

LA SALUD

6.º de Primaria · Naturales



★ INSTRUCCIONES

Responde sobre la salud y los hábitos saludables.

PREGUNTAS

- 1 ¿Qué es tener salud?
- 2 Escribe un hábito saludable.
- 3 ¿Cuántas horas debe dormir aproximadamente un niño o niña?
- 4 Completa: hacer... físico con regularidad es bueno para la salud.
- 5 Verdadero o falso: lavarse las manos ayuda a evitar enfermedades.
- 6 ¿Es saludable pasar muchas horas ante pantallas?
- 7 ¿Qué debemos hacer tras cada comida para cuidar los dientes?
- 8 Escribe un alimento saludable y uno poco saludable.

SOLUCIONES

6.º de Primaria · Naturales



- ✓ Es encontrarse bien física, mental y socialmente, no solo no estar enfermo.
- ✓ Por ejemplo: comer sano, hacer ejercicio, dormir bien o lavarse las manos.
- ✓ Unas 9 a 10 horas.
- ✓ ejercicio.
- ✓ Verdadero.
- ✓ No; conviene limitar el tiempo de pantallas.
- ✓ Cepillarnos los dientes.
- ✓ Saludable: fruta o verdura; poco saludable: bollería o golosinas.

