

OKULDA SAĞLIK

SAĞLIK HER YERDE ÖNEMLİ,
OKULDA DA TEMİZLİĞE DİKKAT EDELİM.



Arkadaşlar, biliyorum okulda
çok fazla vaktiniz geçiyor.
Sağlık her yerde önemli.
Şimdi okulda sağlıklı
kalmak için neler
yapmalıyız hep birlikte
göz atalım.



TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr



tbm.org.tr

BESLENME



Merhaba arkadaşlar Ben Yeşilcan!

Spor yaparım.
Dengeli beslenirim.
Kötü alışkanlıklardan uzak dururum.
Bunun için de çok sağlıklı ve güçlüyüm.

Sağlıklı olmanın ilk şartı doğru beslenmektir.

1

BOL MEYVE-SEBZE

Sebze ve meyveler çok faydalıdır. Bizi hızlıca büyütüp güçlendirirler.

AZ ABUR CUBUR

Abur cuburlar içerdikleri fazla yağ ve şeker nedeniyle vücudumuza zarar verirler.

2

3

BOL ÇEŞİT

Her çeşit yiyecekten yemek bizi güçlü ve sağlıklı yapar.

4

ÜÇ ÖĞÜN

Sabah kahvaltımızı yapmalı, öğlen ve akşam düzenli yemek yemeliyiz.

TEMİZ ELLER

Yemek yerken elimizdeki kir yediklerimize bulaşabilir. Bu nedenle ellerimizi sık sık su ve sabunla yıkamalıyız.

5

6

"DÖRT YAPRAKLI YONCA" DAN YİYELİM

Dört yapraklı yoncanın her yaprağındaki besinlerden dengeli bir şekilde yemeliyiz.



ET, YUMURTA VE KURU BAKLAGİLLER GRUBU

Dana, kuzu, tavuk, hindi, balık, yumurta, fındık, fıstık, ceviz vb.



SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

Süt, peynir, yoğurt, tereyağı, dondurma vb.



SEBZE VE MEYVE GRUBU

Her çeşit sebze ve meyve

EKMEK VE TAHİL GRUBU

Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf gibi tahıldan üretilen un, bulgur, ekmeğe, makarna, şehriye vb.



TEMİZLİK

Temiz insan sağlıklı insandır. Sağlıklı olmak ve mikroplardan korunmak için temizliğimize dikkat etmemiz gerekir.

SIK BANYO

Gün içinde koşup oynarken çok terleriz. Bu nedenle de bedenimizin temizlenmesi gerekir. Bunun için sık sık banyo yapmalıyız.



TEMİZ ELLER

Temiz el demek, temiz beden demektir. Yemekten önce ve sonra, tuvaletten çıktıktan ve dışarıdan geldikten sonra ellerimizi yıkamalıyız.

TAZE HAVA

Sık sık camı açıp odamızı havalandırırsak odamıza taze hava girer. Bu da bizi sağlıklı yapar.



PARLAK DIŞLER

Günde 2 defa dişlerimizi fırçalayarak temizleyebiliriz. Böylece dişlerimiz pırl pırl parlar.

KISA TIRNAKLAR

Tırnaklarımız uzadığında arasına mikroplar ve kirler yerleşir. Onlar da bize zarar verir. Bu nedenle tırnaklarımız uzadıkça kesmeliyiz.

DÜZENLİ ODA

Odamızı temiz ve düzenli tutarak temiz bir insan olabiliriz.

UYKU

SAĞLIKLI OLMAK İÇİN GÜZEL UYKU ŞARTTIR.



Arkadaşlar, biliyor musunuz, sağlıklı olmak için güzel uyku şart. Uyku bedenimizin dinlenmesini, zihnimizin yenilenmesini sağlıyor. Üstelik uykuda organlarımız kendini tamir ediyor.

GÜNDE 10-12 SAAT UYUMALIYIZ.

BOL HAREKET

Gün içinde çok koşup çok oynarsak akşamları daha kolay ve rahat uyuruz.

RAHAT KIYAFETLER

Uykuda iken çok hareket ederiz. Bu nedenle üzerimizde rahat pijamalarımız olmalı.



KARANLIKTA UYKU

Karanlıkta uyursak hem bedenimiz daha çok dinlenir hem hastalıklara karşı daha kuvvetli oluruz.

UYKUDAN ÖNCE YEMEK YOK

Uykudan önce yenen yemek uykumuzu kaçırrır, midemiz uykuda dinlenemez.

ÖNCE DIŞLER

Uykudan önce dişlerimizi fırçalarsak ağızımız daha ferah olur.

