Health & Wellness Workbook — Grades K–5

Health & Wellness Workbook for Elementary School — Complete Course Practice

Cuaderno de Salud y Bienestar — K a 5.º grado

Cuaderno de Salud y Bienestar para Primaria — Práctica completa del curso

Elementary Series / Serie de Primaria

Elementary Courses for Florida & Puerto Rico / Cursos de primaria de Florida y Puerto Rico

White Ink-Saver Edition / Edición imprimible para ahorro de tinta

MKLDesignsShop

How to Use This Workbook

(En español: Cómo usar este cuaderno)

Welcome to the **Health & Wellness Workbook — Grades K–5** by MKLDesignsShop! This book is designed to help young learners build healthy habits for life. Your friendly guide throughout this workbook is **Lola the Turtle** (Lola la tortuga), who shares simple tips and warm encouragement on every step of your journey.

This ink-saver edition features clean line drawings ready for you to color!

What is inside this workbook:

- **6 Complete Units:** Covering body systems, nutrition, hygiene, movement, emotional health, and daily safety.
- **Starter Mini-Lesson & Unit Mini-Lessons:** Simple explanations with line drawings to color.
- **2 Worked Examples per Unit:** Step-by-step solved problems guided by Lola the Turtle.
- **Guided Practice (4 items):** Short open questions to practice with support.
- **Independent Practice (6 items):** Open questions to show what you learned.
- **Mini-Quiz per Unit (4 multiple-choice items):** Quick check of unit concepts.
- **Final Exam (20 items):** Comprehensive end-of-course assessment.
- **Bilingual Glossary (30 terms):** Key English and Spanish vocabulary terms.
- **Complete Answer Key:** Explanations and answers for all activities.

¡Bienvenido al **Cuaderno de Salud y Bienestar — Grados K–5** de MKLDesignsShop! Este libro está diseñado para ayudar a los estudiantes jóvenes a construir hábitos saludables para toda la vida. Tu guía amigable a lo largo de este cuaderno es **Lola la tortuga**, quien comparte consejos sencillos y palabras cálidas en cada paso del camino.

¡Esta edición de ahorro de tinta incluye dibujos de línea listos para colorear!

Lo que incluye este cuaderno:

- **6 unidades completas:** Cubren el cuerpo humano, nutrición, higiene, movimiento, salud emocional y seguridad diaria.
- **Mini-lección de arranque y mini-lecciones por unidad:** Explicaciones sencillas con dibujos de línea para colorear.

• **2 ejemplos resueltos por unidad:** Problemas resueltos paso a paso guiados por Lola la tortuga.

• **Práctica guiada (4 ítems):** Preguntas abiertas breves para practicar con apoyo.

• **Práctica independiente (6 ítems):** Preguntas abiertas para demostrar lo aprendido.

• **Mini-quiz por unidad (4 ítems de opción múltiple):** Repaso rápido de los conceptos de la unidad.

• **Examen final (20 ítems):** Evaluación general al terminar el curso.

• **Glosario bilingüe (30 términos):** Términos clave en inglés y español.

• **Clave de respuestas completa:** Explicaciones y respuestas para todas las actividades.

Course Map

(En español: Mapa del curso)

• **Unit 1 / Unidad 1:** My Body and How It Grows / Mi cuerpo y cómo crece

• **Unit 2 / Unidad 2:** Eating Well Every Day / Comer bien cada día

• **Unit 3 / Unidad 3:** Clean Hands, Healthy Habits / Manos limpias, hábitos saludables

• **Unit 4 / Unidad 4:** Moving, Playing and Resting / Moverse, jugar y descansar

• **Unit 5 / Unidad 5:** Feelings and Friends / Sentimientos y amigos

• **Unit 6 / Unidad 6:** Staying Safe Every Day / Seguridad cada día

Store Terms & Support Policy / Términos de la tienda y política de soporte

• **Digital Download Product:** This item is a downloadable PDF file intended for personal, classroom, or homeschooling use. No physical item will be shipped. / **Producto de descarga digital:** Este artículo es un archivo PDF descargable destinado para uso personal, en el aula o educación en el hogar. No se enviará ningún producto físico.

• **Defective File Replacement Policy:** If your file is damaged, corrupted, or encounters technical issues upon downloading, please contact MKLDesignsShop directly through our customer support channel. We will promptly issue a corrected version or resend the file to your email. If a technical issue cannot be resolved, a full refund of your purchase price will be issued. / **Política de reemplazo por archivo defectuoso:** Si su archivo

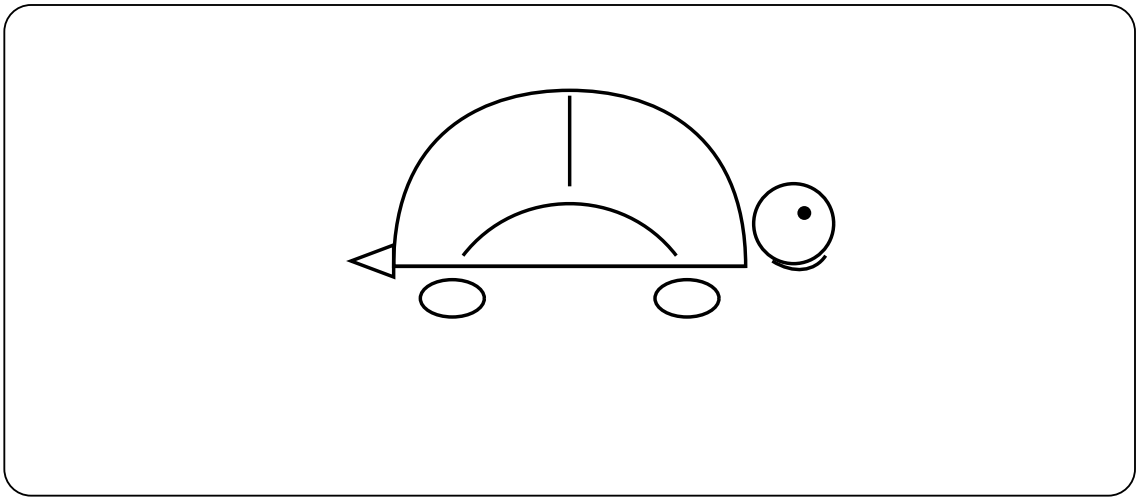
está dañado, corrupto o presenta problemas técnicos al descargarse, por favor contacte a MKLDesignsShop directamente a través de nuestro canal de atención al cliente. Enviaremos de inmediato una versión corregida o reenviaremos el archivo a su correo electrónico. Si un problema técnico no puede resolverse, se reembolsará la totalidad del precio de compra.

• **Usage Rights:** Purchasing this product grants single-teacher or single-family usage rights. Digital redistribution without permission is strictly prohibited. / **Derechos de uso:** La compra de este producto otorga derechos de uso para un solo docente o una sola familia. La redistribución digital sin autorización está estrictamente prohibida.

• List price: 14.99 · **Launch price: 4.99** · Classroom license: 14.99 · Building license: 49.99 · Buy one, donate one: every purchase donates a free copy of this workbook to a school in Jacksonville. / Precio de lista: 14.99 · **Precio de lanzamiento: 4.99** · Licencia de salón: 14.99 · Licencia de edificio: 49.99 · Compra uno, dona uno: cada compra dona una copia gratuita de este cuaderno a una escuela de Jacksonville.

Starter Mini-Lesson

(En español: Mini-lección de arranque)



Hello! I am **Lola the Turtle** (Lola la tortuga). Welcome to our Health & Wellness workbook! Being healthy means taking good care of your body and mind every day. When we eat good food, move our bodies, wash our hands, get enough rest, and share our feelings, we feel happy and strong.

(En español: ¡Hola! Soy **Lola la tortuga**. ¡Bienvenido a nuestro cuaderno de Salud y Bienestar! Estar saludable significa cuidar bien tu cuerpo y tu mente todos los días. Cuando comemos alimentos nutritivos, movemos nuestro cuerpo, nos lavamos las manos, descansamos lo suficiente y compartimos nuestros sentimientos, nos sentimos felices y fuertes).

To be healthy every day, remember these five simple steps:

1. Eat colorful, healthy foods. (Comer alimentos saludables y coloridos).
2. Drink plenty of clean water. (Tomar abundante agua limpia).
3. Move and play active games. (Moverse y jugar juegos activos).
4. Rest and sleep well each night. (Descansar y dormir bien cada noche).
5. Wash your hands with soap. (Lavarse las manos con jabón).

Starter activity:

Draw or write one simple action you do every single day to keep your body healthy (for example: drinking a glass of water or brushing your teeth).