1) Lee el texto con atención; ¡Seguimos con la salud!



La salud

La **salud** es el estado en el que nuestro cuerpo funciona bien, en el que nos encontramos a gusto con lo que hacemos y con las personas y el ambiente que nos rodea.

La enfermedad

En ocasiones, ocurre algo que hace que no nos encontremos bien. La **enfermedad** hace que nuestro cuerpo no funcione correctamente.

Cuando sufrimos una enfermedad nos sentimos débiles. Estas señales que nos indican que estamos enfermos se llaman **síntomas**. Algunas enfermedades comunes que podemos contraer son el resfriado, la gripe y la caries.

Hábitos saludables

Para tener una buena salud es necesario tener unos hábitos saludables. Los **hábitos saludables** son normas que nos ayudan a sentirnos mejor y a prevenir enfermedades. Si los seguimos bien, enfermaremos menos veces.

Los hábitos saludables más importantes que debemos tener en cuenta son:

- La alimentación sana.
- La higiene y la salud.
- El descanso y el sueño.
- El ocio creativo y el juego.
- El ejercicio físico.
- Prevenir accidentes.



2) *LIBRETA GRANDE*; Copia tú estás preguntas en tu libreta con bolígrafo y luego responde con lápiz. ¡atención!, con una muy buena letra.

- 2.1. Copia en tu libreta; Lee de nuevo en el texto de arriba que es la salud y luego responde, ¿Crees que tú estás sano?¿Por qué?
    - Respuesta en tu libreta;_____

- 2.2. Copia en tu libreta; ¿Alguna vez te has puesto malito?, ¿Qué enfermedad era?¿Cómo te has curado?
    - Respuesta en tu libreta;_____

- 2.3. Copia en tu libreta; ¿Cómo se llaman las señales que nos indican que estamos enfermos?
    - Respuesta en tu libreta;_____

- 2.4. Copia en tu libreta; ¿Qué tenemos que hacer para tener una buena salud? Nombra al menos 3 hábitos que crees que haces bien en tu día a día.
    - Respuesta en tu libreta;_____

- 2.5. Copia en tu libreta; Hacer ejercicio mejora la salud, es un hábito saludable ¿Cuéntanos que haces tú de ejercicio?
    - Respuesta en tu libreta;_____

3) *ESCUCHA EL TEXTO QUE TE LEE EL PROFE y después contesta a las preguntas en esta misma ficha interactiva.*

AUDIO; PINCHA AQUÍ PARA ESCUCHAR AL PROFE.

¿Sabes una cosa? Nuestro cuerpo necesita alimentos para obtener de ellos las sustancias nutritivas o **nutrientes** que requiere. ¿Y que son los nutrientes? Los nutrientes son los hidratos de carbono, las grasas, las vitaminas, los minerales, las proteínas y el agua.



La dieta es el conjunto de alimentos y bebidas que toma una persona cada día. ¿Y que es una dieta? Una **dieta saludable** es la que contiene una cantidad adecuada de proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales y agua.

¡La **dieta mediterránea** nos previene de muchas enfermedades! En ella abundan las pastas, el pan, el arroz, las legumbres, las frutas y las verduras; además, ¡el pescado se prefiere a la carne!. Estos ingredientes se combinan y se aliñan con aceite de oliva y con especias como el orégano, la salvia y la pimienta.

Además de una alimentación sana, otro de los hábitos saludables, que nos ayuda a tener una buena salud, es mantener una **higiene** adecuada. ¡La higiene consiste en mantener limpios nuestro cuerpo, los objetos que utilizamos, los alimentos que tomamos!



Algunas medidas de higiene personal

- Lavarte las manos antes y después de cada comida.
- Lavarte los dientes después de cada comida.
- Ducharte con frecuencia.
- Mantener las uñas cortas y limpias.



4) CONTESTA A LAS PREGUNTAS SIN COPIARLAS EN TU LIBRETA. directamente aquí en esta misma ficha interactiva.

4. 1) Une con flechas según qué tipo de oraciones sean (tomadas del texto de arriba).

ORACIONES ENUNCIATIVAS	¿Sabes una cosa?
ORACIONES INTERROGATIVAS ¿?	¡La **dieta mediterránea** nos previene de muchas
ORACIONES ENUNCIATIVAS	¡El pescado se prefiere a la carne!.
ORACIONES INTERROGATIVAS ¿?	La dieta es el conjunto de alimentos y bebidas que toma una persona cada día.
ORACIONES EXCLAMATIVAS ¡!	¿Y que es una dieta?
ORACIONES INTERROGATIVAS ¿?	¡La higiene consiste en mantener limpios nuestro cuerpo, los objetos que utilizamos, los alimentos que tomamos!
ORACIONES EXCLAMATIVAS ¡!	¿Y que son los nutrientes?
ORACIONES EXCLAMATIVAS ¡!	Nuestro cuerpo necesita alimentos para obtener de ellos las sustancias nutritivas o **nutrientes**

4. 2) Señala las respuestas que sean VERDADERAS.

- Lavarse las manos es una medida de higiene personal
- La dieta mediterránea nos ayuda a estar sanos
- La dieta es la bebida que cada persona toma cada día
- En la dieta mediterránea hay hamburguesas y perritos calientes
- Lavarte los dientes y ducharte es importante para estar sanitos
- Una dieta saludable sólo contiene proteinas

4. 3) Haz click en las palabras de siguiente texto que sean verbos (¡recuerda! Acciones que realizamos)

Nuestro cuerpo se cansa, y especialmente nuestro cerebro. A tu edad, necesitas dormir, al menos, ocho o nueve horas. Durante el sueño, nuestro cerebro fija lo que aprendemos durante el día y la memoria se activa. Por tanto, si duermes bien, aprenderás mejor. Además, con un buen descanso, el cuerpo se hace más resistente a las enfermedades.





El **ejercicio físico** fortalece tus huesos y tus músculos y te hace más flexible y ágil. Además, al gastar energía, se consumen grasas y se previene la obesidad.





