

TABLA ¿Me cuido?: valoramos las acciones que me hacen tener una adecuada salud. El objetivo es superar los 100 puntos en total.

Acciones	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Horas de sueño.							
Comer 5 piezas de fruta y verdura al día.							
Tiempo de actividad física.							
Realizo actividades de relajación.							
Me lavo los dientes después de cada comida.							
Lavo mis manos y me aseo diariamente.							
Tiempo jugando a videojuegos, ver videos de youtube, etc...							

Se marcará del 0 al 3 siguiendo el siguiente criterio:

- . Horas de sueño: 0 puntos sin duermes menos de 8 horas, menos de 9 (1 punto), si duermes 9 horas y 30 minutos (2 puntos), y 3 puntos si lo haces durante 10 horas.
- . Comer 5 piezas de frutas y verduras: no comer (0 puntos), comer tres piezas (1 punto), 5 piezas (2 puntos), y comer 5 piezas variadas (3 puntos).
- . Tiempo de actividad física: No hago actividad física (0 puntos), 10 minutos (1 punto), 20 minutos (2 puntos), y más de 30 minutos (3 puntos).
- . Actividades de relajación: no las realizo (0 puntos), muy poco (1 punto), realizo las actividades una vez al día (2 puntos), y las realizo dos veces al día (3 puntos).
- . Aseo: No me aseo (0 puntos), únicamente me lavo las manos antes de comer (1 punto), me las lavo varias veces al día (2 puntos), además me ducho (tres puntos).
- . Me lavo los dientes: no me los lavo (0 puntos), solo por las noches (1 punto), dos veces al día (2 puntos), después de cada comida (3 puntos).
- . Tiempo con videojuegos, youtube: más de tres horas (0 puntos), de 2 a 3 horas (1 punto), de 1 a 2 horas (2 puntos), menos de 1 hora (3 puntos).