

Acmhainn 2 (Gníomh 2)

Barr 10 Le Maireachtáil Sláintiúil

Tá a lán rudaí is féidir linn a dhéanamh le cuidiú linn maireachtáil sláintiúil:

1. Mair gnóthach go fisiceach agus ith go sláintiúil.
2. Staon ón alcól, ón tobac agus ó chineálacha eile drugaí.
3. Glac leis an dóigh a bhfuil tú agus bíodh sé luachmhar agat.
4. Labhair faoi do mhothúcháin nuair is mian leat nó nuair is gá duit.
5. Fan i gcaidreamh le cairde.
6. Cuir cúram agus tacaíocht ar fáil do dhaoine eile.
7. Glac páirt i rudaí a thaitníonn leat agus/nó atá tábhachtach duit.
8. Glac sos nuair atá sé de dhíth ort.
9. Iarr cuidiú nuair atá sé de dhíth ort.
10. Aimsigh rud cruthaitheach a mbaineann tú sult as, agus déan é!

