ممارسة الرياضة

غسل اليدين قبل و بعد الأكل

تناول أغذية صحية و متنوعة

النوم الجيد لساعات كافية

غسل الأسنان بعد كل وجبة

زيارة الطبيب دوريا

المعلمة صبرينة بوصوار

غسل الأسنان بعد كل وجبة

المعلمة صبرينة بوصوار

زيارة الطبيب دوريا

المعلمة صبرينة بوصوار

غسل اليدين قبل و بعد الأكل

المعلمة صبرينة بوصوار

النوم الجيد لساعات كافية

المعلمة صبرينة بوصوار

تناول أغذية صحية و متنوعة

المعلمة صبرينة بوصوار

ممارسة الرياضة