

Ficha de Trabajo: Hábitos Saludables

Nombre: _____

Fecha: _____

1. Elección Múltiple

Marca la respuesta correcta.

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos es más saludable?
 - ☐ a) Galletas de chocolate
 - ☐ b) Fruta fresca
 - ☐ c) Patatas fritas

2. ¿Cuántas horas de sueño se recomiendan para niños de 6º de primaria?
 - ☐ a) 5-6 horas
 - ☐ b) 7-8 horas
 - ☐ c) 9-11 horas

3. ¿Qué es necesario hacer antes de comer?
 - ☐ a) Jugar con las manos sucias
 - ☐ b) Lavar las manos con agua y jabón
 - ☐ c) Secarse las manos con la ropa

2. Verdadero o Falso

Escribe V si la afirmación es verdadera o F si es falsa.

1. ____ Comer frutas y verduras todos los días ayuda a mantenernos saludables.

2. ____ Dormir con el móvil debajo de la almohada mejora la calidad del sueño.
3. ____ Cepillarse los dientes después de cada comida es una buena práctica de higiene.
4. ____ Saltarse el desayuno es saludable porque ayuda a bajar de peso.

3. Unir con Flechas

Relaciona las columnas uniendo con flechas cada concepto con su correspondiente explicación.

Concepto	Explicación
Dieta equilibrada	a) 8 horas recomendadas al día
Higiene personal	b) Incluir alimentos variados
Sueño adecuado	c) Lavarse las manos y dientes

4. Responde con tus Palabras

Escribe una breve respuesta a las siguientes preguntas.

1. ¿Por qué es importante dormir al menos 9 horas cada noche?

2. Describe tres alimentos que deberías incluir en una dieta saludable y explica por qué.

3. ¿Qué hábitos de higiene sigues antes de irte a dormir?

5. Completa el Cuadro

Escribe tres ejemplos para cada categoría.

Hábitos Saludables	Ejemplos
Alimentación saludable	_____
Descanso adecuado	_____
Higiene personal	_____