

# DECÀLEG AMB CONSELLS SALUDABLES

Tapar-se la boca al tossir i esternudar per no contagiar virus a ningú



Menjar sa i variat per no tindre problemes de salut.



No mirar la tele ni jugar a videojocs més de 2 hores per no danyar la vista



Estudiar i llegir per a refrescar la ment



Rentar-se les mans per prevenir enfermetats



Practica una hora d'esport diari per tindre més flexibilitat



Dormir de 8-10 hores diàries per no  
tindre son



Anar a dormir a les 9,30-10 de la nit

