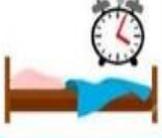




**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JOSÉ PRIETO ARANGO – TARSO**
Orientación escolar

10 HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA VIDA SANA

-  **1** Mantener una alimentación correcta que aporte un equilibrio nutricional al organismo.
-  **2** Practica continua de ejercicio físico y deporte.
-  **3** Mantener hábitos higiénicos adecuados.
-  **4** Ejercitar la mente. Lee, estudia, juega, medita...
-  **5** Disfrutar del tiempo libre.
-  **10** Sostener un ritmo de sueño saludable.
-  **7** Cultivar buenas relaciones.
-  **6** Procurar una buena salud sexual.
-  **3** Evitar el consumo de alcohol, cigarrillo y otras sustancias psicoactivas.
-  **9** Usar bloqueador solar. Consumir mucha agua. Cuidar tu postura.
-  **8** Evitar el consumo de alcohol, cigarrillo y otras sustancias psicoactivas.

Los niños y las niñas aprenden imitando,
ísea un buen modelo a seguir!