KİŞİSEL BAKIM

Sabah kalkınca elimi yüzümü yıkarım.

Kıyafetlerimi temiz ve özenli tutarım.

Okul ayakkabılarım ile taşa ,duvara vurmam.

Saçlarımı tararım.Tırnaklarım uzarsa keserim.

Dişlerimi yemeklerden sonra fırçalarım.

Kışın haftada bir, yazın ise haftada iki defa banyo yaparım.

Kişisel bakımımı yaparken,kendi diş fırçamı ,tarağımı

havlumu kullanırım.

Kişisel bakımımı yaparken elektirik, su, sabun

kaynakları tutumlu kullanırım.

SAĞLIĞIMIZI KORUMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ ?

Meyve ve sebzeleri bol su ile yıka-

malıyız.Hastalıklara karşı aşı olmalıyız.

Aşı bizi hastalıklara karşı korur.

Hastalandığımızda doktora gitmeliyiz.

Doktorun verdiği ilaçları düzenli kul-

lanmalıyız.Dişlerimizin sağlığı için yılda

iki defa diş hekimine gitmeliyiz.

Kirli,pis yerlerde oynamam.Güzel hava-

larda spor yapalım.Mevsimlere göre

giyinirim.Yazın ince, açık elbiseler,kışın

kalın elbiseler giyerim.Kendimize ait

havlu, diş fırçası, tarak kullanalım.

SAĞLIKLI BESLENME

Sağlıklı beslenme demek,dengeli beslenme

demektir.Dengeli beslenme nedir?

Sağlıklı her türlü yiyecek ve içecekten

yeme ve içmeye sağlıklı beslenme denir.

Sağlıklı beslenmek için,hayvansal ürün-

ler ve bitkisel ürünleri bol bol tüketme-

yiz.

Hayvansal ürünler: Et,balık,yumurta.

bal,süt ve sütten yapılan yoğurt,

peynir ,tereyağı hayvansal ürünlerdir.

Bitkisel besinler: Sebzeler. meyveler.

tahıllar bitkisel besinlerdir.

Hayvansal besinler kemiklerimizi güç-

lendirir,büyümemizi sağlar.

Bitkisel besinler,hastalıklardan korur, bize enerji verir.

Sağlıklı olmak için neleri yemem.

1-Market ve bakkaldan hazır yiyecekler almam.

2-Cips,kola gazoz,sakız, şeker yemem,içmem.

3-Şeker,çikolata fazla yemem.

4-Açıkta satılan yiyeceklerden yemem.

Sağlıksız gıdaları fazla tüketirsem OBEZ olurum,

sık sık hasta olurum.