

## SAĞLIKLI ALIŞKANLIKLAR

Sağlıklı bir hayat için dikkat etmemiz gereken şeyler vardır.

**Spor:** Düzenli olarak spor yapmak vücudumuzun gelişmesine yardımcı olur. Spor yaparak sağlıklı ve dinç oluruz.

**Beslenme:** Et, yumurta, yoğurt, süt, sebze, meyve vs. besinler sağlıklı besinlerdir. Bu besinlere vücudumuzun ihtiyacı vardır.

Gazlı içecekler, cips, şeker gibi yiyecekler ise zararlıdır. Sağlığımız için öğün atlamamalıyız. En önemli öğün kahvaltıdır.

**Uyku:** Sağlıklı büyüyüp gelişebilmek için uykuya ihtiyacımız vardır. Erken uyuyup, erken kalkmalıyız.

**Kişisel Bakım:** Ellerimizi yıkamak, banyo yapmak, dişlerimizi fırçalamak ve tırnaklarımızı kesmek kişisel bakımımız için gereklidir.

Kişisel bakımımızı düzenli yaparsak hastalıklardan korunabiliriz.

**Temizlik:** Okul, sınıf, ev gibi yaşadığımız ortamları temiz tutmaya özen göstermeliyiz. Yerlere çöp atmamalıyız. Kapalı ortamları belli aralıklarla havalandırmalıyız. Kirli yerlerin mikrop saçtığını unutmamalı, oralarda oyun oynamamalıyız.

Sağlığımız için üşütmemeye dikkat etmeliyiz. Sigara içilen ortamlardan uzak durmalıyız. Bulaşıcı hastalıklara karşı önlem olmalı, aşılarımızı yaptırmalıyız. Sağlığımız için bu alışkanlıkları kazanmalıyız.