

افسح الطريق ل اللعب الصحي يومياً



تحرك

ابقى نشطا على الاقل ٦٠ دقيقة يوميا



اللعب



الرقص



المشي



اختر الطعام الذي يمنح الطاقة

قم باعداد الوجبات الخفيفة و الصحية في نفس الوقت



الماء و الحليب



الحبوب الكاملة والبروتين



الفاكهة و الخضار



اجعل العادات الصحية ممتعة

ادرج الأغاني والألعاب في الروتين اليومي



حدد وقت للنوم



اغسل اسنانك



اغسل يداك



ابتعد عن الشاشات

اقض وقت ممتع مع الأسرة



إلعب خارج الأماكن المغلقة



ارسم



اقرأ