

OKULDA SAĞLIĞIMIZI KORUMAK İÇİN

UYKU DÜZENİ NEDEN ÖNEMLİ?

Sağlığımız için en geç
gece saat 10.00'da
uyumamız gerekir.

Uyku bedenimizin
dinlenmesini, zihnimizin
yenilenmesini,
organlarımızın kendini tamir
etmesini sağlar. O yüzden
gereğinden az ya da çok uyumak sakıncalıdır.

Sağlığımız açısından yandaki saatlere
göre uyursak hem bedenimiz hem de
beynimiz dinlenmiş olur.

Bu da bizim okulda dersleri daha iyi
dinlememizi ve daha başarılı olmamızı
sağlar. Ayrıca daha iyi dinlendiğimiz
için oyunlarda da daha başarılı oluruz.

ZARARLI BESİNLERDEN UZAK DUR

Bazı gıdaları tüketmek bedenimize
zarar verir. Aşağıdaki gıdalardan uzak
durarak vücut sağlığını koruyabilirsiniz.

BOYALI VE RENKLİ GIDALAR

Boya ile
renklendirilmiş
gıdalardan
olabildiğince
kaçınmak gerekir.

ABUR-CUBUR GIDALAR

Cips, çikolata, şeker
ve gazlı içecekler çok
fazla yağ, şeker ve
zararlı madde içerir ve
bedenimize zarar verir.

AÇIKTA SATILAN GIDALAR

Doğrudan açıkta
satılan gıdalar sokağın
tozu ve kirine karşı
korumasız olur.
Sigara ve araba
dumanı bu gıdaların
üzerine yapışabilir.
Bu nedenle tamamen
açıkta satılan gıdaları
tüketmemeliyiz.

YAŞAM TARZIMIZA DİKKAT EDELİM

Sağlıklı bir yaşamın **5** anahtarı

1. Dengeli ve yeterli beslenelim.

2. Bol bol hareket edelim.

3. Kişisel temizliğimize ve bakımımıza özen gösterelim.

4. Okulda sağlığımızı korumayı ihmal etmeyelim.

5. Yeteri kadar uyumanın önemini hatırlayalım.

DOĞRU BESLENME NASIL OLMALI?

Yetersiz veya dengesiz beslenmek sağlığı olumsuz etkiler. Şimdi yeterli, ve dengeli beslenmenin ne olduğuna bakalım:

YETERLİ BESLENME

Vücudumuzun ihtiyaç duyduğu kadar besin tüketilmesidir.

DENGELİ BESLENME

Aşırı beslenme, sürekli aynı tarz gıdaları ya da zararlı gıdaları yemek yerine "DÖRT YAPRAKLI YONCA"dan yenilmesidir.



OYUN DEMEK HAREKET DEMEK

Gün içerisinde az hareket edersek yediğimiz gıdalar bedenimizde yağa dönüşür. Bu da bizde hastalıklar yapabilir. Gün içerisinde bolca hareket etmenin bize sağladığı faydalardan bazılarını aşağıda bulabilirsin.



» Vücudumuz daha sağlıklı ve güçlü olur.

» Düşünme gücümüz artar.

» Geceleri daha rahat uyuruz.

Dışarıda oynamak yerine tablette, telefonda ya da bilgisayarda oynarsak hareket etmemiş oluruz. O yüzden ekran oyunları yerine sokak oyunlarını tercih etmek en doğrusudur.



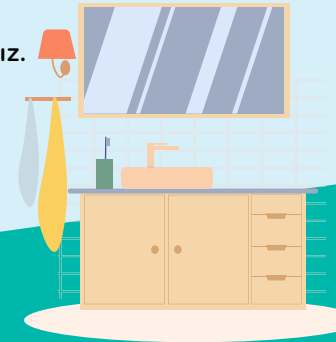
KİŞİSEL BAKIMIMIZA DİKKAT EDİYOR MUYUZ?

Kişisel bakım demek bir insanın kendi temizliğini, bakımını kendisinin yapması demektir.



PEKİ KİŞİSEL BAKIM İÇİN NE YAPMALIYIZ?

- Her sabah ve yatmadan önce yüzümüzü yıkamalıyız.
- Gün içinde özellikle tuvaletten ve yemeklerden sonra ellerimizi yıkamalıyız.
- Haftada en az 1-2 defa banyo yapmalıyız.
- Tırnaklarımızı haftada en az bir kere kesmeliyiz.
- Günde en az 2 defa dişlerimizi fırçalamalıyız.
- Eve dışarıdaki mikropları getirmemek için okul kıyafetlerimizi ve ev kıyafetlerimizi ayrı tutmalıyız.
- Koltuk altını ve genital bölgemizi temiz tutmalıyız.
- Odamızı ve masamızı düzenli tutmalıyız.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr