

Hábitos Saludables



1ºRelaciona



Hacer ejercicio
varios días a la
semana

Jugar y divertirnos
con nuestros
amigos

Cuidar nuestra
higiene a diario

Comer alimentos
saludables y
variados

Dormir todos los
días las horas
necesarias

Evitar el humo y la
contaminación

Cuidar nuestra
postura corporal

Evitar los sonidos
fuertes

Jugar al aire libre
y protegernos del
sol