

## SAĞLIKLI BÜYÜYELİM

● Sağlıklı büyüüp gelişmek için beslenmemiz gerekir. Sadece beslenmek büyüüp gelişmemiz için yeterli değildir.

**Sağlıklı beslenme:** Yeterli ve düzenli bir şekilde beslenmek sağlıklı beslenmektir.

● Vücudumuzun ihtiyaç duyduğu besinleri tüketmek de sağlıklı beslenmek için önemlidir.

● Sağlıklı büyümek için kişisel temizliğimize de önem vermeliyiz.

**Kişisel Temizlik:** İnsanın kendisine yaptığı temizliğe verilen addır .

**İnsanlar için Kişisel temizlik örnekleri ;**

\*Büyüklerimizden yardım alarak haftada iki kez banyo yapmalıyız.

\*Çamaşırlarımızı sık sık değiştirmeliyiz.

\*Büyüklerimizden yardım alarak tırnaklarımızı kesmeliyiz.

\*Yemeklerden sonra dişlerimizi fırçalamalıyız.

\*Yemeklerden önce ve sonra ellerimizi yıkamalıyız. Çünkü ellerimiz hızlı kirlenir ve bu da hastalanmamıza neden olur.

● Sağlıklı yaşamak için düzenli olarak spor yapmalıyız. Spor kaslarımızı geliştirir, vücudumuzu dinlendirir.

● Çocukların yeterli ve düzenli uyuması gerekir uyku sırasında organlar dinlenir.

