

# QUINS DELS SEGÜENTS HÀBITS SÓN SALUDABLES?

**PITJA DAMUNT**



**DORMIR 10 HORES**



**MENJAR NOMÉS  
EL QUE ENS AGRADA**



**ANAR A L'ESCOLA SI  
NO ENS TROBAM BÉ**



**ANAR AL METGE SI  
NO ENS TROBAM BÉ**



**DUTXAR-MOS NOMÉS  
SI FEIM MALA OLOR**



**RENTAR-NOS LES MANS  
ABANS I DESPRÉS DE MENJAR**



**RENTAR-NOS LES  
DENTS 1 PIC AL DIA**



**MIRAR MOLT LA TELE**



**FER ESPORT**



**PROTEGIR EL NOSTRE  
COS DE POSSIBLES  
ACCIDENTS**



**MENJAR MOLT  
DE DOLÇ**