



على الإنسان أن يتناول وجبات متكاملة ومتوازنة حتى تساهم في نموه وتوفّر له الطاقة اللازمة وتقيه من الأمراض.



يجب أن أنظف أسناني دوريًا بالفرشاة والمعجون في الصباح وقبل النوم وبعد الأكل.



يجب أن أغسل يديّ بالماء والصابون قبل الأكل وبعده، أو بعد اللعب مع الحيوانات.



أستحمّ مرّة في الأسبوع على الأقل.



أقلم أظافري كل أسبوع حتى لا تتراكم الأوساخ تحتها.



أغسل الخضر أو الغلال جيّدًا قبل أكلها طازجة.



أسرّح شعري كلّ صباح بمشط نظيف خاصّ بي.



أقوم بتهوئة المنزل وأفتح النوافذ لدخول الهواء النقي وأشعة الشمس.



أعتني بنظافة وصحة الحيوانات الأليفة حتى لا تنقل إلينا الأمراض والجراثيم.



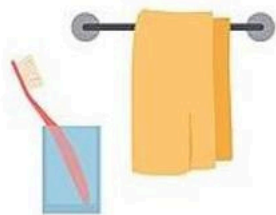
يجب أن نتأكد من تاريخ صلاحية الأغذية المعلّبة قبل استعمالها.



أتجنّب تراكم النفايات في المنزل حتّى لا تسبب رائحة كريهة وتسبب أمراضا وتكون مرتعا للحشرات.



لا أترك أدواتي المدرسيّة وألعابي مبعثرة، بل أقوم بترتيبها وحفظها في مكانها المناسب.



لا أستعمل الأشياء الخاصّة بغيري كالمناشف وفرشاة الأسنان.