

Contesta a las preguntas eligiendo la opción correcta.

1. La salud mental consiste en...

A que nuestras emociones no nos supongan un problema.

B que tengamos una relación adecuada con las personas de nuestro entorno.

2. Para prevenir enfermedades...

A debemos acudir al médico solo cuando nos sintamos enfermos.

B debemos acudir al médico a hacernos revisiones aunque no nos sintamos enfermos.

3. El ejercicio físico aporta beneficios a...

A nuestro cuerpo.

B nuestro cuerpo y nuestra mente.

4. La conservación de un alimento consiste en...

A prepararlo de forma que se pueda comer durante mucho tiempo.

B guardarlo en un lugar cerrado durante mucho tiempo.

LIVEWORKSHEETS

5. ¿Cómo es nuestra respiración cuando estamos angustiados?

A — Tranquila y pausada.

B — Agitada.

Imagina esta situación y elige la respuesta adecuada a cada pregunta.

Hace mucho que Carmela no ve a su amigo Marcos.
Carmela le llama por teléfono y Marcos le cuenta que tiene un videojuego nuevo y que se pasa todo el tiempo jugando con él.
Carmela le pregunta si sale a montar en bicicleta, y le contesta que le duele la espalda y que, además, tiene mucho sueño, porque algunas noches no duerme bien pensando en cómo ganar más puntos y terminar el juego.



¿Qué problema crees que puede tener Marcos?

A — Marcos no parece tener ningún problema.

B — Su único problema es que le duele la espalda.

C — Pasa demasiado tiempo jugando al videojuego.

LIVEWORKSHEETS

¿Qué consecuencia puede tener para Marcos continuar con esa rutina?

A — No tendrá ninguna consecuencia.

B — Afectará cada vez más negativamente a su salud y a su relación con sus amigos.

C — Mejorará su atención visual y su memoria.

Si vas a preparar una ensalada, debes...



a) ... lavarte las manos después de comer.

A — Verdadero.

B — Falso.

b) ... lavar los recipientes que vayas a necesitar.

A — Verdadero.

B — Falso.

c) ... lavar la lechuga y las otras verduras que vayas a utilizar.

A — Verdadero.

B — Falso.

LIVEWORKSHEETS

Marca si son correctas o incorrectas las recomendaciones para que las chicas de las imágenes cuiden su espalda.

La chica de la imagen A debería...

no cargar su mochila en exceso. [ ]

ponerse la mochila apoyada en los dos hombros. [ ]

llevar la mochila colgada de la mano. [ ]

La chica de la imagen B debería...

sentarse con la espalda recta y apoyada. [ ]

sentarse de lado. [ ]

sentarse con la espalda inclinada sobre la mesa. [ ]



La importancia de dormir bien

¿Qué sabes sobre el sueño? Completa las frases con las palabras propuestas.

Dormir lo suficiente nos ayuda a recuperarnos del [ ] .

Alguien que duerme bien, se encuentra con mucha [ ] para afrontar el día.

Por el contrario, si alguien duerme mal, está de mal humor y con [ ] .

Según la [ ] , es necesario dormir más o menos horas.

A tu edad, es conveniente que duermas [ ] horas diarias.

energía | fatiga | diez | edad | cansancio

LIVEWORKSHEETS

¿Qué emoción siente?






alegría | sorpresa | tristeza | asco

Une cada alimento con la caja que le corresponde.

Alimentos naturales



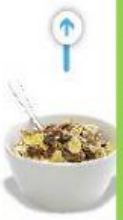
Alimentos elaborados











LIVEWORKSHEETS

Observa las imágenes y elige el tipo de ocio al que se refiere cada una de ellas.











¿Cuáles son hábitos saludables? Marca el círculo azul.

- Sentarse de cualquier forma que sea cómoda
- Una higiene personal correcta
- Dedicar tiempo al ocio y al descanso
- Comer carne todos los días y no abusar de la verdura
- Seguir una dieta saludable
- Procurar no cansarse demasiado
- Intentar dormir poco para aprovechar el tiempo
- Realizar ejercicio físico

LIVEWORKSHEETS

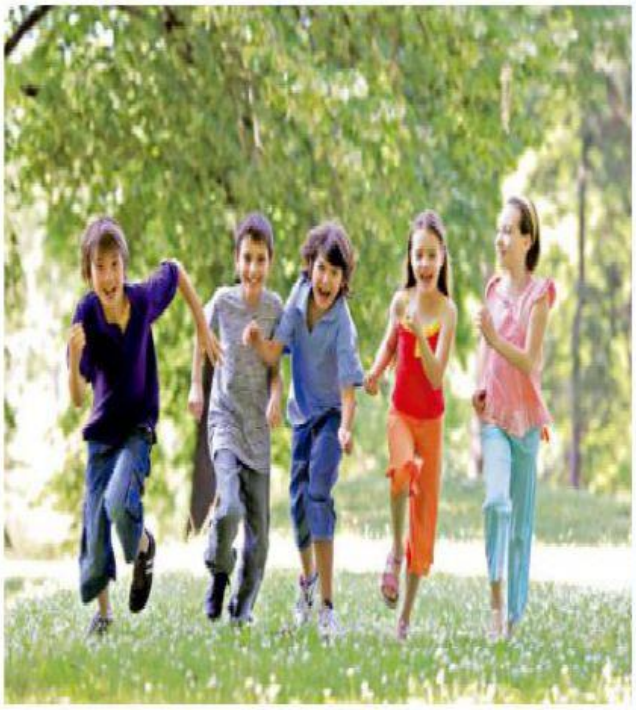
Elige la definición correcta de **salud**.

A La salud es la ausencia de enfermedad.

B La salud es un estado de bienestar físico.

C La salud es el estado en el que nuestro cuerpo funciona bien, independientemente de lo que suceda en nuestro entorno.

D La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social.



LIVEWORKSHEETS