

Nombre: \_\_\_\_\_

**1. Completa las siguientes afirmaciones con las expresiones del recuadro. Ten en cuenta que alguna palabra se repite.**

|         |                  |                         |                   |          |
|---------|------------------|-------------------------|-------------------|----------|
| higiene | ejercicio físico | divertirnos / descansar | alimentación (x2) | posturas |
|---------|------------------|-------------------------|-------------------|----------|

- Una \_\_\_\_\_ adecuada nos ayuda a estar sanos, mientras que una mala \_\_\_\_\_ puede causar graves problemas de salud.
- Hacer \_\_\_\_\_ con regularidad mejora nuestra salud.
- Tener una buena \_\_\_\_\_ es importante para evitar enfermedades.
- Adoptar \_\_\_\_\_ correctas nos ayuda a evitar dolores y lesiones en la espalda.
- En un día normal, siempre debemos tener tiempo para \_\_\_\_\_ y para \_\_\_\_\_ el tiempo suficiente.

**2. Relaciona cada imagen con la acción que se muestra.**



- Las actividades de ocio son las que realizamos durante nuestro tiempo libre porque nos gustan y nos divierten.
- Es importante el lavado de los alimentos, sobre todo los que nos comemos crudos.
- La higiene incluye la ducha diaria y la limpieza de nuestros dientes y manos.
- No olvides la limpieza de objetos que nos rodean en el hogar.