

לנו זה אכפת

מערכת שעות

כשישנים
מספיק בלילה,
מרגישים נפלא
ביום!

| ראשון | שני | שלישי | רביעי | חמישי | שישי |
|-------|-----|-------|-------|-------|------|
| שעה 1 | | | | | |
| שעה 2 | | | | | |
| שעה 3 | | | | | |
| שעה 4 | | | | | |
| שעה 5 | | | | | |
| שעה 6 | | | | | |
| שעה 7 | | | | | |

לשתות מים,
זה חשוב. להתייבש
זה מסוכן!

לאכול
פירות וירקות
זה להיות חזקים
יותר!

בכל מקום ובכל שעה, זוכרים לשמור על הפריאות