

Vínculos cos demais

Hábitos que me coidan e te coidan

Ás veces somos un pouco descoidados co noso coidado persoal, cústanos ser conscientes de que cando nos coidamos tamén coidamos dos demais. Se evitamos enfermarnos, podemos seguir saíndo, indo ao colexio ou ao instituto, gozando do deporte, e colaboramos no benestar do noso contorno inmediato, da nosa familia, que son os que nos coidan; non contaxiamos as persoas próximas, etc.

Le estas recomendacións para ter unha vida sa:

- Ter unha alimentación sa. Comer ben, consumir alimentos variados, animarse a comer máis verduras e froitas e ter unha dieta equilibrada.
- Beber auga. Estar hidratado é moi importante para o noso organismo.
- Evitar as bebidas azucradas; ao noso corpo gústalle a auga.
- Manter unha hixiene adecuada e lavar as mans varias veces ao día.
- Utilizar a roupa que se adecúe ao clima. Abrigarse en inverno e usar roupa fresca no verán. Non expoñerse demasiado ao sol sen protección.
- Ter a cartilla de vacinación ao día.

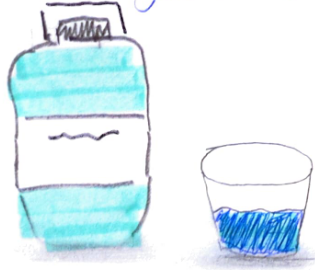


1 CREAMOS XUNTOS. Lede as recomendacións saudables que se expoñen arriba.

- a. Cada grupo elixe unha das recomendacións saudables e pensa unha recomendación máis para coidarse.
- b. Elaborade un cartel onde aparezan as dúas recomendacións. O voso cartel ten que motivar a coidarse e levar unha vida sa.

• Recomendações para ter unha vida sa

- Bebe auga. | Estar hidratado é importante !



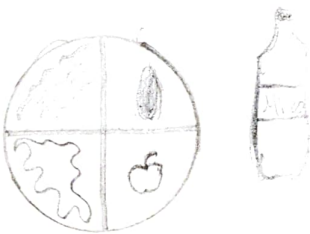
- Respira polo nariz. | Incrementa óxido nítrico x3 !

- manter unha vida activa do deporte.



"Recomendaciones para unha vida ~~sa~~ saudable"

- Ter unha alimentación sa.
- Facer deporte.



Mateo Miguez Montes
Gabriel Pacheco García

RECOMENDACIONES

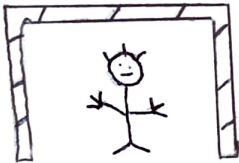
para UNHA vida

SA

- Ter unha alimentación sa. Comer ben, consumir alimentos variados, animarse a comer máis verduras e froitas e ter unha dieta equilibrada.



- Facer deporte ou estar en movemento diariamente.



DORMIRO

Suficiente

y

HABITOS
PARA
UNA VIDA SAN

TER A CARTILLA DE
VACINACIÓN O DÍA

Barón, Aisha

Laura Falcón González Izan Alarcón Gondar

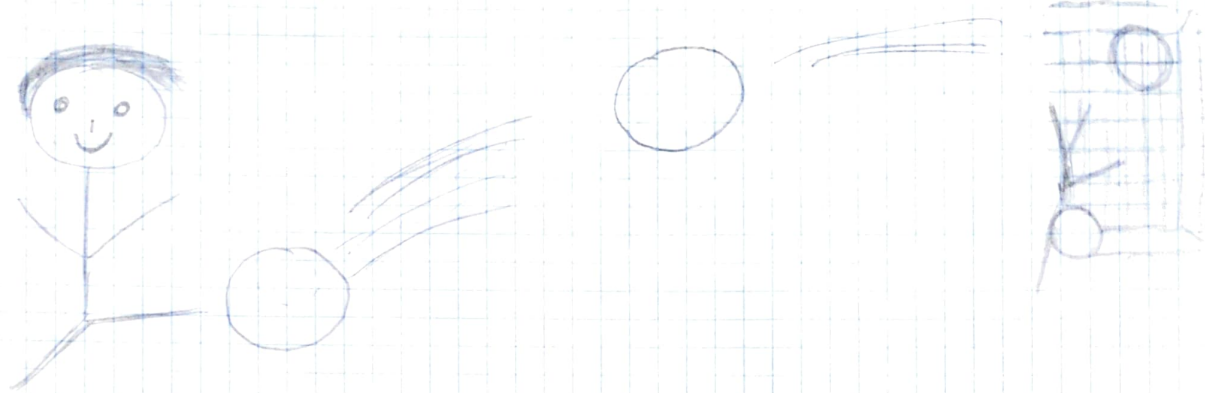
Recomendacións para unha vida sa.

- Beber auga. Estar hidratado é moi importante para o organismo.
- Non usar as tecnoloxías e pantallas de maneira excesiva.
E non utilizalas de noite.



"Recomendacións para unha vida sá."

- Beber auga, estar hidratada é moi importante para o noso organismo.
- Facer deporte, pode axudarte para non ter lesións e non ir ao hospital. E tamén é moi bo para a saúde xa que axuda tamén na respiración.



Alexis y Brais