

KİŞİSEL VE ÇEVRESEL TEMİZLİK

• Temizlik sağlığımızı korumak adına uygulamaya aldığımız her türlü tedbirdir.

• Sağlığımızı korumak için bedenimize özen gösterdiğimiz gibi, bedenimizin yaşadığı yerlere de özen göstermemiz gerekir.

- ⇒ Yaşadığınız odayı ve çekmeceleri düzenli tutun!
- ⇒ Okulda sıranızı ve sıraların altını temiz tutun
- ⇒ Evinizi sık sık havalandırın.
- ⇒ Teneffüslerde sınıfınızı havalandırın
- ⇒ Çöpleri çöp kutusuna atalım



UYKUNA DİKKAT ET

• Sağlıklı bir hayat için uyku, yemek-içmek kadar önemli bir ihtiyaçtır.

Uyku sayesinde bedenimiz dinlenir, zihnimiz yenilenir. Organlarımız yenilenip kendini tamir eder. Çocuklar uyudukça büyürler; gençler, orta yaşlılar ve yaşlılar uykularıyla sağlıklarını korurlar.



TEKNOLOJİYLE ARANI KORU

• Tablet, bilgisayar ve televizyon gibi teknolojik ürünlerle 1,5-2 saatten fazla zaman geçirmek bedenimiz ve ruhumuz üzerinde olumsuzluğa yol açabilir.



SAĞLIKLI YAŞAM



ADANA İL MİLLİ EĞİTİM
MÜDÜRLÜĞÜ



DÖŞEME MAH. MEHMET NURİ
SABUNCU BUL. HÜKÜMET KONAĞI
SİTESİ NO 53 01130 SEYHAN /
ADANA - 0 (322) 200 9100 / 0 (322) 200
9200

SAĞLIK



Sağlıklı olmak ; Fiziksel, zihinsel ve ruhsal anlamda iyi hissetmektir

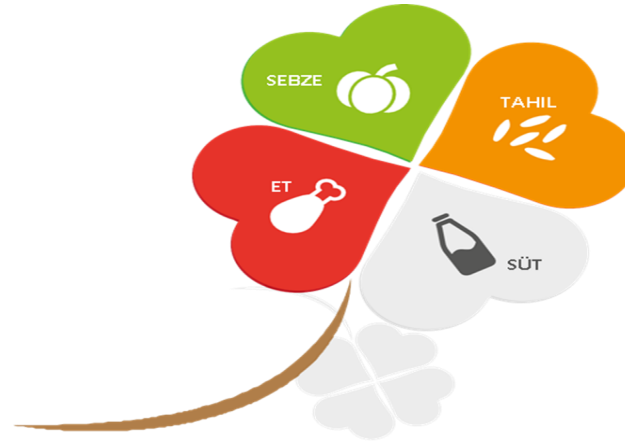
Sağlıklı olmak için;

- 1-Dengeli beslenmeye
- 2-Spor yapmaya
- 3-Kişisel ve çevresel temizliğimize
- 4-Teknoloji kullanımında nelere dikkat etmemiz gerektiğine

DENGELİ BESLENME

Beslenme: Vücudumuzun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli besinleri almaktır.

- Dengeli beslenen kişiler;
- Sağlıklı büyürler
- Enerjik olurlar
- Yaratıcı ve üretken olurlar
- Vücut direnci yüksek olur



⇒ Dört yapraklı yoncada bulunan besinleri yeteri kadar tüketelim

SPOR



- Beslenme ile aldığımız enerji, gün içinde harcanandan fazlaysa bu fazla enerji vücut tarafından yağa dönüştürülerek depolanır.
- Bu yağ deposu da çeşitli hastalıklara davetiye çıkarır.
- Oysa düzenli fiziksel aktivitenin ve egzersizin sağlıklı yaşamaya doğrudan ve dolaylı birçok katkısı vardır ●