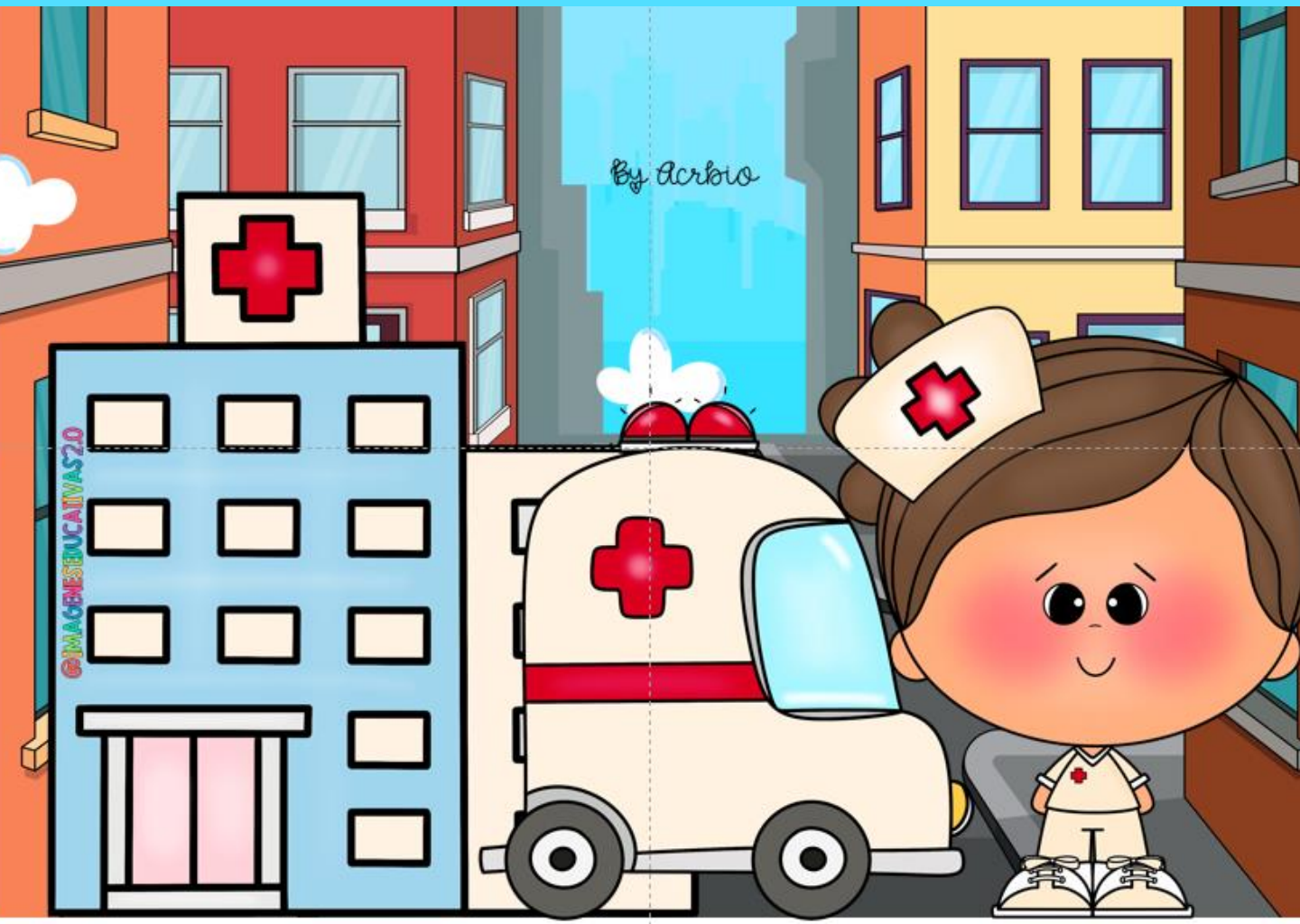


Mini lecturas día mundial de la salud

www.imageneseducativas.com





Lee y responde

By acrbio

“Cuerpo sano”

Cuerpo sano Para estar sanos, debemos cuidar nuestro cuerpo todos los días.

Comer frutas y verduras, beber agua y hacer ejercicio son hábitos muy

importantes. También es necesario dormir bien para tener energía. Si nos cuidamos,

nos sentimos mejor y evitamos enfermedades.



www.imageneseducativas.com

1. ¿Qué debemos hacer para estar sanos?
2. Nombra un alimento saludable.
3. ¿Por qué es importante dormir bien?
4. ¿Qué pasa si nos cuidamos?

Responde las preguntas

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



Lee y responde

By acrbio

www.imageneseducativas.com

“El desayuno”

El desayuno es una comida muy importante cada día. Nos da energía para aprender y jugar en el colegio.

Un buen desayuno incluye leche, fruta y pan o cereales. Si no desayunamos, podemos sentirnos cansados, con sueño y sin fuerzas para hacer nuestras actividades diarias bien.



1. ¿Por qué es importante el desayuno?
2. Nombra un alimento del desayuno.
3. ¿Cómo nos sentimos si no desayunamos?
4. ¿Para qué nos da energía el desayuno?

Responde las preguntas

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



Lee y responde

“Higiene diaria”

La higiene es fundamental para cuidar nuestra salud cada día. Lavarse las manos antes de comer y después del baño evita enfermedades. También debemos cepillarnos los dientes y ducharnos regularmente. Así mantenemos nuestro cuerpo limpio, sano y protegido de los gérmenes que pueden enfermarnos fácilmente.



www.imageneseducativas.com

By acrbio

1. ¿Por qué es importante la higiene?
2. ¿Cuándo debemos lavarnos las manos?
3. Nombra un hábito de higiene.
4. ¿Qué evitamos con la higiene?

Responde las preguntas

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



Lee y responde

By acrbio.

www.imageneseducativas.com

“Moverse es salud”

Hacer ejercicio es muy bueno para nuestra salud y bienestar diario.

Podemos correr, saltar, bailar o jugar al aire libre con amigos. Estas actividades fortalecen los músculos y mejoran el ánimo. Es importante movernos todos los días para estar fuertes, felices y llenos de energía siempre.



1. Nombra dos formas de hacer ejercicio.
2. ¿Qué fortalece el ejercicio?
3. ¿Cómo nos hace sentir?
4. ¿Cada cuánto debemos movernos?

Responde las preguntas

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



Lee y responde

By acrbio

www.imageneseducativas.com

“Comer sano”

Comer sano es fundamental para crecer fuertes y sanos cada día. Debemos incluir frutas, verduras, legumbres y proteínas en nuestras comidas diarias. Evitar demasiados dulces y refrescos ayuda a cuidar nuestro cuerpo. Una alimentación equilibrada nos da energía suficiente para aprender, jugar y realizar actividades diarias con alegría.



1. ¿Qué alimentos debemos incluir?
2. ¿Qué debemos evitar?
3. ¿Para qué sirve comer sano?
4. ¿Cómo nos ayuda una buena alimentación?

Responde las preguntas

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



Lee y responde

By acrbio

“Beber agua”

Beber agua es muy importante para mantener nuestro cuerpo sano cada día. El agua ayuda a transportar nutrientes y eliminar sustancias que no necesitamos. Debemos beber varios vasos al día, especialmente cuando hace calor o hacemos ejercicio. Así evitamos la deshidratación y nos sentimos mejor durante todas nuestras actividades diarias.



www.imageneseducativas.com

1. ¿Por qué es importante beber agua?
2. ¿Cuándo debemos beber más agua?
3. ¿Qué evita el agua?
4. ¿Cómo nos sentimos al beber suficiente agua?

Responde las preguntas

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



Lee y responde

“Descansar bien”

Dormir bien es necesario para mantener una buena salud cada día. Durante el sueño, nuestro cuerpo descansa y recupera energía. Los niños deben dormir suficientes horas para sentirse bien. Si descansamos correctamente, podemos concentrarnos mejor, aprender más y disfrutar de nuestras actividades diarias con energía y buen ánimo.



1. Qué ocurre durante el sueño?
2. ¿Por qué deben dormir los niños?
3. ¿Qué mejora con el descanso?
4. ¿Cómo nos sentimos al descansar bien?

Responde las preguntas

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



Lee y responde

By acrbio

www.imageneseducativas.com

“Dientes sanos”

Cuidar los dientes es muy importante para nuestra salud cada día. Debemos cepillarnos después de cada comida para evitar caries. También es recomendable visitar al dentista regularmente. Tener una buena higiene dental nos permite sonreír sin problemas, comer mejor y evitar dolores en la boca y molestias innecesarias.



1. ¿Cuándo debemos cepillarnos los dientes?
2. ¿Qué evitamos al cepillarnos?
3. ¿A quién debemos visitar?
4. ¿Qué conseguimos con una buena higiene dental?

Responde las preguntas

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



Lee y responde

By acrbio

www.imageneseducativas.com

“Vida activa”

Llevar una vida activa es muy beneficioso para nuestra salud cada día. Hacer ejercicio ayuda a fortalecer el corazón y los músculos.

Actividades como correr, saltar o montar en bicicleta son muy saludables. Además, el movimiento mejora nuestro estado de ánimo y nos ayuda a sentirnos felices y con energía.



1. ¿Qué fortalece el ejercicio?
2. Nombra una actividad física.
3. ¿Qué mejora el ejercicio?
4. ¿Cómo nos sentimos al movernos?

Responde las preguntas

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



Lee y responde

By. acrbio

www.imageneseducativas.com

“Cuidar la mente”

La salud no solo es física, también es mental cada día. Es importante hablar de nuestras emociones y pedir ayuda cuando la necesitamos. Jugar, descansar y compartir tiempo con amigos y familia nos hace sentir bien. Cuidar nuestra mente nos ayuda a ser felices y a vivir mejor siempre.



1. ¿Qué tipo de salud también es importante?
2. ¿Qué debemos hacer con nuestras emociones?
3. ¿Qué actividades nos hacen sentir bien?
4. ¿Para qué sirve cuidar la mente?

Responde las preguntas

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



Lee y responde

“Comida equilibrada”

Una dieta equilibrada incluye alimentos de todos los grupos cada día. Es importante comer frutas, verduras, proteínas y cereales. Cada alimento aporta nutrientes diferentes que nuestro cuerpo necesita. Comer variado nos ayuda a crecer sanos, tener energía y prevenir enfermedades. Así podemos realizar nuestras actividades diarias con fuerza y alegría.



1. ¿Qué incluye una dieta equilibrada?
2. ¿Qué aportan los alimentos?
3. ¿Para qué sirve comer variado?
4. ¿Cómo nos ayuda una buena dieta?

Responde las preguntas

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

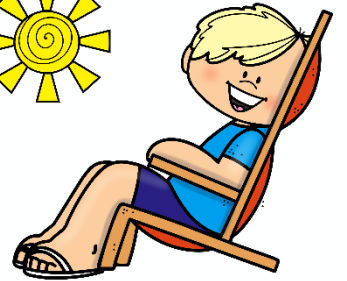


Lee y responde

By acrbio

“Sol y salud”

El sol es necesario para nuestra salud, pero debemos tomarlo con cuidado cada día. Nos ayuda a producir vitamina D, importante para los huesos. Sin embargo, es necesario usar protección solar y evitar las horas de más calor. Así cuidamos nuestra piel y evitamos problemas en el futuro.



www.imageneseducativas.com

1. ¿Para qué sirve el sol?
2. ¿Qué vitamina produce?
3. ¿Qué debemos usar?
4. ¿Qué evitamos con precaución?

Responde las preguntas

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



Lee y responde

By acrbio

www.imageneseducativas.com

“Ayudar a otros”

Cuidar la salud también incluye ayudar a los demás cada día. Podemos hacerlo siendo amables, compartiendo y respetando a todos. Cuando ayudamos, creamos un ambiente positivo y saludable. Sentirnos bien con los demás mejora nuestro bienestar emocional y nos hace más felices en nuestra vida diaria.



1. ¿Cómo podemos ayudar a otros?
2. ¿Qué creamos al ayudar?
3. ¿Qué mejora con esto?
4. ¿Cómo nos sentimos al ayudar?

Responde las preguntas

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Créditos y

normas de uso.

Agradezco la confianza e interés en estas actividades que fueron creadas con mucho cariño y dedicación. Espero sinceramente que estos materiales les ayuden y que impacten en el aprendizaje de los alumnos y alumnas jugando, creando e innovando.

By Acrbio

Todos los derechos reservados por Imágenes Educativas by Acrbio. Queda prohibido distribuir, reproducir o vender este material por cualquier medio ya sea electrónicamente o de manera impresa, así como reclamarlo como propio e intentar modificar o quitar avisos de copyright, logos o marcas de agua ya que se encuentra protegido por los derechos de autor. El incumplimiento es una violación a la Ley de los Derechos de Autor y tendrá consecuencias legales. © copyright WWW.IMAGENESEEDUCATIVAS.COM

Suscríbete en

<https://www.imageneseducativas.com/>

Créditos

