



**Evilman** lleva un tiempo encontrándose mal. Resfriado, con dolor de cabeza y estómago. Tiene mal humor. Y le cuesta mucho concentrarse para estudiar. En las clases de EF, se fatiga con facilidad. Vamos a averiguar cuáles son sus malos hábitos.



## LA MALA VIDA DE EVILMAN

Evilman era un chico de 16 años que se levantaba todos los días 15 minutos antes de comenzar el colegio. Concretamente a las 07:45h.



Desayunaba en 2 minutos, un batido de colacao, unas galletas y un donut



Pese a tener el colegio cerca de casa, iba en moto todos los días.



En el recreo, se tomaba un zumo y un bocadillo de nocilla. Jugaba a juegos en su móvil y estaba sentado en un banco la mayor parte del tiempo



De vuelta a casa, también regresaba en moto.



Como comida, siempre optaba por alimentos fritos porque decía que estaban más sabrosos



Tras la comida, jugaba 3 horas de videojuegos



Por la tarde, salía al parque con sus amigos. Solían estar sentados en un banco, fumando, bebiendo cerveza y comiendo snacks. También mirando al móvil.



Normalmente, iban a McDonald a comer una hamburguesa de cena.



Regresaba a casa sobre las 22h. Entonces veía la TV durante 3 horas. Después jugaba a videojuegos por 2 horas más.



Finalmente iba a dormir en torno a las 03:00h



## RESPONDE A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS. CLICK EN LA CORRECTA

¿Cuántas horas de pantalla acumula Evilman durante el día?

5 horas

8 horas

¿Cuántas horas como máximo debería utilizarlas?

2 horas

5 horas

¿Cuántas frutas y verduras toma Evilman al día?

3 piezas de fruta y una vez verdura

No come ni fruta ni verdura

¿Cuántas frutas y verduras debería tomar?

Al menos 5 frutas al día y verdura en todas las comidas

2 frutas al día y en una comida verdura

¿Cuántas minutos de ejercicio físico acumula Evilman al día?

No realiza ejercicio físico

30 minutos al día

¿Cuántas minutos de ejercicio físico debería realizar?

60 minutos al día

30 minutos al día

¿Cuántas horas duerme Evilman?

Duerme 6 horas

Duerme 4 horas y 45 minutos

¿Cuántas horas debería dormir?

Entre 6 y 8 horas

Entre 8 y 10 horas

# LA MALA VIDA DE EVILMAN



Evilman lleva un tiempo encontrándose mal. Se encuentra resfriado, con dolor de cabeza y de estómago. Tiene mal humor. Y le cuesta mucho concentrarse para estudiar. En las clases de Educación Física, se fatiga con facilidad y no puede realizar los ejercicios.

Con los hábitos saludables que has aprendido en el colegio, ayuda a Evilman a pasar a una vida saludable. **Anota consejos sobre cómo podría mejorar cada hábito**

Evilman era un chico de 16 años que se levantaba todos los días 15 minutos antes de comenzar el colegio. Concretamente a las 07:45h.



Desayunaba en 2 minutos, un batido de colacao, unas galletas y un donut



Pese a tener el colegio cerca de casa, iba en moto todos los días.



En el recreo, se tomaba un zumo y un bocadillo de nocilla. Jugaba a juegos en su móvil y estaba sentado en un banco la mayor parte del tiempo



De vuelta a casa, también regresaba en moto.



Como comida, siempre optaba por alimentos fritos porque decía que estaban más sabrosos



Tras la comida, jugaba 3 horas de videojuegos



Por la tarde, salía al parque con sus amigos. Solían estar sentados en un banco, fumando, bebiendo cerveza y comiendo snacks. También mirando al móvil.



Normalmente, iban a McDonald a comer una hamburguesa de cena.



Regresaba a casa sobre las 22h. Entonces veía la TV durante 3 horas. Después jugaba a videojuegos por 2 horas más.



Finalmente iba a dormir en torno a las 03:00h








**Evilman** lleva un tiempo encontrándose mal. Resfriado, con dolor de cabeza y estómago. Tiene mal humor. Y le cuesta mucho concentrarse para estudiar. En las clases de EF, se fatiga con facilidad. Con los hábitos saludables que has aprendido, ayuda a Evilman a pasar a una vida saludable.



### TRAZA LÍNEAS PARA CAMBIAR LOS MALOS HÁBITOS DE EVILMAN HACIA HÁBITOS SALUDABLES



#### LA MALA VIDA DE EVILMAN

Evilman era un chico de 16 años que se levantaba todos los días 15 minutos antes de comenzar el colegio. Concretamente a las 07:45h.

Desayunaba en 2 minutos, un batido de colacao, unas galletas y un donut

Pese a tener el colegio cerca de casa, iba en moto todos los días.

En el recreo, se tomaba un zumo y un bocadillo de nocilla. Jugaba a juegos en su móvil y estaba sentado en un banco la mayor parte del tiempo

De vuelta a casa, también regresaba en moto.

Como comida, siempre optaba por alimentos fritos porque decía que estaban más sabrosos

Tras la comida, jugaba 3 horas de videojuegos

Por la tarde, salía al parque con sus amigos. Solían estar sentados en un banco, fumando, bebiendo cerveza y comiendo snacks. También mirando al móvil.

Normalmente, iban a McDonald a comer una hamburguesa de cena.

Regresaba a casa sobre las 22h. Entonces veía la TV durante 3 horas. Después jugaba a videojuegos por 2 horas más.

Finalmente iba a dormir en torno a las 03:00h



Cenaba sobre las 20:30h, se reunía con su familia y tomaban platos ligeros y en poca cantidad.

A mitad de tarde iba a clases de natación, donde hacía ejercicio durante una hora. Regresaba a casa a las 19h.

Evilman era un chico de 16 años que se despertaba todos los días 1 hora antes de comenzar el colegio. Concretamente a las 07:00h.

Tras la comida, descansaba durante 30' y se ponía a revisar deberes y estudiar.

En torno a las 22h iba a dormir

Por la noche, leía su libro favorito durante media hora antes de ir a la cama.

De vuelta a casa, caminaba durante 15 minutos.

Desayuna en 25 minutos con su familia. Un yougurt natural con copos de avena y fruta a trozos y una tostada de pan integral con aceite de oliva.

Caminaba 15 minutos todos los días para ir al colegio.

Comía con su familia de forma variada. En las comidas siempre tomaban de primer plato ensalada.

En el recreo, se tomaba una fruta y bebía agua. Tras ello, participaba en los juegos y deportes.



#### LA BUENA VIDA DE EVILMAN



Evilman ya ha conseguido adquirir hábitos saludables, ahora vamos a ordenarlos.



### ARRASTRA LOS TROZOS DE TEXTO A SU LUGAR CORRECTO



LA  
BUENA  
VIDA DE  
EVILMAN



A mitad de tarde iba a clases de natación, donde hacía ejercicio durante una hora. Regresaba a casa a las 19h.

Por la noche, leía su libro favorito durante media hora antes de ir a la cama.

En torno a las 22h iba a dormir

De vuelta a casa, caminaba durante 15 minutos.

Desayuna en 25 minutos con su familia. Un yogurt natural con copos de avena y fruta a trozos y una tostada de pan integral con aceite de oliva.

Cenaba sobre las 20:30h, se reunía con su familia y tomaban platos ligeros y en poca cantidad.

Evilman era un chico de 16 años que se despertaba todos los días 1 hora antes de comenzar el colegio. Concretamente a las 07:00h.

Comía con su familia de forma variada. En las comidas siempre tomaban de primer plato ensalada.

En el recreo, se tomaba una fruta y bebía agua. Tras ello, jugaba a las competiciones deportivas.

Tras la comida, descansaba durante 30' y se ponía a revisar los deberes de la escuela.

Caminaba 15 minutos todos los días para ir al colegio.