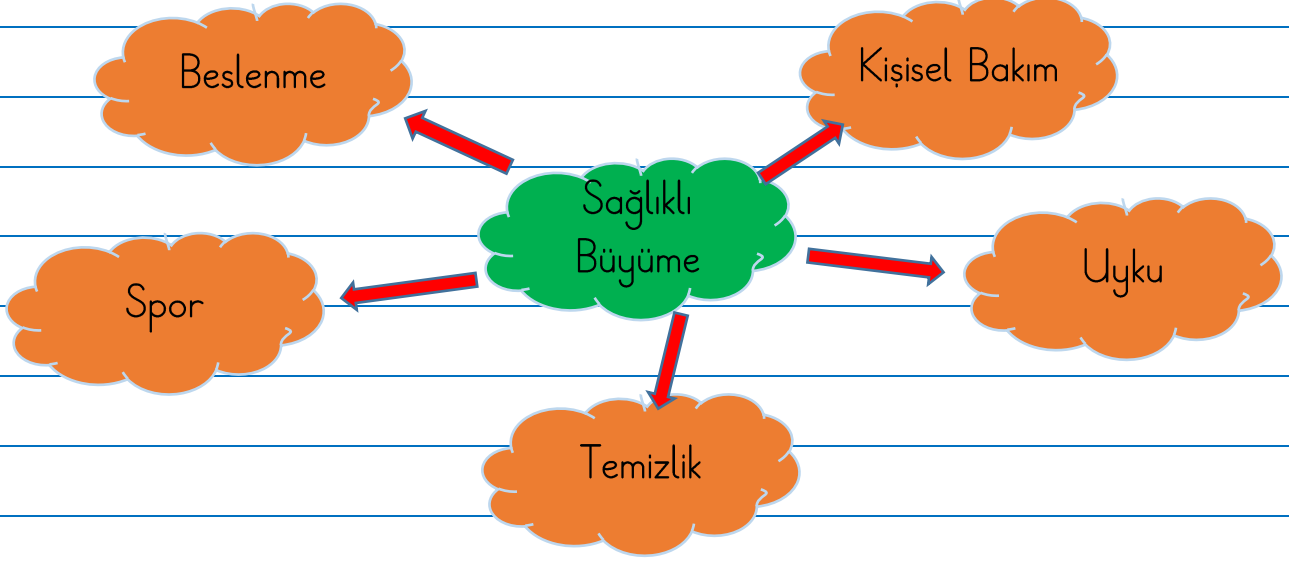


SAĞLIĞIM VE GÜVENLİĞİM

Sağlıklı Büyüme

❑ Sağlıklı büyüme için sağlıklı beslenme, spor, uyku, temizlik ve kişisel bakım önemlidir.



❑ **Beslenme:** Dengeli ve düzenli beslenmeliyiz. Et, süt, yoğurt, yumurta, meyve, sebze gibi sağlıklı besinleri tüketmeliyiz.

❑ **Spor:** Düzenli olarak spor yapmak vücudumuzun gelişmesine yardımcı olur.

❑ **Uyku:** Akşamları erken uyuyup sabah erken uyanmaya özen gösteririz.

❑ **Kişisel bakım:** Ellerimizi yıkamak, banyo yapmak, dişlerimizi fırçalamak ve tırnaklarımızı kesmek kişisel bakımımız için gereklidir. Kişisel bakımımızı düzenli yaparsak hastalıklardan korunabiliriz.

❑ **Temizlik:** Çevremizi temiz tutarak Sağlıklı ve temiz bir ortam ile bulaşıcı hastalıklardan da korunmuş oluruz.

Zararlı Alışkanlıklar

- Cips, kola, jelibon, hamburger gibi zararlı yiyecekler
- Gece geç yatmak, geç kalkmak
- Ellerini yıkamamak, dişlerini fırçalamamak

[illegible]