



SAĞLIKLI YAŞAM VELİ BROŞÜRÜ

“Vücudumuzda doğal bir denge hâli mevcuttur.
Bu doğal denge hâlinin korunması sağlıklı olmak anlamına gelir.”



SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN

Çok şişman ya da aşırı zayıf değil, ideal vücut ağırlığında olun.

Abur cuburla ve sürekli aynı yiyecek içeceklerle beslenmeyin.

Katkı maddesi içeren yapay gıdalardan uzak durun.

Enerji ve besin içeren yiyeceklerin her çeşidinden yeterli miktarlarda yiyin.

Bir öğünde tıka basa yemek yerine, yiyeceklerinizi öğünlere bölün.



Kaynağı ve üretim süreci belirsiz gıdalarla değil, hijyenik gıdalarla beslenin. Yiyeceklerinizi bilinçsizce değil;

rengini, tazeliğini, tadını ve kokusunu değerlendirerek alın.

Ambalajlı ürünleri gözü kapalı değil, etiketlerini okuyup inceleyerek alın.

Herhangi bir kronik hastalığınız yoksa günde en az 2 litre su tüketmeye özen gösterin.

İdeal uyku süresi 6-8 saattir.



ÇOCUKLARINIZA SAĞLIKLI BİR EV ORTAMI İÇİN;



Evinize dair her şeyin beden ve ruh sağlığını etkilediğini çocuklarımızla paylaşalım. Kişisel temizliğe özel göstermenin önemini çocuklarımızla paylaşalım. Evinizi düzenli olarak temizleme konusunda model olalım.

Mutfak hijyeni için öncelikle sağlıklı ürünleri öğretmeliyiz.

Meyve, sebze, yumurta, et gibi pişmemiş çiğ ürünleri kullanmadan

önce mutlaka iyice yıkamayı öğretmeliyiz. Çöpleri zamanında atma konusunda model olabiliriz.

Özellikle tuvalet, banyo ve mutfak temizliğine dikkat etmeleri gerektiğini öğretmeliyiz.

Tuvalet temizliğinde kullanılan temizlik araçlarını başka bir yerde kullanmaması için örnek olabiliriz.

Evi sık sık havalandırmalıyız.

Dışarıdan geldiğinizde ellerinizi yıkamayı öğretmeliyiz.

elbiselerinizi değiştirin.

Alerji yapabilecek maddeleri evde bulundurmayın.

Evde sigara içmeyin, içilmesine asla izin vermeyin.

Beslenmeyle aldığımız enerji gün içinde harcanılandan fazlaysa bu fazla enerji vücut tarafından yağa dönüştürülerek depolanır. Bu yağ deposu da çeşitli hastalıklara davetiye çıkarır. Oysa düzenli fiziksel aktivite ve egzersizin, sağlıklı yaşamaya doğrudan ve dolaylı birçok katkısı vardır.

ÇOCUKLARINIZA;

Spor Alışkanlığı Kazandırın!

Dengeli ve sağlıklı beslenmeyi öğretin!
Kişisel hijyene dikkat etmesini öğretin!
Düzenli olarak hareket etmesini öğretin!
Okulda, evde sağlıklı yaşamının önemini öğretin!

Yeterli uyku almanın önemini öğretin!



DÜNYAMIZIN TEMİZLİĞİ İÇİN:

Çöplerinizi çöp kutusuna atın.

Bahçenizdeki çöpleri alıp çöp kutusuna koyun.

Çiğnediğiniz sakızları çöpe atın.

Pilleri pil kutularına atın.
Kağıtları ve camları uygun atık yerlerine götürün.



OKULDA NELERE DİKKAT EDELİM?

Sıranızı ve okul duvarlarını temiz tutun.
Tebeşir ve tahta kalemini yalnızca yazı yazma amaçlı kullanın.
Tuvaletler temiz değilse görevlilere haber verin.
Okul içerisinde sadece temizliğinden emin olduğunuz kaynaklardan su için.
Okul ve sınıf içerisindeki eşyaları koruyun.
Başkalarının da kullanacağı alanları temiz bırakın.

(Tuvalet, banyo, sınıf, oyun alanları vb.)

İşin anahtarı: İstikrar



KAYNAKÇA;
TBM Dökümanlar,
Örnek broşürler