



SAĞLIKLI ALIŞKANLIKLAR

Sağlıklı büyümek ve gelişmek için,

- Dengeli ve düzenli beslenmeliyiz
- Düzenli spor yapmalıyız,
- Kişisel bakımımıza dikkat etmeliyiz
- Düzenli uyumalıyız
- Yaşadığımız ortamları temiz tutmalıyız

BESLENME

Sağlıklı Yiyecekler: Et, süt, yumurta, balık, yoğurt, meyve, sebze, kuru yemişler, baklagiller ... gibi yiyecekler sağlıklı yiyecekler. Bu besinleri dengeli olarak tüketirsek sağlı büyürüz.



Sağlıksız Yiyecekler: Gazlı içecekler, cips, şekerli, paketli gıdalar sağlıksız yiyeceklerdir. Bu besinler sağlıklı büyümemizi engeller ve sağlığımızı bozar.

SPOR

Düzenli olarak spor yapmak vücudumuzun sağlıklı olarak gelişmesine yardımcı olur. İlgi alanlarımıza yönelik spor dallarına yönelerek sağlıklı ve dinç oluruz.





KİŞİSEL BAKIM

Ellerimizi yıkamak, banyo yapmak, dişlerimizi fırçalamak ve tırnaklarımızı kesmek kişisel bakımımızı sağlar. Kişisel bakımımızı düzenli yaparsak hastalıklardan korunuruz.



UYKU

Sağlıklı büyüyüp gelişmek için düzenli uykuya ihtiyaç vardır. Akşamları erken uyuyup sabahları erken uyanmalıyız.



TEMİZLİK

Okul, sınıf, ev gibi yaşadığımız ortamları temiz tutmalıyız. Yaşadığımız ortamları belli aralıklarla temizlemeli, sık sık havalandırmalıyız. Temiz ortamlarda daha sağlıklı oluruz, bulaşıcı hastalıklardan korunuruz.



