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

Respuesta correcta:
B.

Una acción que beneficia a nuestro cuerpo y mente

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

Respuesta correcta:
A.

Ducharse todos los días

3.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

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

Respuesta correcta:
C.

Dormir entre 8 y 10 horas cada noche

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

Respuesta correcta:
B.

Caminar o jugar al aire libre

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

Respuesta correcta:
A.

Cepillarse los dientes dos veces al día

7.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

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

Respuesta correcta:
C.

Compartir el cepillo de dientes

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

Respuesta correcta:
A.

Mojar, enjabonar, frotar, enjuagar, secar

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

Respuesta correcta:
A.

Una manzana

11.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

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

Respuesta correcta:
B.

Saltarse el desayuno

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

Respuesta correcta:
C.

Lavarse los dientes y hacer ejercicio

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

Respuesta correcta:
B.

Fortalece los músculos y huesos

15.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

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

Respuesta correcta:
C.

Dormir con la televisión encendida

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

Respuesta correcta:
A.

La naranja

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

Respuesta correcta:
B.

Para eliminar gérmenes que puedan enfermarnos

19.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

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

Respuesta correcta:
B.

Lavarse las manos, comer sano, dormir bien y hacer ejercicio

Respuestas

1. **B.**

   Una acción que beneficia a nuestro cuerpo y mente

2. **A.**

   Ducharse todos los días

3. **C.**

   Dormir entre 8 y 10 horas cada noche

5. **B.**

   Caminar o jugar al aire libre

6. **A.**

   Cepillarse los dientes dos veces al día

8. **C.**

   Compartir el cepillo de dientes

9. **A.**

   Mojar, enjabonar, frotar, enjuagar, secar

10. **A.**

    Una manzana

12. **B.**

    Saltarse el desayuno

13. **C.**

    Lavarse los dientes y hacer ejercicio

14. **B.**

    Fortalece los músculos y huesos

16. **C.**

    Dormir con la televisión encendida

17. **A.**

La naranja

18. **B.**

    Para eliminar gérmenes que puedan enfermarnos

19. **B.**

    Lavarse las manos, comer sano, dormir bien y hacer ejercicio