

## 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.
- Lávatte las manos antes de comer y después de ir al servicio.



