Guia de practica - Hábitos que cuidan el cuerpo

Nombre: _____

Fecha: _____

Puntaje: _____

1.

¿Qué es un hábito saludable?

1. Una acción que hacemos todos los días sin pensar
2. Una acción que beneficia a nuestro cuerpo y mente
3. Una acción que solo hacen los adultos

2.

¿Cuál de estas acciones es un hábito de higiene personal?

1. Ducharse todos los días
2. Ver televisión
3. Comer chocolate
4. Saltar la cuerda

3.

¿Cuántas comidas principales se recomiendan al día para una alimentación saludable?

Respuesta: _____

4.

¿Cuál de estos es un hábito de descanso saludable?

1. Dormir menos de 6 horas
2. Acostarse a diferentes horas cada noche
3. Dormir entre 8 y 10 horas cada noche
4. Ver películas hasta muy tarde

5.

¿Qué actividad física es saludable para el cuerpo?

1. Jugar videojuegos por horas
2. Caminar o jugar al aire libre
3. Estar sentado todo el día

6.

¿Cuál de estas acciones es más saludable para la higiene bucal?

1. Cepillarse los dientes dos veces al día
2. Cepillarse los dientes una vez a la semana
3. No cepillarse nunca
4. Comer muchos dulces

7.

¿Cuántos minutos de actividad física moderada se recomiendan para los niños cada día?

Respuesta: _____

8.

¿Cuál de estas opciones NO es un hábito saludable de higiene?

1. Lavarse las manos antes de comer
2. Bañarse regularmente
3. Compartir el cepillo de dientes
4. Cortarse las uñas

9.

¿Cuál es el orden correcto para lavarse las manos de manera efectiva?

1. Mojar, enjabonar, frotar, enjuagar, secar
2. Enjabonar, mojar, frotar, secar, enjuagar
3. Frotar, mojar, enjabonar, enjuagar, secar
4. Secar, mojar, enjabonar, frotar, enjuagar

10.

¿Cuál de estos alimentos es más saludable para una merienda?

1. Una manzana
2. Una bolsa de papas fritas
3. Un pastel
4. Un caramelo

11.

¿Cuántas horas de sueño necesita aproximadamente un niño en edad escolar cada noche?

Respuesta: _____

12.

¿Cuál de estos es un hábito NO saludable en alimentación?

1. Comer verduras en el almuerzo
2. Saltarse el desayuno
3. Beber agua durante el día

13.

Juan quiere cuidar su cuerpo. ¿Qué debe hacer todos los días?

1. Solo ver televisión
2. Comer solo dulces
3. Lavarse los dientes y hacer ejercicio
4. No bañarse nunca

14.

¿Cuál es un beneficio de hacer ejercicio regularmente?

1. Cansarse más
2. Fortalece los músculos y huesos
3. Aumenta el riesgo de enfermarse
4. Hace que respiremos peor

15.

¿Con qué frecuencia se recomienda bañarse para mantener una buena higiene?

Respuesta: _____

16.

¿Cuál de estas NO es un hábito de descanso?

1. Dormir una siesta corta
2. Acostarse temprano
3. Dormir con la televisión encendida
4. Tener un horario regular para dormir

17.

¿Cuál de estos alimentos es más saludable: una naranja o un refresco?

1. La naranja
2. El refresco
3. Los dos son igual de saludables

18.

¿Por qué es importante lavarse las manos antes de comer?

1. Para que la comida sepa mejor
2. Para eliminar gérmenes que puedan enfermarnos
3. Porque lo dice la maestra
4. Para gastar agua

19.

¿Cuántos vasos de agua se recomienda beber al día aproximadamente para mantenerse hidratado?

Respuesta: _____

20.

¿Cuál de estas opciones incluye hábitos fundamentales para cuidar el cuerpo?

1. Solo hacer ejercicio
2. Lavarse las manos, comer sano, dormir bien y hacer ejercicio
3. Solo dormir
4. Solo comer