

MGA PAHINA NG MGA AKSYONG PANGKALUSUGAN

ANG MABUTING KALUSUGAN AY
ANG UNANG HAKBANG SA KALIGAYAHAN!

PARA SA MGA BATANG EDAD 5+ UPANG MATUTUNAN
ANG MGA PARAAN PARA MAGING MALUSOG SA MGA AKSYONG:

- KUMILOS NANG MAS MADALAS
- KUMAIN NG MASUSUSTANSYANG PAGKAIN
- MASAGANANG PAGTULOG
- PAMAMAHALA NG TENSYON
- PAGLIMITA NG PAGKALANTAD SA MGA KEMIKAL

KAPAG TAPOS KA NA, KUHANAN NG LITRATO ANG
PABORITO MONG PAHINA AT I-EMAIL ITO SA
EDUCATION@ZEROBREASTCANCER.ORG.

PAPADALHAN KA NAMIN NG SERTIPIKO NG
PAGKUMPLETO AT, SA MAY PAHINTULOT NG
MAGULANG/TAGAPAG-ALAGA, IBABAHAGI SA
AMING FACEBOOK!



MAGSULAT SA AMIN NG PUNA O
KOMENTARYO! TIGNAN ANG
ZBCLINK.ORG/ACTIVITYSURVEY -

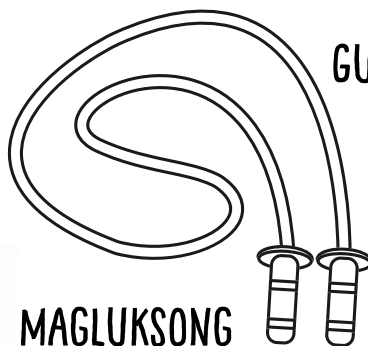
ZBCLINK.ORG/PADRES
FACEBOOK @GIRLSNEWPUBERTY

zero
breast cancer

PAANO NATIN MAS DADALASAN ANG ATING PAGKILOS?



MAGLARO
NG BOLA



GUMULONG

MAGLUKSONG

LUBID



TAASAN NATIN ANG
ATING HEART RATE
NANG 60 MINUTO
KADA ARAW!



SUMAYAW



MAGBISIKLETA

MAGLAKAD O TUMAKBO

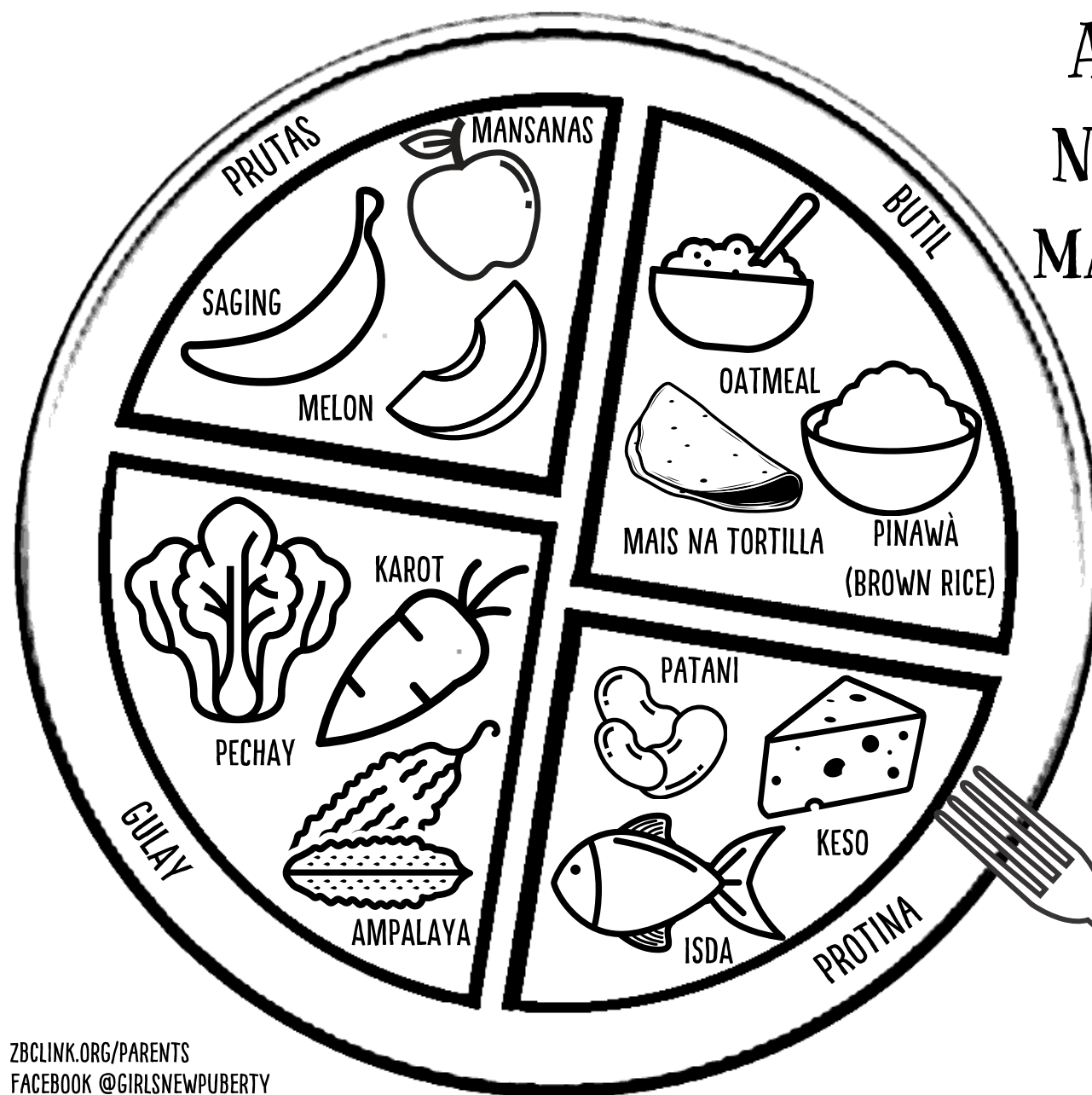




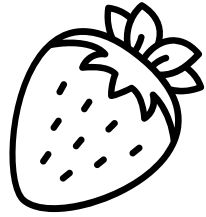
KUMILOS NANG MAS MADALAS

GUMUHIT NG PABORITO MONG PARAAN NG PAGKILOS.

ANO ANG MGA NILALAMAN NG MASUSTANSYANG PLATO?

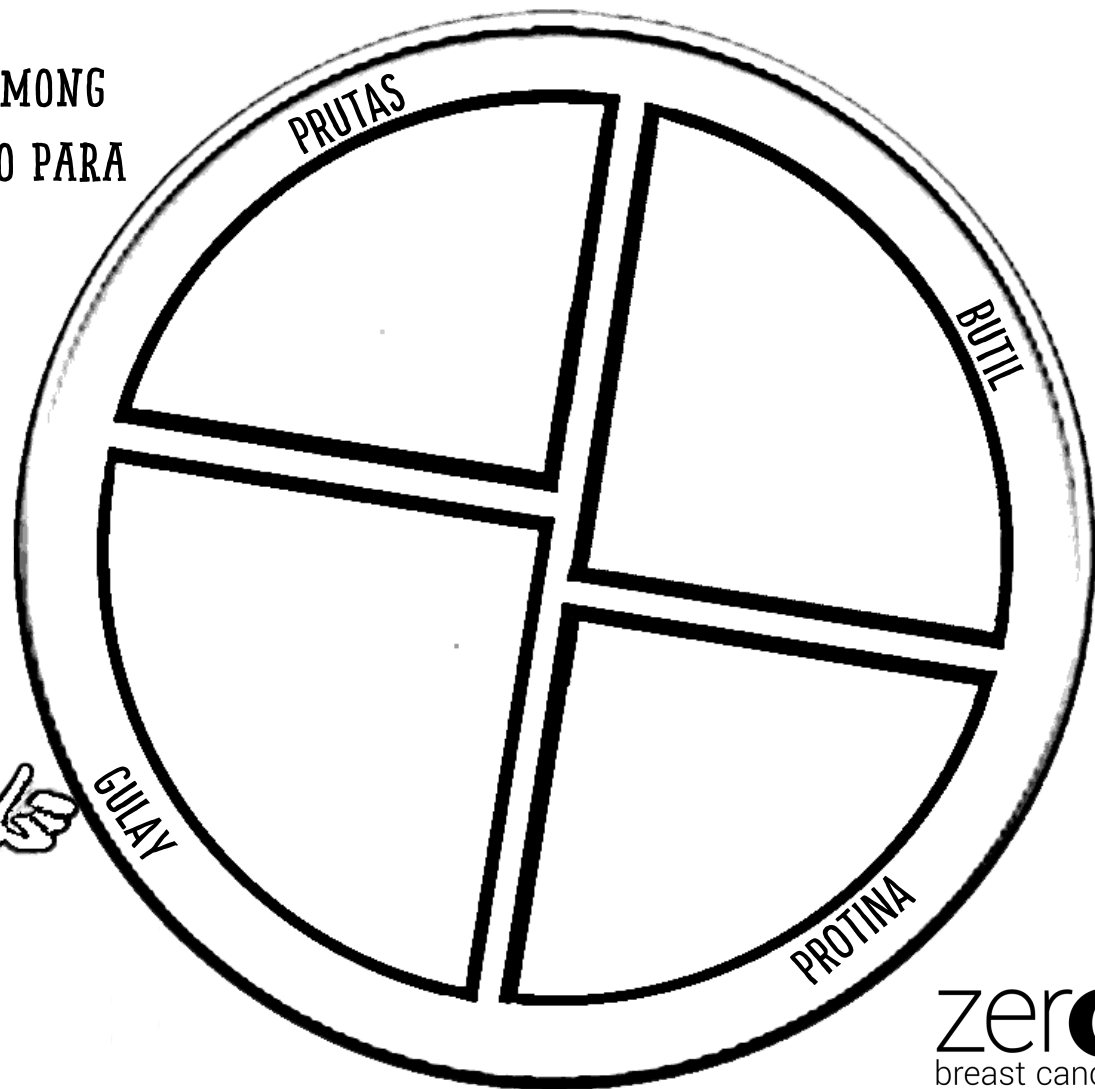


PUNUIN ANG IYONG
PLATO NG MGA BUTIL
AT GULAY, TAPOS
DAGDAGAN NG MGA
PRUTAS AT PROTINA.



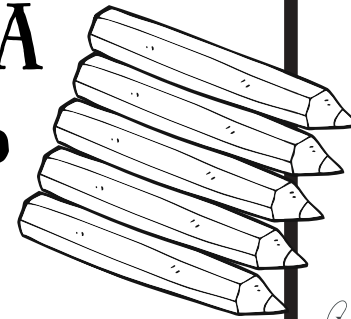
KUMAIN NANG MASUSTANSYA

GUMUHIT NG MGA PABORITO MONG
PAGKAIN AYON SA MGA GRUPO PARA
MAPUNO ANG PLATO.



ANO ANG MAKAKATULONG SA MAHIMBING NA PAGTULOG?

PATAYIN ANG MGA SCREEN MGA
30 MINUTO BAGO MATULOG



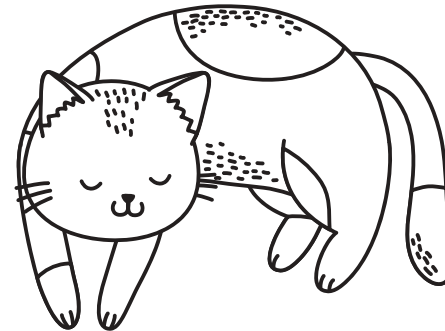
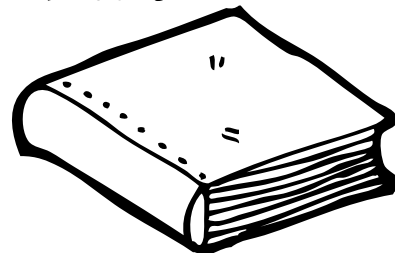
MAGKULAY O
GUMUHIT



MAKINIG SA
NAKAKAKALMA NA
MUSIKA O TAHIMIK
NA KWENTO



MAGBASA



TABIHAN ANG INAANTOK NA ALAGA

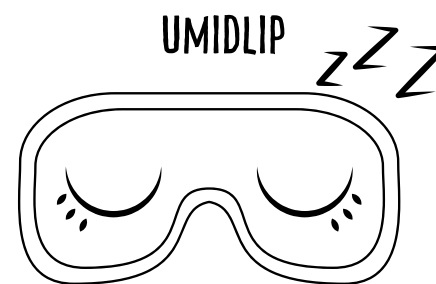
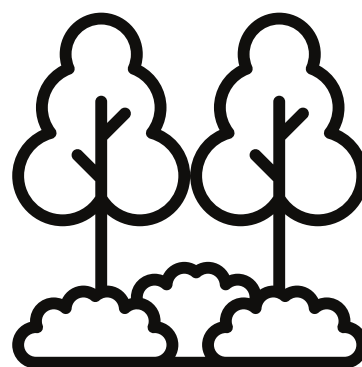
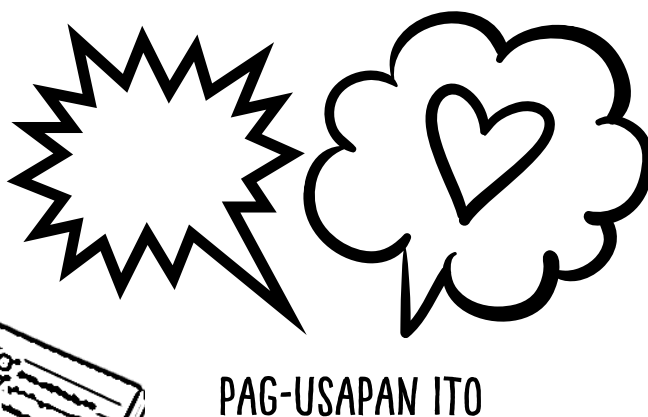
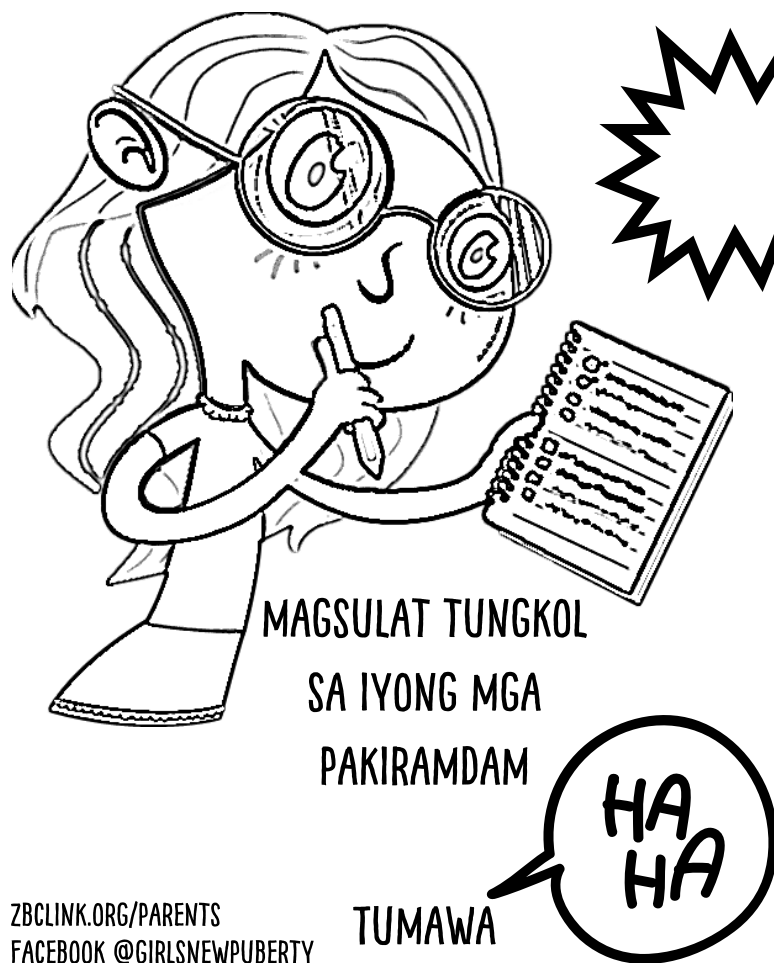


MATULOG NANG MAHIMBING

GUMUHIT NG NAKAKTULONG SA IYONG PAGTULOG.



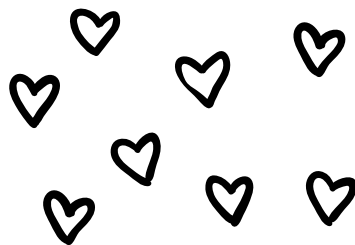
ANO ANG NAKAKATULONG SA ATIN KAPAG TAYO AY NALULUNGKOT O NAG-AALALA?





PAGAANIN ANG PAKIRAMDAM

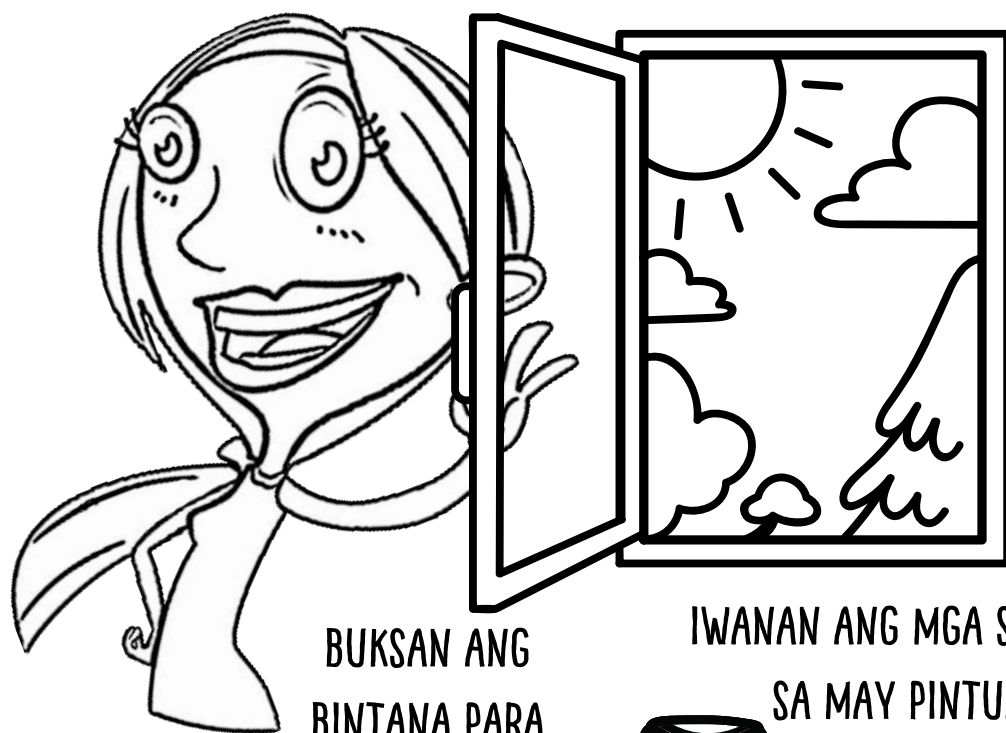
GUMUHIT NG NAKAKATULONG SA PAGGAAN NG PAKIRAMDAM MO.



PAANO NATIN MABABAWASAN ANG PAGPASOK NG MGA KEMIKAL SA ATING MGA KATAWAN?

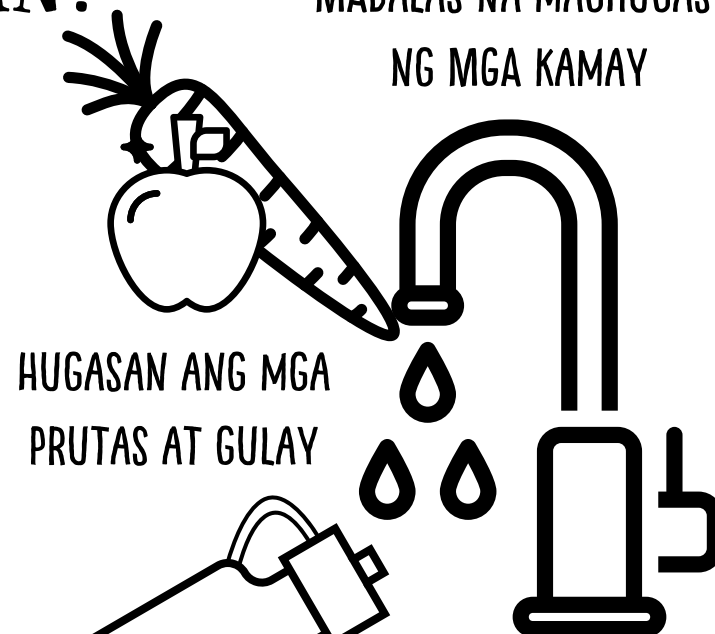
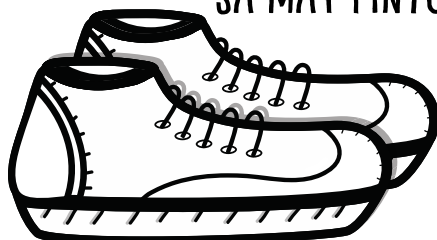


MADALAS NA MAGHUGAS
NG MGA KAMAY



BUKSAN ANG
BINTANA PARA
SA SARIWANG
HANGIN

IWANAN ANG MGA SAPATOS
SA MAY PINTUAN



HUGASAN ANG MGA
PRUTAS AT GULAY



GUMAMIT NG BASO O
METAL NA LALAGYAN NG
TUBIG

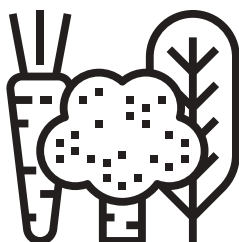
MABUTING KALUSUGAN BINGO



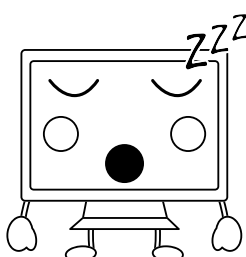
KULAYAN ANG MGA
KAHON KAPAG NAGAWA
MO ANG MGA ITO!



KUMAIN NG MGA GULAY



PATAYIN ANG MGA SCREEN 30
MINUTO BAGO MATULOG



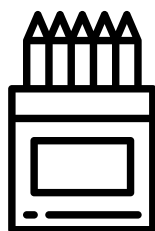
MAKINIG SA NAKAKAKALMA NA
MUSIKA O TAHIMIK NA KWENTO



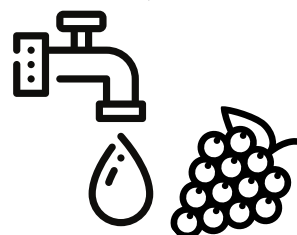
SUMAYAW NANG 15 MINUTO



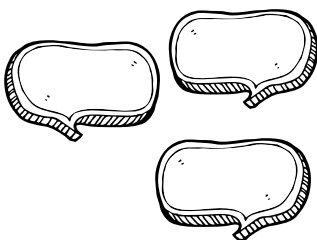
MAGKULAY O GUMUHIT



HUGASAN ANG MGA PRUTAS AT
GULAY



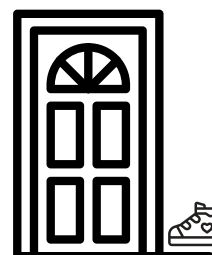
PAGUSAPAN ANG IYONG MGA
DAMDAMIN



KUMILOS PARA TUMAAS ANG
IYONG HEART RATE NANG 15
MINUTO



IWANAN ANG MGA SAPATOS SA
MAY PINTUAN





Ang Zero Breast Cancer ay isang 501(c)3 non-profit na organisasyon sa San Rafael, CA.

Pangitain namin ang mundo na walang breast cancer.

Matuto pa sa **zerobreastcancer.org** o
kontakin kami sa **info@zerobreastcancer.org**.

Kung nais mong suportahan ang aming trabaho, kasama ang pagbabahagi ng mas maraming libreng mga pahina ng aktibidad sa mga bata, maari kayong magbigay ng donasyon sa **zerobreastcancer.org/donate**.