VIDA SALUDABLE

Nombre_____

Cambio de hábitos

Mente sana
en cuerpo sano

Durante la adolescencia, las mujeres y los hombres experimentamos **cambios químicos** y **biológicos** que modifican nuestros cuerpos. Estos cambios implican nuevos **hábitos** en nuestra higiene diaria y en nuestro estilo de vida. Por ejemplo:

- Bañarse diario evita infecciones causadas por microorganismos.
- Usar ropa interior de algodón previene la aparición de hongos.
- Mantener hábitos saludables de alimentación permite obtener la energía necesaria para la vida diaria.

1 **Completa el esquema con las expresiones del recuadro.**

Medidas relacionadas con nuestro aseo personal. Activación física
Hábitos que nos proporcionan una dieta equilibrada.

Estilo de vida sano

Alimentación

_____

_____

_____

Acciones que mantienen nuestro cuerpo en buenas condiciones.

Sentirse bien consigo y con los demás

Actitudes y acciones que reflejan una sana autoestima y respeto hacia los demás.

Higiene

_____

_____

LIVEWORKSHEETS

- **Arrastra los hábitos donde corresponda**

Anota algunos hábitos que te gustaría mejorar en los aspectos anteriores.

Estilo de vida sano

Higiene

Activación física

Alimentación

Sentirse bien consigo y con los demás

Tener más cuidado con la limpieza de mis dientes.

Reconocer que mi esfuerzo se refleja en mi salud.

Limitar mi consumo de refrescos y bebidas con mucha azúcar.

Reducir el tiempo que paso frente a una pantalla y hacer ejercicio.

Escribe qué puedes hacer para lograr el cambio de hábitos.

Profesora Dulce Pilar Romero García

LIVEWORKSHEETS

- **Señala cuál de las siguientes acciones son parte de hábitos saludables.**

Profesora Dulce Pilar Romero García

LIVEWORKSHEETS