

## CEE O PINO

### HÁBITOS PARA UN ESTILO DE VIDA SAUDABLE

HIXIENE PERSOAL	HIXIENE POSTURAL	DESCANSO	EVITAR SUSTANCIAS TÓXICAS
Ducharse e lavarse todos os días e cambiar a roupa íntima todos os días.	As costas deben estar ben apoiadas e o respaldo da cadeira suxeitar a zona lumbar.	Durme entre 8 e 9 horas diarias para repoñer a enerxía gastada durante o día. O descanso é fundamental para manter un bo estado físico e psíquico.	O tabaco e o alcol son moi prexudiciais para órganos vitais coma pulmón, corazón, fígado...
Cortar e coidar as uñas de pés e mans.	A pantalla do ordenador debe estar á altura dos ollos.	Durme sen aparatos electrónicos cerca; apaga o ordenador e o móbil.	As drogas crean dependencias difíciles de superar e afectan ao corpo e ao teu cerebro.
Lavar as mans antes de comer ou despois de facer actividades manuais.	A mochila non debe pesar máis dun 10% do teu peso.	As actividades lúdicas serven de descanso ao noso cerebro.	Os medicamentos sen prescripción médica (analxésicos, ansiolíticos...) poden xerar dependencias e crear doenzas hepáticas e insomnio. <b>Nunca hai que automedicarse;</b> debemos seguir sempre as indicacións do médico.
Cepillar ben os dentes despois de cada comida.	Deben colocarse os libros máis pesados cerca da columna vertebral. Así evitarás dores de costas.		

RELACIÓNS COS OUTROS	EXERCICIO FÍSICO	ALIMENTACIÓN	OCIO SAUDABLE
<b>Sé respectuoso</b> con todas as persoas que te estean cerca ou que se acheguen a ti.	<b>Fai exercicio físico todos os días:</b> camiñar, correr, nadar...	<b>Almorza todos os días</b> antes de virao centro.	<b>Limita o uso do móbil e do ordenador</b> no teu tempo de lecer.
Pasa o teu <b>tempo libre</b> con familiares e amigos.	A OMS recomenda facer <b>entre 20 e 30 minutos diarios de exercicio.</b>	<b>Evita comer excesiva carne roxa</b> e aumenta o consumo de pescado e carnes brancas. <b>Reduce o consumo de sal.</b>	O uso excesivo de móbiles e outros aparellos electrónicos <b>pode crear dependencia e illamento social.</b>
<b>Fai amigos,</b> coidaos e mantenos.	Busca no centro ou no teu barrio <b>actividades deportivas.</b>	<b>Aumenta o consumo de froitas e verduras e legumes,</b> aportan moitas vitaminas e minerais.	Busca e <b>desenvolve actividades alternativas:</b> ler, debuxar, xogar ao xadrez...
<b>As relacións sociais son fundamentais</b> para o ser humano.	Pode <b>reducir o risco de depresión e ansiedade.</b>	<b>Reduce a inxestión de "bolería" industrial e bebidas azucradas.</b>	Se podes <b>vai con amigos e familia ao campo, ao cine, a museos, a praia...</b> mantendo corpo e mente activos.
	Pode axudarte a <b>dormir mellor.</b>	<b>Bebe moita auga.</b>	

**Vive sano, vive mejor.**