

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.

Alimentación

Acciones que mantienen nuestro cuerpo en buenas condiciones.

Estilo de vida sano

Sentirse bien consigo y con los demás

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

Higiene

- Arrastra los hábitos donde corresponda

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



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

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



Profesora Dulce Pilar Romero García