

VIDA SALUDABLE:

Para mantener una buena salud, es muy importante:

1 - UNA ALIMENTACIÓN SANA.



2 - HACER EJERCICIO FÍSICO.



3 - ASISTIR A CONTROL MÉDICO.



4 - DESCANSAR



5 - MANTENER HÁBITOS DE HIGIENE



ESCRIBIR EL NÚMERO DEL CONSEJO PARA MANTENER UNA VIDA SALUDABLE:

- Andar en bicicleta.
- Dormir 10 horas como mínimo.
- Cumplir con todas las vacunas.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras.
- Cepillarse los dientes y usar hilo dental.
- Caminar todos los días.
- Bañarse todos los días.

La **HIGIENE PERSONAL** es aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo.

Los objetivos de la higiene personal son:

- Conservar y mejorar la _____.
- Prevenir las _____.

REALIZAMOS UNA EXPERIENCIA SOBRE LA IMPORTANCIA DEL LAVADO DE MANOS.