



REGULI PENTRU UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂȚOS





Culcă-te devreme!
Ai nevoie de odihnă
pentru a face față
provocărilor de a doua zi!
Nu uita să aerisești camera
înainte de culcare!



*Spală-te pe mâini
înainte de fiecare masă!
Mâinile murdare
sunt pline de microbi,
care te pot îmbolnăvi!*



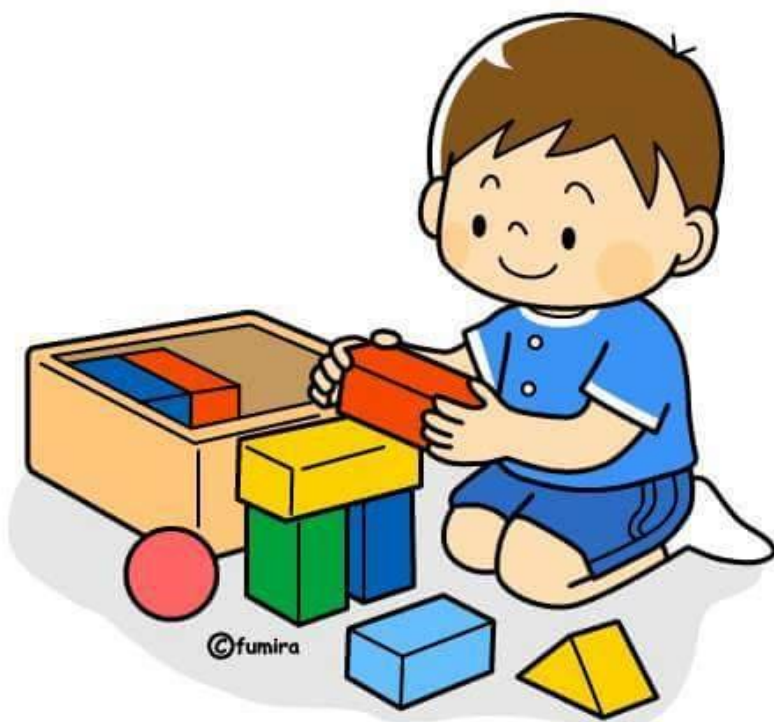
Spală-te pe dinți
dimineața și seara!
Așa nu vei avea carii,
ci doar...
un zâmbet cuceritor!



*Spală-ți fața
dimineța!*
Îndepărtează
orice urmă de somn...
Și-ți mai spun un secret:
o față curată îți dă
mai multă încredere
în tine!



**Mănâncă
doar la masă!**
Este igienic,
dar este și un semn
de respect
față de cei care întrețin
curățenia casei!



Joacă-te!
Prin joc te dezvolți,
experimentezi,
observi, înveți,
începi să te cunoști...



Fă zilnic mișcare!
Exercițiile fizice,
mersul pe jos, alergatul,
pedalatul bicicletei...
te mențin sănătos
și te vei simți energic
și bine dispus întreaga zi!



©fumira

***Cântă! Dansează!
Manifestă-ți bucuria!***

***O fire veselă și optimistă
te ajută să depășești
orice obstacol!***

*Petrece timp
cu prietenii tăi,
acasă, în parc... dar nu uita
regulile prieteniei:
Ne supărăm greu,
Ne iertăm ușor!*





***Nu amâna momentul
când trebuie să mergi
la toaletă!
Eviți, astfel, accidentele
neplăcute...
Nu uita să tragi apa
și să te speli pe mâini!***



©fumira



Citește
sau roagă-i
pe părinți să o facă!
Din cărți înveți
lucruri noi despre
ceea ce te înconjoară...
Cu ele poți călători
în locuri minunate!
Poți apoi să le povești
prietenilor tăi
ceea ce ai aflat!



*Spune-le
părinților
ce simți,
ce-ți place, ce te sperie,
ce te supără...
Vei găsi mereu în ei
ajutorul și mângâierea
de care ai nevoie!*



Mănâncă sănătos!

Fructele și legumele
conțin multe vitamine
care te fac puternic
și te feresc
de îmbolnăviri.

Ai grijă cu dulciurile!
Nu face exces,
chiar dacă îți par bune!



***Fă uz,
nu abuz
de televizor!***

Nu sta în fața
televizorului mai mult
de 2 ore pe zi!

Uită-te la emisiunile preferate
sau la programe educative.

Păstrează distanța
adecvată față de ecran,
pentru a-ți proteja
ochii!





Dacă ți-a plăcut,
Apreciază
Distribuie

Sursă imagini:

[https://www.pinterest.com/
aguiarsolaiza/album-fumira/](https://www.pinterest.com/aguiarsolaiza/album-fumira/)

Ultimul simbol pictografic
utilizat este proprietatea

CATEDU

<http://catedu.es/arasaac/>
sub licența Creative Commons
și a fost creat de
Sergio Palao

