Aula de Innovación Pedagógica

Practiquemos

TERCER GRADO

NOMBRES

¿Cómo podemos cuidar nuestra salud?

Cuidar nuestra salud es importante para crecer fuertes, aprender y sentirnos bien. Para mantenernos saludables debemos alimentarnos de manera variada, incluyendo frutas, verduras, cereales y otros alimentos nutritivos. También debemos tomar suficiente agua y evitar consumir demasiados dulces, gaseosas y alimentos poco saludables.

Otro hábito importante es mantener una buena higiene. Debemos bañarnos, lavarnos las manos antes de comer y después de ir al baño, cepillarnos los dientes y mantener nuestras uñas limpias. Además, es necesario dormir bien todas las noches y realizar actividades físicas, como caminar, correr, jugar o practicar algún deporte.

También debemos cuidar nuestra salud emocional. Es bueno conversar con nuestros padres, familiares, profesores o amigos cuando estamos preocupados o tristes. Debemos aprender a respetarnos, expresar nuestras emociones y tratar con cariño a los demás. Si cuidamos nuestro cuerpo y nuestras emociones todos los días, podremos disfrutar de una vida más saludable y feliz.

Fuente: *Texto elaborado y adaptado por la docente con apoyo de inteligencia artificial (ChatGPT), 2026.*

1. ¿Qué debemos incluir en nuestra alimentación para mantenernos saludables?

a) Solo dulces y gaseosas.
b) Frutas, verduras, cereales y otros alimentos nutritivos.
c) Solo alimentos que nos gustan.

Resp.:

2. ¿Qué debemos hacer antes de comer?

a) Lavarnos las manos.
b) Dormir una hora.
c) Jugar en el patio.

Resp.:

LIVEWORKSHEETS

3. ¿Cuál de estas actividades ayuda a cuidar nuestro cuerpo?

a) Permanecer todo el día sentado.
b) Comer muchos dulces.
c) Caminar, correr o practicar algún deporte.

4. ¿Con quién podemos conversar cuando estamos preocupados o tristes?

a) Con nuestros padres, familiares, profesores o amigos.
b) Solo con personas desconocidas.
c) Con nadie.

5. ¿Por qué es importante tomar suficiente agua?

a) Porque ayuda a mantener nuestro cuerpo saludable.
b) Porque reemplaza todos los alimentos.
c) Porque evita que tengamos que dormir.

6. ¿Qué podría suceder si un niño nunca se lava las manos antes de comer?

a) Podría aumentar el riesgo de enfermarse.
b) Se volvería más fuerte inmediatamente.
c) Aprendería más rápido.

7. ¿Por qué el texto recomienda dormir bien?

a) Porque el descanso ayuda a nuestro cuerpo a recuperarse y mantenerse saludable.
b) Porque así podemos evitar todas las actividades físicas.
c) Porque dormir reemplaza una buena alimentación.

8. ¿Qué idea podemos deducir del último párrafo?

a) La salud solamente depende de nuestro cuerpo.
b) Cuidar nuestras emociones también es importante para sentirnos bien.
c) Hablar con otras personas no ayuda cuando estamos tristes.

LIVEWORKSHEETS

9. Si un compañero come muchos dulces todos los días y casi nunca consume frutas, ¿qué consejo le darías?

a) Que continúe porque los dulces son suficientes.
b) Que deje de tomar agua.
c) Que consuma más alimentos nutritivos y reduzca los dulces.

10. ¿Cuál de estas acciones demuestra que estás cuidando integralmente tu salud?

a) Comer alimentos nutritivos, hacer actividad física, mantener una buena higiene y expresar nuestras emociones.
b) Comer solamente lo que nos gusta y jugar videojuegos todo el día.
c) Dormir poco y evitar hablar cuando estamos preocupados.

LIVEWORKSHEETS