

# NUESTRA SALUD

- Marca las oraciones que sean verdaderas.

- Las personas de tu edad deben dormir unas ocho horas diarias. ☐
- Al sentarnos debemos mantener nuestra espalda recta. ☐
- Hacer ejercicio beneficia únicamente a nuestra salud física. ☐
- No es conveniente abusar del uso de los videojuegos. ☐

- Une con flechas.

Sentarse con la espalda recta. •

• higiene

Cepillarse los dientes después de cada comida. •

• descanso

Hacer deporte. •

• postura

Visitar un museo. •

• ejercicio físico

Dormir diez horas diarias. •

• ocio

- Elige el tipo de salud al que se refiere.

se refiere a que el cuerpo funcione correctamente,

sin molestias ni dificultades en nuestro día a día.

consiste en mantener unas relaciones adecuadas con las personas que nos rodean.

consiste en estar satisfechos con nosotros mismos y nuestra forma de ser.