

# OKULDA SAĞLIK



Arkadaşlar, biliyorum okulda çok fazla vaktiniz geçiyor. Sağlık her yerde önemli. Şimdi okulda sağlıklı kalmak için neler yapmalıyız onları anlatacağım.

Sağlık her yerde önemli, okulda temizliğe dikkat edelim.



tbm.org.tr



YEŞİLCAN'LA SAĞLIKLA

İLKOKUL

## TEMİZ SIRALAR

Sıralarımızın üstünde bir çok iş yaparız. Bu nedenle çok kirlenirler. Sıraları temiz tutmak bizim görevimiz.

## TEMİZ SINIF

Sınıflarımız temiz oldukça sağlığımız da yerinde olur. Çöplerimizi çöp tenekesine atmak sınıfımızı temiz tutmanın en önemli adımımızdır.

## TEMİZ TUVALET

Tuvaletleri temiz tutmak bizim görevimiz.

## Okuldayken şunlara dikkat etmeliyiz!

## TEMİZ ELLER

Okulda iken ellerimiz çok kirlenir. Çünkü birçok şeye dokunuruz. Teneffüslerde elimizi temizlemek çok güzel olur.

## TEMİZ SU

Tuvaletlerdeki musluktan su içmemeliyiz. Yanımızda getirdiğimiz ya da kantinden aldığımız suları içebiliriz.



## TEMİZ GIDA

Bazen okul çevresinde paketlenmemiş açık yiyecekler satılır. Bu yiyeceklerden olabildiğince kaçınmak gerekir.



# BESLENME



**Merhaba arkadaşlar,  
Ben Yeşilcan!**

Spor yaparım. Dengeli beslenirim. Kötü alışkanlıklardan uzak dururum. Bunun için de çok sağlıklı ve güçlüyüm.

**Sağlıklı olmanın ilk şartı doğru beslenmektir.**

Gelin beraber sağlıklı yaşamayı öğrenelim! Sağlıklı olmanın ilk şartı sağlıklı ve doğru beslenmektir arkadaşlar. Midemize giren gıdalara çok dikkat etmeliyiz. Çünkü midemize giren her şey, kanımıza karışıyor. İşte sağlıklı beslenmenin 6 kuralı:

## 1 BOL MEYVE-SEBZE

Sebze ve meyveler çok faydalıdır. Bizi hızlıca büyütüp güçlendirirler.

## AZ ABUR CUBUR

Abur cuburlar midemizi çok yorar. İçerdikleri fazla yağ ve şeker nedeniyle vücudumuza zarar verirler.

## 3 BOL ÇEŞİT

Bazı çocuklar sadece köfte, patates ve pilav yiyor. Sütten, peynirden, zeytinden kaçıyor. Her çeşit yemekten yemek bizi güçlendirir.

## 4 ÜÇ ÖĞÜN

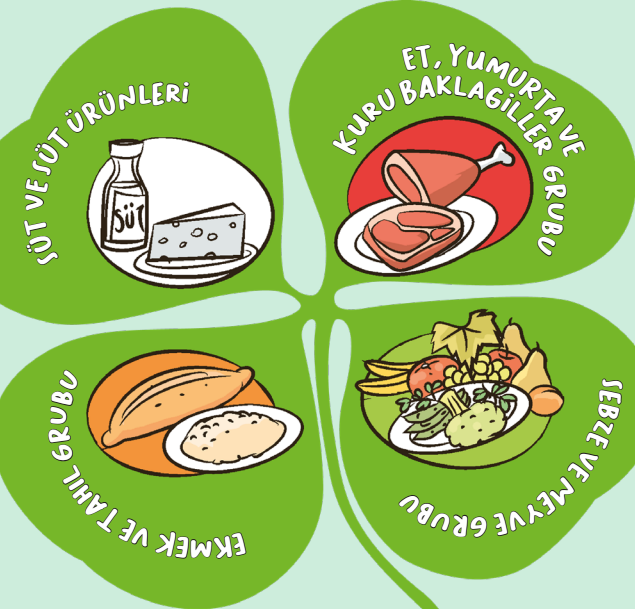
Sabah kahvaltımızı yapmalı, öğlen ve akşam düzenli yemek yemeliyiz.

## 5 TEMİZ ELLER

Yediğimiz her şeyi elimizle yeriz. Elimizdeki kir yediklerimize bulaşır. Bu nedenle elimizi sürekli temiz tutmalıyız.

## 6 "DÖRT YAPRAKLI YONCA" DAN YİYELİM

Dört yapraklı yoncanın her yaprağındaki besinlerden dengeli bir şekilde yemeliyiz.



# TEMİZLİK

**Biliyor musunuz, temiz insan sağlıklı insandır. Sağlıklı olmak ve mikroplardan korunmak için temizliğimize dikkat etmemiz gerekir.**



## SIK BANYO

Gün içinde koşup oynarken çok terleriz. Bu nedenle de bedenimizin temizlenmesi gerekir. Bunun için sık sık banyo yapmalıyız.

## TEMİZ ELLER

Temiz el demek, temiz beden demektir. Yemekten önce ve sonra, tuvaletten çıktıktan ve dışarıdan geldikten sonra ellerimizi yıkamalıyız.

## TAZE HAVA

Sık sık camı açıp odamızı havalandırırsak odamıza taze hava girer. Bu da bizi sağlıklı yapar.

## PARLAK DİŞLER

Günde 2 defa dişlerimizi fırçalayarak temizleyebiliriz. Böylece dişlerimiz pırıl pırıl parlak olur.

## KISA TIRNAKLAR

Tırnaklarımız uzadığında arasına mikroplar ve kirler yerleşir. Onlar da bize zarar verir. Bu nedenle tırnaklarımız uzadıkça kesmeliyiz.

## DÜZENLİ ODA

Atalarımız "Aslan yattığı yerden belli olur" demiş. Yani yattığımız yer temizse, biz de temiz olarak biliniriz. Odamız dağınıksa ve kirliyse temiz bir insan olamayız.

# UYKU

**Sağlıklı olmak için güzel uyku şarttır.**

Arkadaşlar, biliyor musunuz, sağlıklı olmak için güzel uyku şart. Uyku bedenimizin dinlenmesini, zihnimizin yenilenmesini sağlıyor. Üstelik uykuda organlarımız kendini tamir ediyor. Günde 10-12 saat uyumalıyız.

**Güzel bir uyku için**

## BOL HAREKET

Gün içinde çok koşup çok oynarsak akşamları daha kolay ve rahat uyuruz.

## RAHAT KIYAFETLER

Uykuda iken çok hareket ederiz. Bu nedenle üzerimizde rahat pijamalarımız olmalı.

## KARANLIKTAKİ UYKU

Karanlıkta uyuyunca bedenimiz daha çok dinlenir. Işık varken uyumak pek sağlıklı değil.

## UYKUDAN ÖNCE YEMEK YOK

Uykudan önce yenen yemek uykumuzu kaçıtır. Midemiz uykuda dinlenemez.

## ÖNCE DİŞLER

Uykudan önce dişlerimizi fırçalarsak ağızımız daha ferah olur.

## ERKEN YATALIM, ERKEN KALKALIM

Erken yatmak uykuda daha çabuk büyümemizi sağlar. Geç yatağa girdiğimizde uykumuz güzel geçmeyebilir.

