



# FORMA JOVEN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

## Hábitos de vida saludable

Debemos desarrollar hábitos de vida saludable en varias dimensiones personales:

Qué comer

Qué pensar

Qué sentir

Qué hacer

Por ello,

Come sano, una dieta variada y equilibrada. Bebe agua incluso antes de tener sed.

Sé positivo, crea sueños y cree en ellos. Date esperanza. Permítete el fracaso.

Olvida rumores, no juzgues, no critiques, sé amable, respeta a los demás.

Practica deporte a diario, duerme y descansa.

Autoprotégete, no descuides tu salud.

Y en estos tiempos de pandemia: Usa la mascarilla, lávate las manos y mantén la distancia.



**I.E.S. SANTIAGO RAMÓN Y CAJAL**  
**C/ Dr. García Verdugo Nº 1**  
**FUENGIROLA**

<https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/iesramonycajalfuengirola/>

