

1 RESUMO. Completa o resumo.

hábitos – repentina – hixiene – benestar – conservantes –
dieta – cinco – casa – mental – asistencia – conservación –
equilibrada – exercicio – postura

A saúde é o estado de completo, tanto no plano físico coma no e social. Para manter a saúde son necesarias a prevención e a sanitaria.

Os saudables axúdannos a estar sans. Son a hixiene, o descanso, a _____, o _____ e o tempo libre.

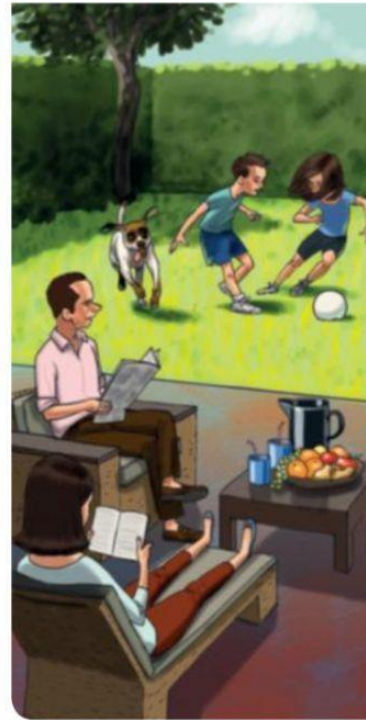
A _____ é o conxunto de todos os alimentos que tomamos.
Debe ser suficiente e _____.

Alguns hábitos de alimentación saudables son tomar comidas ao día, coidar a dos alimentos e prestar atención á súa .

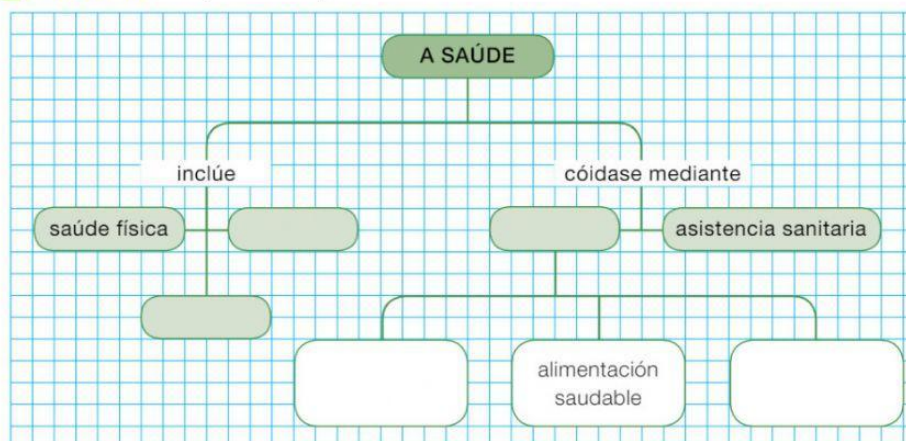
Os alimentos conservam-se mediante a calor, o frio e os

Os accidentes son sucesos que ocorren de forma e que poden causarnos danos ou lesións.

Hai que actuar correctamente para previlos tanto na coma no colexio e na rúa.



2 ESQUEMA. Completa o esquema sobre a saúde.



saúde mental

saúde social

prevención

cuidado dos
alimentos

prevención de
accidentes

3 Con que hábito saludable se relaciona cada un?



- Que hábitos saludables faltan?

- Reflicten estes rapaces un comportamento saudable? Explica por que.