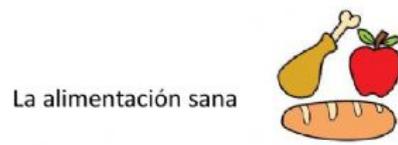
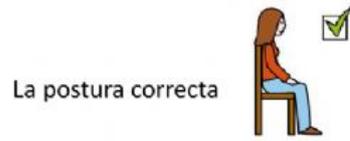


1



2

LA POSTURA



PARA NO HACERNOS DAÑO EN LA ESPALDA



Cuidar la columna vertebral



Poner la espalda recta



No cargar mucho peso



3

EL EJERCICIO FÍSICO



APORTA BENEFICIOS PARA LA SALUD

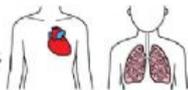


Es bueno para:

- huesos y músculos



- corazón y pulmones



- dormir bien



-agilidad y fuerza



- mantener el peso adecuado



4

LA HIGIENE



PARA EVITAR ENFERMEDADES



Ducharse todos los días



L M X J V S D

Lavarse las manos



Lavarse los dientes después de comer



Lavar las frutas y las verduras



5

ALIMENTACIÓN SANA



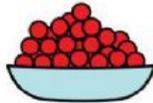
PARA ESTAR SANO, CRECER Y TENER ENERGIA



Comer de todo



Comer mucha fruta y verdura



Comer pocos dulces



6



Marca las frases verdaderas

Hacer ejercicio es bueno para dormir bien

Hay que ducharse una vez a la semana

Es importante sentarse con la espalda recta

Hay que comer muchos dulces

Cargar mucho peso es bueno para la espalda

Hay que comer de todo para estar sano

Hacer ejercicio es malo para el corazón

Es importante lavarse los dientes después de comer





TIEMPO LIBRE Y DIVERSIÓN



Puede ser solos, con la familia o con los amigos:

- excursiones



- leer



- manualidades



- escuchar música



- hacer deporte

