

Instrucțiuni: Privește imaginile și trage o linie între activitate și beneficiul corect. Beneficiile sunt amestecate!

Activități



Mănânc fructe
și legume



Beau apă



Fac sport



Dorm suficient
(9–10 ore)



Mă spăl pe mâini



Petrec timp în
natură

Beneficii

A. Îmi întărește mușchii și îmi dă energie

B. Îmi oferă vitamine și îmi întărește imunitatea

C. Îmi îmbunătățește concentrarea și îmi dă hidratare

D. Mă ajută să respir aer curat și să mă relaxez

E. Îmi protejează corpul de germeni și boli

F. Îmi odihnește creierul și ajută corpul să se relaxeze