قررت أن أتقى مخاطر الشمس

هذه قائمة يمكنني الاختيار منها:

- أقف في الظل قدر الإمكان
- ارتدي ملابس تغطي جسدي إذا كنت سأقف مدة طويله تحت الشمس
 - ارتدي قبعة او غطاء على رأسي
 - استخدم مظلة
 - استخدم واقى شمس مناسب
 - أتناول أقراص فيتامين دال يوميا

Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

BRAND Sunscreen Vitamin

Special Olympics

Health Promotion

هذه قائمة يمكنني الاختيار منها:

أقف في الظل قدر الإمكان

قررت أن أتقى مخاطر

الشمس

- ارتدي ملابس تغطي جسدي إذا كنت سأقف مدة طويله تحت الشمس
 - ارتدي قبعة او غطاء على رأسي
 - استخدم مظلة
 - استخدم واقي شمس مناسب
 - أتناول أقراص فيتامين دال يوميا

Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

Special Olympics



Vitamin



BRAND

BRAND Sunscreen

Vitamin

Special Olympics

Health Promotion

قررت أن أتقى مخاطر الشمس

هذه قائمة بمكنني الاختيار منها:

- أقف في الظل قدر الإمكان
- ارتدي ملابس تغطى جسدي إذا كنت سأقف مدة طويله تحت الشمس
 - ارتدي قبعة او غطاء على رأسي
 - استخدم مظلة
 - استخدم واقى شمس مناسب
 - أتناول أقراص فيتامين دال يوميا

Special Olympics **Health Promotion**



قررت أن أتقى مخاطر الشمس

هذه قائمة يمكنني الاختيار منها:

- أقف في الظل قدر الإمكان
- ارتدي ملابس تغطى جسدي إذا كنت سأقف مدة طويله تحت الشمس
 - ارتدي قبعة او غطاء على رأسي
 - استخدم مظلة
 - استخدم واقی شمس مناسب
 - أتناول أقراص فيتامين دال يوميا

Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.



