



Transcripción a texto do vídeo. Hábitos saudables.

Ola!

A saúde é moi importante.

Para sentirnos ben, temos que coidar o corpo e a mente.

Recordemos algúns dos hábitos que nos axudan a estar sans e equilibrados!

Descansa o tempo necesario.

Durme entre oito e dez horas cada noite para un bo descanso.

Recorda que o corpo se recupera dos esforzos do día durante a noite.

Evita o uso do móbil antes de durmir para mellorar a calidade do sono.

Mantén as costas rectas cando estudas para evitar dores.

Leva a mochila correctamente para non danar a columna.

Non pases moitas horas seguidas diante da pantalla

para protexer os ollos.

Ao empregar o teléfono, levántao á altura dos ollos para non baixar a cabeza.

Descansa os ollos cada vinte minutos para evitar a fatiga visual.

Fai exercicio polo menos trinta minutos ao día para manterte en forma.

Camiña a diario, xoga ao aire libre cos teus amigos/as para socializar e divertirte e practica algún deporte que che guste

Mantén un bo equilibrio mental.

Respira fondo cando esteas nervioso/a para calmarte.

Fala coas persoas de confianza sobre os teus sentimentos.

Fomenta as relacións sociais.

Axuda na casa con pequenas tarefas e coida o medio ambiente.

Crea hábitos de vida máis saudables.

Pequenos xestos poden ter un gran impacto.

Elimina os hábitos tóxicos.

O tabaco, alcohol e outras drogas teñen impactos negativos na saúde.

Manter unha boa hixiene dificulta contraer enfermidades infecciosas.



Transcripción a texto do vídeo. Hábitos saudables.

Coida a túa hixiene corporal, para eliminar microbios que habitan na nosa pel.

Coida os lugares donde habitas e recorda acudir a revisións periódicas, como a vista ou os dentes.

Leva unha dieta equilibrada.

Bebe moita auga, e come froita e verdura todos os días.

Reduce o consumo de sal, azucre e graxas saturadas e limita o consumo de alimentos ultraprocesados.

Seguir estes hábitos fará que te sintas mellor cada día.

Pequenos cambios poden traer grandes beneficios.

Comeza hoxe a coidar de ti mesmo/a!

Cada paso conta para un futuro máis saudable.