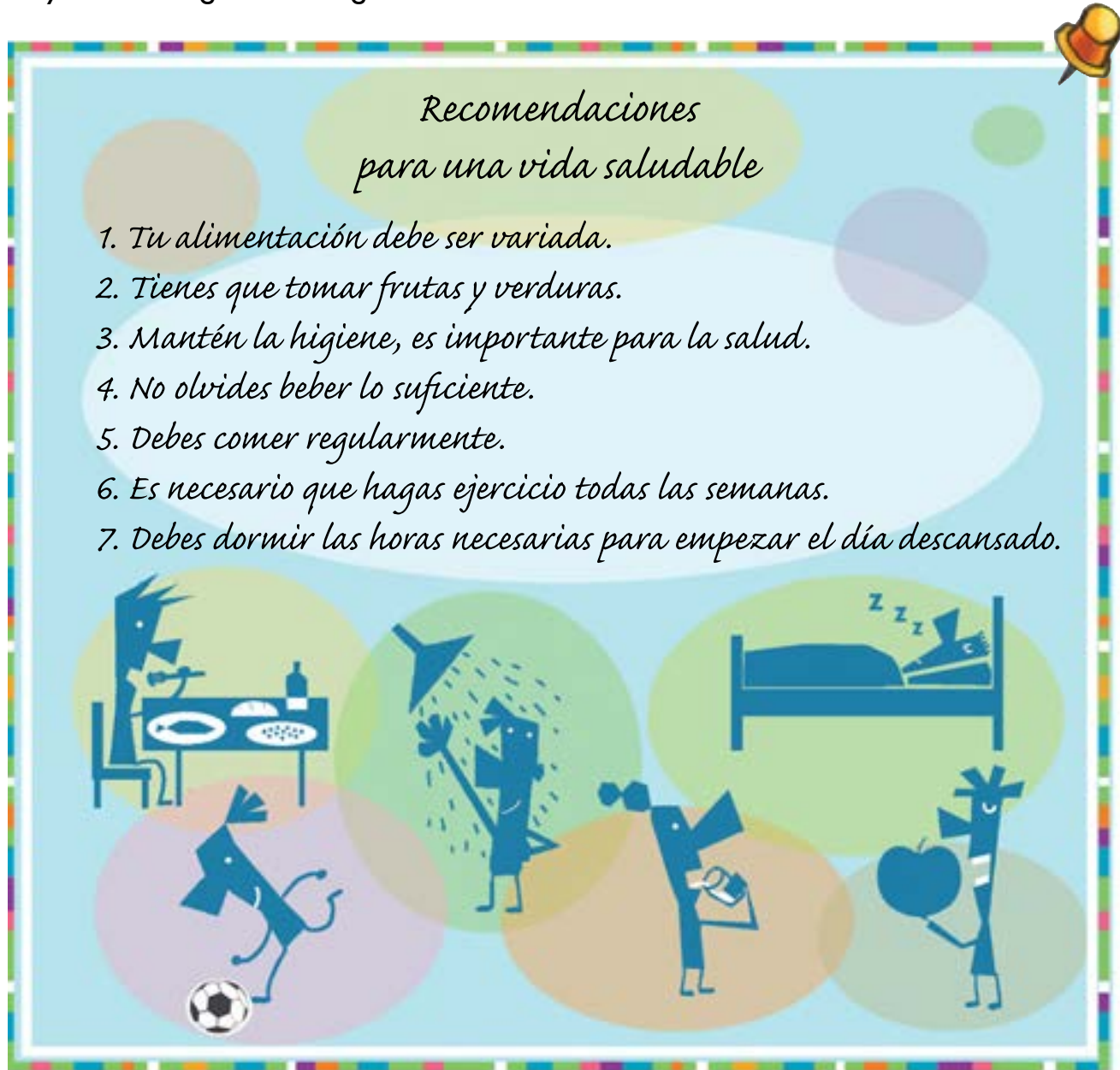


Nombre y apellidos:

Curso: Fecha:

Hoy en el colegio han colgado este cartel:



1 ¿Qué información hay en el cartel? Señálala.

- ☐ Recomendaciones para estudiar mejor.
- ☐ Recomendaciones para llevar una vida saludable.
- ☐ Indicaciones de las actividades que hay que realizar en un día.
- ☐ Sugerencias para preparar la merienda.

Nombre y apellidos:

2 Colorea el significado correcto de cada una de las palabras destacadas:

	Descansado	
Que está muy cansado	Que no lleva zapatos	Que no está cansado
	Ejercicio	
Actividad física	Cansancio	Esfuerzo
	Beber	
Obligación	Tomar líquidos	Comer
	Variada	
Que siempre es igual	Que no es igual	Sitio rodeado de vallas

3 Marca con una cruz las escenas que cumplen con las «Recomendaciones para una vida saludable»:



Nombre y apellidos:

- 4 Consulta el cartel con las *Recomendaciones para una vida saludable* y copia aquí la recomendación que tiene que ver con el ejercicio físico.

Para colaborar con esta recomendación, el Ayuntamiento ha organizado una carrera popular por las calles de la ciudad. Varios alumnos del colegio se han inscrito en la categoría infantil:



Como los dorsales se fueron entregando de acuerdo al orden de inscripción, ordénalos de menor a mayor para saber en qué orden se inscribieron los niños:

< < <

- ¿Cuál de los cuatro amigos se ha inscrito el primero?
- ¿Cuál se ha inscrito el último?

Los cuatro amigos fueron los primeros en llegar a la meta. Pero cada uno llegó en una posición. Observa el dibujo y completa la tabla con los nombres de los niños y el puesto que han logrado:



Posiciones	Corredores
Primera	
	Marta

Nombre y apellidos:

- 5** Para cada una de estas preguntas te damos dos respuestas correctas. Ordénalas de acuerdo a su importancia para mantener una vida saludable, poniendo 1.º y 2.º como en el ejemplo:

¿Por qué es importante que tu alimentación sea variada?

☐ 2.º Porque así probamos distintos alimentos.

☐ 1.º Porque así nuestro cuerpo recibe lo necesario para estar sano.

¿Por qué es necesario mantener la higiene para estar sanos?

☐ Porque muchas enfermedades se desarrollan con la suciedad.

☐ Porque así olemos mejor.

¿Por qué es necesario dormir las horas adecuadas?

☐ Porque un cuerpo cansado es más débil y puede enfermarse más fácilmente.

☐ Porque en la cama se está muy a gusto.

¿Por qué debes comer frutas y verduras?

☐ Porque las frutas y las verduras están muy ricas.

☐ Porque las frutas y las verduras ayudan al cuerpo a defenderse de las enfermedades.

- 6** ¿Cuáles de las *Recomendaciones para una vida saludable* hacen referencia a la alimentación? Escríbelas aquí:

.....

.....

En el colegio intentan cumplir con estas recomendaciones. Por eso, cada semana se hace la compra. Esto es lo que se gastó la semana pasada en comprar verdura, fruta y carne.



Nombre y apellidos:

¿Cuánto se gastó la semana pasada en comprar esos tres tipos de alimentos?

.....

El responsable del comedor tenía 1 200 euros para comprar los tres tipos de alimentos. ¿Cuánto le ha sobrado?

.....

¿Se ha gastado más en alimentos de origen vegetal o de origen animal?

.....

Compruébalo:

– Dinero pagado por alimentos de origen vegetal:

– Dinero pagado por alimentos de origen animal:

Para poder llevar las cuentas con más facilidad, el responsable del comedor prefiere redondear los precios. Ayúdalo redondeando a la decena más próxima el precio de cada tipo de alimento:

	Verdura	Fruta	Carne
Precio			
Aproximación a las decenas			

7 Propón un día saludable de acuerdo con las recomendaciones del cartel.

Por la mañana:

.....

Al mediodía:

.....

Por la tarde:

.....

Por la noche:

.....

Nombre y apellidos:

- 8** Completa estas frases para incluirlas como si fueran tus recomendaciones personales para una vida saludable:

Para evitar accidentes cuando vas en un coche

Antes de que el coche arranque, nunca me debo olvidar de

.....

Para el cuidado de los dientes

Después de cada comida, tengo que

.....

Para evitar problemas en la espalda

En clase y en casa cuando hago los deberes, siempre debo

..... en la silla.