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…

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

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"