

Hábitos saludables: higiene, descanso, ejercicio y alimentación

Recuerda

Para estar sanos necesitamos comer variado, beber agua, movernos cada día, dormir lo suficiente y cuidar la higiene.

1 Escribe cada hábito en su columna.

- a) lavarse las manos
- c) ciclismo
- e) ducharse
- g) natación
- i) lavarse los dientes

- b) dormir
- d) beber agua
- f) descansar
- h) desayunar
- j) fútbol

Higiene

Descanso

Ejercicio

Alimentación

2 Une cada hábito con su motivo.

Me lavo las manos antes de comer.



para evitar las caries

Duermo por la noche.



porque mi cuerpo la necesita

Me lavo los dientes después de comer.



para quitar los microbios

Juego y me muevo cada día.



para tener fuertes los músculos y los huesos

Bebo agua.



para descansar y crecer

3 Marca V si es verdadero o F si es falso.

1. Hay que lavarse las manos después de ir al baño.

☐ V ☐ F

2. Dormir poco no tiene importancia.

☐ V ☐ F

3. Es bueno pasar todo el día sentado.

☐ V ☐ F

4. Beber agua es saludable.

☐ V ☐ F

4 Mi semana saludable: marca cada día lo que hayas hecho.

Día	Me lavé los dientes	Jugué o hice deporte	Comí fruta	Dormí bien
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Hábitos saludables: higiene, descanso, ejercicio y alimentación · Soluciones

1 Escribe cada hábito en su columna.

a) lavarse las manos
c) ciclismo
e) ducharse
g) natación
i) lavarse los dientes

b) dormir
d) beber agua
f) descansar
h) desayunar
j) fútbol

Higiene

a, e, i

Descanso

b, f

Ejercicio

c, g, j

Alimentación

d, h

2 Une cada hábito con su motivo.

Me lavo las manos antes de comer.

Duermo por la noche.

Me lavo los dientes después de comer.

Juego y me muevo cada día.

Bebo agua.

para evitar las caries

porque mi cuerpo la necesita

para quitar los microbios

para tener fuertes los músculos y los huesos

para descansar y crecer

3 Marca V si es verdadero o F si es falso.

1. Hay que lavarse las manos después de ir al baño.

☒ V ☐ F

2. Dormir poco no tiene importancia.

☐ V ☒ F

3. Es bueno pasar todo el día sentado.

☐ V ☒ F

4. Beber agua es saludable.

☒ V ☐ F

4 Mi semana saludable: marca cada día lo que hayas hecho.

Día	Me lavé los dientes	Jugué o hice deporte	Comí fruta	Dormí bien
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				