

## LA SALUD. HÁBITOS SALUDABLES

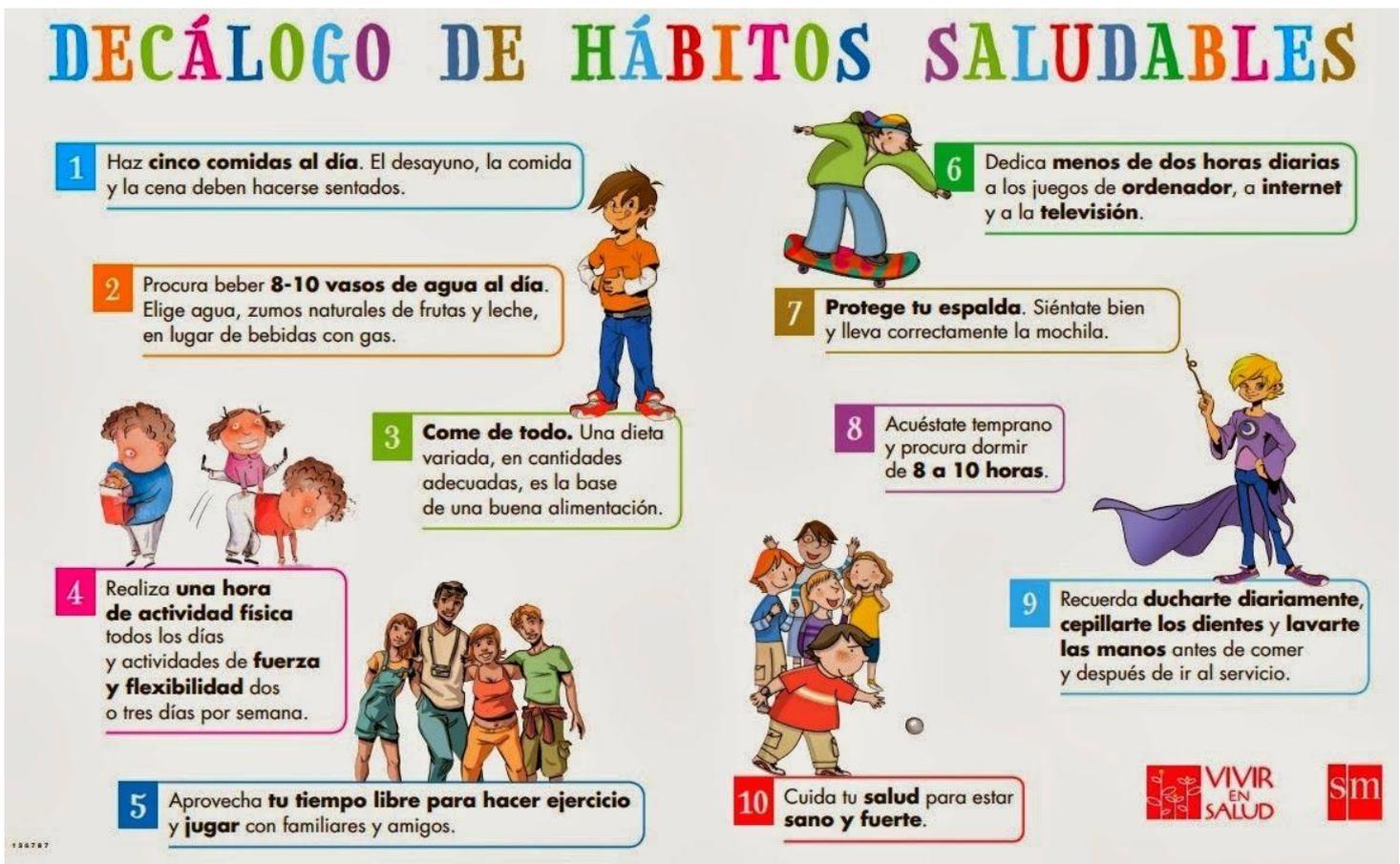
¡Hola chicos/as!

Vamos a trabajar los hábitos de vida saludable. ¡Seguro que ya conocéis un montón de ellos!

Empezaremos observando la siguiente imagen donde se resumen de manera muy sencilla algunos de los hábitos que todos y todas tendríamos que poner en práctica en nuestra vida.

# DECÁLOGO DE HÁBITOS SALUDABLES

- 1** Haz **cinco comidas al día**. El desayuno, la comida y la cena deben hacerse sentados.
- 2** Procura beber **8-10 vasos de agua al día**. Elige agua, zumos naturales de frutas y leche, en lugar de bebidas con gas.
- 3** **Come de todo**. Una dieta variada, en cantidades adecuadas, es la base de una buena alimentación.
- 4** Realiza **una hora de actividad física** todos los días y actividades de **fuerza y flexibilidad** dos o tres días por semana.
- 5** Aprovecha **tu tiempo libre para hacer ejercicio** y **jugar** con familiares y amigos.
- 6** Dedicar **menos de dos horas diarias** a los juegos de **ordenador**, a **internet** y a la **televisión**.
- 7** **Protege tu espalda**. Siéntate bien y lleva correctamente la mochila.
- 8** Acuéstate temprano y procura dormir de **8 a 10 horas**.
- 9** Recuerda **ducharte diariamente**, **cepillarte los dientes** y **lavarte las manos** antes de comer y después de ir al servicio.
- 10** Cuida tu **salud** para estar **sano y fuerte**.



106787

VIVIR EN SALUD sm

En nuestro día a día, hacemos muchísimas cosas que nos ayudan a mantener una buena salud, pero también otras que nos pueden generar problemas como llevar nuestra mochila demasiado cargada, tomar posturas corporales inadecuadas cuando estudiamos, ir siempre en coche o algún transporte, no asearnos lo suficiente, etc

En el siguiente vídeo podéis ver dos personajes con hábitos de vida muy diferentes. ¡Vamos a analizarlos! <https://www.youtube.com/watch?v=czmZ6aKCUZA>

1.¿Quién lleva una vida más saludable?

---

2.¿Qué hábitos ha incorporado a su vida para que ésta sea una vida más sana?

---

---

3.¿Quién de los dos se siente más feliz y tranquilo/a? ¿Por qué crees que se siente así?

---

---

4.Completa esta tabla con hábitos de vida saludables y otros no saludables que observes en tu vida o en las personas que te rodean:

HÁBITOS SALUDABLES	HÁBITOS NO SALUDABLES

5.Hacer ejercicio y movernos nos ayuda a estar muy sanos. En estos enlaces encontrarás juegos con ejercicios para hacer durante estos días ¡Vamos allá!

<https://view.genial.ly/5e7f5a3150a0310d8c26e13e/game-juego-de-educacion-fisica-en-casa>

<https://view.genial.ly/5e725605c5640d2c661307f5/game-en-forma-contr-el-covid-19>

<https://view.genial.ly/5e73b3c24aba9c1b7b82bc6c/game-muevetef>