

FITXA SEGUIMENT

Els hàbits saludables.

Completa la informació sobre els hàbits saludables (Cal mirar els fulls de l'explicació, escriu amb minúscules).

Els hàbits saludables ens ajuden a mantenir la nostra _____.
Són els costums que tenim respecte a la _____, El _____, la _____ l' exercici físic i el temps lliure també anomenat _____.

La columna vertebral s'encarrega de mantenir la forma de la nostra esquena i suporta bona part del _____ del nostre cos.



Relaciona cada imatge amb el consell d'hàbit saludable que li correspon.



Recorda dutxar-te diàriament, raspallar-te les dents i netejar-te les mans abans de cada àpat i després d'anar al lavabo



No abusar d'aquest tipus d'oci.



Aprofita el temps lliure per jugar amb la família o els amics .



Protegeix la teva esquena seient bé i mantenint la postura correcta quan carregues algun pes, camines o estàs dret/a



Fer exercici ens aporta molts beneficis per la nostra salut física i mental



Ves a dormir d'hora i procura dormir entre 8 i 10 hores