Nombre _____ Fecha _____

Enfermedad y salud

Si comienzas a estornudar y toser con frecuencia, sientes cansancio, y tienes fiebre, es probable que tengas un resfriado. El resfriado es una enfermedad muy común, y si notamos sus síntomas, hay que ir a la consulta del pediatra, que es el médico especialista de niñas y niños como tú.

Los médicos conocen qué es lo que causa los resfriados y saben qué hay que hacer para curarlos, por eso tienes que seguir todos sus consejos, como abrigarte bien, descansar, beber líquidos con frecuencia y tomar las medicinas que el pediatra nos indique. Además, hay que tener cuidado de no contagiar a los demás, por eso, siempre que estornudes o tosas, tápate la boca con un pañuelo.

Para tener una buena salud es necesario cuidar la higiene de nuestro cuerpo, tener una dieta variada, hacer ejercicio físico, relacionarnos y jugar con otras personas y dormir lo suficiente para que el cuerpo y la mente descansen. Además, al menos una vez al año hay que acudir al pediatra para que nos midan, nos pesen y vigilen nuestra salud.

1 Escribe cuáles son los síntomas de un resfriado.

_____

_____

_____

2 Escribe dos consejos del pediatra para curarnos de un resfriado.

_____

_____

_____

3 **Observa las imágenes y escribe el hábito y la descripción que le corresponda a cada una. Utiliza los textos de los recuadros.**

Deporte: Nos ayuda a mantenernos ágiles.

_____.

_____.

_____.

Hábitos

comer	descansar
higiene	deporte

Descripción

- Evita algunas enfermedades.
- Nos ayuda a mantenernos ágiles.
- Es fuente de materiales y energía.
- Es necesario para reponerse y crecer sano.

4 **Contesta.**

- ¿Por qué hay que acudir al pediatra al menos una vez al año?

_____

_____

- ¿Por qué tenemos que taparnos la nariz y la boca si tosemos o estornudamos?

_____

_____

- ¿Por qué no es recomendable el deporte cuando estamos resfriados?

_____

_____