

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



Cuida tu salud ayuda si puedes, y relájate