

Pangala: _____

Petsa: _____

Mga Gawaing Nakabubuti o Nakasasama sa Kalusugan

Panuto: Piliin kung tsek o ekis ang isinasaad ng pangungusap sa bawat bilang.



1. Kumain ng gulay at prutas araw – araw.



2. Maglaro ng habulan sab aha.



3. Maghugas ng kamay bago at pagkatapos Kumain.



4. Manuod ng tv kahit gabing – gabi na.



5. Magehersisyo araw – araw kahit 15 minuto.



6. Uminom ng walong baso ng tubig sa isang araw.



7. Maligo sa ulan kung tag – ulan.



8. Matulog sa tamang oras araw – araw.



9. Magsuot ng face mask at face shield kung lalabas ng bahay.



10. Ugaliing magsipilyo ng ngipin pagkatapos kumain.