

NOMBRE Javier

APELLIDOS Torres Sánchez

CURSO 6º A



Para empezar nuestro gran día, comencamos con el sueño. El sueño es tan importante que es como si ponemos unas latas en forma de pirámide, si retiramos las de abajo, todas se caen. Una de las cosas que podemos hacer para dormir mejor, es dormir entre 8 ó 10 horas. Otra cosa que podemos hacer para mejorar nuestra calidad de sueño, es dormir de lado, no de cara a bajo, o de cara arriba, si no dormimos con buena postura de mayores, nos dolerá la espalda. Yo siempre intento dormir entre 8 ó 10 horas, un día por la noche, estaba haciendo un trabajo, era muy largo. Después de unas horas haciendo tarea, por fin termine. Esa noche casi dormí 6 horas. Por el día, en el cole estaba que no daba una, por la tarde en el conservatorio no me enteraba de nada.



Lo siguiente para nuestro gran día es tener unos buenos hábitos de higiene. Para ellos podemos ducharnos todos los días, lavarnos los dientes después de cada comida, cambiarnos de ropa regularmente y ir al médico para proteger nuestra salud.

Posterior a los hábitos de higiene está la alimentación e hidratación. Mucha gente cree que comer sano es comer solo verduras, esa gente se equivoca. Comer sano, significa comer de todo en su justa medida. Para saber que debemos comer más o que comer menos podemos mirar la pirámide de alimentación. Tenemos que comer lento y comer 5 comidas al día. La hidratación es también esencial para limpiar el cuerpo por dentro. Se recomienda beber 2 litros de agua al día. Si hacemos eso, mejoramos nuestro rendimiento, no nos sentimos cansados y evita lesiones musculares. Y si a demás de eso, hacemos deporte, ya hemos terminado nuestro gran día.