

Hábitos Saludables



Serena Isa

2º Escribe una **F** si la oración es falsa y **V** si es verdadera

Mirar fijamente al sol no daña nuestros ojos

Los sonidos fuertes son buenos para el oído porque lo estimulan.

Para protegernos del sol podemos usar crema solar y gafas de sol

Debemos evitar ver la televisión desde muy cerca porque **no** es bueno para la vista.

Si nos duele mucho la cabeza, puede ser que estemos forzando la vista.

Algunos avances médicos como las radiografías, las gafas o los antibióticos **no** han cambiado en gran medida nuestra vida.

Debemos proteger nuestros oídos de los sonidos fuertes.

3º Marca los hábitos saludables.

Dormir cada noche las horas necesarias.

Ducharnos todos los días.

Jugar con amigos solo un rato al mes.

Desayunar siempre bollería para no engordar.

Lavarnos los dientes solo cuando comemos dulce para evitar las caries.

Ir al médico únicamente cuando estamos enfermos.

Hidratarnos la piel con frecuencia.

Hacer ejercicio semanalmente.

Exponerse a la contaminación.

Pasar todas las noches jugando en el ordenador.