

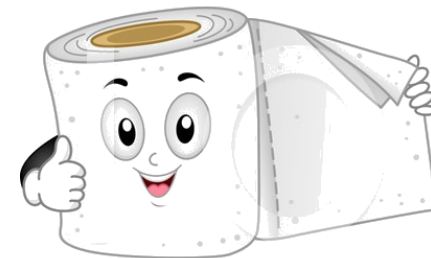
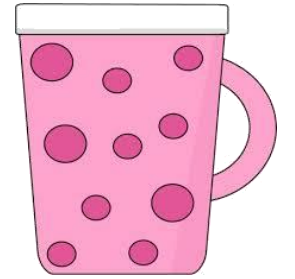


بچه ها لطفا  
به توصیه  
های لاکی  
بهداشتی  
گوش بدید.





بچه های عزیز هر کس باید  
از وسایل شخصی خودش  
استفاده کنه و اونا رو  
همیشه همراهش داشته  
باشه پس، شانه، لیوان ،  
دستمال و مسواک شخصی  
فراموش نشه.





بچه های عزیز بعد از  
مدرسه توی خونه  
دست ها و پاها و  
جورابتون بشورید.



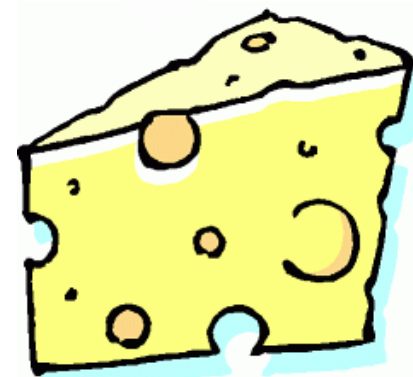


بچه های عزیز سعی  
کنید کمتر شکلات و  
شیرینی بخورید آخه  
برای دندوناتون ضرر  
داره و باعث مریضی  
میشه.

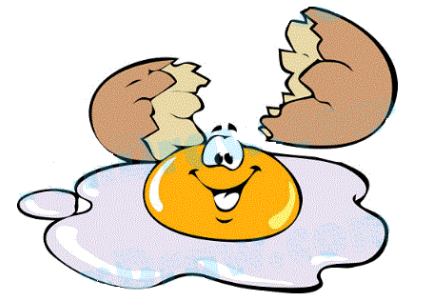




بچه های عزیز خوردن چیپس  
، پفک ، لواشک و یخمک باعث  
میشه شما ضعیف ، لاغر و کند  
ذهن بشید پس باید به جای  
اونا نون و پنیر با گردو یا پسته  
بخورید.



بچه های عزیز اگر  
میخواید بزرگ بشید،  
درساتون خوب یاد  
بگیرید و بیشتر بازی  
کنید حتما صبحانه تون  
و بخورید.

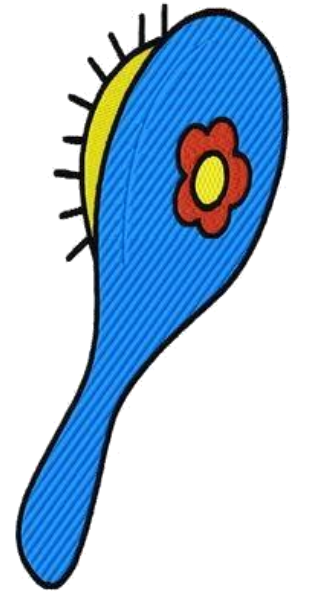


بچه های عزیز اگر  
میخواید سالم بمونید  
باید حتما میوه و  
سبزی بخورید.





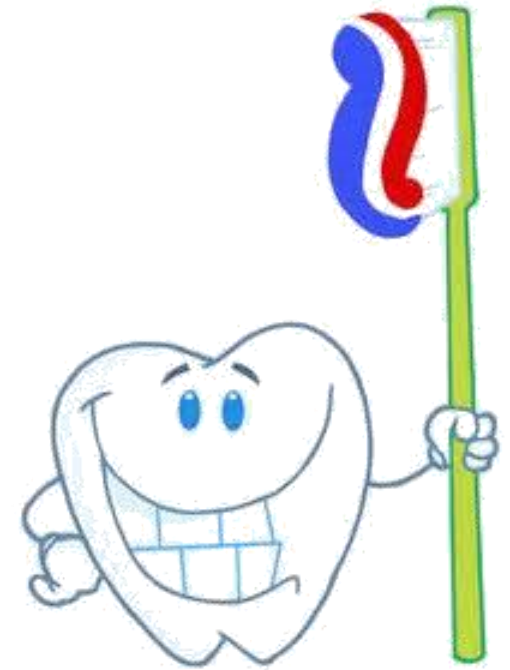
بچه های عزیز  
میدونید اگر هر روز  
موهاتونو شونه کنید  
شپش دست از  
سرتون بر میداره.







بچه های عزیز حتما بعد  
از خوردن غذا و شب ها  
قبل از خوابیدن  
مسواک بزنید تا دندان  
های سالم و قشنگی  
داشته باشید.



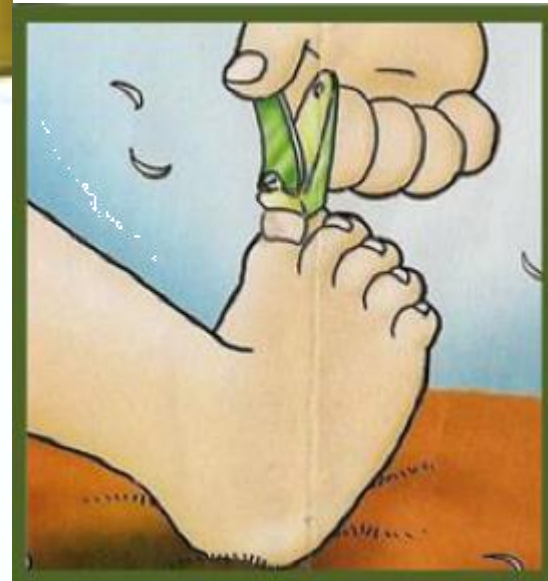


بچه های عزیز وقتی  
که سرماخورده  
هستید حتما از  
دستمال کاغذی  
استفاده کنید.





بچه های عزیز حتما  
هر هفته ناخن هاتون  
و بگیرید تا سالم  
بمونید.



بچه های عزیز  
مدرسه رو مثل  
خونه خودتون  
تمیز نگه دارید.



بچه های عزیز حتما  
قبل و بعد از خوردن  
غذا و وقتی که از  
دستشویی میاید دست  
های خودتون و با آب و  
صابون بشورید.





بچه های عزیز حتما در  
هفته دو تا سه بار  
حمام برید تا همیشه  
تمیز و سالم بمونید.

