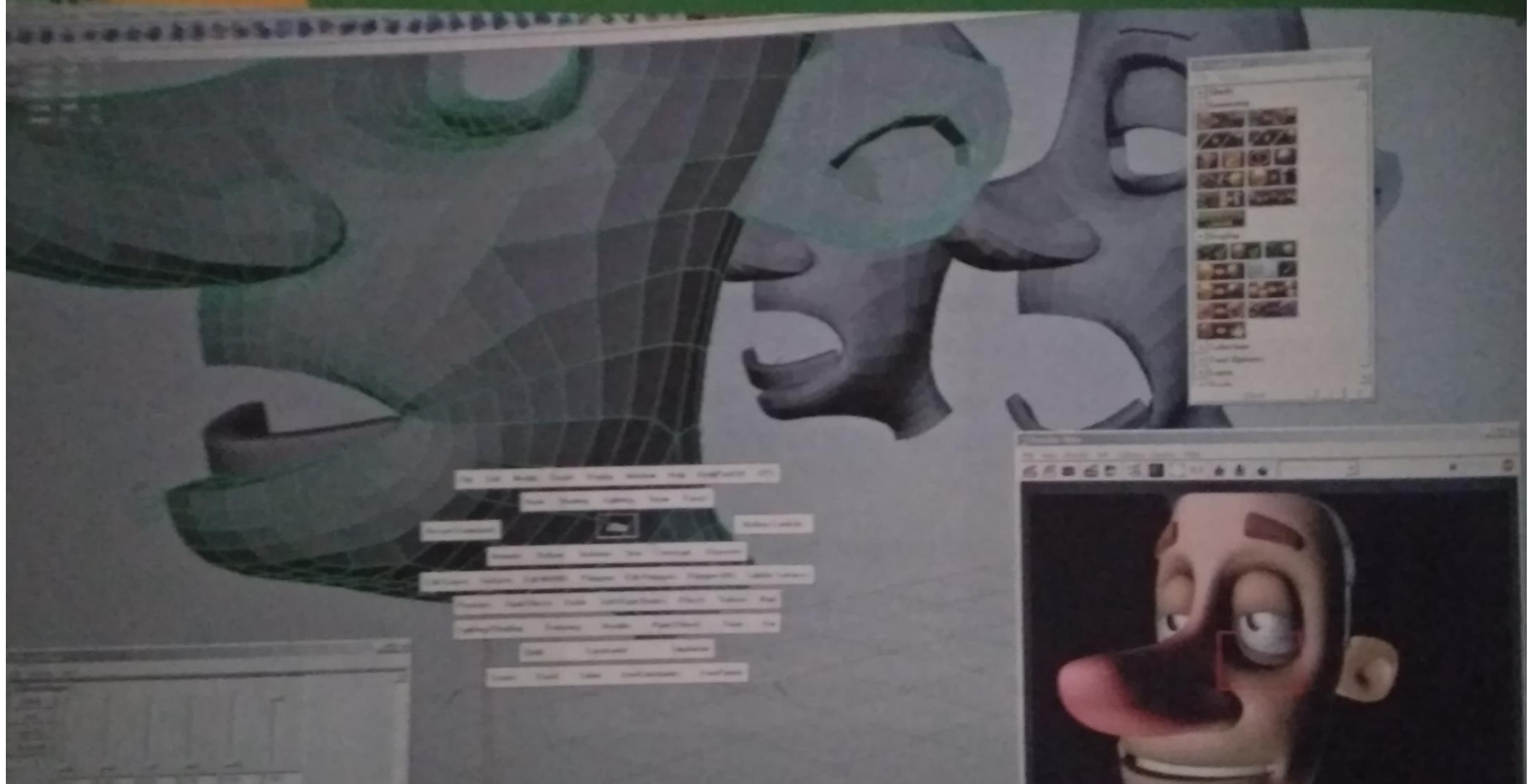


3

Nuestra salud



LA SALUD:
HÁBITOS
SALUDABLES

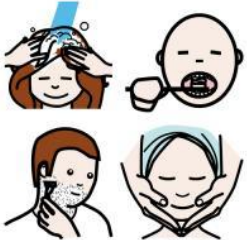
La postura correcta



El ejercicio físico



La higiene



La alimentación sana

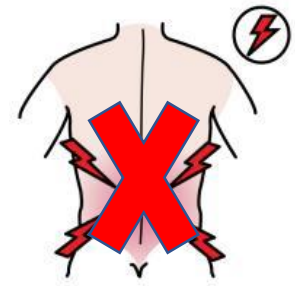




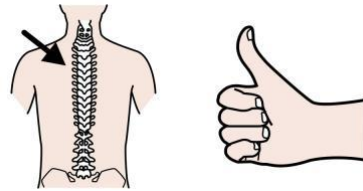
LA POSTURA



PARA NO HACERNOS DAÑO EN LA ESPALDA



Cuidar la columna vertebral



Poner la espalda recta



No cargar mucho peso





EL EJERCICIO FÍSICO

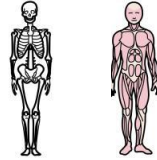


APORTA BENEFICIOS PARA LA SALUD

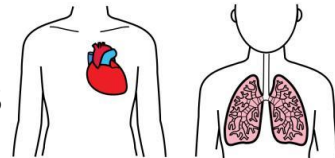


Es bueno para:

- huesos y músculos



- corazón y pulmones



- dormir bien



- agilidad y fuerza



- mantener el peso adecuado





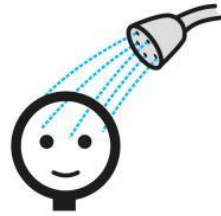
LA HIGIENE



PARA EVITAR ENFERMEDADES



Ducharse todos los días

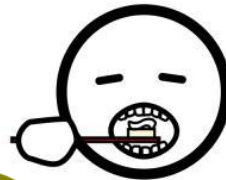


L M X J V S D

Lavarse las manos

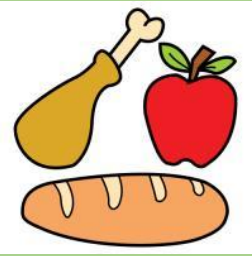


Lavarse los dientes después de comer



Lavar las frutas y las verduras





ALIMENTACIÓN SANA



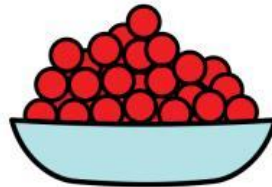
PARA ESTAR SANO, CRECER Y TENER ENERGIA



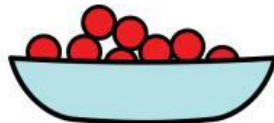
Comer de todo



Comer mucha fruta y verdura



Comer pocos dulces

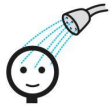




Marca las frases verdaderas



Hacer ejercicio es bueno para dormir bien



1

Hay que ducharse una vez a la semana



Es importante sentarse con la espalda recta



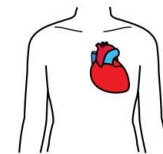
Hay que comer muchos dulces



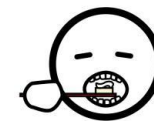
Cargar mucho peso es bueno para la espalda



Hay que comer de todo para estar sano



Hacer ejercicio es malo para el corazón



Es importante lavarse los dientes después de comer

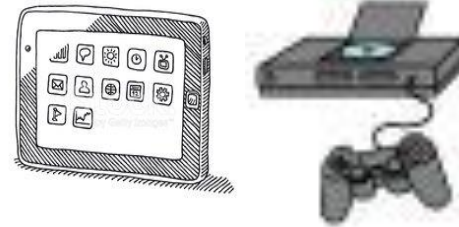
EL OCIO
Y
EL DESCANSO



El ocio



El ocio electrónico



El sueño

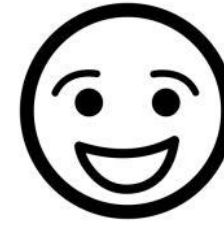




EL OCIO



TIEMPO LIBRE Y DIVERSIÓN



Puede ser solos, con la familia o con los amigos:

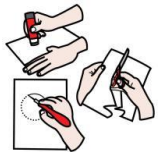
- excursiones



- leer



- manualidades



- escuchar música



- hacer deporte





EL OCIO ELECTRÓNICO



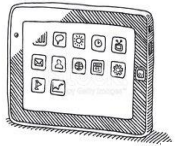
JUGAR CON CUIDADO



Consola



Tablet



Ordenador



Podemos jugar solo un rato

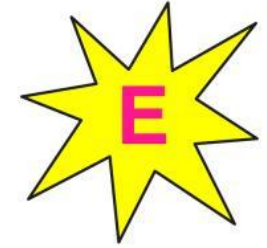




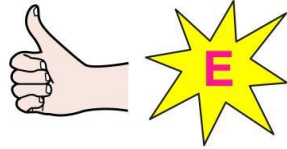
EL SUEÑO



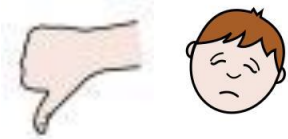
SIRVE PARA RECUPERAR ENERGÍA



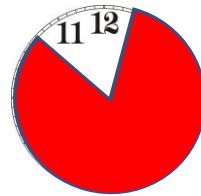
Si duermes bien, tienes energía



Si duermes mal, estás cansado



Los niños deben dormir 10 horas al día





Marca las actividades de ocio que te gustan

Leer



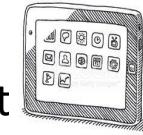
Ir al cine



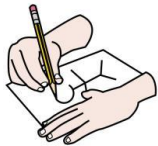
Montar en bicicleta



Jugar con la tablet



Dibujar



Ver videos en Youtube



Escuchar música



Ir al museo





PRÁCTICAS SALUDABLES Y NO SALUDABLES



SALUDABLES: aportan cosas buenas



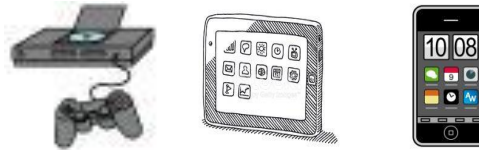
NO SALUDABLES: provocan estrés





LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

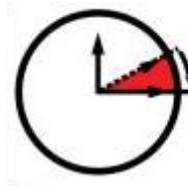
Consola, Tablet, teléfono móvil...



Son divertidos y ayudan a trabajar



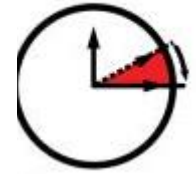
Hay que usarlo poco rato



EL ESTRÉS



El estrés es la tensión que sentimos si hacemos muchas cosas en poco tiempo



Si hacemos muchas cosas a la vez, las hacemos mal y no disfrutamos



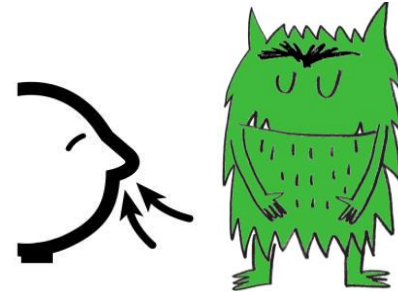
Para no tener estrés hay que planificar las actividades

☑	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO



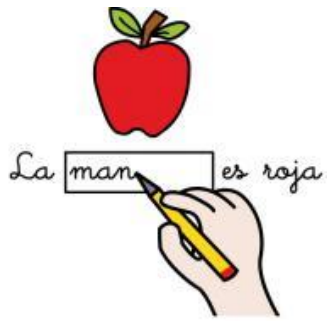
LA RESPIRACIÓN Y LA RELAJACIÓN

Es importante respirar bien y despacio para estar en calma



Hacer ejercicios de relajación nos ayuda a no tener estrés





Completa.

- Los hábitos saludables son una alimentación sana, _____ físico, una buena higiene, y una _____ correcta.
- Una buena postura evita problemas en la _____ .
- El ejercicio físico es _____ para la salud.
- Una buena higiene evita _____ .
- Hay que dormir unas _____ horas cada día.

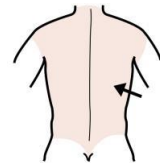


10 diez

ejercicio



enfermedades



espalda



postura

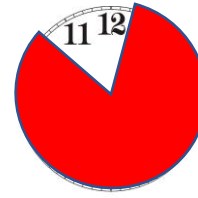


bueno



Verdadero o falso

Ver la televisión 10 horas al día es un hábito saludable.



El ejercicio físico es bueno para la salud.



Estar estresado es bueno para la salud.



Respirar bien nos ayuda a estar en calma.





Escribe 4 cosas que ayudan a una buena higiene

