

Φροντίζω το σώμα μου  
και  
παραμένω υγιής

Κανόνες υγιεινής και Συνήθειες υγιεινής ζωής



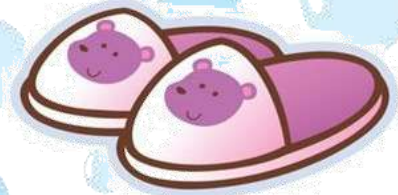
# Φροντίζω το σώμα μου σημαίνει:





# 1. Έχω καθαρό το σώμα μου

✓ Κάνω μπάνιο τουλάχιστον ανά δύο ημέρες



✓ Μετά το μπάνιο δε ξεχνώ!





✓ Πλένω καλά το πρόσωπό μου το πρωί όταν ξυπνάω.



✓ Πλένω τα δόντια μου το πρωί αφού  
φάω το πρωινό μου και το βράδυ πριν  
κοιμηθώ



**Ακολουθώ  
πάντα  
τα  
βήματα:**

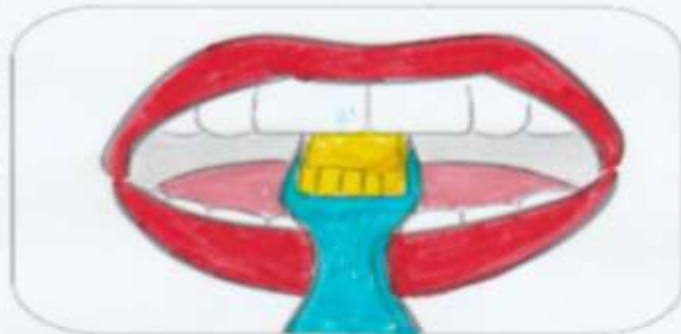
1.



2.



3.



4.



*e-children.blogspot.com*