

لَا تَلْمِزُوا لَنَا  
بِمَا نَحْنُ بِمُتَعَدِّينَ

## SAĞLIKLI BİR YAŞAM TARZI

Dengeli beslen, düzenli spor yap, temizliğine dikkat et ve yeterince uyumaya özen göster.



Dengeli ve sağlıklı beslen!

Kişisel hijyene dikkat et!

Düzenli olarak hareket et!

YETER KADAR UYU!

Okulda, evde sağlıklı yaşa!

## Sağlıklı Beslenme

- Aşırı kilolu ya da aşırı zayıf olmamaya dikkat etmelisin.
- Besin değeri yüksek yiyeceklerden yeteri kadar yemeye özen göster.
- Günde en az iki öğün yemeye gayret et.
- Güvenilir ve hijyenik gıdaları tercih etmeye çalış.
- Yiyeceklerini alırken rengini, tazeliğini, tadını ve kokusunu değerlendir.
- Ambalajlı ürünleri etiketlerini okuyup inceleyerek satın almaya dikkat etmelisin.

### “DÖRT YAPRAKLI YONCA”DAN YEMELİM

Dört yapraklı yoncanın her yaprağındaki besinlerden dengeli bir şekilde yemeliyiz.



## KİŞİSEL HİJYEN

Sağlıklı kalmanın en önemli koşulu olan kişisel hijyen ise kendi sağlığımızı korumak için uyguladığımız kişisel bakım işlemleridir.

### KİŞİSEL BAKIMINA ÖZEN GÖSTERMEK İÇİN

- Yüz, ağız, diş, göz ve kirpik; saç, kulak, boyun, el ve tırnakların; beden, koltukaltı, genital bölge, ayak ve ayak tırnaklarının temiz tutulmasına özen göster.**
- Terleyip kötü koktuğumuzun farkına varamadığımız zamanlar olabilir. Bu yüzden sık sık duş almaya özen göster.**
- Yaşadığın ve çalıştığın çevrenin, tuvalet gibi ortak kullanım mekânlarının, buralarda kullandığın eşyaların temizlik ve bakımıyla ilgilen.**
- Lif, tarak, diş fırçası, tırnak makası gibi kişisel eşyalarını kimseyle paylaşma ve hassasiyetle koru.**
- Ailenden birisi bulaşıcı bir hastalığa yakalandığında hastanın bardağı, havlusu vb. eşyalarını kullanma.**
- Lokanta gibi umumi yerlerde çatal-kaşık gibi araçları kullanmadan önce temizliğini kontrol et.**

## FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ

“Hareket et! Egzersiz yapmak daha mutlu ve neşeli olmamızı ve etrafa pozitif enerji yaymamızı sağlar.”

Gün içinde beslenme ile aldığın enerji, harcadığından fazlaysa bu enerji yağa dönüştürülerek depolanır ve çeşitli hastalıklara davetiye çıkarır.

### DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ;



- Kalp ve damar sağlığını iyileştirir.
- Dokuları besler.



- Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini düzenler.
- Vücudun formda görünmesini / sağlıklı bir forma girmesini sağlar.



- Düşünme, iletişim, hafızada tutma, yorumlama ve karar verme gibi entelektüel işlevleri iyileştirir.
- Daha mutlu ve neşeli olmamızı ve etrafa pozitif enerji yaymamızı sağlar.