

Los Hábitos Saludables Para Vida – Actividad Física

Compruebe lo que usted ha aprendido sobre la actividad física mirando a las exhibiciones y los folletos, entonces, conteste a las preguntas siguientes. Si usted tiene un bebé, conteste a las preguntas para bebé también. Cuando usted termine, demuestre su papel terminado a lo secretario.

1. Los adultos deben tener por los menos _____ horas y _____ minutos de actividad **moderada** de la intensidad cada semana.
 2. La actividad física reduce el riesgo de la enfermedad cardíaca, de diabetes del tipo dos, y de algunos cánceres.
 - a. Verdad
 - b. Falso
 3. El juego es _____ para un niño.
 4. Nombre algunas maneras que usted y su familia puedan aumentar su actividad física.
Enumérelos aquí: _____
-

Si usted tiene un bebé, conteste a estas preguntas también.

5. ¡Salga a su bebé de la cuna, o del asiento para bebé y déjelo _____!
6. Usted es lo primero y lo más importante profesor para su bebé. ¡Su bebé está contando en usted para jugar con él!
 - a. Verdad
 - b. Falso

Respuestas: 1. Dos horas y treinta minutos 2. Verdad 3. "trabajo" 4. Enumere una o más ideas de la actividad 5. Moverse 6. Verdad