

A saúde

1. Arrastra as palabras onde corresponda

enfermidade mental benestar demais físico pensa san mesma

A saúde é o estado de _____ tanto no aspecto _____ coma no mental e social.

Isto quere dicir que estar _____ non é só non ter ningunha _____.

Unha persoa está sa cando, ademais, se sente ben tanto con ela _____ coma cos _____, en todo o que fai, sente e _____.

Polo tanto, a saúde ten tres aspectos: a saúde física, a saúde _____ e a saúde social.

2. Arrastra as afirmacións a súa casilla correspondente

A saúde física		Manter relacións adecuadas coas persoas. Fai referencia as nosas emocións. Refírese a que o corpo funcione ben.
A saúde mental		Implica solucionar os conflitos adecuadamente. Inclúe todos os procesos físicos do noso corpo. Inclúe as relacións coas persoas do noso redor.
A saúde social		As emocións non nos supoñen un problema. O corpo funciona sen dores nin dificultades. Estamos satisfeitos coa nosa forma de ser.

A saúde é o benestar físico, mental e social. Cótese mediante a prevención e mais coa asistencia sanitaria.

3. Selecciona as afirmacións verdadeiras

Previr é realizar accións para contraer enfermidades.

O médico especializado na saúde dos nenos e o pediatra.

Previr as enfermidades é moito mellor ca curalas.

A persoa e quen decide se é necesario un tratamento, non o médico.

Previr é realizar accións para evitar contraer enfermidades.

Cando unha persoa cae enferma, debe acudir ao médico.

Curar as enfermidades é moito mellor ca previlas.

O médico proporciona asistencia sanitaria ás persoas enfermas.

Grazas as vacinas salváronse millóns de vidas.

Os hábitos saudables

4. Completa as seguintes afirmacións para que sexan correctas

A hixiene axudanos a previr

É importante ducharse

Unha persoa adulta so necesita durmir unhas

O ocio inclúe as actividades que realizamos

Debemos cepillar os dentes

Un neno de primaria debe durmir unhas



1 A árbore dos hábitos saudables. Estes hábitos axúdanos a conservar a saúde.

5. Selecciona as respostas correctas

E importante manter a postura correcta cando

levamos a mochila. mentres comemos.

nos deitamos. cando camiñamos.

ao coller obxectos pesados. mentres nos duchamos.

Debemos lavar as máns con xabón

semanalmente. sempre que estan sucias.

despois de ir ao baño. a diario.

despois de comer. antes de comer.

O exercicio físico

fortalece o noso corpo. consiste en xogar a videoxogos.

mellora o noso humor. fai máis áxil e elástico o noso corpo.

ten que ver coa hixiene. axuda a mellorar as relacións sociais.

