


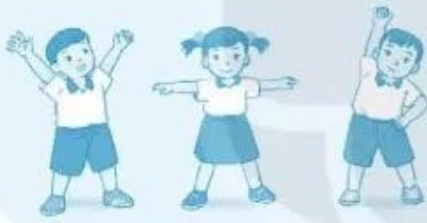
## CHỦ ĐỀ

# 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 khỏe 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				