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"







Mantengamos las distancias



