

Nombre _____ Fecha _____

REPASA ESTA INFORMACIÓN.

Los hábitos que nos ayudan a cuidar nuestra salud son los siguientes:

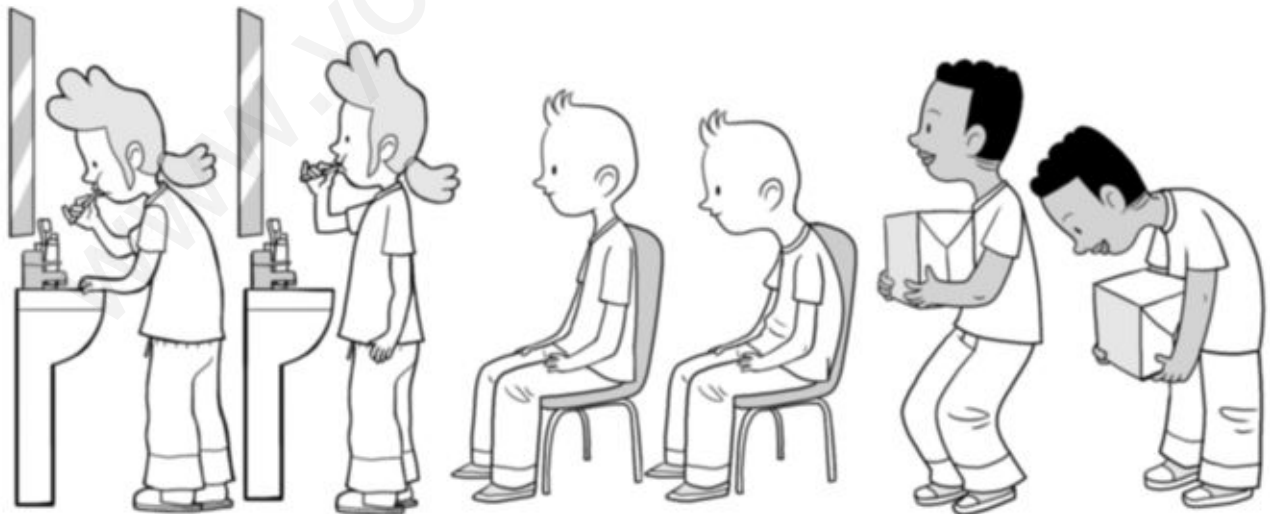
- Cuidar nuestra postura para no dañar la espalda.
- Practicar ejercicio físico, para mejorar la salud del cuerpo y la mente.
- Cuidar nuestra higiene, pues evita enfermedades.
- Dedicar tiempo al ocio, a solas, con amigos y en familia.
- Dormir lo suficiente, alrededor de diez horas.

1 Tacha la opción incorrecta y escribe correctamente la frase.

- La espalda está sostenida por *la columna vertebral / el tórax y el abdomen*.

- Nuestra postura debe mantener la espalda *descansada / recta*.

2 Rodea las posturas correctas y tacha las incorrectas. Luego, explica por qué son correctas las posturas que has elegido.



3 ¿Cuándo es conveniente lavarse las manos? Tacha la opción incorrecta y copia las correctas para completar la oración.

Antes de comer

Después de ir al baño

Después de jugar con una mascota

Antes de dormir

Hay que lavarse las manos _____,
 _____ y
 _____.

4 Las siguientes oraciones son falsas. Escríbelas de modo que sean correctas.

- El ocio no es lo mismo que el tiempo libre.

- Las actividades de ocio se tienen que realizar siempre a solas.

- Las actividades de ocio no pueden ser educativas.

- Podemos gastar todo nuestro tiempo de ocio con los videojuegos.

- Hay que dormir muy poco, para aprovechar el tiempo.

- Un niño de tercero de Primaria debe dormir unas seis horas diarias.

