



HÁBITOS DE VIDA SAUDABLE

NO CENTRO EDUCATIVO, NA CASA E NAS TÚAS ACTIVIDADES LÚDICAS E SOCIAIS			
HIXIENE PERSOAL	HIXIENE POSTURAL	DESCANSO	EVITAR SUSTANCIAS TÓXICAS
Ducharse e lavarse todos os días	As costas debe estar ben apoiadas e os respaldo da cadeira suxeitar a zona lumbar.	Durme entre 8 e 9 horas diarias para repoñer a enerxía gastada durante o día	O tabaco e o alcol son moi prexudiciais para órganos vitais pulmón, corazón, fígado... e provoca moitos tipos de cancro
Cortar e coidar as uñas de pés e mans	A pantalla do ordenador debe estar á altura dos ollos	Durme sen aparatos electrónicos cerca; apaga o ordenador e o móbil	As drogas crean dependencias difíciles de superar e afectan ao corpo e ao teu cerebro.
Lavarase as mans antes de comer ou despois de facer actividades manuais	É aconsellable para ler usar un atril para evitar agachar a cabeza	O descanso é fundamental para manter un bo estado físico e psíquico todos os día	Tamén os medicamentos sen prescripción médica (analxésicos, ansiolíticos...) poden xerar dependencias e crear doenzas hepáticas e insomnio
Cepillar ben os dentes despois de cada comida	A mochila non debe pesar máis dun 10% do teu peso		
Cambiar a roupa íntima todos os días	Deben colocarse os libros máis pesados cerca da columna vertebral		
Así terás benestar físico, psíquico e social	Así evitarás dores de costas	As actividades lúdicas serven de descanso ao noso cerebro.	Nunca hai que automedicarse; debemos seguir sempre as indicacións do médico.

RELACIÓNS COS OUTROS	EXERCICIO FÍSICO	ALIMENTACIÓN	OCIO SAUDABLE
Sé respectuoso con todas as persoas que te estean cerca ou que se acheguen a ti	Fai exercicio físico todos os días : camiñar, correr, nadar...	Almorza todos os días antes de vir ao centro ; non facelo favorece a obesidade e outras enfermidades e provoca fatiga	Limita o uso do móbil e do ordenador en tu tempo de lecer
Fai amigos e coidalos , mantelos	A OMS recomenda facer entre 20 e 30 minutos diarios de exercicio	Evita comer excesiva carne roxa, salchichas, hamburguesas, embutidos... e aumenta o consumo de pescado e carnes brancas	Busca e desenvolve actividades alternativas : ler, debuxar, facer maquetas, xogar ao xadrez...
Pasa o teu tempo libre con familiares e amigos	Ven ao instituto camiñando ou en bicicleta	Aumenta o consumo de froitas e verduras e legumes , aportan moitas vitaminas e minerais	Sempre que poidas ve al ao campo con amigos e familiares, ve al cine, al teatro, a concertos...
As relacións sociais son fundamentais para o ser humano	Busca no centro ou no teu barrio actividades deportivas.	Reduce a inxestión de “bolería” industrial e bebidas azucradas	O uso excesivo de móbiles e outros aparellos electrónicos pode crear dependencia e illamento social
		Reduce o sal e bebe moiiiiita auga	O illamento social e a soidade non buscada é un dos maiores problemas da vida actual.

QUÉRETE BEN,

SEGUE ESTES CONSELLOS E TERÁS UNHA VIDA SATISFACTORIA E SAUDABLE