Lee desde la página 86 a la 89 de tu libro de Ciencias Naturales y contesta a las siguientes preguntas.

¿Cómo definirías la salud?

Elige la definición correcta de **salud**.

A La salud es la ausencia de enfermedad.

B La salud es un estado de bienestar físico.

C La salud es el estado en el que nuestro cuerpo funciona bien, independientemente de lo que suceda en nuestro entorno.

D La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social.

¿Qué tipo de enfermedad es?

Lee los textos y sitúa cada término en su lugar.

- Rebeca tiene alergia al huevo, a los lácteos y a algunos frutos secos: enfermedad _____ .
- El catarro comienza súbitamente con malestar y congestión nasal, pero desaparece a los pocos días: enfermedad _____ .
- La diabetes, ocasionada por el exceso de azúcar en la sangre, no se cura y se tiene que tratar durante toda la vida: enfermedad _____ .
- El botulismo es una enfermedad producida por una bacteria llamada *Clostridium botulinum*: enfermedad _____ .

infecciosa | crónica | aguda | no infecciosa

Elige la opción correcta:

La gripe es una enfermedad ***crónica / aguda*** *y es* ***infecciosa/ no infecciosa****. Está causada por una* ***bacteria / un virus****.*

¿Qué tipo de agente infeccioso causa cada una de estas enfermedades? ¿Qué enfermedades causan? Relaciona las tres columnas y une.

Infección vírica	*Bacterias*	*Pie de atleta*
Micosis	*Virus*	*Varicela*
Infección bacteriana	*Animales pequeños o protozoos*	*Salmonelosis*
Parasitosis	*Hongos*	*Piojos*

Hábitos saludables

¿Cuáles son hábitos saludables? Marca el círculo azul.

- Sentarse de cualquier forma que sea cómoda
- Una higiene personal correcta
- Dedicar tiempo al ocio y al descanso
- Comer carne todos los días y no abusar de la verdura
- Seguir una dieta saludable
- Procurar no cansarse demasiado
- Intentar dormir poco para aprovechar el tiempo
- Realizar ejercicio físico

¿Sabes cómo actuar para prevenir enfermedades?

¿Cuáles de estas acciones sirven para mantener la salud y prevenir las enfermedades? Marca los círculos azules.

- Tomar antibióticos cuando sea necesario.
- No tomar sustancias perjudiciales como las drogas.
- Evitar riesgos al cruzar la calle.
- Mantener una higiene correcta.
- Tener una alimentación saludable.
- Tomar analgésicos al menos una vez a la semana.
- Disponer de un buen botiquín en casa.
- Someterse a intervenciones quirúrgicas una vez al año.

¿Sabes cuidarte? Compruébalo

Indica cuáles son hábitos saludables.

Dormir...

A alrededor de cinco horas al día.

B alrededor de dieciséis horas al día.

C alrededor de nueve horas al día.

Sentarse...

A con la espalda recta.

B con la espalda ladeada.

C apoyando solo la parte superior de la espalda sobre el respaldo de la silla, con las piernas estiradas.

Hacer deporte…

A entre otras actividades en el tiempo de ocio.

B muy poco, para no cansarnos.

C durante todo el tiempo de ocio.

Antes de hacer deporte…

A es conveniente comer todo lo que se pueda.

B no es necesario hacer nada para preparar el cuerpo.

C es conveniente hacer unos ejercicios de calentamiento.

En una buena dieta…

A hay que eliminar todos los alimentos que contengan azúcar.

B se deben incluir alimentos que contengan calcio, como la leche y sus derivados, ya que son necesarios para mantener nuestros huesos fuertes.

C no es imprescindible que haya alimentos de todo tipo.