Apellido y Nombre:.....
Curso: …….

MML

Decálogo de hábitos Saludables

Une con una flecha el hábito con su gráfico

1.- Duerme alrededor de 8 horas diarias

2.- Come alimentos saludables

3.- Toma siempre el desayuno

4.- Bebe dos litros de agua al día

5.- Realiza ejercicio 3 veces a la semana

6.- Mantén una higiene adecuada

7.- Lávate las manos antes de comer

8.- Cepíllate los dientes después de cada comida

9.- Mantén tu casa ordenada

10. Coloca la basura siempre en su lugar