



Nombre:

Sección:

Fecha:

Taxonomía / Inteligencias múltiples  
analizar / intrapersonal

### Encuesta de hábitos de higiene

1. Encuesta a 10 compañeros. Traza una línea por cada respuesta que obtengas de cada persona. Anota el total de respuestas obtenidas.

	sí	no	total sí	total no
<b>Higiene:</b>				
a. Lavas tus manos antes de cada comida.				
b. Cepillas tus dientes después de cada comida.				
c. Lavas tus manos después de entrar al sanitario.				
d. Lavas las frutas y verduras antes de comerlas.				
e. Bebes agua del grifo.				
f. Bebes agua potable.				
<b>Alimentación:</b>				
g. Comes abundantes frutas.				
h. Comes abundantes verduras.				
i. Bebes muchas sodas y bebidas envasadas a la semana.				
j. Comes picante en todas las comidas.				
k. Comes a una hora exacta.				
l. Comes de tres a cinco veces al día.				
m. Desayunas a diario.				
n. Comes muchas golosinas y comida chatarra.				
<b>Salud:</b>				
o. Haces ejercicio.				
p. Te bañas a diario.				
q. Asistes al dentista por lo menos una vez al año.				
r. Visitas al médico con regularidad.				
s. Te abrigas en temporada de frío y lluvia.				
t. Comes en exceso.				



Nombre:

Sección:

Fecha:

Taxonomía / Inteligencias múltiples  
analizar / intrapersonal

2. Lee los resultados de la encuesta y luego responde.

a. ¿Practican buenos hábitos alimenticios las personas de la encuesta?

---

b. ¿Qué hábito de higiene es el que más practican las personas?

---

c. ¿Qué hábito de higiene es el que menos practican?

---

d. ¿Por qué es bueno practicar buenos hábitos de alimentación e higiene?

---

3. Elabora un decálogo de la salud. Escribe 10 normas de higiene para una vida saludable. Recuerda poner en práctica tu decálogo de hábitos en el centro educativo y en el hogar.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---