



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.

## 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.



¿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.

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



¿Qué emoción siente?



alegría

sorpresa

tristeza

asco

Une cada alimento con la caja que le corresponde.

Alimentos naturales



Alimentos elaborados



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

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.

