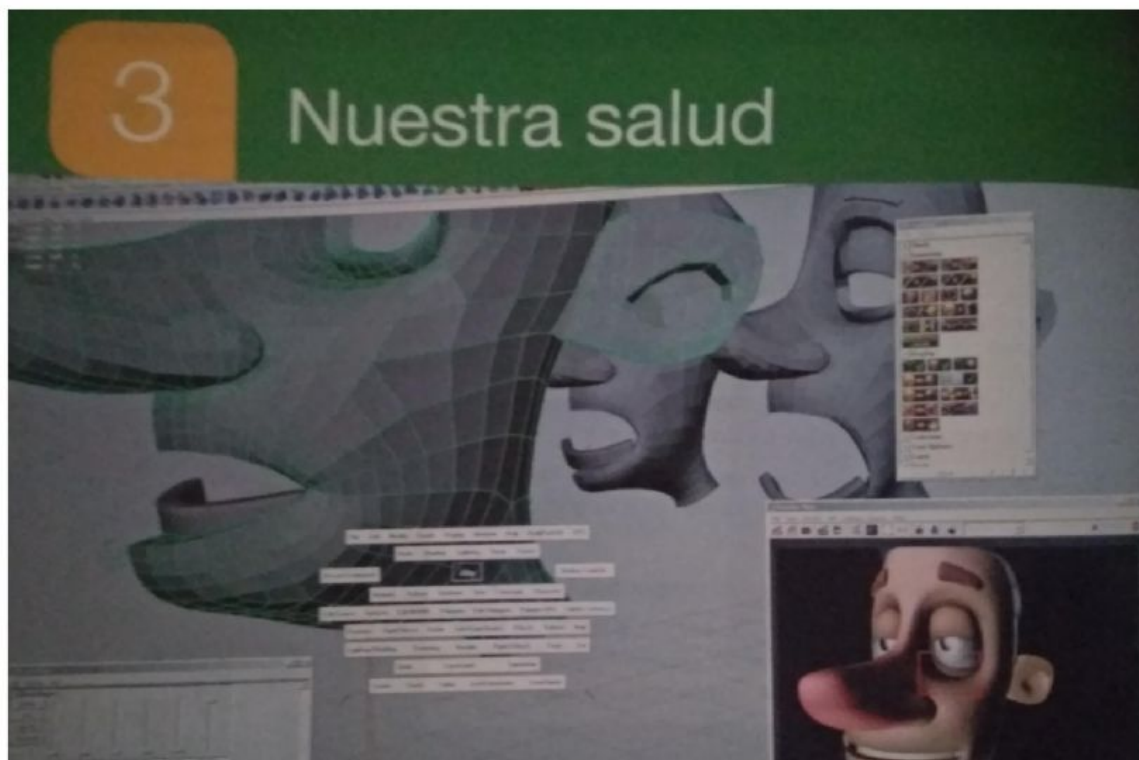
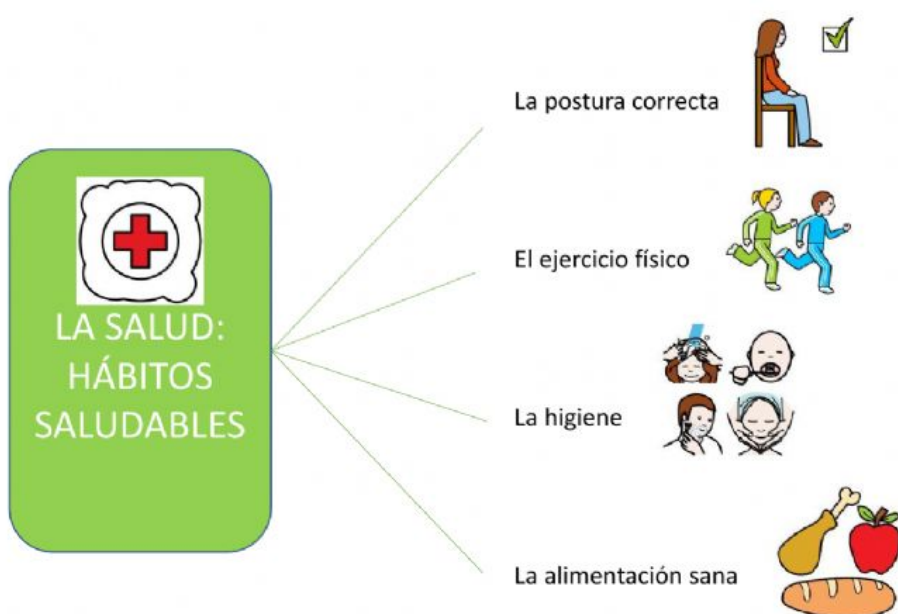




1



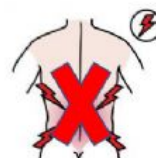
2



## 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



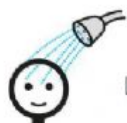
4



PARA EVITAR ENFERMEDADES



Ducharse todos los días



L M X J V S D

Lavarse las manos



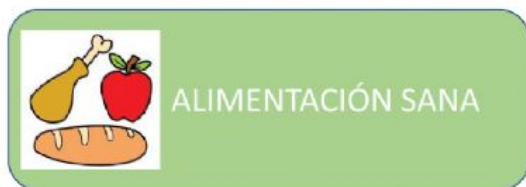
Lavarse los dientes después de comer



Lavar las frutas y las verduras



5



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



1

☐ 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

7



El ocio



El ocio electrónico



El sueño



8



EL OCIO



TIEMPO LIBRE Y DIVERSIÓN



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

- excursiones



- leer



- manualidades



- escuchar música



- hacer deporte

