

HÁBITOS SALUDABLES

¿Qué son los hábitos saludables?

Son las costumbres que nos ayudan a mantener nuestra salud.

LA HIGIENE

1. Une con flechas

Nos ayuda a prevenir ciertas enfermedades.



Nos hace sentir mejor con nosotros mismos.



Nos ayuda a relacionarnos con los demás.



2. Elige las medidas elementales de higiene:

Ducharse todos los días.

Lavarse las manos una vez al día.

Ducharse solo cuando nos apetece.

Cepillarse los dientes solo por la noche.

Lavarse las manos con jabón antes de comer, después de ir al baño o cuando estén sucias

Cepillarse los dientes después de las comidas.

EL DESCANSO

Dormir bien es necesario para estar bien.

3. Elige la opción correcta:

Si no dormimos lo suficiente podemos estar malhumorados y sin energía.

Los adultos tienen que dormir unas 8 horas.

LA POSTURA

Para evitar dolores o lesiones hay que mantener la postura correcta cuando llevamos la mochila o levantamos peso.

4. Elige las posturas correctas para cuidar la espalda:



EL EJERCICIO FÍSICO

Nuestro cuerpo se fortalece y funciona mejor.

5. Elige la opción correcta

El ejercicio físico mejora nuestro humor y ayuda a mejorar nuestras relaciones sociales.

TIEMPO LIBRE

También se llama ocio.

Son las actividades que hacemos por gusto y diversión en los momentos en los que no tenemos obligaciones.

6. ¿Qué actividades te gusta hacer a ti?