



## « Santé, style de vie et activité physique »

Prénom:

Cours:

Date:

### Principales ideas a recordar

#### Concepto de salud:

SALUD = Bienestar físico, psíquico y social

#### Factores beneficiosos para la salud:

1. Alimentación adecuada
2. Cuidado de la higiene personal
3. Adopción de posturas corporales correctas
4. Descanso suficiente
5. Control médico regular
6. Práctica regular de ejercicio físico

#### Algo importante:

La práctica regular de *ejercicio físico* puede contribuir beneficiosamente al mantenimiento de tu salud si se adapta a tus propias posibilidades, respeta los principios básicos del acondicionamiento físico y eliminas riesgos.

### Conclusión

La SALUD es un estado dinámico sobre el que cada persona tiene cierta responsabilidad

### Actividades

1. Recorta una noticia de un periódico en la que se trate un tema relacionado con la salud.
2. Inventa un cuestionario para valorar el mantenimiento de hábitos saludables por parte de alguien conocido, y escríbelo al dorso de la hoja.
3. Traduce al castellano las siguientes palabras clave:
  - *La santé* =
  - *Le sport* =
  - *L'éducation physique* =
  - *La sédentarité* =
  - *L'échauffement* =
  - *L'entraînement* =
  - *La fatigue* =
  - *S'amuser* =

