

Nome _____ Data _____

1 Define o termo saúde e nomea os tres tipos de saúde que existen.

2 Para cada unha das seguintes medidas, escribe 1 se son de prevención e 2 se hai que realizalas cando caemos enfermos.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Acudir ao pediatra. | <input type="checkbox"/> Poñer as vacinas recomendadas. |
| <input type="checkbox"/> Acudir a revisións médicas. | <input type="checkbox"/> Tomar medicinas. |

3 Miguel anoxouse cos seus compañeiros da clase e non é capaz de xogar con eles, xa que non quere buscar unha solución para o problema.

Poderías dicir que Miguel está totalmente san? Razona a resposta.

4 Relaciona mediante frechas.

- | | |
|--|--------------------|
| Sentarse co lombo recto. • | • hixiene |
| Cepillar os dentes despois de cada comida. • | • descanso |
| Facer deporte. • | • postura |
| Visitar un museo. • | • exercicio físico |
| Dormir dez horas diarias. • | • ocio |

5 Determina se as seguintes frases sobre os hábitos saudables son verdadeiras (V) ou falsas (F).

- | | |
|--|--------------------------|
| • Hai que lavar as mans un mínimo de dez veces ao día. | <input type="checkbox"/> |
| • As persoas do teu tempo deben durmir unhas oito horas diarias. | <input type="checkbox"/> |
| • Ao sentarnos debemos manter o lombo recto. | <input type="checkbox"/> |
| • Facer exercicio beneficia unicamente a nosa saúde física. | <input type="checkbox"/> |
| • Non é conveniente abusar do uso dos videoxogos. | <input type="checkbox"/> |

6 Subliña a palabra correcta en cada caso.

O conxunto de alimentos que toma xeralmente unha persoa denomínase

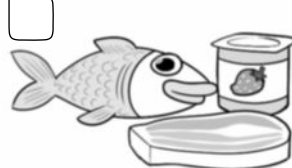
alimentación / dieta . Para que sexa saudable, ten que axudarnos a mantermos

sans / fortes *sans / fortes*.

Unha dieta saudable debe ser suficiente / adecuada , con nutrientes

que nos proporcionen a enerxía e os materiais que necesitamos, e conter

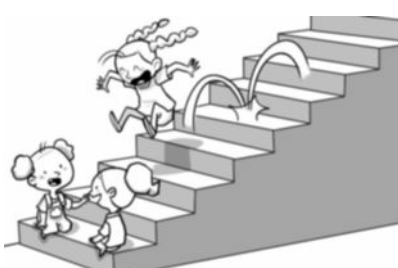
a cantidade abundante / apropiada de cada nutriente.

7 Marca os alimentos que se deben incluír con frecuencia nunha dieta saudable.**8** Escribe dúas substancias que sirvan como conservantes de alimentos.

9 Nomea tres lugares onde se poden producir accidentes.

10 Observa as seguintes escenas e explica os accidentes que poderían ocorrer e como se poderían evitar.

A. _____



B. _____



C. _____
