



CUIDO Y PROTEJO MI CUERPO



Señala lo correcto para tener buena salud.



HÁBITOS SALUDABLES

1. Señala los hábitos saludables. Para ello haz clic en el círculo relacionado con la imagen.



2. Sitúa cada frase en su cuadro correspondiente. Para ellos arrastra los cuadros.

HÁBITOS SALUDABLES

HÁBITOS NO SALUDABLES

Beber agua.

Jugar mucho con la Tablet.

Dormir 5 horas al día.

Sentarse correctamente en la silla.

Comer golosinas a diario.

- Indica si las siguientes acciones son saludables o no.

BEBER
AGUA



SÍ

NO

COMER
RAPIDO



SÍ

NO

NO
MOVERSE



SÍ

NO

INCLUIR
VEGETALES
CADA DIA



SÍ

NO



COMIDA
BASURA

SÍ

NO



DORMIR
SUFICIENTE

SÍ

NO

HACER
ACTIVIDAD
FÍSICA



SÍ

NO

TOMAR
MUCHOS
DULCES



SÍ

NO



TOMAR
FRUTA
A DIARIO

SÍ

NO

Selecciona la respuesta correcta. Lee muy bien.

1. *Cuidas tus manos cuando:*

- a. Te las lavas.*
- b. Las mueves mucho.*
- c. Te las ensucias.*

2. *Tu cabello se ve agradable cuando:*

- a. No lo lavas.*
- b. Lo peinas.*
- c. No lo peinas.*

3. *Tu cuerpo está saludable si:*

- a. Evitas hacer ejercicio.*
- b. Comes dulces en exceso.*
- c. Te alimentas bien.*

4. *Cuidas tu boca cuando:*

- a. Hablas o gritas.*
- b. Te lavas los dientes.*
- c. Come muchos dulces.*



5. *Cuidas tu cuerpo cuando:*
- a. *Pasas horas en la computadora.*
 - b. *Practicas ejercicio y deporte.*
 - c. *Te acuestas tarde viendo televisión.*
6. *Cuando sientes malestares esto indica que:*
- a. *Tu organismo funciona bien.*
 - b. *Debes evitar hacer ejercicios.*
 - c. *Algún órgano no está funcionando bien.*
7. *La limpieza del oído se debe hacer:*
- a. *En la parte interna.*
 - b. *Con ganchos y palillos.*
 - c. *En la parte externa.*
8. *Al limpiar la nariz lo que debes hacer es:*
- a. *Utilizar el pañuelo.*
 - b. *Utilizar palillos.*
 - c. *Extraer el moco.*



Lee atentamente la siguiente historia.



Juan Manuel después de bañarse, lavarse los dientes y desayunar, se prepara para asistir al colegio con su uniforme limpio y pulcro. Camino al colegio, un carro pasa cerca de él y de un charco y le ensucia el uniforme. Luego al caminar apurado se tropieza y cae rompiéndose el pantalón, al entrar al aula su cabello está despeinado y alborotado, sus compañeros(as) y la maestra se asombran al verlo.

Responde la siguiente pregunta.

¿Eso que le paso a Juan Manuel te pudo pasar a ti? ¿A tus compañeros(as)?

**BUENA
SUERTE**

