

RE

Cuido mi cuerpo

1.º de Primaria

La salud · 1.º de Primaria

Ficha con teoría, ejercicios y espacio para responder. Descárgala e imprímela gratis en PDF.

Nombre: _____

Fecha: _____

Aprende

Para estar sanos hay que cuidar el cuerpo. Debemos lavarnos las manos antes de comer, ducharnos, cepillarnos los dientes, comer alimentos sanos, dormir bien y hacer ejercicio. La higiene y los buenos hábitos nos protegen de enfermedades.

1. ¿Cuándo debemos lavarnos las manos?

2. ¿Qué usamos para limpiar los dientes?

3. Escribe una cosa que haces para cuidar tu cuerpo.

4. ¿Es bueno dormir suficientes horas?

5. ¿Qué nos ayuda a estar fuertes, el ejercicio o estar sin moverse?

Solucionario

1. Antes de comer (y después del baño).
2. El cepillo de dientes.
3. Respuesta libre.
4. Sí.
5. El ejercicio.