

Decàleg d'hàbits saludables

- Alimentació
- Higiene personal
- Descans
- Activitat física



LLEIDA
MARXA

el teu **esmorzar** saludable



ESMORZO ABANS
DE COMENÇAR
L'INSTITUT?



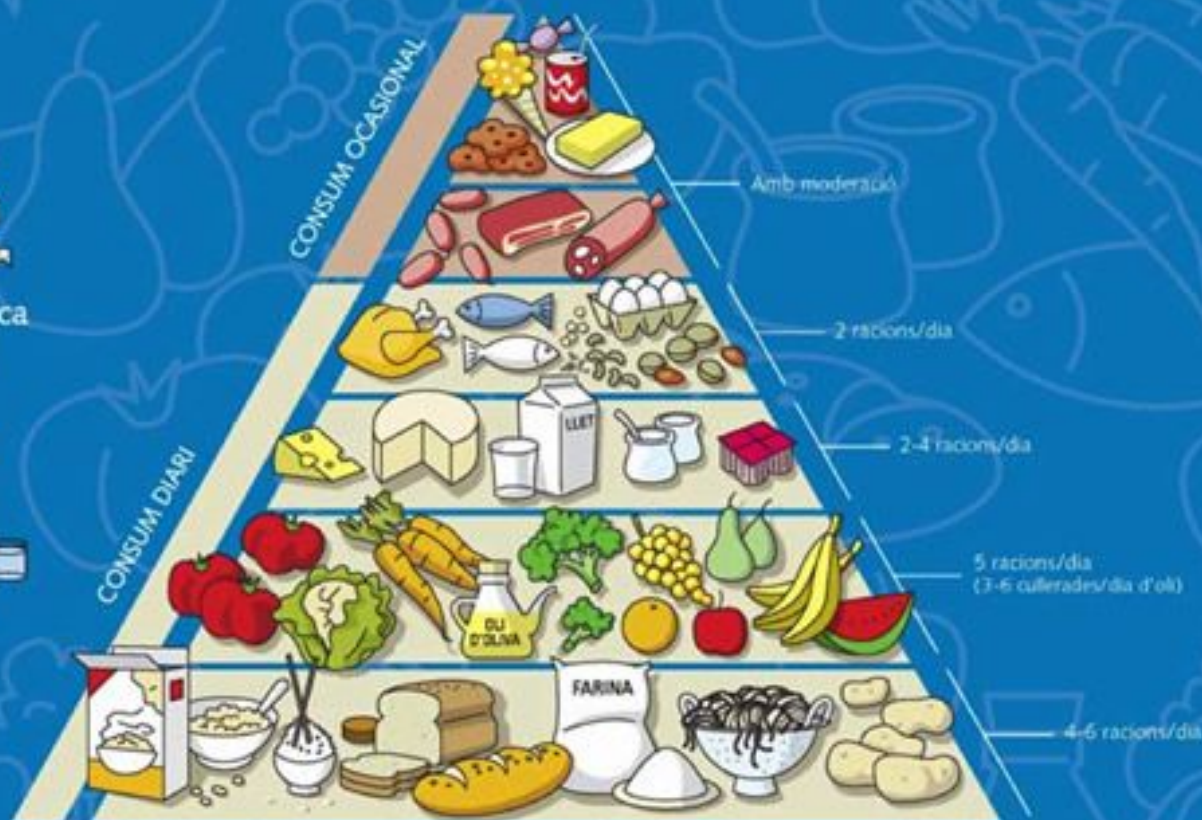
plusfresc:



Diputació de Lleida
Municipi Terrassa i S.



Ajuntament de Lleida



Piràmide de l'alimentació saludable

EM MOC PROU?



Piràmide de l'activitat física
a la infància i a l'adolescència

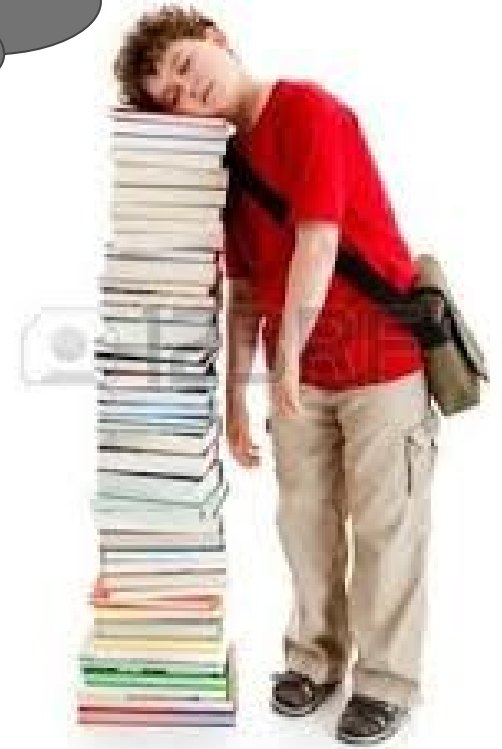
HIGIENE PERSONAL



La higiene no és només una qüestió superficial i estètica, sinó que cal mantenir-la per raons de salut personal i millora de les relacions.

AI, QUINA SON!!

Entre els 12 i els 14 anys
necessites de 9 a 11 hores
totals de son al dia i a partir
dels 14 anys, en necessites de
8 a 10.



No fumis ni
consumeixis alcohol

Estima't, accepta't i
coneix les teves
capacitats i límits
personals

Gaudeix d'un temps d'oci
saludable i variat, durant el qual
pots fer amics i mantenir-los,
practicar esport, escoltar
música, pintar, implicar-te en
activitats culturals,
etc.

Aprèn a conèixer,
acceptar i estimar el
teu cos, i també
a reconèixer els propis
afectes i ser capaç
d'expressar-
los.