CUIDAMOS NUESTRA SALUD

1.- Completa este texto con las palabras del recuadro.

hábitos - higiene – frío - bienestar – dieta - calor – cinco – mental – prevención – colegio – equilibrada – ejercicio – postura

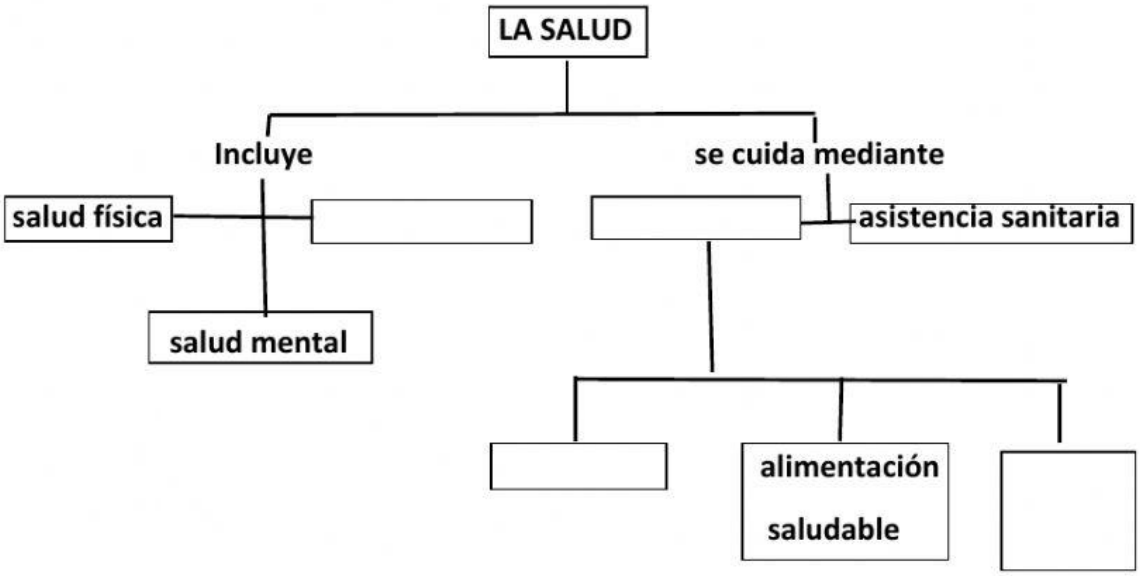
- **La salud es el estado de _____ completo, tanto en el plano físico, como en el _____ y en el social.**
- **Para mantener la salud son necesarias la _____ y la asistencia sanitaria.**
- **Los _____ saludables nos ayudan a estar sanos. Son la higiene, el descanso, la _____, el _____ y el tiempo libre.**
- **La _____ es el conjunto de todos los alimentos que tomamos. Debe ser suficiente y _____.**
- **Algunos hábitos de alimentación saludables son tomar _____ comidas al día, cuidar la _____ de los alimentos y prestar atención a su conservación.**
- **Los alimentos pueden conservarse mediante el _____, el _____ o añadiendo conservantes.**
- **Hay que actuar correctamente para prevenir los accidentes tanto en casa, como en el _____ o en la calle.**

2.- Elige la respuesta correcta referente a los tres aspectos de la salud.

- **Cuando se refiere a las emociones que tenemos: enfado, alegría, vergüenza, miedo y no nos supongan un problema para hacer nuestras actividades y que estemos satisfechos con nosotros mismos hablamos de**
- **Cuando se refiere a que el cuerpo funcione bien, sin dolores ni dificultades en todas nuestras actividades hablamos de**
- **Cuando se refiere a mantener unas relaciones adecuadas con las personas de nuestro entorno, familia, colegio, barrio….hablamos de**

LIVEWORKSHEETS

3.- Completa este esquema arrastrando las palabras adecuadas.



ejercicio físico | prevención | salud social | higiene

4.- Completa estas oraciones con la opción más adecuadas

Un niño de 4º de Primaria debe

Al estar sentados o de pie es importante

Los hábitos saludables

Debemos lavarnos las manos

El ejercicio físico tiene beneficios

El tiempo libre es el tiempo que dedicamos

LIVEWORKSHEETS