

Hábitos saludables

Indicación: Une con una flecha el hábito higiénico con su correspondiente imagen.

Duerme alrededor de 8 horas diarias.



Come alimentos saludables.



Come el desayuno siempre.



Bebe dos litros de agua al día.



Realiza ejercicio 3 veces a la semana.



Báñate todos los días.



Lávate las manos antes de comer.



Cepíllate los dientes después de cada comida.



Mantén la casa aseada.



Coloca la basura en su lugar.

