

**GAZİ AHMET MUHTAR PAŞA İLKOKULU-
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ**

SAĞLIKLI YAŞAM

Sağlıklı yaşam demek vücudumuza ve sağlığınıza zarar veren alışkanlıklardan uzak kalmak demektir. Tütün ve uyuşturucudan ya da diğer zararlı alışkanlıklardan... Bunun yanı sıra düzenli egzersiz yapmak, bolca dinlenmek, iyi sosyal ilişkiler kurmak ve dengeli beslenmek demektir.



SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN NE YAPMALIYIZ



KAHVATI ÇOK ÖNEMLİ BİR ÖĞÜNDÜR !
Arabalar, otobüsler yakıt olmadan çalışamaz.
Vücudumuzun da çalışmak için enerjiye
ihtiyacı
vardır.Okula gitmediğin günlerde bile güne
kahvaltıyla
başla !



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



**BUNLARI YAPARSAK GÜVENLİ GIDALAR TERCİH
ETMİŞ OLURUZ !**

Fastfood ve abur cubur tüketmeyin.
Ürünlerin son kullanma tarihine dikkat edin.
Seyyar satıcılardan açıkta satılan ürünleri almayın.
Yiyeceklerin taze olmasına özen gösterin.
Doğal besinleri tercih edin.
Katkı maddesi, renklendirici içeren gıdalardan uzak
dur!



SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN NE YAPMALIYIZ



BOL HAREKET!

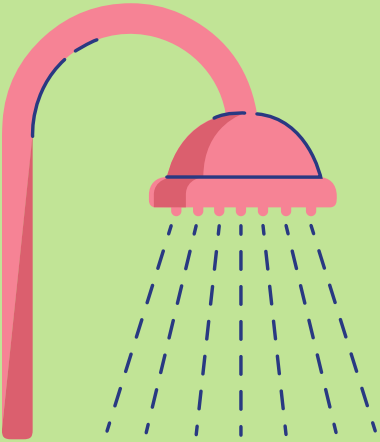
Gün içinde çok koşup çok oynarsak akşamları daha kolay ve rahat uyuruz. Hareketli Olun, Spor Yapın. Beslenme ile aldığımız enerji, gün içinde harcanandan fazlaysa bu fazla enerji vücut tarafından yağa dönüştürülerek depolanır. Bu yağ deposu da çeşitli hastalıklara davetiye çıkarır.

Oysa düzenli fiziksel aktivitenin ve egzersizin sağlıklı yaşamaya doğrudan ve dolaylı birçok katkısı vardır.



PARLAK DİŞLER

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



SIK BANYO !

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



Kaynakça

<http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/diger/toplumayonelik/saglikliyasam.pdf>

https://tbm.org.tr/media/brosurler/TBM_ilkokul_saglik.pdf

