

CUIDAMOS NUESTRA SALUD

1.- Completa este texto con las palabras del recuadro.

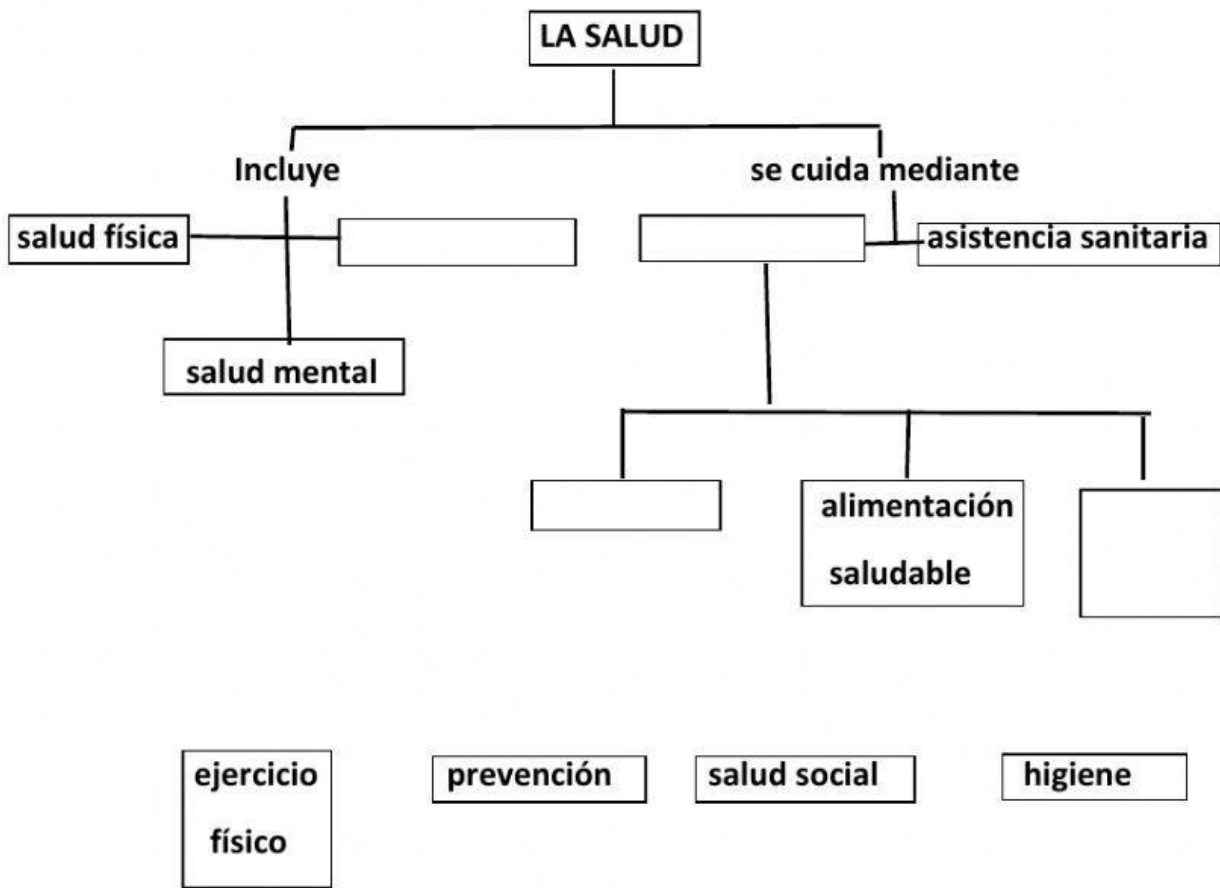
hábitos - higiene - frío - bienestar - dieta - calor - cinco -
mental - prevención - colegio - equilibrada - ejercicio - postura

- La salud es el estado de _____ completo, tanto en el plano físico, como en el _____ y en el social.
- Para mantener la salud son necesarias la _____ y la asistencia sanitaria.
- Los _____ saludables nos ayudan a estar sanos. Son la higiene, el descanso, la _____, el _____ y el tiempo libre.
- La _____ es el conjunto de todos los alimentos que tomamos. Debe ser suficiente y _____.
- Algunos hábitos de alimentación saludables son tomar _____ comidas al día, cuidar la _____ de los alimentos y prestar atención a su conservación.
- Los alimentos pueden conservarse mediante el _____, el _____ o añadiendo conservantes.
- Hay que actuar correctamente para prevenir los accidentes tanto en casa, como en el _____ o en la calle.

2.- Elige la respuesta correcta referente a los tres aspectos de la salud.

- Cuando se refiere a las emociones que tenemos: enfado, alegría, vergüenza, miedo y no nos supongan un problema para hacer nuestras actividades y que estemos satisfechos con nosotros mismos hablamos de _____
- Cuando se refiere a que el cuerpo funcione bien, sin dolores ni dificultades en todas nuestras actividades hablamos de _____
- Cuando se refiere a mantener unas relaciones adecuadas con las personas de nuestro entorno, familia, colegio, barrio....hablamos de _____

3.- Completa este esquema arrastrando las palabras adecuadas.



4.- Completa estas oraciones con la opción más adecuada

Un niño de 4º de Primaria debe

Al estar sentados o de pie es importante

Los hábitos saludables

Debemos lavarnos las manos

El ejercicio físico tiene beneficios

El tiempo libre es el tiempo que dedicamos