

Nombre: _____

1. Completa las siguientes afirmaciones con las expresiones del recuadro. Ten en cuenta que alguna palabra se repite.

higiene	ejercicio físico	divertirnos / descansar	alimentación (x2)	posturas
---------	------------------	-------------------------	-------------------	----------

- Una _____ adecuada nos ayuda a estar sanos, mientras que una mala _____ puede causar graves problemas de salud.
- Hacer _____ con regularidad mejora nuestra salud.
- Tener una buena _____ es importante para evitar enfermedades.
- Adoptar _____ correctas nos ayuda a evitar dolores y lesiones en la espalda.
- En un día normal, siempre debemos tener tiempo para _____ y para _____ el tiempo suficiente.

2. Relaciona cada imagen con la acción que se muestra.



- Las actividades de ocio son las que realizamos durante nuestro tiempo libre porque nos gustan y nos divierten.
- Es importante el lavado de los alimentos, sobre todo los que nos comemos crudos.
- La higiene incluye la ducha diaria y la limpieza de nuestros dientes y manos.
- No olvides la limpieza de objetos que nos rodean en el hogar.