



LOOK AFTER YOURSELF

We need to look after ourselves. We need to be alert and protect ourselves from accidents.

(Necesitamos cuidar de nosotros mismos . Necesitamos estar alerta y protegernos para prevenir accidentes).



Unit 2

Unidad 2



Our body needs protection and wear the correct clothes

(nuestro cuerpo necesita protección y llevar la ropa correcta)

Helmet



Kneed Pads



Gloves



We need to some physical exercise every day

(necesitamos hacer ejercicio físico todos los días)

Skating



Judo



Basketball



Football



Healthy habits *(hábitos saludables)*

Wash your hands
(lávate las manos)



Brush your teeth
(cepíllate los dientes)



At night I sleep 8 hours
(por la noche duermo 8 horas)



A balanced diet (dieta equilibrada)





We have three main meals a day: breakfast, lunch and dinner
(tenemos tres comidas principales al día: desayuno, comida y cena)

It is important to eat a healthy, balanced diet and drink lots of water.

(es importante comer sano, tener una dieta equilibrada y beber mucha agua)



Eat healthy snacks between meals if you are hungry. Do not eat too much sugary food.

(come snacks saludables entre horas si estas hambriento, no comas muchas comidas con azúcar)



We all look different and we like different things

(somos diferentes y nos gustan diferentes cosas)



Be kind and be a good friend

(se amable y un buen amigo)

Good Friends help you, listen and share their things with you

(los buenos amigos te ayudan, escuchan y comparten las sus cosas contigo)

Goods friends play together

(los buenos amigos juegan juntos)

