



防是疫一底型家草平是心具静品氣气·在紧家草學是習工專業心具一一氣气

親后愛听的之小证朋名友立:

為於了意保養護兵自自己也要保養護兵他有人界,我於們自雖然然是受累到逐新是型戶冠養狀業病系 毒炙肺气炎或疫心情炎的多影之響或調炎整定了多上系課系方面式产以一及生生之活系習工慣系。 期之間景會系 有文些正緊告張業、 焦是慮為的多感象受灵是产正告常新的多, 但多重类要求的多是产保多持不心正情系穩於 定员、 固氮定员生员活家作员息工, 好家好家學品習工、 吃食飽多睡家好家、 適戶當業運出動員, 也最 是『戰影勝忌疫」情報的重要要影響鍵睛喔。!

讓『我於們真在『家》的《這些段》時刊問情來》好『好』達《成》以一下『任』務於吧》!

任员務×一一: 體型貼業與以關系心员家等人员

因云為於防氣疫一的意關系係工,生了活系有文些正被尽影之響工,在界家中要公互公相正幫之忙是做是家中 事产,體型貼票家是裡型的商長企業電子以一及出愛が護兵兄子弟至姊是妹只互乐相是照影顧系,珍贵惜工家是 人员在第一一起公的争時严光等!

任员務×二水: 規《律》作《息》

安明排系起公床多與心睡尽眠品時代間盖,睡尽滿品八久小品時代,依一據出課系表品及出老多師內給災的多 作品業式進品度系來新學量習工,還家要家安內排新休園包工時刊間景。

任员務※三台: 均員衡区飲み食料

吃《到氢足员夠妥的氢蔬菜菜菜、 肉果、 水氢果氢、 榖炙類冬、 堅貴果氢及上乳果製业品品。 記出錄業 下京你是在紧這些段多期之間告的多食以食产, 幫呈助於你是了多解是自己也在紧這些一一段多時产間告中孝, 都沒攝尽取公了多哪多些正營之養之。

任显務×四公: 適产當準運出動象

安、排系運出動ള時产間景, 每只周票 3 次步至业少量 30 分5 鐘光以→上景! 可是以→做景伸引展影運出 動多、 踢生建长子: 、 跳点繩尼、 開幕合長跳点等忽居出家艾運出動多。 若景使严用出 3C 產品品玩品 遊文戲工,每只天真不交超《過》兩型小型時刊,而此且最每只使刊出30分5鐘》,要立体是息工10 分5鐘*唷=!

~崇美明是國營小量 關系心言你3~