2. ¿Qué desayunas?
3. ¿Comes con tu familia?
4. ¿Cuántas comidas realizas al día?
5. ¿Comes frutas y verduras habitualmente?
6. ¿Ves la televisión mientras comes?
7. ¿Qué meriendas?
8. ¿Qué sueles beber?
9. ¿Cuántas horas duermes?
10. ¿A qué hora sueles acostarte?
11. ¿Cuántas veces te lavas los dientes al día?
12. ¿Cuántas horas ves la televisión?
13. ¿Cuánto tiempo juegas a la videoconsola?
14. ¿Realizas alguna actividad física o deporte?
15. ¿Cuánto tiempo estudias al día? ¿Y el fin de semana?
16. Enumera tres razones para no fumar.