

1 RESUMO. Completa o resumo.

hábitos – repentina – hixiene – benestar – conservantes –
dieta – cinco – casa – mental – asistencia – conservación –
equilibrada – exercicio – postura

A saúde é o estado de _____ completo, tanto no plano físico
coma no _____ e social. Para manter a saúde son necesarias
a prevención e a _____ sanitaria.

Os _____ saudables axúdannos a estar sans. Son a hixiene, o
descanso, a _____, o _____ e o tempo libre.

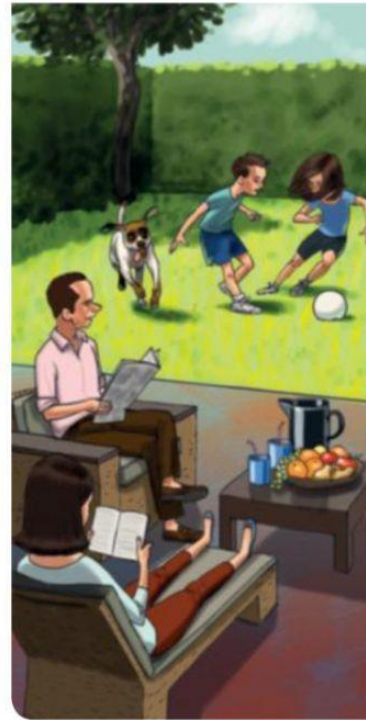
A _____ é o conxunto de todos os alimentos que tomamos.
Debe ser suficiente e _____.

Algúns hábitos de alimentación saudables son tomar
comidas ao día, coidar a _____ dos alimentos e prestar
atención á súa _____.

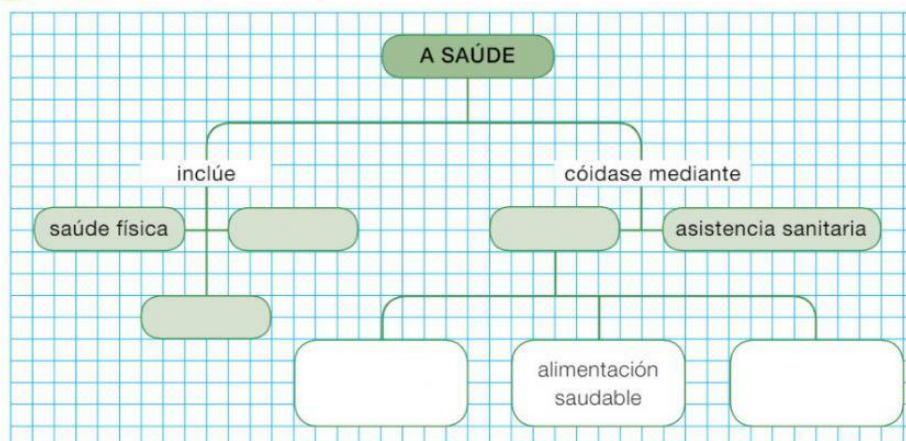
Os alimentos consérvanse mediante a calor, o frío e os _____.

Os accidentes son sucesos que ocorren de forma _____ e
que poden causarnos danos ou lesións.

Hai que actuar correctamente para previlos tanto na
coma no colexio e na rúa.



2 ESQUEMA. Completa o esquema sobre a saúde.



saúde mental

saúde social

prevención

coidado dos
alimentos

prevención de
accidentes

3 Con que hábito saudable se relaciona cada un?



■ Que hábitos saudables faltan?

■ Reflicten estes rapaces un comportamento saudable? Explica por que.