SAĞLIĞIMI KORUYORUM

Sağlıklı büyümek ve gelişmek için sağlığımızı koruyan davranışları alışkanlık hâline getirmeliyiz.

Yeterli ve Dengeli Beslenme

Vücudumuzun büyümek, gelişmek ve sağlıklı kalmak için farklı besinlere ihtiyacı vardır. Vücudumuzun ihtiyaç duyduğu besinleri yeterli miktarda ve düzenli olarak tüketmeye dikkat etmeliyiz.

Sağlıklı beslenmek için;

- Öğünlerimizi düzenli tüketmeliyiz.
- Kahvaltı yapmayı ihmal etmemeliyiz.
- Farklı türde besinlerden yeterli miktarda yemeliyiz.
- Sebze ve meyve tüketmeliyiz.
- Yeterince su içmeliyiz.
- Mevsiminde yetişen sebze ve meyveleri tercih etmeliyiz.
- Aşırı şekerli, tuzlu ve yağlı yiyecekleri fazla tüketmemeliyiz.

Uyku Düzeni

Uyku, vücudumuzun ve zihnimizin dinlenmesini sağlar.

Yeterli ve düzenli uyumak;

- Sağlıklı büyümemize,
- Dinlenmiş uyanmamıza,
- Gün içinde enerjik olmamıza,
- Dikkatimizi daha kolay toplamamıza yardımcı olur.

Her gün mümkün olduğunca düzenli saatlerde yatıp kalkmalıyız.

AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI

Dişlerimizin sağlıklı olması için ağız ve diş bakımımıza dikkat etmeliyiz.

Bunun için;

- Dişlerimizi düzenli olarak fırçalamalıyız.
- Diş fırçamızı başkalarıyla paylaşmamalıyız.
- Aşırı şekerli yiyecek ve içecekleri fazla tüketmemeliyiz.

- Dişlerimizle çok sert cisimleri kırmaya çalışmamalıyız.
- Gerektiğinde diş hekimine gitmeliyiz.

Dişlerimizin bakımını ihmal etmek diş çürüklerine ve diş ağrılarına neden olabilir.

Kişisel Bakım ve Temizlik

Kişisel temizliğimize dikkat etmek sağlığımızı korumamıza yardımcı olur.

Bunun için;

- Ellerimizi sabun ve suyla yıkamalıyız.
- Düzenli olarak banyo yapmalıyız.
- Yüzümüzü yıkamalıyız.
- Saçlarımızı temiz tutmalı ve taramalıyız.
- Tırnaklarımızı temiz tutmalı ve uzadığında kestirmeliyiz.
- Temiz kıyafetler giymeliyiz.

Mevsime Uygun Giyinme

Sağlığımızı korumak için kıyafetlerimizi mevsime ve hava durumuna uygun seçmeliyiz.

Bunun için;

- Sıcak havalarda → İnce ve serin tutan kıyafetler
- Soğuk havalarda → Kalın ve sıcak tutan kıyafetler
- Yağmurlu havalarda → Yağmurluk, şemsiye gibi koruyucu eşyalar kullanmalıyız.

UNUTMAYALIM!

- Sağlığımızı korumak bizim sorumluluğumuzdur.
- Yeterli ve dengeli beslenmeliyiz.
- Uyku düzenine dikkat etmeliyiz.
- Ağız ve diş sağlığını korumalıyız.
- Kişisel bakım ve temizliğine özen göstermeliyiz.
- Mevsimine ve hava durumuna uygun giyinmeliyiz.
- Sağlıksız alışkanlıklarımızı fark edip, değiştirmeye çalışmalıyız.