

HOJA DE TRABAJO

Nombre _____ Fecha _____

CAPÍTULO 8 Costumbres saludables

Antes de navegar

1. List three unhealthy habits that you have.

2. Now list three healthy habits that you have.

¡A navegar!

In order to find out if you have a healthy lifestyle, visit the website www.healthyhabits.com and complete the **Costumbres saludables y no saludables** (costumbres saludables y no saludables) activity.

Primera parte: ¿Vives una vida saludable?

1. Write down three healthy habits you have.

2. How healthy are you? Count the number of check marks from the previous activity. Look at the information below to see your results.

0–2 marcas (check marks) ¡Felicitaciones! ¡Vives una vida muy saludable!

3–6 marcas ¡Cuidado! Tienes que pensar más en tu salud.

7–9 marcas ¡Ay, ay, ay! ¡Vives una vida muy peligrosa! Tienes que cambiar tus costumbres muy pronto.

Segunda parte: Perjuicios y beneficios de mis costumbres

1. " «22 ¶ 2± 2© « " ± « " « ¼ « « ¶ ¼, µ ¶ ± « " **Antes de navegar** ¶ | · 2± 2© « ¶ 0 2 µ ¶ « " . * µ " S 2 0 ± . 0 2 ± " a ¶ " " © | · ¶ . « « . « ¶ , ± " « ¼ « « ¶ ° ¶ « . « ¶ " 2 ± ¼, µ ¶ * µ " ± & 3 ± ¶ « « ± S , ¶ ¼, µ 2 0 ± 0 2 ¶ S ¶ ¶ , · µ / 4 2 ± | 2 µ 3 2 µ ¶ " ± " 0 1 2 | ¶ ¶ , ¶ µ / 4 0 2 ¶ S ¶ . « « ¼, ¶ ¶ 0 ± « " µ ¶ " ¶ 2 ± . « " & 3 ± ¶ « ¶ a , ¶ a " * " ¶ ¶ " ¶

2. " «22 ¶ 2± 2© « " « " « ¼ « « ¶ ¼, µ ¶ ± « " **Antes de navegar** ¶ | · 2± 2© « ¶ 0 2 µ ¶ « " . * µ " S 2 0 ± . 0 2 3 2 ¶ " ¶ " " © | · ¶ . « « . « ¶ « " « ¼ « « ¶ ° ¶ « . « ¶ " 2 ± ¼, µ ¶ * µ " ± & 3 ± ¶ « « ± S , ¶ ¼, µ 2 0 ± 0 2 ¶ S ¶ ¶ , · µ / 4 2 ± | 2 µ 3 2 µ ¶ " ± " 0 1 2 | ¶ ¶ , ¶ µ / 4 0 2 ¶ S ¶ . « « ¼, ¶ ¶ 0 ± « " µ ¶ " ¶ 2 ± . « " & 3 ± ¶ « ¶ a , ¶ a " * " ¶ ¶ " ¶

Después de navegar

1. Responde a las siguientes preguntas.

a. ¿Eres una persona saludable?

b. ¿Eres una persona sedentaria o activa?

c. ¿Normalmente estás de buen humor o de mal humor?

2. Think of an unhealthy and a healthy habit that were not listed in this activity. In the box below, plan a Web page that shows the **beneficios** and the **perjuicios** of these habits through Spanish text and illustrations.

| Costumbre bueno | Costumbre malo |
|--------------------|--------------------|
| | |
| Beneficios: | Beneficios: |
| Perjuicios: | Perjuicios: |

3. Haz una lista de las palabras nuevas que aprendiste.

Palabras nuevas
