

CIENCIAS NATURAIS: Que facer para ter boa saúde.

1) Completa as seguintes oracións.

a) Para medrar e previr as debemos seguir uns saudables como manter o persoal, levar unha sa, xogar e as horas necesarias.

b) Debes ducharte cada para manter a limpa e tamén mudarte de interior.

c) Os alimentos poden provocar, por iso hai que os dentes despois de cada

d) Se che pica moito a pide aos teus que miren se tes Se os tes, debes avisar inmediatamente ao

2) Asocia estas palabras e expresións aos distintos grupos de hábitos saudables.

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| · facer exercicio físico | · cerebro fatigado |
| · ollos fatigados | · deitarse cedo |
| · non comer entre horas | · non te comunicas cos demais |
| · cepillar os dentes | · durmir abondo |
| · non vela máis de hora e media | · xogar cos amigos |
| · necesitas unhas dez horas | · corpo que non se move |
| · non xogar moito con videoxogos | · piollos |
| · previr a obesidade | · fas novos amigos |
| · manter unha distancia prudencial | · dieta equilibrada |
| · ducharse | · xogar fóra de casa |
| · cepilla o interior da uñas | · bo almorzo |
| · carie | · evitar a pastelería industrial |
| · lava as mans | · pel limpa |
| · picor na cabeza | · mudarse de roupa interior |