

EDUCACIÓN PARA LA SALUD: Hábitos saludables.



Escribe verdadero o falso.

• Hacer cinco comidas al día.

• Come solo chuches.

• Procura beber unos 2 litros de agua al día.

• No realices actividad física.

• Aprovecha tu tiempo libre para hacer ejercicio y jugar.

• Dedica todo el tiempo que quieras a ver la televisión y usar tablets, móviles...

• No protejas tu espalda al estar sentado, coger peso...

• Duerme unas 10 horas diarias.

• Ducharse y lavarse los dientes no es importante.

• Lávate las manos antes de comer y después de ir al servicio.



