

HÁBITOS SALUDABLES: POSTURA, EJERCICIOS E HIGIENE

Presta mucha atención a este vídeo.

Buenas posturas

Ejercicio físico. Estoy segura que tú te mueves mucho, ¡sigue así!

Además de la higiene personal.....



Para tener una postura adecuada, la espalda debe estar...

- a. recta. b. descansada. c. en tensión.

Conviene hacer ejercicio físico porque...

- a. es muy divertido. b. nos enseña a pelear. c. es bueno para la salud.

¿Qué es la higiene?

- a. Una enfermedad que se puede evitar.
b. La limpieza del cuerpo.
c. Lavarse en ciertas ocasiones.

¿Cuál es la oración correcta?

- a. El ejercicio físico fortalece los huesos y los músculos.
b. El ejercicio físico no es bueno para el corazón.
c. El ejercicio físico se practica siempre en equipo.

MARCA LA
RESPUESTA
CORRECTA

¿Qué enfermedad que daña los dientes se puede combatir lavándose los después de cada comida?

- a. Las caries. b. El picor. c. La varicela.

Las actividades de ocio siempre se realizan...

- a. con la familia. b. para aprender. c. por gusto y diversión.

Jugar con los videojuegos...

- a. es una actividad de ocio de la que no se debe abusar.
b. es muy perjudicial y se debe evitar al máximo.
c. es muy recomendable y se debe hacer siempre que se pueda.

¿Cuánto tiempo debe dormir alguien de tu edad?

- a. Seis horas. b. Ocho horas. c. Diez horas.

¿Te animas a poner en marcha tu creatividad?



Inventa un deporte nuevo y explica sus reglas.

Te ofrezco varias formas para hacerlo:

- 1. Grábate en vídeo, explica las reglas y haz una demostración.*
- 2. En la libreta (o una hoja) redactas cuál será el nuevo deporte y sus reglas. Además de hacer un dibujo sobre ello.*

RECUERDA ENVIÁRMELO AL CORREO