CHỦ ĐỀ

TỰ CHĂM SÓC VÀ BẢO VỆ BẢN THÂN

21 TỰ CHĂM SÓC SỨC KHOẺ BẢN THÂN

Xây bức tường thành bảo vệ bản thân bằng việc làm hằng ngày, em chọn những việc nào?

Vận động: Tập thể dục; đi bộ; chạy; đạp xe đạp; chơi thể thao

☐

Giữ vệ sinh: rửa tay; lau dọn nhà cửa; thay quần áo khi về nhà; tắm gội

☐

Nạp vi-ta-min: Ăn hoa quả, uống nước quả, uống vi-ta-min, ăn sữa chua.

☐

Uống đủ nước: nước lọc; uống sữa

☐

Nhật kí thực hiện tự bảo vệ sức khoẻ trong một tuần

.....	.....	.....
.....	.....	.....

Ngày trong tuần	Tập thể dục	Giữ vệ sinh	Ăn hoa quả, sữa chua, uống vi-ta-min	Uống đủ nước
Thứ Hai				
Thứ Ba				
Thứ Tư				
Thứ Năm				
Thứ Sáu				
Thứ Bảy				
Chủ Nhật				