

Sa ğlık her yer de önemli ,  
okul da Da temiz l e d kkat edel m.



# Beslenme



## Merhaba arkadaşlar Ben Ye ilcan!

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

Sa lıklı olmanın ilk artı do ru beslenmektir.

**1 BOL MEYVE-SEBZE**  
Sebze ve meyveler çok faydalıdır. Bizi hızlıca büyütüp güçlendirirler.

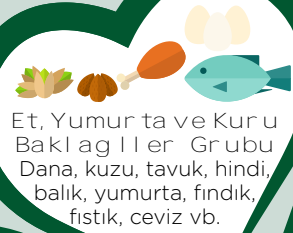
**2 AZ ABUR CUBUR**  
Abur cuburlar içerdikleri fazla yağ ve şeker nedeniyle vücudumuza zarar verirler.

**3 BOL ÇE T**  
Her çeşit yiyecekten yemek bizi güçlü ve sağlıklı yapar.

**4 ÜÇ Ö ÜN**  
Sabah kahvaltımızı yapmalı, öğlen ve akşam düzenli yemek yemeliyiz.

**5 TEM Z ELLER**  
Yemek yerken elimizdeki kir yediklerimize bulaşabilir. Bu nedenle ellerimizi sık sık su ve sabunla yıkamalıyız.

**6 "DÖRTYAPRAKLIYONCA" DANY YELM**  
Dört yapraklı yoncanın her yaprağındaki besinlerden dengeli bir şekilde yemeliyiz.



Et, Yumur ta ve Kur u Bakı ag l l er Grubu  
Dana, kuzu, tavuk, hindi, balık, yumurta, fındık, fıstık, ceviz vb.



Süt ve Süt Ürün l er  
Süt, peynir, yoğurt, tereyağı, dondurma vb.

Sebze ve Meyve Grubu  
Her çeşit sebze ve meyve



Ekmek ve Tahıl Grubu  
Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf gibi tahıldan üretilen un, bulgur, ekmek, makarna, şehriye vb.



# Tem z l k

**Temiz insan sa lıklı 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.



**Tem z el l er**  
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 d l er**  
Günde 2 defa dişlerimizi fırçalayarak temizleyebiliriz. Böylece dişlerimiz pırl pırl parlar.



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

**Düzenl Oda**  
Odamızı temiz ve düzenli tutarak temiz bir insan olabiliriz.

# UYKU

Sa lıklı olmak ç n güzel uyku şarttır.



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 uyumalıyız.

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

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

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

**uykudan önce yemek yok**  
Uykudan önce yenen yemek uykumuzu kaçıır, midemiz uykuda dinlenemez.

**önce d l er**  
Uykudan önce dişlerimizi fırçalarsak ağızımız daha ferah olur.

