

# CIENCIAS DE LA NATURALEZA

## LA SALUD



### Antes de comenzar...

Pincha en las imágenes y accede a los vídeos de repaso.



Dieta saludable



Prevenir enfermedades

### Ahora realiza las actividades...

1-INDICA SI LAS SIGUIENTES ACCIONES SON BUENAS PARA LA SALUD...

<b>BEBER AGUA</b>	
SI	NO

<b>COMER RÁPIDO</b>	
SI	NO

<b>NO MOVERSE</b>	
SI	NO

<b>DORMIR SUFICIENTE</b>	
SI	NO

	<b>TOMAR FRUTA A DIARIO</b>
SI	NO

	<b>COMIDA BASURA</b>
SI	NO

<b>HACER ACTIVIDAD FÍSICA</b>	
SI	NO

<b>INCLUIR VEGETALES CADA DÍA</b>	
SI	NO

## 2-SELECCIONA EL HÁBITO SALUDABLE QUE CORRESPONDE EN CADA CASO:

- ✓ El [ ] nos aporta beneficios a nuestra salud física y mental.
- ✓ El [ ] es necesario para encontrarse bien. Las personas que no duermen lo suficiente se sienten malhumoradas y su salud puede verse perjudicada.
- ✓ La [ ] ayuda a prevenir muchas enfermedades. Es muy importante lavarse las manos, antes de cada comida; los dientes, después de cada comida; y ducharse con frecuencia.
- ✓ Es importante cuidar tu [ ] corporal para evitar daños en tu cuerpo.

## Recuerda....

**“La salud es el completo estado de bienestar físico, mental y social”**



**Mantengamos  
las distancias**

**Cuida tu salud  
ayuda si puedes,  
y relájate**