

1. Escribe debajo de cada alimento cada cuánto debemos tomarlo.



.....

2. Marca qué hábitos debemos seguir para dormir bien y responde a la pregunta.

- ☐ Utiliza pantallas antes de acostarte.
- ☐ Deja preparado todo lo del día siguiente para no estar pensando en ello.
- ☐ Date una ducha caliente al final del día.
- ☐ Cena alimentos que tengan muchas grasas.
- ☐ Realiza una actividad relajante antes de dormir: leer un libro, escuchar música suave o escribir un diario.
- ☐ Haz ejercicio durante el día.

¿Es importante dormir las horas adecuadas? Explica tu respuesta.

.....

.....

3. Corrige la siguiente frase.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños y los adolescentes realicen, al menos, 10 minutos de actividad física diaria.

.....

.....

.....

4. ¿Qué quiere decir que las personas somos seres sociales? Subraya y responde.

- Que nos gustan las ciencias sociales.
- Que necesitamos relacionarnos con otras personas para sentirnos bien.
- Que no necesitamos relacionarnos.



¿Con quiénes nos relacionamos a diario?

.....

.....

5. Rodea las características de las buenas relaciones

Aprendemos.

Nos hacen sentir bien.

Nos hacen sentir útiles.

Nos divertimos.

Nos sirven de apoyo emocional.