

آماده شدن

ما هر روز دست و صورتان را می شوئیم، دندان هایمان
را مسواک می زنیم و موهایمان را شانه می کنیم
تا همیشه مرتب و تمیز باشیم.

آخ جون،
خمیر دندان نعنائی!



شستن اسباب بازی ها هم
بخشی از بهداشت فردی است.

حمام تویی!



یی!



انرژی

خوردن خوراکی‌های سالم و نوشیدن آب فراوان
مهم است، چون ما برای رشد و سلامتی،
به انرژی و نیرو احتیاج داریم.



