HÁBITOS SALUDABLES

Tenemos que cuidar nuestro cuerpo para mantenerlo en buenas condiciones físicas y para prevenir enfermedades. Algunos de los cuidados que tú puedes hacer para tu cuerpo son: descansar lo suficiente, adoptar posturas correctas, comer alimentos sanos, asearte diariamente, realizar ejercicio físico, etc.

TEST SOBRE EL ESTADO DE SALUD

1.- Cuando realizas actividad física ¿te cansas con facilidad y en poco tiempo?
a) Siempre b) Nunca c) Casi todas las veces

2. ¿Cada cuanto tiempo comes fruta fresca?
a) 3 o 4 veces a la semana b) Todos los días c) Nunca

3. ¿Cuándo comes golosinas o chuches?
a) 3 o 4 veces a la semana b) Todos los días c) Nunca

4. ¿Cuánto tiempo dedicas al día a ver la televisión?
a) Más de 3 horas b) De dos a tres horas c) Menos de 2 horas

5. ¿Cuántas horas duermes diariamente?
a) De 8 a 10 horas b) De 6 a 7 horas c) Menos de 6 horas

6. ¿Cada cuanto tiempo sueles ir al dentista?
a) Cada año b) Cada dos años c) Nunca voy

7. Suelo comer verduras...
a) 2 o 3 veces a la semana b) Nunca c) Casi todos los días

8. Hago ejercicio físico o juego con mis amigos/as...
a) Todos los días b) Uno o dos días a la semana c) Nunca

9. ¿Cuántas veces te duchas a la semana?
a) Casi todos los días b) 2 veces a la semana c) 1 vez a la semana

10. Me lavo los dientes...
a) Después de cada comida o 1 vez al día b) Nunca c) Cuando me acuerdo

Cuando le des a "terminado" saldrá la puntuación que has obtenido.

Puntuaciones para saber tu estado de salud:

+ De 10 a 7 puntos SALUD EXCELENTE
+ 6 y 5 puntos SALUD NORMAL
+ De 4 a 0 puntos SALUD DEFICIENTE