



Nombre:

Fecha:

Hábitos saludables y adicciones

Recuerda: Para tener buena salud necesitamos **hábitos saludables**: dormir bien, comer de forma variada, hacer deporte e higiene. Debemos evitar las **adicciones** (tabaco, alcohol, drogas) y el **uso excesivo de pantallas**, que pueden dañar el cuerpo y la mente y crear dependencia.

1 🥦 ¿Hábito saludable o no?

Escribe saludable o no saludable.



Dormir bien



Comer sano



Hacer deporte



Pantallas

😴 dormir lo suficiente →

🚬 fumar →

🥗 comer fruta y verdura →

📱 pasar horas con la pantalla →

🏃 hacer deporte →

🍬 comer dulces a todas horas →

2 🔗 Une cada hábito con su beneficio

Une cada hábito con su beneficio.

DORMIR BIEN •

• tu cuerpo recibe todos los nutrientes

HACER DEPORTE •

• descansas y rindes más

COMER VARIADO •

• fortalece el corazón y los músculos

3 ✅ Verdadero o falso

Rodea V si es verdadero y F si es falso.

🚫 El tabaco daña los pulmones.

📱 Usar pantallas muchas horas no tiene ningún efecto.

🏃 Hacer deporte ayuda a estar sano.

4 ✍️ Escribe

Escribe un hábito saludable que quieras practicar.

.....