



## Relaciona las preguntas con la parte del texto donde se responden:

### Los hábitos saludables

Los hábitos saludables nos ayudan a mantener nuestra salud.

Estos hábitos son las costumbres que tenemos respecto a la higiene corporal, el descanso, la postura, el ejercicio físico y el tiempo libre.

La higiene corporal es todo aquello relacionado con la limpieza de nuestro cuerpo. Nos ayuda a prevenir enfermedades, nos hace sentir mejor con nosotros mismos y nos ayuda a relacionarnos con los demás.

Algunas medidas de higiene son ducharse a diario, cepillarse los dientes después de las comidas y lavarse las manos con jabón antes de comer, después de ir al baño y siempre que estén sucias. Dormir bien es necesario para encontrarse sano. Las personas que no duermen lo suficiente están malhumoradas y, en general, tienen pocas ganas de afrontar sus actividades diarias.

No todo el mundo necesita dormir lo mismo. Los niños y niñas de 4.º de Primaria deberían dormir, como regla general, unas diez horas y una persona adulta solo necesita dormir unas ocho horas.

La columna vertebral se encarga de mantener la forma de nuestra espalda y soporta buena parte del peso de nuestro cuerpo. Para evitar dolores o lesiones de espalda, debemos cuidar la postura. Es conveniente mantener la espalda derecha al sentarnos o al caminar. También debemos adoptar una postura correcta cuando llevamos una mochila o al coger objetos pesados, como cajas.

Hacer ejercicio físico es bueno para la salud física y también para nuestra salud mental. Mejora nuestro humor y también nuestras relaciones sociales, pues nos ayuda a ser sociables, a trabajar en grupo y a respetar las normas.

Es necesario practicarlo con las protecciones adecuadas para no hacernos daño y realizar siempre ejercicios de calentamiento antes de empezar y estirar los músculos al terminar.

También es importante disfrutar de tiempo de ocio o tiempo libre. Algunas actividades que podemos realizar son:

- Actividades en la naturaleza, que nos ayudan a aprender sobre animales, plantas, rocas, paisajes... Además, respiramos aire puro y hacemos ejercicio.
- Actividades culturales, que son muy educativas, como ir al teatro, acudir a museos o exposiciones y visitar pueblos y ciudades.

1.- La higiene corporal es todo aquello que está relacionado con qué.

2.- ¿Cuánto deben dormir los niños y niñas de 4º de Primaria?

3.- ¿Qué se encarga de mantener la forma de nuestra espalda?

4.- ¿A qué nos ayudan los hábitos saludables?

5.- ¿Con qué actividades podemos respirar aire puro y realizar ejercicio físico a la vez?

6.- ¿Para qué hay que realizar calentamientos antes de hacer ejercicio físico?

7.- ¿Qué personas suelen estar malhumoradas y con pocas ganas de hacer cosas?

8.- Ir al teatro y a los museos, ¿qué tipo de actividades son?

9.- ¿Lo relacionado con la limpieza de nuestro cuerpo cómo se llama?

10.- El tiempo libre también se llama...

