

جدول الساعات

لما ننام
كفاي بالليل، بنحس
بالنهار بشعور رائع!

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الساعة 1					
الساعة 2					
الساعة 3					
الساعة 4					
الساعة 5					
الساعة 6					
الساعة 7					

شرب المي،
مهم. الجفاف خطر
على صحتنا!

لما ناكل
خضار وفواكه بنصير
أقوى بكثير!

في كل محل وفي كل وقت، نتذكر نحافظ على صحتنا