

SAĞLIĞIMI KORUYORUM

Sağlık, insanlara verilen en büyük nimetlerden birisidir. Sağlığımızı korumak için dikkat etmemiz gereken bazı davranışlar vardır. Sağlığımızı korumak için şunlara dikkat etmeliyiz:

- Sağlığımız için, düzenli ve dengeli beslenmeliyiz. Sağlığımız için faydalı besinleri tüketmeli, zararlı yiyeceklerden uzak durmalıyız. Abur cuburları tüketmemeliyiz. Öğünlere dikkat etmeliyiz. Sağlığımız için en önemli öğün kahvaltıdır. Kahvaltı yapmadan güne başlamamalıyız.
 - Sağlığımız için uyku düzenimize dikkat etmeli, erken yatıp erken kalkmalıyız.
 - Sağlığımız için kişisel bakımımıza ve temizliğe dikkat etmeliyiz. Meyve ve sebzeleri yıkamadan yememeliyiz. Ortak kullanım alanlarını temiz kullanmalıyız. Kişisel bakım eşyalarımızı başkaları ile paylaşmamalı, başkalarının eşyalarını kullanmamalıyız. Ellerimizi sık sık yıkamalı, el temizliğine dikkat etmeliyiz.
 - Sağlığımız için spor ve egzersiz yapmalıyız. Sağlam kafa, sağlam vücutta bulunur sözünü unutmamalıyız.
 - Sağlığımız için mevsimine uygun giyinmeli, kışın üşütmemeliyiz.
 - Sağlığımız için ağız ve diş sağlığına dikkat etmeli, dişlerimizi düzenli olarak fırçalamalıyız.
 - Sağlığımız için gerektiğinde aşı olmalıyız. Hastalıklara karşı önlem almalıyız.
 - Sağlığımız için bulaşıcı hastalık ortamlarından uzak durmalıyız.
- Sağlığımızı korumak, sağlığımızı tekrar kazanmaktan daha kolaydır. Bu yüzden sağlığımızı kaybetmeden, sağlığımızın kıymetini bilelim.