

DERS: Hayat Bilgisi

SAĞLIĞIM VE GÜVENLİĞİM

1) SAĞLIKLI BÜYÜMEK VE GELİŞMEK İÇİN:

Sağlıklı büyüme ve gelişme için sahip olmamız gerekenler alışkanlıklar:



1) Spor

* Düzenli olarak spor yapmak vücudumuzun gelişmesine yardımcı olur ve dinç oluruz.



2) Beslenme:

Bedensel ve zihinsel yönde sağlıklı olmak için öğün atlamamalı ve dengeli beslenmeliyiz.

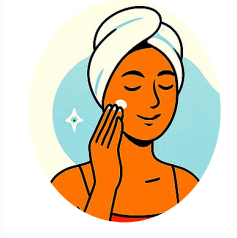
Dengeli beslenme, vücudumuzun sağlıklı büyüüp gelişmesi için gerekli olan tüm besinleri yeterli ve doğru miktarda almak demektir.



3) Uyku

* Akşam erken uyuyup sabah erken uyanmaya dikkat etmeliyiz.

* Yeterli uyku vücudumuzun dinlenmesini ve zinde kalmamızı sağlar.



4) Kişisel Bakım

* Ellerimizi yıkamak, banyo yapmak, dişlerimizi fırçalamak ve tırnaklarımızı kesmek kişisel bakım için gereklidir.

* Kişisel bakımımızı düzenli yaparsak mikroplardan ve hastalıklardan korunuruz.



5) Temizlik

* Ev, okul ve sınıf gibi yaşadığımız yerleri temiz tutmalıyız.

* Yerlere çöp atmamalı, ortamları sık sık havalandırmalıyız.

* Temiz ortamlar sağlıklı olmamıza yardımcı olur.

Not: Alışkanlıklarımız sağlıklı büyüüp gelişmemizi doğrudan etkiler.