



Nombre:

Fecha:

La prevención de la salud

Recuerda: Prevenir es evitar que enfermemos. Para ello: ponernos las **vacunas**, cuidar la **higiene**, comer de forma **variada**, hacer **ejercicio**, **descansar** y hacer **revisiones médicas**. Las medicinas solo se toman si las receta el médico. En una emergencia llamamos al **112**.

1 ¿Qué hábito es?

Escribe qué hábito saludable es cada acción.



Vacunas



Higiene



Alimentación



Ejercicio



Descanso



Revisiones

🦷 Me cepillo los dientes después de comer.

🍎 Como fruta y verdura todos los días.

🛏️ Duermo nueve o diez horas.

🚲 Monto en bici con mis amigos.

🏥 Voy al pediatra aunque no esté enfermo.

2 Une cada objeto con su uso

Une cada objeto con para qué sirve.

 TERMÓMETRO •

 CREMA SOLAR •

 CASCO •

 VACUNA •

• protege la cabeza

• previene enfermedades

• mide la fiebre

• protege la piel del sol

3 Verdadero o falso

Rodea V si es verdadero y F si es falso.

☎️ En una emergencia llamamos al 112.

💊 Podemos tomar cualquier medicina sin preguntar.

💉 Las vacunas nos protegen antes de enfermar.

4 Escribe

Escribe dos hábitos saludables que tienes.