

חוקי הבית שלנו



מתעוררים עד 7:00

כולנו מקפידים לישון לפחות 8 שעות בלילה

(חשוב גם להורים - שינה טובה עוזרת לשמור על המשקל)



הילדים מוציאים את פונגו לטיול 3 פעמים ביום

(אתם שלושה, להתחלק שווה בשווה)

ארוחות רק במטבח

(לא בריא לאכול ליד המחשב)



ו...לסדר את המקלחת אחרי הרחצה

באהבה

אמא ואבא