

Taller: Hábitos de Vida Saludable

Nombre del estudiante: _____

Grado: _____

Fecha: _____

Lectura 1: Los hábitos de vida saludable son acciones que realizamos todos los días para cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente. Comer frutas y verduras, tomar suficiente agua, dormir bien y hacer ejercicio ayudan a mantenernos sanos y fuertes.

También es importante mantener una buena higiene personal, como bañarse, lavarse las manos y cepillarse los dientes después de cada comida. Estos hábitos previenen enfermedades y nos ayudan a sentirnos mejor.

Actividad 1: Observa atentamente los dibujos sobre los hábitos de vida saludable. Luego, escribe debajo de cada imagen el nombre del hábito saludable que representa.

 Imagen 1



Nombre del hábito: _____

 Imagen 2



Nombre del hábito: _____

 Imagen 3



Nombre del hábito: _____

 Imagen 4



Nombre del hábito: _____



Actividad 2: Parte A. Selección múltiple

Lee atentamente y marca con una X la respuesta correcta.

1. ¿Cuál de las siguientes acciones es un hábito saludable?

- a) Comer solo dulces
- b) Hacer ejercicio diariamente
- c) Dormir muy poco
- d) No tomar agua

2. ¿Por qué es importante tomar agua?

- a) Para ensuciarnos
- b) Para mantener el cuerpo hidratado
- c) Para no dormir
- d) Para jugar más tiempo

3. ¿Qué debemos hacer después de cada comida?

- a) Ver televisión
- b) Cepillarnos los dientes
- c) Dormir
- d) Saltar

4. ¿Cuál alimento es saludable?

- a) Frutas y verduras
- b) Gaseosas
- c) Dulces
- d) Comida chatarra

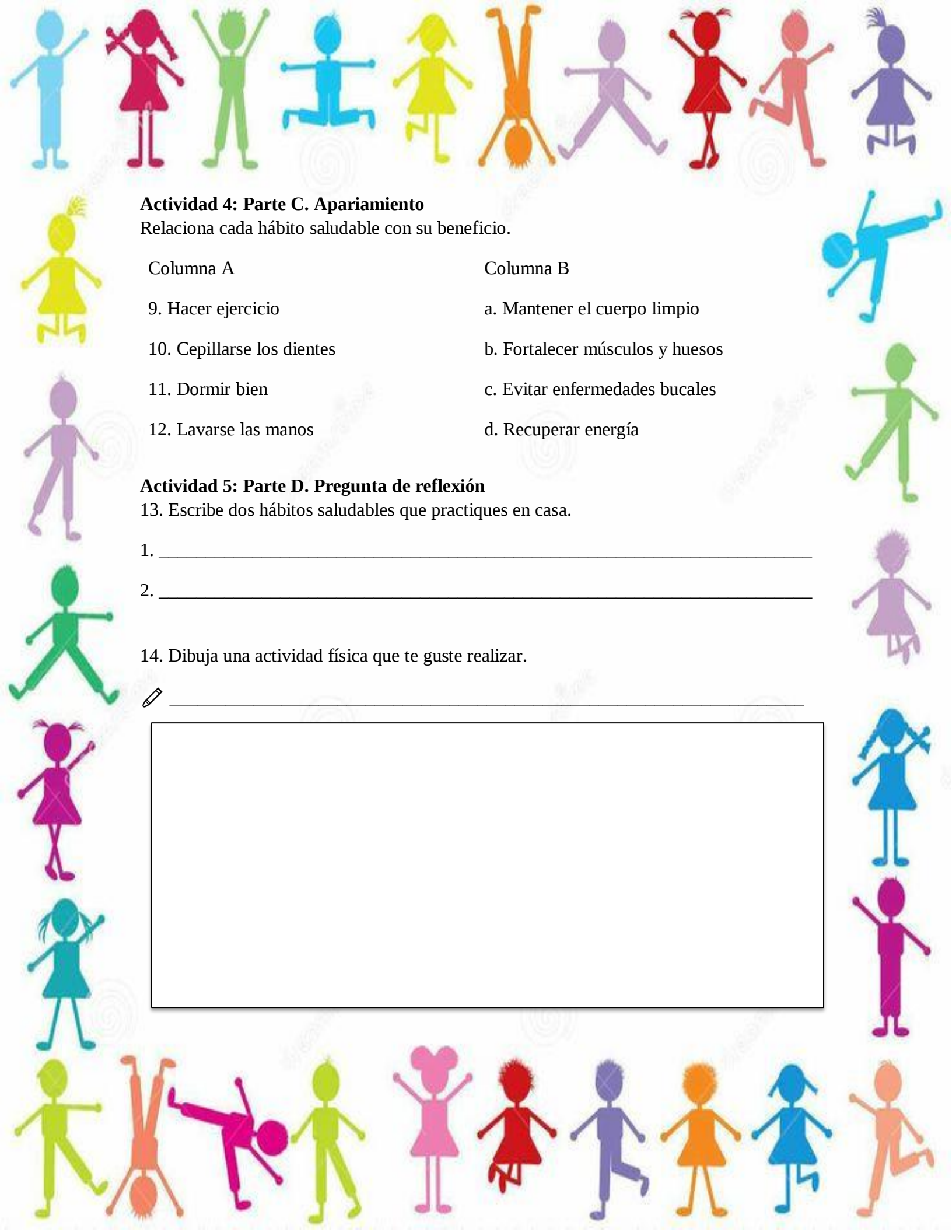
Actividad 3: Lectura 2

La actividad física es fundamental para tener una vida saludable. Caminar, correr, bailar, montar bicicleta y practicar deportes fortalecen nuestros músculos y huesos, además, dormir entre 8 y 10 horas ayuda al cuerpo a descansar y recuperar energía. Tener buenos hábitos mejora nuestra salud y nuestro rendimiento en la escuela.

Parte B. Falso o Verdadero

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

- 5. ___ Dormir bien ayuda a recuperar energía.
- 6. ___ Comer muchas golosinas todos los días es saludable.
- 7. ___ La actividad física fortalece el cuerpo.
- 8. ___ Lavarse las manos ayuda a prevenir enfermedades.



Actividad 4: Parte C. Apariamiento

Relaciona cada hábito saludable con su beneficio.

Columna A

9. Hacer ejercicio

10. Cepillarse los dientes

11. Dormir bien

12. Lavarse las manos

Columna B

a. Mantener el cuerpo limpio

b. Fortalecer músculos y huesos

c. Evitar enfermedades bucales

d. Recuperar energía

Actividad 5: Parte D. Pregunta de reflexión

13. Escribe dos hábitos saludables que practiques en casa.

1. _____

2. _____

14. Dibuja una actividad física que te guste realizar.

 _____

