

Nombre: _____

CONOCIMIENTO DEL MEDIO. Unidad 3.

1. Cuido mi salud cuando... escribe verdadero o falso:

- Duermo por lo menos 8 horas
- Como variado
- Nunca voy al pediatra
- Veo la tele hasta muy tarde
- Hago deporte
- Me siento correctamente

2. Escribe 3 hábitos saludables y 3 no saludables:

Saludables: 1 _____
2 _____
3 _____

No saludables: 1 _____
2 _____
3 _____

3. Explica por qué debemos lavarnos las manos siempre antes de comer.

4. Completa las siguientes frases con estas palabras:

Agua - sano - pasteles - variada - golosinas

Para estar _____ necesitamos tener una alimentación _____.

No se deben comer muchas _____, bollos, ni _____.

Es más sano beber _____ que refrescos.

5. Une según lo que pueda pasar en cada caso:

Si todos los días comemos bollos y chucherías....

... puede contagiarnos alguna enfermedad.

Si compartimos el helado con nuestra mascota....

... tendremos los dientes sanos y fuertes.

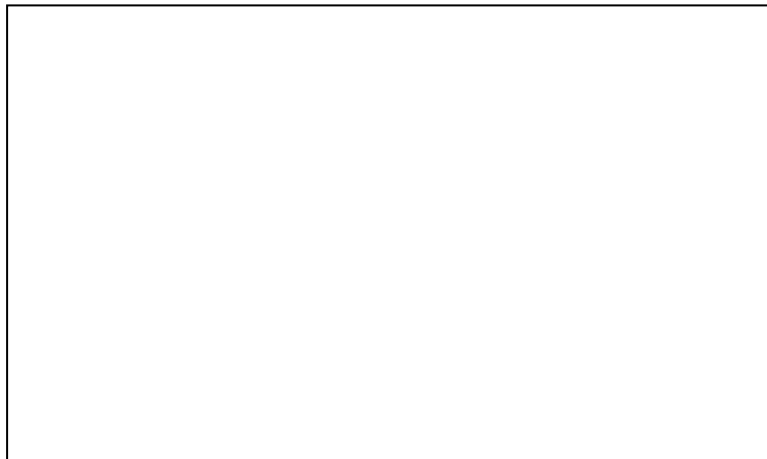
Si nos cepillamos los dientes después de comer....

... podemos engordar mucho y enfermar.

6. Marca con una X las precauciones que se deben tomar al hacer deporte:

- Calentar los músculos antes de empezar a hacer deporte
- Beber agua despacio
- Respirar por la boca
- Ducharse después de hacer deporte

7. Dibújate a ti mismo practicando tu deporte preferido y con las protecciones que sean necesarias para practicarlo:



8. Inventa una encuesta con 3 preguntas para hacerla a tus compañeros:
