

OKULDA SAĞLIK

!

Sağlık her yerde önemli,
okulda temizliğe dikkat edelim.



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



YEŞİLCAN'LA SAĞLIKAKLA

İLKOKUL

TEMİZ SİRALAR

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 adımıdır.

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 yemeklerden 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 doğru beslenmektir arkadaşlar. Midemize giren gıdalara çok dikkat etmeliyiz. Çünkü midemize giren her şey kanımıza karışıyor. İşte sağlıklı beslenmenin 6 kuralı:

1

AZ ABUR CUBUR

Abur cuburlar midemizi çok yorar. İçerdiği fazla yağ ve şeker nedeni ile vücudumuza zarar verir.

BOL MEYVE-SEBZE

Sebze ve meyveler çok faydalıdır. Bizi hızlıca büyütüp güçlendirir.

2

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.

Et, Yumurta ve Kuru Baklagiller Grubu

Dana, kuzu, tavuk, hindi, balıklar, yumurta, fındık, fıstık, ceviz vb.

Süt ve Süt Ürünleri

Süt, peynir, yoğurt, tereyağı, dondurma vb.

Sebze ve Meyve Grubu

Her çeşit sebze ve meyve

Ekmek ve Tahıl Grubu

Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf gibi tahıldan üretilen un, bulgur, ekmek, makarna-şehriye vb.

TEMİZLİK

Biliyor musunuz, temiz insan
sağlıklı insandır. Sağlığa zararlı
mikroplardan korunmak için temizliğimize
dikkat etmemiz gerekiyor.



İşte pırıl pırıl
temizlik için
ipuçları

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 sonra, dışarıdan geldikten sonra ellerimizi yıkamalıyız.

TAZE HAVA

Sık sık camı açıp odamızı havalandırırsak odamızda taze yeni hava olur. Bu da bizi sağlıklı yapar.

PARLAK DİŞLER

Günde 2 defa dişlerimizi de fırçalayarak temizleyebiliriz. Böylece pırıl pırıl parlarlar.

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.

KARANLIKTA UYKU

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

UYKUDAN ÖNCE YEMEK YOK

Uykudan önce yenen yemek uykumuzu kaçıır. 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.