# 5 Nuestra salud ciencias naturales

**1. Para tener una postura adecuada, la espalda debe estar:**

**a.** recta **b.** descansada **c.** en tensión

**2. Conviene hacer ejercicio físico porque…**

**a.** es muy divertido **b.** nos enseña a pelear **c.** es bueno para la salud

**3. ¿Qué es la higiene?**

**a.** una enfermedad **b.** la limpieza del cuerpo **c.** lavarse en ocasiones

**4. ¿Cuál es la oración correcta?**

**a.** el ejercicio físico fortalece los huesos y los músculos

**b.** el ejercicio físico no es bueno para el corazón

**c.** el ejercicio físico se practica siempre en equipo

**5. Es conveniente lavarse las manos…**

**a.** una vez al día **b.** antes de usar el baño **c.** antes de comer

**6. ¿Qué enfermedad que daña los dientes se puede combatir lavándose los dientes?**

**a.** las caries **b.** el prurito **c.** la varicela

**7. Las actividades de ocio siempre se realizan…**

**a.** con la familia **b.** para aprender **c.** por gusto y diversión

**8. ¿Cuál no es una actividad de ocio?**

**a.** leer un cuento **b.** hacer la tarea **c.** jugar con la videoconsola

**9. Jugar con los videojuegos…**

**a.** es una actividad de ocio de la que no se debe abusar

**b.** es muy perjudicial y se debe evitar al máximo

**c.** es muy recomendable y se debe hacer siempre que se pueda

**10. ¿Cuánto tiempo debe dormir alguien como tú?**

**a.** seis horas **b.** ocho horas **c.** diez horas