

# SAĞLIKLI BESLENME

Güvenilir ve hijyenik gıdaları tercih etmeye çalış.

Besin değeri yüksek yiyeceklerden yeteri kadar yemeye özen göster.

Günde en az iki öğün yemeye gayret et.

Ambalajlı ürünleri etiketlerini okuyup inceleyerek satın almaya dikkat etmelisin.



## SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN NELER YAPMALIYIZ?



Yeterli düzeyde uyu.

Dengeli ve sağlıklı beslen

Sağlıklı ve rahat kıyafetler tercih et

Kişisel hijyenine özen göster

Düzenli olarak hareket et

## SAĞLIKLI YAŞAM TARZI



OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI  
AYŞENUR UZUN

## KİŞİSEL HİJYEN

Ellerinizi temiz tut.

Günlük duş alın.

Diş bakımına özen gösterin.

Saç ve tırnak bakımına özen gösterin.

Kıyafet bakımına özen gösterin

Kişisel eşyalarınızı kullanın



*"Sağlıklı yaşamak her gün kendin için yapabileceğin en güzel yatırımdır."*



*"Sağlam kafa, sağlam vücutta bulunur."*

## HİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ



Kalp ve damar sağlığını iyileştirir



Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini düzenler.



Vücudun formda görünmesine, sağlıklı bir forma girmesini sağlar



Daha mutlu ve neşeli olmamızı, etrafa pozitif enerji yaymamızı sağlar.