

Salud

1) En cada enunciado elige si es saludable o no:

- Comer entre horas Dieta saludable
- Beber mucha agua Dieta no saludable
- Hacer al menos 5 comidas al día
- La cena comida más importante del día
- Comer muchos dulces
- Hacer un buen desayuno
- Comer carnes grasas todos los días
- Beber refrescos gaseosos

2) Coloca una  en las actividades que nos ayudan a conservar la salud. Y coloca un  en las actividades que son perjudiciales para la salud.



3) ¿Qué beneficios aporta, a nuestro cuerpo, la realización de actividad física?
Elige las respuestas adecuadas:

Ayuda a un mejor funcionamiento de nuestro organismo.

Nos hace engordar.

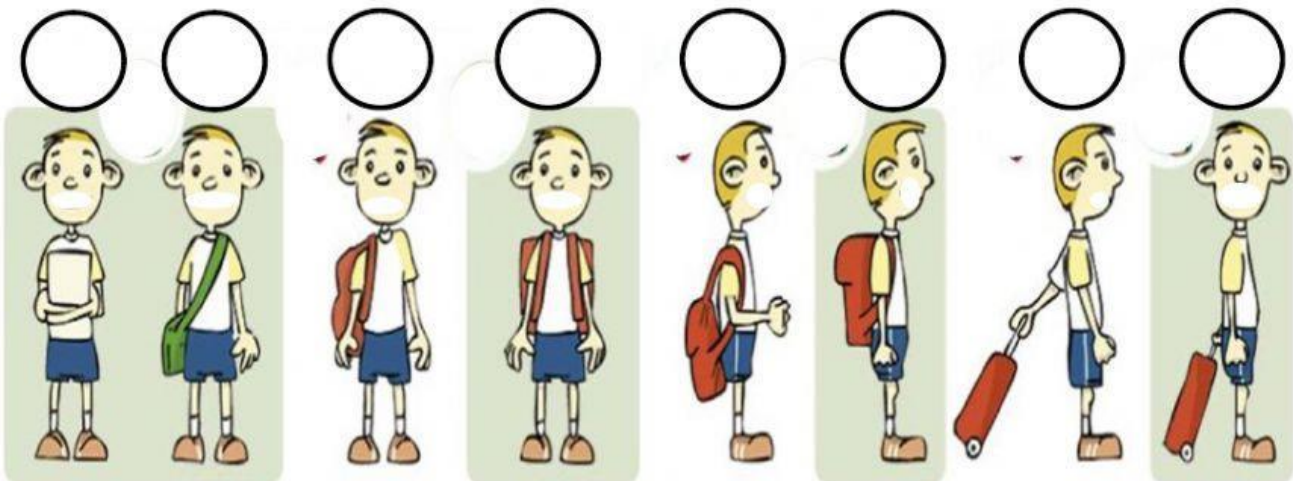
Nos ayuda a descansar mejor.

Solo sirve para cansarnos.

Nos divertimos y relajamos.

Nos ayuda a prevenir enfermedades.

4) Coloca una  postura correcta, y  en la mala postura para la espalda:



5) Marca verdadero o falso en estas oraciones sobre cómo prevenir lesiones:

a) Realiza un buen calentamiento antes de cualquier actividad física. _____.

b) Arriésgate y realiza ejercicios peligrosos. _____.

c) No importa como esté el terreno, importa jugar. _____.

d) Juega limpio. No hagas entradas duras, ni des empujones. _____.