

כללים לאורח חיים בריא ופעיל



1

להקפיד על תזונה נכונה ומגוונת ועל שתיית מים מספקת



2

לעסוק בפעילות גופנית סדירה בכל ימות השנה



3

לשמור על ניקיון הגוף



4

לשמור על ניקיון השיניים ועל בריאותן



5

לדאוג לבטיחות אישית בכל רגע ורגע



6

להימנע משיחות ארוכות בטלפון הסלולרי



7

לישון שינה טובה ומספיקה



8

להתגונן מפני השמש



9

לדאוג לסביבה נקייה ורגועה



10

להימנע מחשיפה לזיהום אוויר

