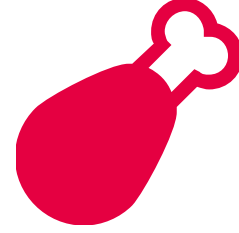
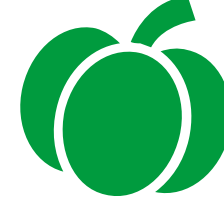
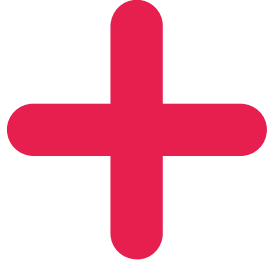


SUNUM İÇERİĞİ

- Sağlıklı Yaşamak İçin...
- Sağlıklı Beslenmek İçin...
- Hastalanmamak İçin...
- İyi Bir Uyku İçin...
- Etkinlik: Hangisi Doğru?
- Sağlıklı Yaşamak İçin 10 Adım!



Sağlıklı Yaşamak ve Hastalıklardan Korunmak İçin Dikkat!



+ Hareketli ve aktif ol!

+ Doğru besinleri yeteri kadar tüket!

+ Yeterince uyu!
Ne çok fazla ne de çok az.

+ Bol bol temiz hava al!

+ Sinirlerine hakim ol!

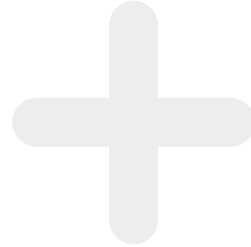
Sağlıklı Yaşamak ve Hastalıklardan Korunmak İçin Dikkat!



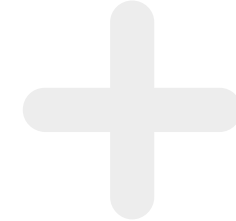
+ Hiçbir işinde aşırıya kaçma!



+ Bol bol oyun oyna!



+ Yemek seçme!

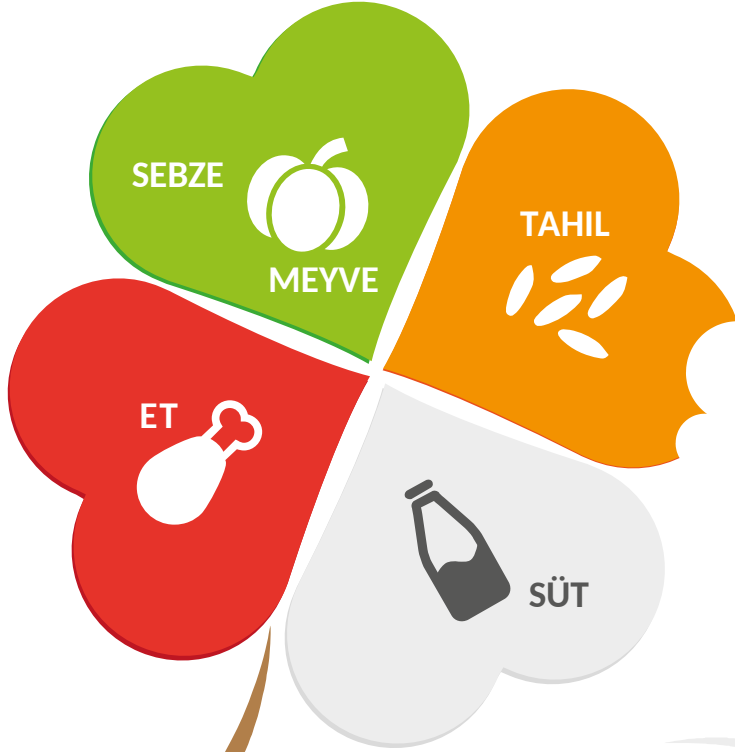


+ Evde pişen yemekleri tercih et!



+ Teneffüslerde sınıfta durma, bahçeye çık!

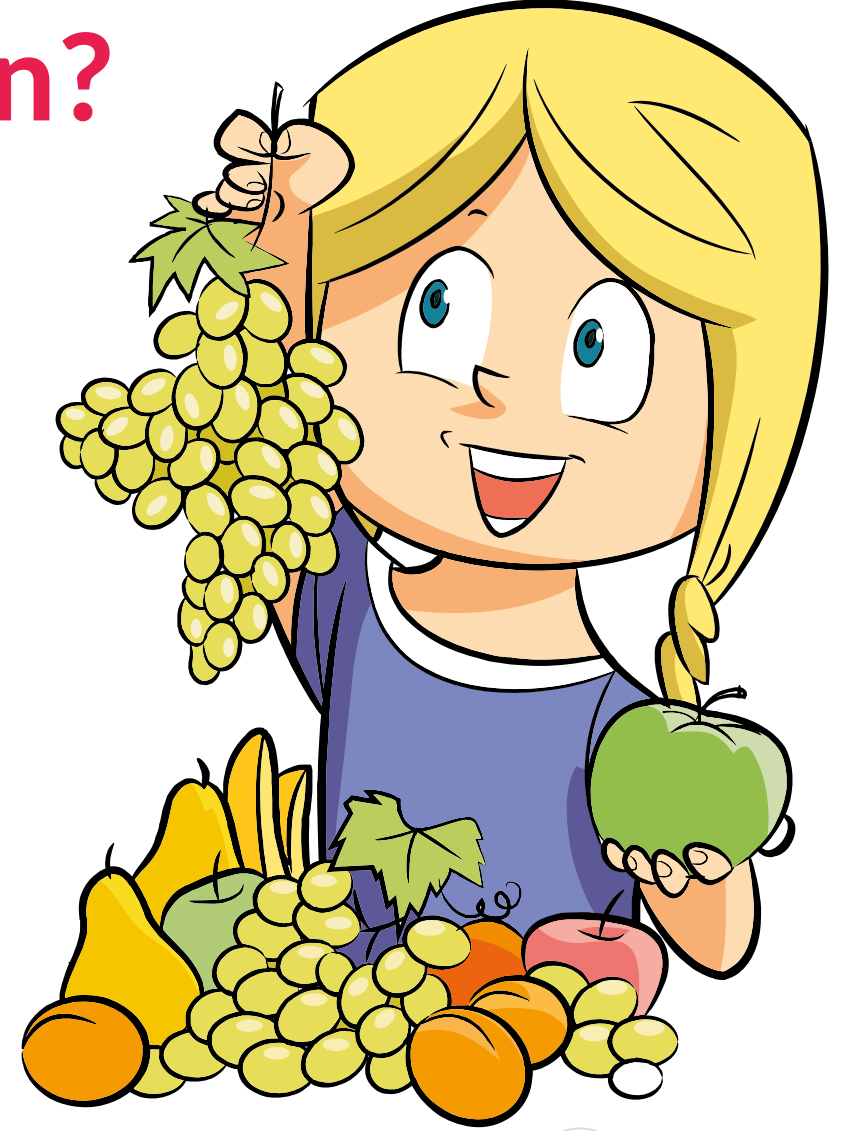




4 Yapraklı
Yoncanın
tüm yapraklarından
yyielim

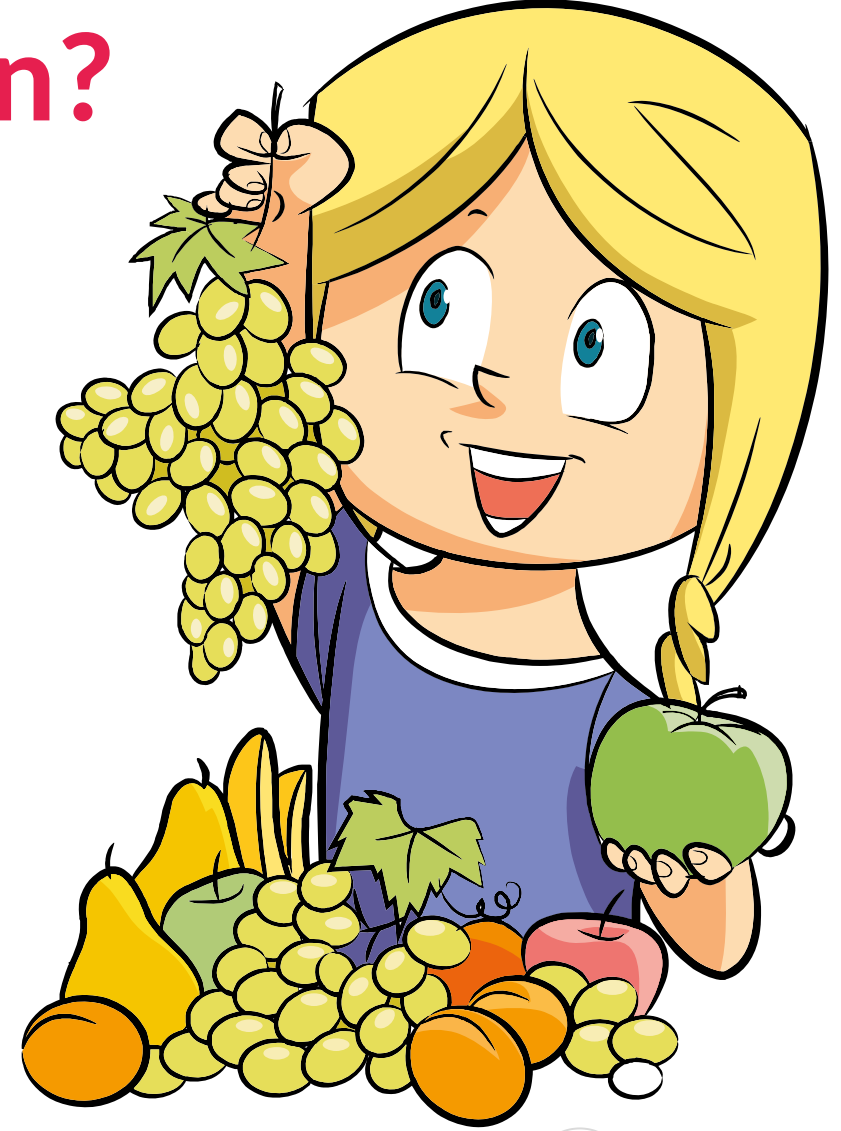
Sağlıklı Yaşamak mı İstiyorsun?

O zaman **yeterli beslen!**
Yani 4 yapraklı yoncanın her yaprağındaki yemeklerden ye.



Sağlıklı Yaşamak mı İstiyorsun?

Dengeli beslen. Aşırı ve hep aynı yemekleri yemek dengesiz beslenmektir.



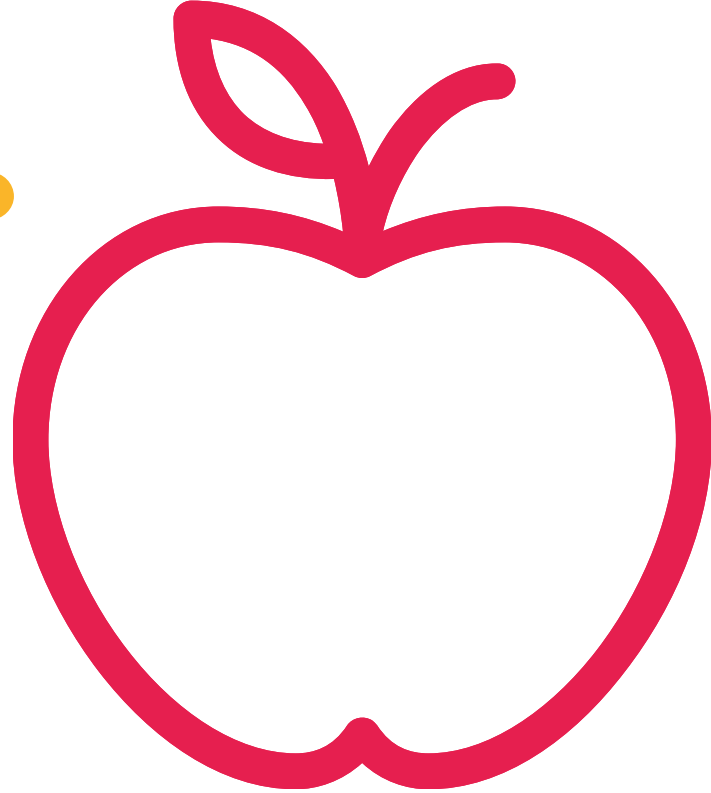
SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN NE YAPMALI? NASIL YAPMALI?



Yeterli ve Dengeli Beslenmek İçin Yapmamız Gerekenler

● Yemek seçme!
Annenin önüne koyduėu
her yemekten tatmaya alıř.

● Meyve ve sebzeleri
yıkadıktan sonra ye!

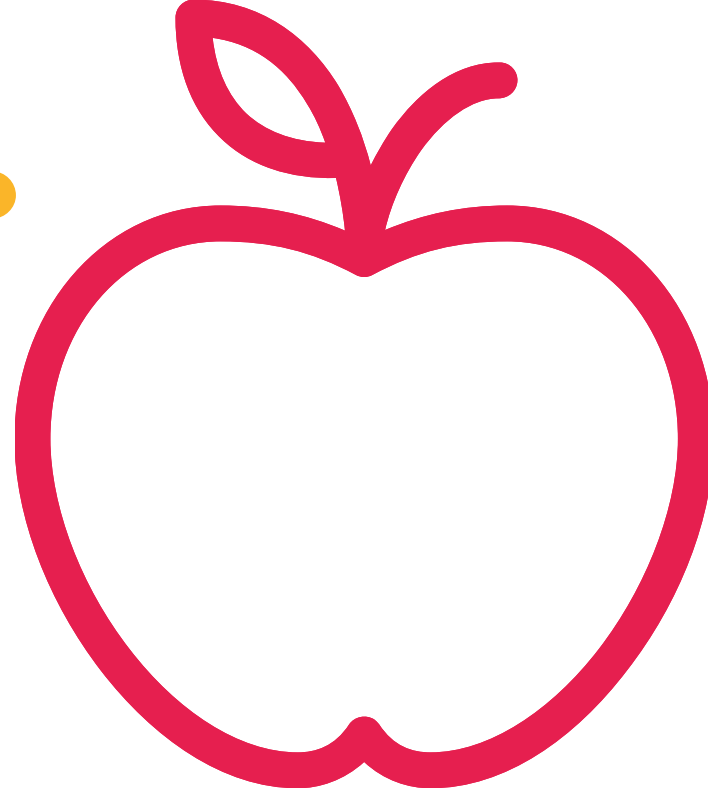


- İçerisinde gıda boyası, çok fazla şeker ve koruyucu maddeler bulunan gıdalardan mümkün olduğunca kaçınmaya alış.
- Günde 3 ėn beslenmen yeter
Ne daha az, ne daha fazla.

Yeterli ve Dengeli Beslenmek İçin Yapmamız Gerekenler

Önemli olan karnının doyması değil, doğru besinleri almaktır. Bunu hep aklında tut.

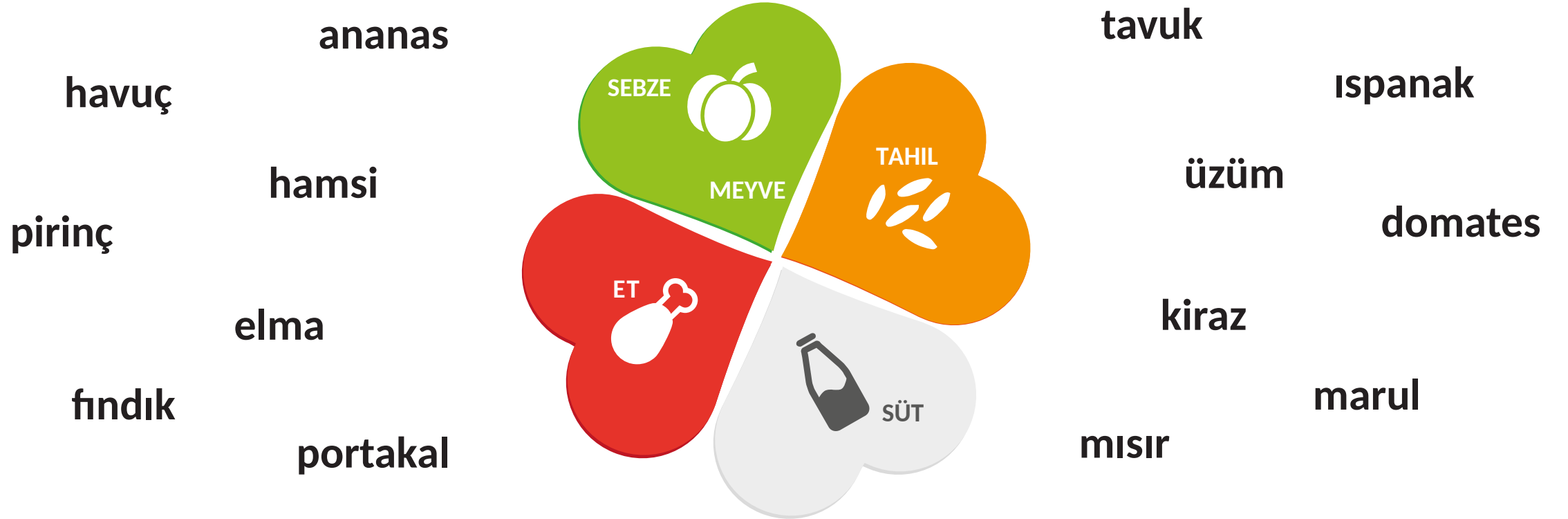
Dışarıdaki yemekler
Yerine evde pişen
yemekleri tercih et.



- Çikolata, şeker gibi yapay gıdalar yerine meyve, sebze gibi doğal gıdalar ye.
- Açıkta satılan, paketli olmayan ürünleri tercih etme.

Hangi Besin Hangi Yaprğa?

Aşağıdaki gıdalar, dört yapraklı yoncanın hangi yaprağına gelmeli?





Hastalık da Bizim İçin!

Hastalandığımızda doktora gitmeliyiz ve tavsiye ettiği tedaviyi mutlaka sonuna kadar uygulamalıyız. Fakat bundan daha önemlisi hastalanmadan önce sağlığımızı koruyacak önlemleri almaktır.

**Hastalanmamak için
neler yapabiliriz?**

Hastalanmamak için



**Beslenmene
dikkat et**



**Kötü alışkanlıklara
kapılma**



**Güzelce
dinlen**



**Beslenmene
dikkat et**



**Aşılarını
yaptır**



**Kirli havadan
sakın**

Hastalanmamak için



Mevsimine uygun,
sağlıklı kıyafetler giy



Yaşadığın ortamı
temiz tut



Nerelerde dolaştığına
dikkat et



Temizliğine
dikkat et



Zararlı maddelerden
uzak dur

Okuldayken de Hastalıklardan Korun!

Tuvaletlerdeki musluklardan su içme!



Tebeşir ve tahta kalemini sadece yazı yazmak için kullan; onlarla oyun oynayarak üzerini pisletme!



Tuvaletleri temiz kullan temiz olmadığında görevlilere bilgi ver!



Sıranı temiz tut!



Okuldayken de Hastalıklardan Korun!

Derslerde kullanılan araç gereçlerin temizlik ve bakımını yap!



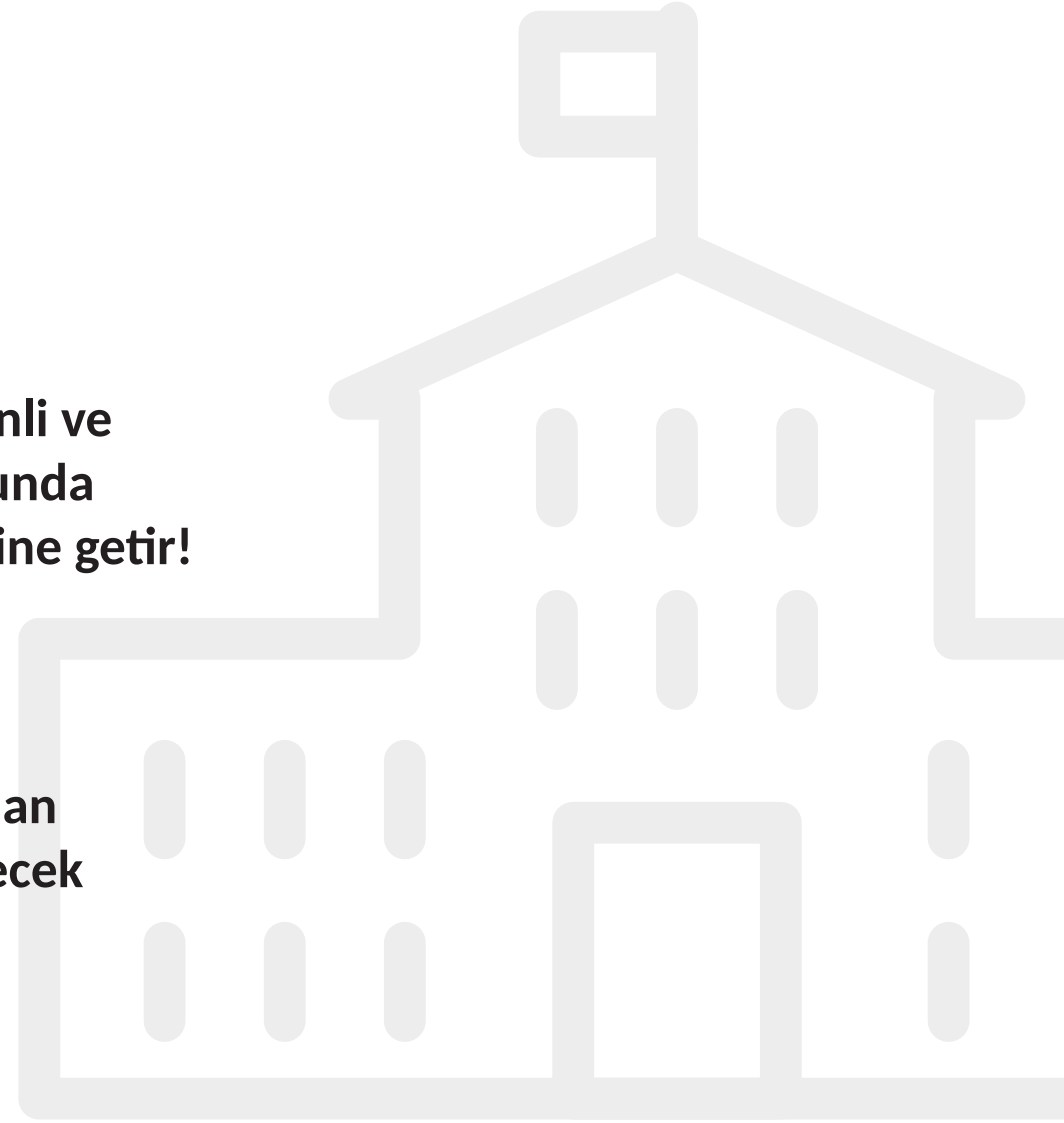
Okuldaki alanların düzenli ve temiz tutulması konusunda üzerine düşen görevleri yerine getir!



Okulda deprem, yangın gibi olağanüstü durumlara veya sağlık sorunlarına karşı alınan önlemleri öğren!



Seyyar satıcılardan açıkta satılan yiyecek satın alma!





Evde Hayvan Besliyorsak

Hem Onun, Hem de
Kendi Sağlığımızı
Korumak İçin
Ne Yapmalı?

**Evini ve odanı
mutlaka havalandır!**



**Hayvanına
eziyet etme!**



**Hayvanının dışkı
kutusunu temiz tut!**



**Hayvanının
aşılarını yaptır!**



**Hayvanının egzersiz
ve bakım ihtiyaçlarını
gider!**



**Hayvanını düzenli olarak
veteriner hekim kontrolüne
götür!**



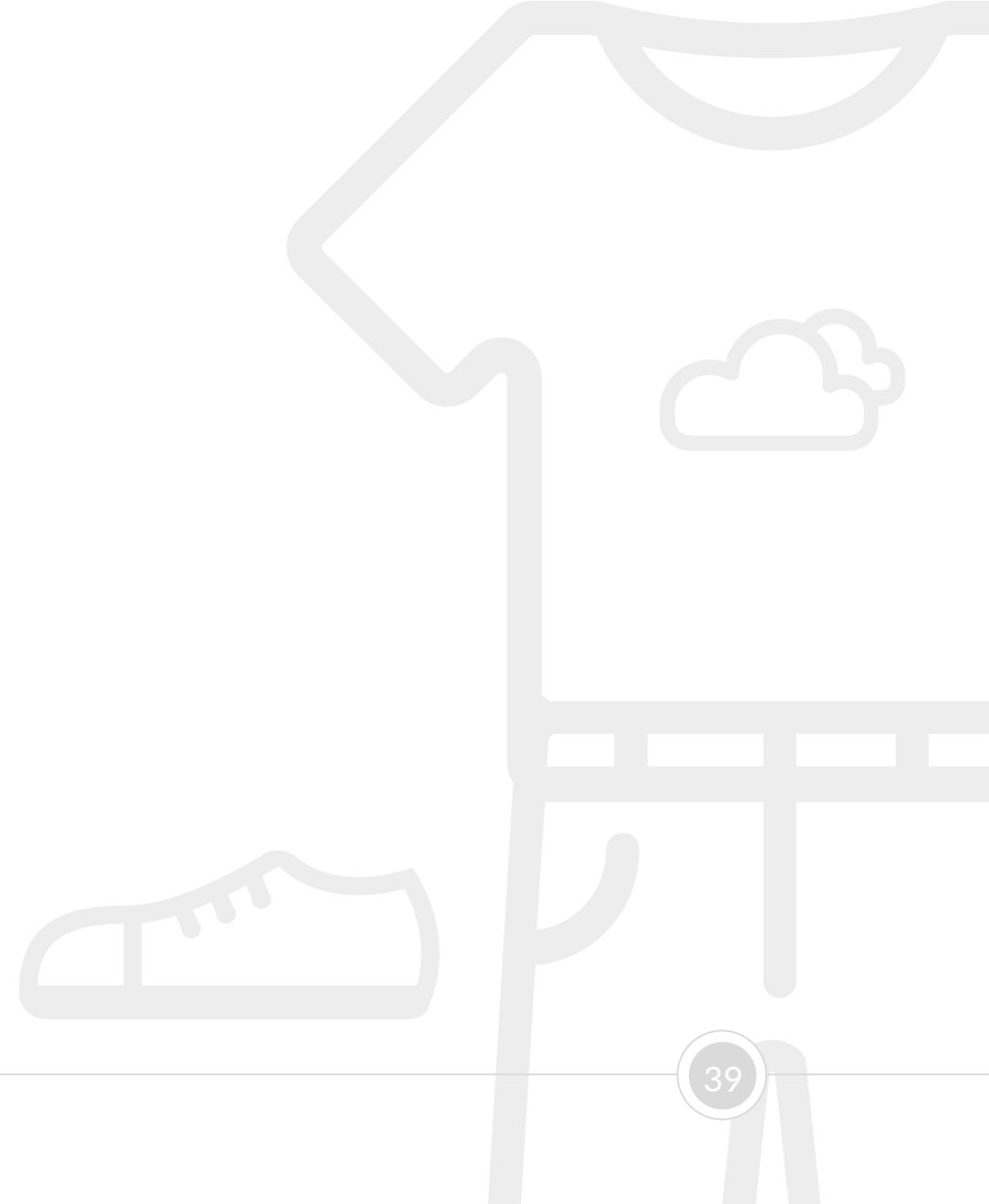
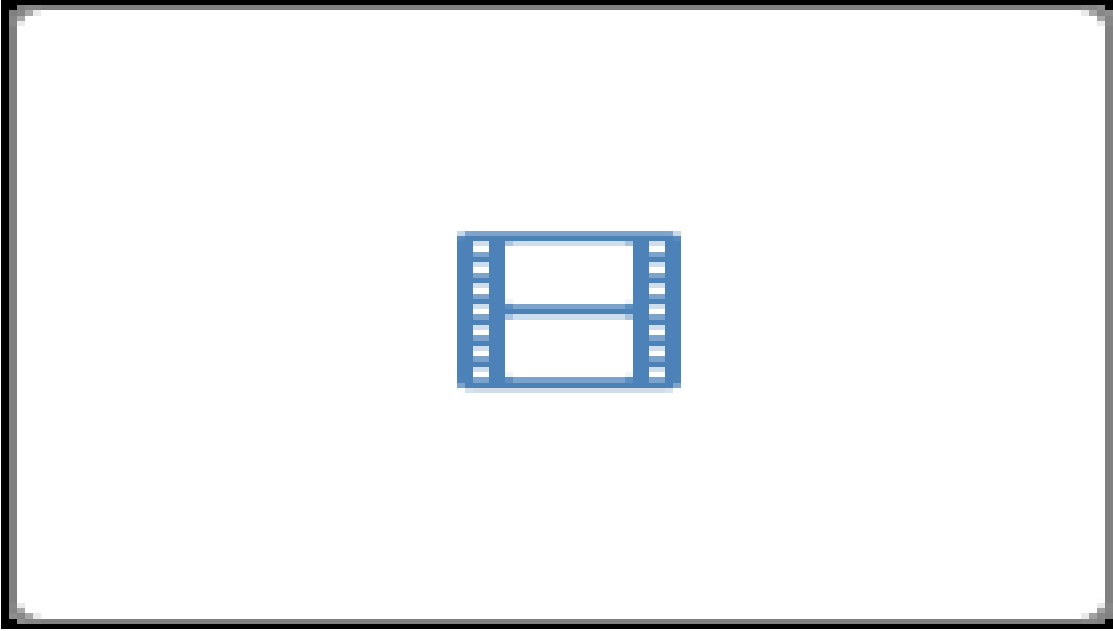
**Hayvanına karşı
sorumluluklarını
yerine getir!**



Kıyafet Seçiminde Sağlığımız İçin...

- Çevre ve iklim şartlarına uygun kıyafetler seç!
- Yazlık kıyafetlerde ince ve pamuklu kumaşları tercih et!
- Kışın tek bir kalın kıyafet yerine ince birkaç kat giymeyi tercih et!
- Çok sıkı kıyafetler giyme, havadar ve bol kıyafetleri tercih et!
- Ayağı sıkmayan, sağlıklı ayakkabılar giy!

Kıyafet Seçiminde Sağlığımız İçin...





Suya Sabuna Dokunmak Lazım

Kişisel temizliğe özen göstermek;
vücudu, sağlığa zarar verebilecek
dış etkenlerden korumak açısından
çok önemlidir.

Özellikle gerektiğinde ellerin düzgün
bir şekilde sabunla yıkanması ve
tuvalet sonrası temizlik sağlık
açısından **büyük önem taşır.**

KİŞİSEL TEMİZLİK İÇİN NE YAPMALI? NASIL YAPMALI?

Sağlıklı yaşamak için beslenmeye dikkat ettiğimiz kadar kendi temizliğimize de dikkat etmeliyiz.

Çünkü temiz olduğumuz sürece mikroplar vücudumuza ulaşip bizi hasta edemez.

Kendi temizliğimiz için neler mi yapalım?

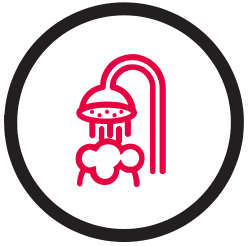
Kişisel Temizlik İçin Yapmamız Gerekenler



Yemekten sonra, sokaktan ve okuldan geldikten sonra ve tuvaletten çıkınca **elimizi yıkayalım**. Böylece mikroplardan kurtulalım.



Yemekten sonra tabi ki **dişlerimizi fırçalayalım**, pırıl pırıl olsun.



Çocuklar olarak çok koşup çok terliyoruz. Bu nedenle bol bol **banyo yapalım**, mis gibi kocalım.

Kişisel Temizlik İçin Yapmamız Gerekenler



Dışarıdan eve gelince sabunla **ayaklarımızı yıkayalım**, bırakalım dinlensinler.



Saçlarımızı temiz tutalım, güzel ve yakışıklı olalım.



Okuldan eve gelince hemen kıyafetlerimizi çıkaralım, bedenimiz rahat etsin.

— açık havada
— oyunlar oyna!

— bol bol
— hareket et!

— kendini
— aşırı zorlama!

— **HAYDİ**
— **DURMA,**
— **HAREKETLEN!**

— uygun
— kıyafetler giy!

— vücut terini emen
— pamuklu kıyafetler giy!

— yumuşak tabanlı
— spor ayakkabı giy!

Etkinlik: Hangisi Doğru?

Aşağıdakilerden hangisi en doğru, bakalım bulacak mısın? Doğru şıkkı işaretle.

EL YIKAMAK

- A) Ellerimizi sabunsuz yıkamak
- B) Ellerimizi sabunla yıkamak



Etkinlik: Hangisi Doğru?

Aşağıdakilerden hangisi en doğru, bakalım bulacak mısın? Doğru şıkkı işaretle.

EL YIKAMAK

- A) Ellerimizi hızlıca yıkamak
- B) Ellerimizi 30'a kadar sayarak yıkamak

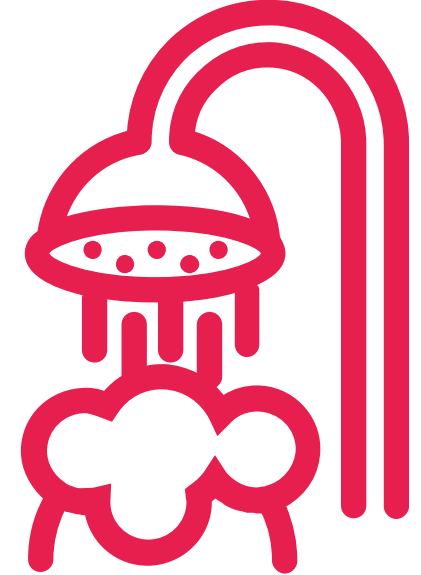


Etkinlik: Hangisi Doğru?

Aşağıdakilerden hangisi en doğru, bakalım bulacak mısın? Doğru şıkkı işaretle.

BANYO YAPMAK

- A) Haftada en az bir kere banyo yapmak
- B) Ayda en az bir kere banyo yapmak



Etkinlik: Hangisi Doğru?

Aşağıdakilerden hangisi en doğru, bakalım bulacak mısın? Doğru şıkkı işaretle.

DİŞ FIRÇALAMAK

- A) Günde 1 kere diş fırçalamak
- B) Günde 3 kere diş fırçalamak



BEN TEMİZİM! YA ÇEVREM?

Sen temiz olabilirsin ama ya çevren kirliyse? Bu nedenle biz 4 yeri temiz tutmalıyız. Kendimiz, evimiz, okulumuz ve dünyamız.

Evimizi temiz tutmak için yapmamız gereken 3 şeyi yazınız:

- 1)
- 2)
- 3)



BEN TEMİZİM! YA ÇEVREM?

Sen temiz olabilirsin ama ya çevren kirliyse? Bu nedenle biz 4 yeri temiz tutmalıyız. Kendimiz, evimiz, okulumuz ve dünyamız.

Okulumuzu temiz tutmak için yapmamız gereken 3 şeyi yazınız:

- 1)
- 2)
- 3)



BEN TEMİZİM! YA ÇEVREM?

Sen temiz olabilirsin ama ya çevren kirliyse? Bu nedenle biz 4 yeri temiz tutmalıyız. Kendimiz, evimiz, okulumuz ve dünyamız.

Çevremizi temiz tutmak için yapmamız gereken 3 şeyi yazınız:

- 1)
- 2)
- 3)



Çocuğuz Biz; Hoplarız, Zıplarız, Top Oynarız!

Küçük yaşta spor yapmak sağlıklı büyümemizi sağlar.

Egzersiz yapmak ve açık havada oyunlar oynamak kaslarımızı güçlendirir.

Spor yaptıkça daha mutlu oluruz, yaşama sevincimiz artar ve etrafımıza pozitif enerji veririz.





**Diyelim ki çok koştuk, yorulduk
ve terledik. Sonrasında neler
yapmalıyız? Haydi yazalım!**

.....
.
.....
.
.....
.
.....
.
.....
.

Kim Sevmez Mışıl Mışıl Bir Uyku?

Arkadaşlar! Uyku yemek-içmek kadar önemlidir. Uyku sayesinde bedenimiz dinlenir, zihnimiz yenilenir. Çocuklar uyudukça büyürler. Peki çocuklar ne kadar uyumalılar biliyor musunuz?

En az 10-12 saat.

Gereğinden az ya da çok uyumak sağlıklı değildir. En sağlıklı olan erken uyuyup erken uyanmaktır.



İyi Bir Uyku İçin ...

- ☾ Mümkün olduğunca karanlık bir ortamda uyu!
- ☾ Gün içerisinde bol fiziksel aktivite yap!
- ☾ Gazlı ve şekerli içeceklerden uzak dur!



- ☾ Uykudan kısa bir süre önce yemek yeme!
- ☾ Gece erken yat!
- ☾ Sabah erken kalk!
- ☾ Akşam yemeğinde hafif şeyler yemeye özen göster!

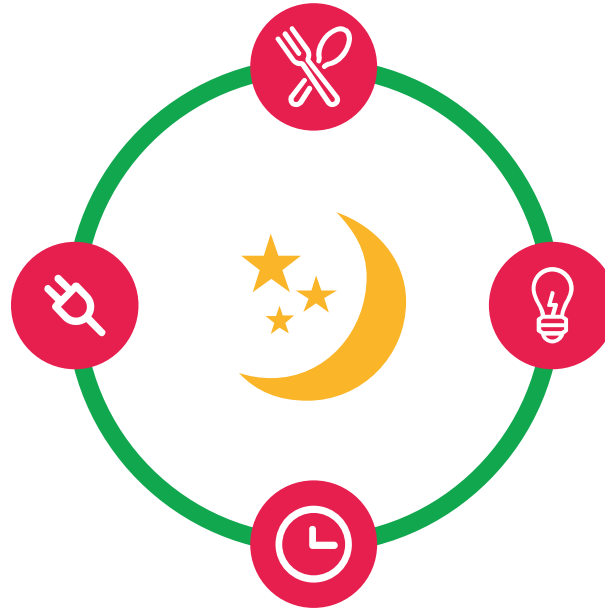
Güzel Bir Uyku İçin

Uykudan önce
yemek yeme

Uykudan önce
odandaki fişleri
prizinden çıkar

Mümkün
olduğunca karanlık
bir ortamda uyu

Gece erken yat ve
sabah erken kalk



Doktorlar Beni Sever ve İyileştirir

Yoksa doktorlardan korkuyor musunuz?

Eğer bir doktor size iğne yaptıysa, bir başka doktor dişinizi çektiyse, ya da özel aletlerle burnunuza kulağınıza baktılarsa belki doktordan korkuyor olabilirsiniz. Ama doktordan korkmanıza hiç gerek yok! Çünkü onlar bizi iyileştirmek için çalışırlar.

Doktorlar olmasaydı hepimiz hasta olur ve acı çekerdik. Belki de hiç iyileşemezdik, değil mi?



SAĞLIKLI YAŞAMAK İÇİN 10 ADIM!

Haydi eksik cümleleri
doğru şekilde tamamlayalım...



1 Okuldan gelince ...

.....

.....



2 Uykudan önce ...

.....

.....



3 Abur cubur ...

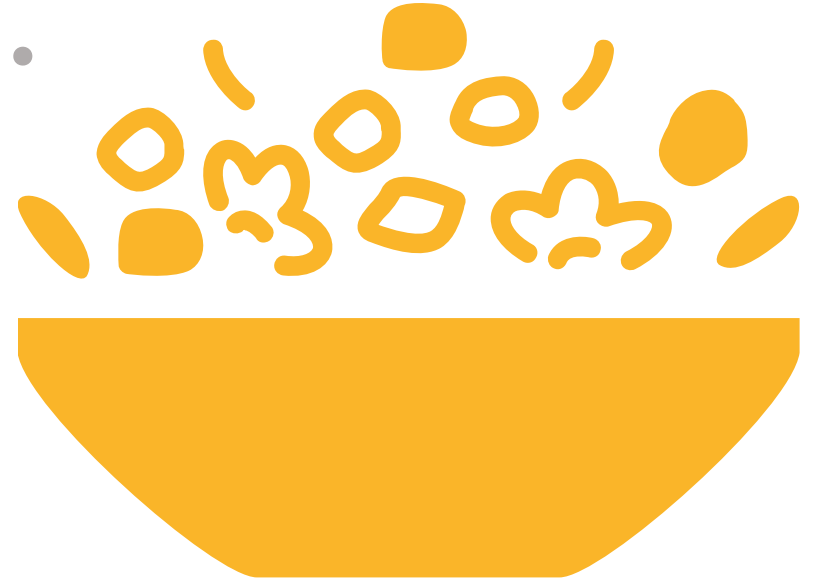
.....
.....



4 Yemekten sonra ...

.....

.....



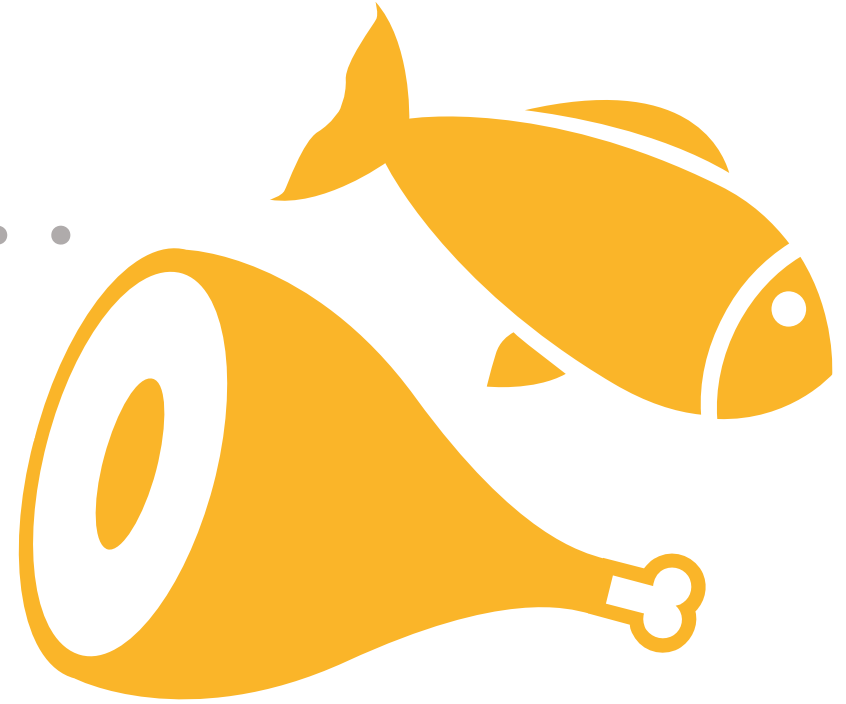
5 Tuvaletten ıkınca ...

.....

.....



6 Et ve balığı ...



7 Kirlenince ...

.....

.....



8 öpleri ...

.....

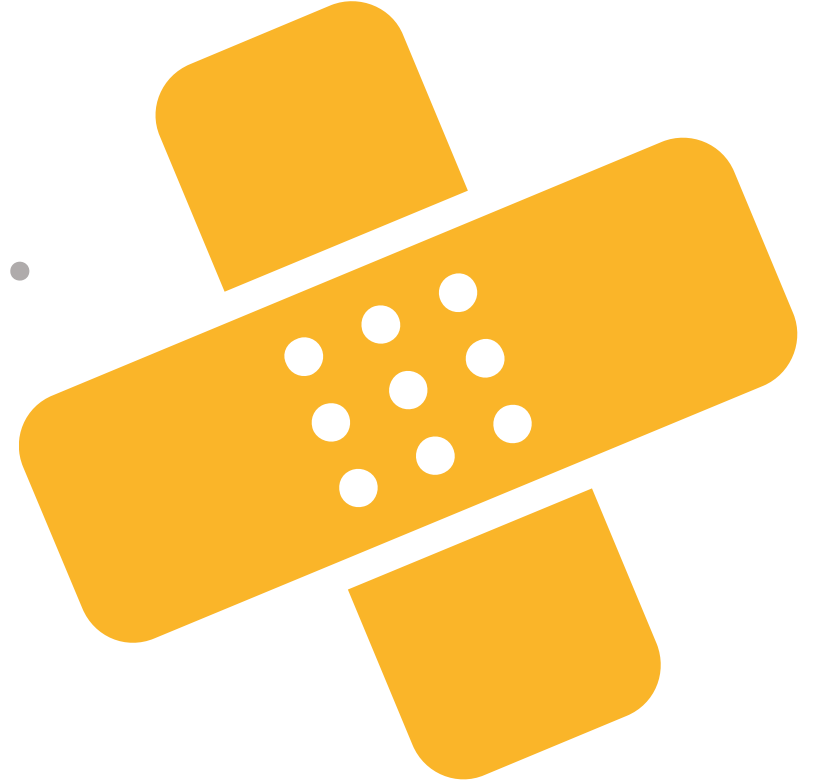
.....



9 Hastalanınca ...

.....

.....



10 Yaşadığınız ortamı ...

.....
.....

