

SAĞLIĞIMI KORUYORUM

Sağlıklı büyümek ve gelişmek için günlük alışkanlıklarımıza dikkat etmeliyiz.

Sağlığımızı korumak için:

- Yeterli ve dengeli beslenmeliyiz.



- Erken yatmalı, düzenli ve yeterli uyumalıyız.



- Düzenli spor yapmalıyız.

- Mevsime uygun giyinmeliyiz.



- Ellerimizi yıkamalı, kişisel temizliğimize özen göstermeliyiz.



- Dişlerimizi düzenli fırçalamalıyız.



- Ortak kullanım alanlarını temiz tutmalıyız.



- Sağlıklı alışkanlıklar kazanmak için davranışlarımızı değerlendirmeliyiz.

Değiştirmemiz gereken davranışları belirleyip bir plan yapmalıyız.

- Planımızı uygularken ailemizden, öğretmenimizden ve uzmanlardan destek alabiliriz.

DEFTER İÇİN ÇIKARTMALAR



Yeterli ve dengeli beslenme



Düzenli ve yeterli uyku



Düzenli spor yapma



Mevsime uygun giyinme



El yıkama ve kişisel temizlik



Dişleri düzenli fırçalama



Ortak alanları temiz tutma

DEFTER İÇİN KAVRAM HARİTASI

