

# HÁBITOS SALUDABLES: POSTURA, EJERCICIOS E HIGIENE

*Presta mucha atención a este vídeo.*

*Buenas posturas*

*Ejercicio físico. Estoy segura que tú te mueves mucho, ¡sigue así!*

*Además de la higiene personal.....*



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

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

**Conviene hacer ejercicio físico porque...**

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

**¿Qué es la higiene?**

- a. Una enfermedad que se puede evitar.  
b. La limpieza del cuerpo.  
c. Lavarse en ciertas ocasiones.

**¿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.

MARCA LA  
RESPUESTA  
CORRECTA

**¿Qué enfermedad que daña los dientes se puede combatir lavándose los después de cada comida?**

- a. Las caries.                                      b. El picor.                                      c. La varicela.

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

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

**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.

**¿Cuánto tiempo debe dormir alguien de tu edad?**

- a. Seis horas.                                      b. Ocho horas.                                      c. Diez horas.

*¿Te animas a poner en marcha tu creatividad?*



*Inventa un deporte nuevo y explica sus reglas.*

*Te ofrezco varias formas para hacerlo:*

- 1. Grábate en vídeo, explica las reglas y haz una demostración.*
- 2. En la libreta (o una hoja) redactas cuál será el nuevo deporte y sus reglas. Además de hacer un dibujo sobre ello.*

**RECUERDA ENVIÁRMELO AL CORREO**