

Lee desde la página 86 a la 89 de tu libro de Ciencias Naturales y contesta a las siguientes preguntas.

¿Cómo definirías la salud?

Elige la definición correcta de **salud**.

A

La salud es la ausencia de enfermedad.

B

La salud es un estado de bienestar físico.

C

La salud es el estado en el que nuestro cuerpo funciona bien, independientemente de lo que suceda en nuestro entorno.

D

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social.



¿Qué tipo de enfermedad es?

Lee los textos y sitúa cada término en su lugar.

- Rebeca tiene alergia al huevo, a los lácteos y a algunos frutos secos: enfermedad .
- El catarro comienza súbitamente con malestar y congestión nasal, pero desaparece a los pocos días: enfermedad .
- La diabetes, ocasionada por el exceso de azúcar en la sangre, no se cura y se tiene que tratar durante toda la vida: enfermedad .
- El botulismo es una enfermedad producida por una bacteria llamada *Clostridium botulinum*: enfermedad .



infecciosa

crónica

aguda

no infecciosa

Elige la opción correcta:

La gripe es una enfermedad crónica / aguda y es infecciosa/ no infecciosa. Está causada por una bacteria / un virus.



¿Qué tipo de agente infeccioso causa cada una de estas enfermedades? ¿Qué enfermedades causan? Relaciona las tres columnas y une.

Infección vírica

Micosis

Infección bacteriana

Parasitosis

Bacterias

Virus

Animales pequeños o protozoos

Hongos

Pie de atleta

Varicela

Salmonelosis

Piojos

Hábitos saludables

¿Cuáles son hábitos saludables? Marca el círculo azul.



Sentarse de cualquier forma que sea cómoda



Una higiene personal correcta



Dedicar tiempo al ocio y al descanso



Comer carne todos los días y no abusar de la verdura



Seguir una dieta saludable



Procurar no cansarse demasiado



Intentar dormir poco para aprovechar el tiempo



Realizar ejercicio físico

¿Sabes cómo actuar para prevenir enfermedades?

¿Cuáles de estas acciones sirven para mantener la salud y prevenir las enfermedades? Marca los círculos azules.



Tomar antibióticos cuando sea necesario.



No tomar sustancias perjudiciales como las drogas.



Evitar riesgos al cruzar la calle.



Mantener una higiene correcta.



Tener una alimentación saludable.



Tomar analgésicos al menos una vez a la semana.



Disponer de un buen botiquín en casa.



Someterse a intervenciones quirúrgicas una vez al año.

¿Sabes cuidarte? Compruébalo

Indica cuáles son hábitos saludables.

Dormir...

- A alrededor de cinco horas al día.
- B alrededor de dieciséis horas al día.
- C alrededor de nueve horas al día.

Sentarse...

- A con la espalda recta.
- B con la espalda ladeada.
- C apoyando solo la parte superior de la espalda sobre el respaldo de la silla, con las piernas estiradas.



Hacer deporte...

- A entre otras actividades en el tiempo de ocio.
- B muy poco, para no cansarnos.
- C durante todo el tiempo de ocio.

Antes de hacer deporte...

- A es conveniente comer todo lo que se pueda.
- B no es necesario hacer nada para preparar el cuerpo.
- C es conveniente hacer unos ejercicios de calentamiento.

En una buena dieta...

- A hay que eliminar todos los alimentos que contengan azúcar.
- B se deben incluir alimentos que contengan calcio, como la leche y sus derivados, ya que son necesarios para mantener nuestros huesos fuertes.
- C no es imprescindible que haya alimentos de todo tipo.

