

Nuestra salud

COMPLETA SOBRE NUESTRA SALUD ELIGIENDO LA PALABRA ADECUADA . APRENDE.

La salud es el estado de tanto en los aspectos físico, mental y

La salud física se refiere a que el cuerpo funcione sin dolores y sin dificultades en todas las actividades.

La salud mental se refiere a que nuestras emociones no nos suponen ningún para realizar nuestras actividades.

La salud social consiste en mantener una relaciones adecuadas con las de nuestro entorno: la familia, el colegio, los amigos,...

COMPLETA SOBRE LA PREVENCIÓN Y LA ATENCIÓN SANITARIA ELIGIENDO LA PALABRA ADECUADA

Prevenir es realizar acciones para evitar contraer

Para tratar de prevenir enfermedades debemos adquirir hábitos también acudir a revisiones médicas y ponerse las recomendadas.

El médico especializado en cuidar la salud de los niños es el

UNE CON FLECHAS IMAGEN Y DEFINICIÓN



LA HIGIENE



LA ALIMENTACIÓN



EL DESCANSO



EJERCICIO FÍSICO

Nuestro cuerpo se fortalece, se vuelve más ágil y elástico. También tiene beneficios para nuestra mente.

Es necesario para recuperar la energía para realizar las actividades y para encontrarse bien.

Nos ayuda a prevenir enfermedades y a sentirnos mejor con nosotros mismos y con los demás.

Para mantenernos sanos la dieta debe ser suficiente y equilibrada y adaptarse a cada uno.