

# Aktiviteti fizik



Ekuilibër dhe koordinim

Kaloni në



Lëreni avullin



Ndhuni mirë



Bëhuni në formë



Ecni



Kërcim



Te luaj

Këshilla dhe  
këshilla



Kopshtari

Dhe ju, cilat janë këshillat dhe idetë tuaja?

# Ushqimi



Zbuloni



Zhvilloni 5 shqisat



Shijoni



Keni energji

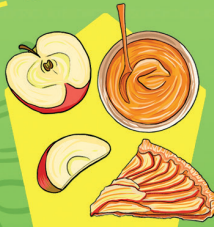
Hani për



Ndani



Propozoni pa u detyruar



Ndryshoni recetat

Këshilla dhe truket



Pini ujë



Përshtatini porcionet me moshën e fëmijëve



Promovoni kënaqësinë

Dhe ju, cilat janë këshillat dhe idetë tuaja?

# Ekranet



Ji i qetë

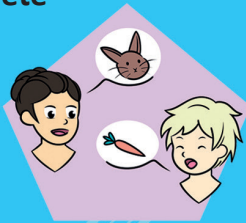


Imajinoni



Ndani kohën

Pa ekran për



Komunikoni

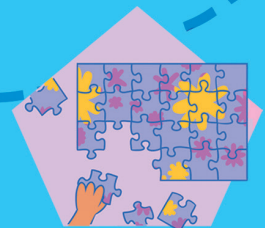


Shijoni jashtë



Lexoni

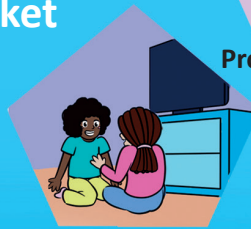
Këshilla dhe  
truket



Propozoni aktivitete  
të tjera



Luaj



Diskutoni

Dhe ju, cilat janë këshillat dhe idetë tuaja?

# Flini



Jini të shëndetshëm



Rriteni



Mësoni dhe mësoni përmendësh



Pushoni trupin dhe kokën e tij



Menaxhoni emocionet tuaja

Flini për

Këshillë: njihni shenjat e lodhjes



Gërgulloj



Bezdi



Duke qarë



Mbyllni sytë



Fërkojini sytë

Këshilla të tjera



Temperatura ndërmjet 18 dhe 20 gradë



Lëvizni gjatë ditës



Lexo nje liber



Pa ekran, pa gaz



Flini mjaftueshëm

Dhe ju, cilat janë këshillat dhe idetë tuaja?