ACTIVIDAD N° 5

CUIDADO DE LA SALUD FISICA Y MENTAL

El cuidado de la salud física y mental son componentes fundamentales de un estilo de vida saludable y se encuentra relacionada con temas como la alimentación, el ejercicio físico, hábitos de aseo, etc. Una buena salud mental ayuda a establecer relaciones positivas con las demás personas, consigo mismos y a poder disfrutar de la vida mucho mejor.

Colorea y escribe en el cuaderno, ¿Qué haces para cuidar tú salud física y mental?

INSTITUCIÓN EDUCATIVAMARCELIANA SALDARRIAGA
Formando ciudadanos dignos en el ser, el saber y el hacer

ACTIVIDAD N° 5: CUIDADO DE LA SALUD FISICA Y MENTAL

1. Observa los dibujos, lee los carteles y colorea los que representan el cuidado de la salud física y mental.

Para reducir el riesgo de contraer coronavirus la OMS ha recomendado:

Lavar las manos con agua y jabón o con desinfectante para manos a base de alcohol

Hand Sanitizer

Cubre la boca al toser y estornudar con el codo flexionado.

Evite el contacto cercano con cualquier persona con síntomas de resfriado o gripe.

Cocine bien la carne y los huevos.

Evita el contacto sin protección con animales salvajes o de granja vivos.

En caso de tener síntomas de resfriado o gripe:

Acudir a revisión médica y no automedicarse. Evitar contacto con otras personas evitar dar besos, saludar de mano.

Estas medidas son las más eficaces para evitar que las enfermedades respiratorias se contagien a otras personas.

CORONAVIRUS Alerta al MUNDO

La felicidad consiste en gozar de buena salud, en dormir sin miedo y despertar sin angustia.

Para reducir el riesgo de contraer coronavirus la OMS ha recomendado:

Lavar las manos con agua y jabón o con desinfectante para manos a base de alcohol

Hand Sanitizer

Cubre la boca al toser y estornudar con el codo flexionado.

Evite el contacto cercano con cualquier persona con síntomas de resfriado o gripe.

Cocine bien la carne y los huevos.

Evita el contacto sin protección con animales salvajes o de granja vivos.

En caso de tener síntomas de resfriado o gripe:

Acudir a revisión médica y no automedicarse. Evitar contacto con otras personas evitar dar besos, saludar de mano.

Estas medidas son las más eficaces para evitar que las enfermedades respiratorias se contagien a otras personas.

CORONAVIRUS Alerta al MUNDO

La felicidad consiste en gozar de buena salud, en dormir sin miedo y despertar sin angustia.