

Los hábitos saludables

Nombre _____ Fecha _____

Recuerda

- Los hábitos saludables nos ayudan a cuidar nuestra salud.
- Los hábitos saludables son la **higiene**, el **deporte**, la **postura correcta** y la **alimentación saludable**.

1. ¿Por qué es conveniente adquirir hábitos saludables? Contesta.

2. Rodea los que son hábitos saludables.



3. ¿Por qué es importante dormir bien? Explica.

4. Observa los dibujos y marca la postura correcta.

☐

☐
