

# Hábitos saludables

Libro de la SEP: Coordinación y defensa del cuerpo humano. Página 25 a 28

La **salud** es un estado completo de **bienestar físico, mental y social**. Para conservarla, es indispensable adoptar **hábitos saludables**, es decir, ser **constante** en prácticas que benefician la salud; por ejemplo, llevar una dieta correcta, beber agua simple potable todos los días, practicar ejercicio físico con regularidad, entre otras.

Adoptar un **estilo de vida** saludable es una decisión que debe tomarse de manera personal, libre e **informada**, pues, aunque cada persona es **responsable** de cuidar su salud, es necesario que tenga acceso a información acerca de las enfermedades y como **prevenirlas**.

1. Marca con una ☒ el recuadro de la persona que tiene mejor salud.

Saqué 10 pero a mis familiares no les interesa lo que hago.



Estoy contenta porque mis amigas vendrán a mi fiesta y bailaremos.



Tengo escalofrío, dolor de cabeza y me siento muy desganado.



2. Anota la letra de cada hábito en la situación que lo requiere.

- a) Seguir una dieta correcta



- b) Beber agua simple potable



( ) Ana no puede dormir porque tiene muchas preocupaciones.

( ) Jonás tiene la piel muy reseca y los labios agrietados.

- c) Realizar actividades recreativas



- d) Descansar lo suficiente



( ) Moisés despierta cansado, de mal humor y se duerme en la escuela.

( ) Julio tiene ardor en el estómago porque come mucho picante.