

HÁBITOS SALUDABLES

@tolobv CC BY-NC-SA



PRACTICAR EJERCICIO

- Practica la actividad física regular, al menos 1 hora al día. Pueden ser juegos al aire libre, deportes, caminatas o actividades que te gusten.
- Limita el tiempo frente a pantallas y fomenta el juego activo.



DIETA EQUILIBRADA

- Aprende la importancia de comer una variedad de alimentos, incluyendo frutas, verduras, proteínas magras, granos enteros y productos lácteos bajos en grasa.
- Limita el consumo de alimentos procesados y ricos en azúcar, como dulces y refrescos.



BEBER AGUA

- Bebe y anima a beber suficiente agua durante el día y limitar el consumo de bebidas azucaradas.
- Aprende a reconocer las señales de sed y a beber agua regularmente.



HIGIENE PERSONAL

- Enseña la importancia del lavado de manos frecuente y una buena higiene dental, como cepillarse los dientes al menos dos veces al día.
- Fomenta una rutina de baño regular.



BUENA RUTINA DE SUEÑO

- Establece un horario de sueño regular y asegúrate de dormir lo suficiente, generalmente de 9 a 11 horas por noche.
- Evita la exposición a pantallas antes de acostarte, ya que puede interferir con el sueño.



HACER AMIGOS Y AYUDAR

- Fomenta la importancia de la amistad y las relaciones positivas con otros niños.
- Ayuda a hacer nuevos amigos/as y practica la empatía hacia los demás.

HÀBITS SALUDABLES

@tolobv



PRACTICAR EXERCICI

- Practiqueu l'activitat física regular, almenys 1 hora al dia. Poden ser jocs exteriors, esports, caminades o activitats que t'agradi.
- Limita el temps davant de pantalles i fomenta el joc actiu.



DIETA EQUILIBRADA

- Aprèn la importància de menjar una varietat d'aliments, incloent-hi fruites, verdures, proteïnes magres, grans sencers i productes lactis baixos en greix.
- Limita el consum d'aliments processats i rics en sucre, com ara dolços i refrescos.



BEURE AIGUA

- Beu i anima a beure suficient aigua durant el dia i limitar el consum de begudes ensucrades.
- Aprèn a reconèixer els senyals de set i beure aigua regularment.



HIGIENE PERSONAL

- Ensenya la importància del rentat de mans freqüent i una bona higiene dental, com raspallar-se les dents almenys dues vegades al dia.
- Fomenta una rutina de bany regular.



BONA RUTINA DE SON

- Estableix un horari de son regular i assegura't de dormir prou, generalment de 9 a 11 hores per nit.
- Evita l'exposició a pantalles abans de ficar-se al llit, ja que pot interferir amb el son.



FER AMICS I AJUDAR

- Fomenta la importància de l'amistat i les relacions positives amb altres nens.
- Ajuda a fer amics nous i practica l'empatia cap als altres.

HÁBITOS SALUDABLES

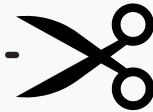


PRACTICAR EJERCICIO

DIETA EQUILIBRADA

BEBER AGUA

RECORTA Y PEGA AL LADO DE LOS DIBUJOS



HIGIENE PERSONAL

BUENA RUTINA DE SUEÑO

HACER AMIGOS Y AYUDAR

- Practica la actividad física regular, al menos 1 hora al día. Pueden ser juegos exteriores, deportes, caminatas o actividades que te gusten.
- Limita el tiempo frente a pantallas y fomenta el juego activo.

- Aprende la importancia de comer una variedad de alimentos, incluyendo frutas, verduras, proteínas magras, granos enteros y productos lácteos bajos en grasa.
- Limita el consumo de alimentos procesados y ricos en azúcar, tales como dulces y refrescos.


- Bebe y anima a beber suficiente agua durante el día y limitar el consumo de bebidas azucaradas.
- Aprende a reconocer las señales de sed y beber agua regularmente.

- Enseña la importancia del lavado de manos frecuente y una buena higiene dental, como cepillarse los dientes por lo menos dos veces al día.
- Fomenta una rutina de ducha regular.

- Establece un horario de sueño regular y asegúrate de dormir lo suficiente, generalmente de 9 a 11 horas por noche.
- Evita la exposición a pantallas antes de acostarse, ya que puede interferir con el sueño.


- Fomenta la importancia de la amistad y las relaciones positivas con otros niños/as.
- Ayuda a hacer nuevos amigos/as y practica la empatía hacia los demás.

HÁBITOS SALUDABLES




[Empty dashed box for writing]

[Empty dashed box for writing]




[Empty dashed box for writing]

[Empty dashed box for writing]




[Empty dashed box for writing]

[Empty dashed box for writing]




[Empty dashed box for writing]

[Empty dashed box for writing]



[Empty dashed box for writing]

[Empty dashed box for writing]



[Empty dashed box for writing]

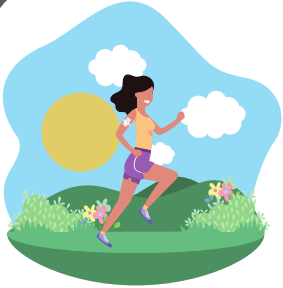
[Empty dashed box for writing]

HÁBITOS SALUDABLES

ESCRIBE AL LADO DE CADA DIBUJO EL HÁBITO SALUDABLE QUE ES Y EN EL CUADRO DE ABAJO LAS RECOMENDACIONES QUE HARÍAS POR CADA UNO DE ELLOS.



@tolobv CC BY-NC-SA



Empty dashed box for writing recommendations.



Empty dashed box for writing recommendations.



Empty dashed box for writing recommendations.



Empty dashed box for writing recommendations.



Empty dashed box for writing recommendations.



Empty dashed box for writing recommendations.

HÁBITOS SALUDABLES

ESCRIBE LOS HÁBITOS SALUDABLES QUE SABES. EN EL CÍRCULO HAZ UN DIBUJO QUE REPRESENTA CADA HÁBITO Y ABAJO ESCRIBE LAS RECOMENDACIONES QUE HARÍAS DE CADA UNO DE ELLOS.



Blank template for a healthy habit entry, featuring a dotted circle for a drawing and a dotted rectangle for recommendations.

Blank template for a healthy habit entry, featuring a dotted circle for a drawing and a dotted rectangle for recommendations.

Blank template for a healthy habit entry, featuring a dotted circle for a drawing and a dotted rectangle for recommendations.

Blank template for a healthy habit entry, featuring a dotted circle for a drawing and a dotted rectangle for recommendations.

Blank template for a healthy habit entry, featuring a dotted circle for a drawing and a dotted rectangle for recommendations.

Blank template for a healthy habit entry, featuring a dotted circle for a drawing and a dotted rectangle for recommendations.

HÀBITS SALUDABLES



**PRACTICAR
EXERCICI**

**DIETA
EQUILIBRADA**

**BEURE
AIGUA**

**HIGIENE
PERSONAL**

**BONA
RUTINA DE
SON**

**FER AMICS
I AJUDAR**



**RETALLA I AFERRA
AL COSTAT DELS
DIBUIXOS**



- Practiqueu l'activitat física regular, almenys 1 hora al dia. Poden ser jocs exteriors, esports, caminades o activitats que t'agradin.
- Limita el temps davant de pantalles i fomenta el joc actiu.

- Aprèn la importància de menjar una varietat d'aliments, incloent-hi fruites, verdures, proteïnes magres, grans sencers i productes lactis baixos en greix.
- Limita el consum d'aliments processats i rics en sucre, com ara dolços i refrescos.


- Beu i anima a beure suficient aigua durant el dia i limita el consum de begudes ensucrades.
- Aprèn a reconèixer els senyals de set i beure aigua regularment.

- Ensenya la importància de la rentada de mans freqüent i una bona higiene dental, com raspallar-se les dents almenys dues vegades al dia.
- Fomenta una rutina de dutxa regular.

- Estableix un horari de son regular i assegura't de dormir prou, generalment de 9 a 11 hores per nit.
- Evita l'exposició a pantalles abans de ficar-se al llit, ja que pot interferir amb el son.

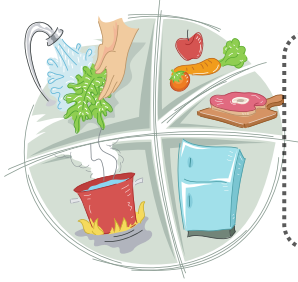
- Fomenta la importància de l'amistat i les relacions positives amb altres nens/es.
- Ajuda a fer amics nous i practica l'empatia cap als altres.

HÁBITOS SALUDABLES




[Empty dashed box for text]

[Empty dashed box for text]




[Empty dashed box for text]

[Empty dashed box for text]




[Empty dashed box for text]

[Empty dashed box for text]




[Empty dashed box for text]

[Empty dashed box for text]



[Empty dashed box for text]

[Empty dashed box for text]

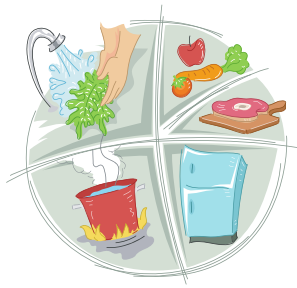


[Empty dashed box for text]

[Empty dashed box for text]

HÀBITS SALUDABLES

ESCRIU DEVORA DE CADA DIBUIX L'HÀBIT SALUDABLE QUE ÉS I AL QUADRE DE BAIX LES RECOMANACIONS QUE FARIES PER CADA UN D'ELLS.



Empty dashed box for writing recommendations related to the first illustration.

Empty dashed box for writing recommendations related to the second illustration.

Empty dashed box for writing recommendations related to the third illustration.



Empty dashed box for writing recommendations related to the fourth illustration.

Empty dashed box for writing recommendations related to the fifth illustration.

Empty dashed box for writing recommendations related to the sixth illustration.

HÀBITS SALUDABLES

ESCRIU ELS HÀBITS SALUDABLES QUE SAPS. AL CERCLE FES UN DIBUIX QUE REPRESENTI
CADA HÀBIT I A BAIX ESCRIU LES RECOMANACIONS QUE FARIES PER CADA UN D'ELLS.



Blank template for a healthy habit entry, featuring a dotted circle for a drawing, a dotted square for the habit name, and a dotted rectangle for recommendations.

Blank template for a healthy habit entry, featuring a dotted circle for a drawing, a dotted square for the habit name, and a dotted rectangle for recommendations.

Blank template for a healthy habit entry, featuring a dotted circle for a drawing, a dotted square for the habit name, and a dotted rectangle for recommendations.

Blank template for a healthy habit entry, featuring a dotted circle for a drawing, a dotted square for the habit name, and a dotted rectangle for recommendations.

Blank template for a healthy habit entry, featuring a dotted circle for a drawing, a dotted square for the habit name, and a dotted rectangle for recommendations.

Blank template for a healthy habit entry, featuring a dotted circle for a drawing, a dotted square for the habit name, and a dotted rectangle for recommendations.