

Beslenme

Sağlıklı olmanın ilk şartı doğru beslenmektir.

- Bol meyve-sebze
- Az abur cubur
- Bol çeşit
- Üç öğün
- Temiz eller
- Dört yapraklı yoncadan yiyelim

Temizlik

Temiz insan sağlıklı insandır. Sağlıklı olmak ve mikroplardan korunmak için temizliği-mize dikkat etmemiz gerekir.

- Sık banyo
- Temiz eller
- Taze hava
- Parlak dişler
- Kısa tırnaklar
- Düzenli oda

Uyku

Sağlıklı olmak için güzel uyku şarttır. Uyku bedenimizin dinlenmesini, zihnimizin yenilenmesini sağlıyor. Üstelik uykuda organlarımız kendini tamir ediyor.

Günde 10-12 saat uyumalıyız!

- Bol hareket
- Rahat kıyafetler
- Karanlıkta uyku
- Uykudan önce yemek yok
- Uyumadan önce dişler fırçalanmalı



HEP BİRLİKTE DAHA İLERİYE, EN İYİYE...

Okulda Sağlık

Sınıfımızı temiz tutmalıyız



MUSTAFA KARACIĞAN
İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

Tuvaletlerimizi temiz tutmalıyız

Ellerimizi sık sık yıkamalıyız

Meyve ve sebzeleri yıkamadan
yememeliyiz

Paketli yiyecekler yememeliyiz

Musluktan su içmemeliyiz



*Sağlıklı
Yaşam*

HEP BİRLİKTE DAHA İLERİYE, EN İYİYE...