

# SAĞLIKLI YAŞAM



# Sunum İçeriđi

1

**Sağlıklı Yaşamak İçin...**

2

**Sağlıklı Beslenmek İçin...**

3

**Sağlıklı Yaşamak İçin 10 Adım!**

# SAĞLIKLI YAŞAMAK İÇİN



Hareketli ve aktif ol,



Uyku düzenine özen göster,



Doğru besinlerden yeterince tüketmeye çalış.





**Tüm yiyeceklerden yeterince tüketmeye çalış.**

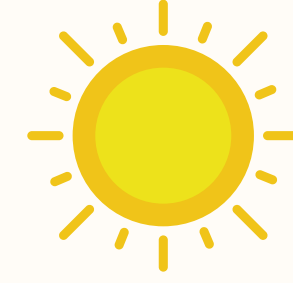


**Teneffüslerde sınıfta durmak yerine bahçede ufak bir gezintiye çık.**



**Arkadaşlarıyla oynamanın tadını çıkar.**

# HASTALIKLARDAN KORUNMAK İÇİN



Temiz havanın bol bol keyfini çıkar

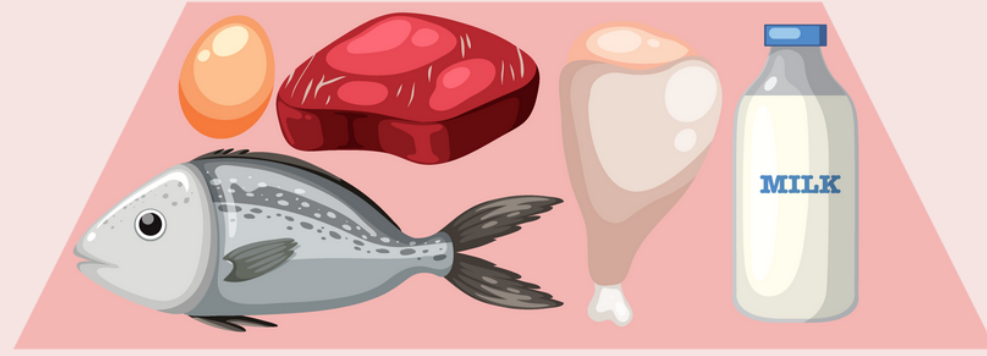


Duygularını tanı ve öfke ile baş etmeyi öğren



Yeterince ve kararında olmaya çabala

# SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN NE YAPMALI?



- Yemek seçmemeye özen göster. Sofraya konulan her yemekten tatmaya çalış.

- Meyve ve sebzeleri yemeden önce yıkamaya dikkat et

- İçerisinde gıda boyası, çok fazla şeker ve koruyucu maddeler bulunan gıdalardan mümkün olduğunca kaçınmaya çalış.

# SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN NE YAPMALI?



- Günde 3 öğün beslenmeye özen göster.
- Çikolata, şeker gibi yapay gıdalar yerine meyve, sebze gibi doğal gıdalar ye.
- Açıkta satılan, paketli olmayan ürünleri tercih etmemeye çalış.



# Okuldayken de Hastalıklardan Korun

- Tuvaletlerdeki musluklardan su içmemeye dikkat et.
- Sıranı ve eşyalarını temiz tutmaya özen göster.
- Okuldaki alanların düzenli ve temiz tutulması konusunda üzerine düşen görevleri yerine getir!





# Kıyafet Seçiminde Sağlığımız İçin

- Çevre ve iklim şartlarına uygun kıyafetleri seçmeye dikkat et
- Yazlık kıyafetlerde ince ve pamuklu kumaşları tercih et.
- Çok sıkı kıyafetler giyme, havadar ve bol kıyafetleri tercih et.
- Ayağı sıkmayan, sağlıklı ayakkabılar giymeye özen göster.



# SUYA SABUNA DOKUNALIM!



Kişisel temizliğe özen göstermek; vücudu, sağlığa zarar verebilecek dış etkenlerden korumak açısından çok önemlidir.



Özellikle gerektiğinde ellerin düzgün bir şekilde sabunla yıkanması ve tuvalet sonrası temizlik sağlık açısından büyük önem taşır.



# KİŞİSEL TEMİZLİK İÇİN



Sağlıklı yaşamak için beslenmeye dikkat ettiğimiz kadar kendi temizliğimize de dikkat etmeliyiz.

Çünkü temiz olduğumuz sürece mikroplar vücudumuza ulaşip bizi hasta edemez.

Kendi temizliğimiz için neler mi yapalım?



**Yemekten önce ve sonra, sokaktan ve okuldan geldikten sonra ve tuvaletten çıkınca elimizi yıkayalım. Böylece mikroplardan kurtulalım.**



**Yemekten sonra tabi ki dişlerimizi fırçalayalım, pırıl pırıl olsun.**



**Çocuklar olarak çok koşup çok terliyoruz. Bu nedenle bol bol banyo yapalım, mis gibi kokalım.**





**Dışarıdan eve gelince sabunla ayaklarımızı yıkayalım, bırakalım dinlensinler.**



**Saçlarımızı temiz tutalım, tertemiz ve düzenli olalım.**



**Okuldan eve gelince hemen kıyafetlerimizi çıkaralım, bedenimiz rahat etsin.**



# SAĞLIKLI YAŞAMAK İÇİN 10 ADIM



1. Okuldan gelince üzerimi çıkarırım
2. Uykudan önce dişlerimi fırçalarım
3. Abur cubur tüketmemeye dikkat ederim
4. Yemekten sonra ellerimi yıkarım
5. Tuvaletten çıkınca ellerimi yıkarım
6. Et ve balığı düzenli tüketirim
7. Kirlenince duş alırım
8. Çöpleri çöp kutusuna atarım
9. Hastalanınca doktora giderim
10. Yaşadığım ortamı temiz tutarım

# AFŞİN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



TEŞEKKÜRLER

