

1 Escribe a qué tipo de salud corresponde cada una de estas situaciones: física, mental o social.

Lee cada frase y anota si está relacionada con la salud física, mental o social.

- Me duele la pierna al correr.
- Me siento feliz cuando estoy con mis amigos.
- Hoy me siento triste y no tengo ganas de jugar.
- Tengo energía y me siento fuerte.

2 Rodea o subraya los hábitos que ayudan a prevenir enfermedades.

De esta lista, marca solo los hábitos saludables:

- ▶ Dormir poco.
- ▶ Vacunarse.
- ▶ Comer frutas y verduras.
- ▶ No hacer ejercicio.
- ▶ Beber refrescos todos los días.
- ▶ Ir a revisiones médicas.

3 Escribe en tu cuaderno tres ejemplos de alimentos de origen animal, vegetal y mineral.

Usa el conocimiento del tema para completar tres ejemplos por categoría.

Origen Animal	
Origen Vegetal	
Origen Mineral	

4 Une cada alimento con la función que cumple.

Por ejemplo: arroz → energética.

- | | |
|-------------------|----------------|
| Pan ● | ● Energética |
| Leche ● | ● Constructora |
| Naranja ● | ● Reguladora |
| Pescado ● | |
| Aceite de oliva ● | |
| Brócoli ● | |

5 Justifica si las siguientes comidas forman parte de una dieta saludable.

Di si cada comida es saludable o no y explica por qué:

- ▶ Fruta fresca

¿Saludable? Sí / No

¿Por qué?

- ▶ Bollería industrial

¿Saludable? Sí / No

¿Por qué?

- ▶ Agua

¿Saludable? Sí / No

¿Por qué?

- ▶ Chuches

¿Saludable? Sí / No

¿Por qué?

- ▶ Verduras cocidas

¿Saludable? Sí / No

¿Por qué?

5 Haz una lista con tres beneficios que tiene hacer ejercicio físico.

Usa la información de la unidad para escribir los efectos positivos que tiene moverse.

Beneficio 1:

Beneficio 2:

Beneficio 3:

6 Elige dos actividades diarias y describe cuál es la postura correcta que debes tener.

Explica con tus palabras cómo cuidar tu espalda en esas dos situaciones.

Actividad 1:

Actividad 2:

7 Rellena esta tabla con tus actividades de la última semana y clasifícalas.

Luego, reflexiona: ¿es tu ocio saludable? ¿Qué podrías cambiar?

Ocio Deportivo	Tiempo	Ocio Cultural	Tiempo	Ocio Electrónico	Tiempo
Ej.: Jugar al fútbol	2h	Ej.: Leer un libro	1h	Ej.: Videojuegos	1h

- ¿Es saludable?
- ¿Qué podrías cambiar?
-

8 Imagina que un amigo come demasiados dulces.

Escribe una lista de recomendaciones para que mejore su alimentación.

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶