



**Decálogo para una vida saludable**

1. Mantener una dieta balanceada.
2. Realizar actividades para despejar la mente (por ejemplo: leer, hacer deporte, escuchar música).
3. Comer en horarios establecidos y no saltarse comidas.
4. Beber agua, todos los días.
5. Disminuir el tiempo utilizado en juegos virtuales.
6. Hablar con los amigos, para evitar sentirse solos y ansiosos.
7. Implementar una rutina progresiva y adecuada de ejercicios para cada persona.
8. Mantener un ambiente adecuado para ejercitarse (espacio libre, para evitar riesgos).
9. Invitar a nuestros familiares o amigos a ser parte de nuestra rutina de ejercicios.
10. Dormirse temprano, levantarse temprano y aprovechar las horas del día, para realizar las actividades propuestas.

Electivo 1 – 3º año medio

Biología de los ecosistemas