



SAĞLIKLI YAŞAM



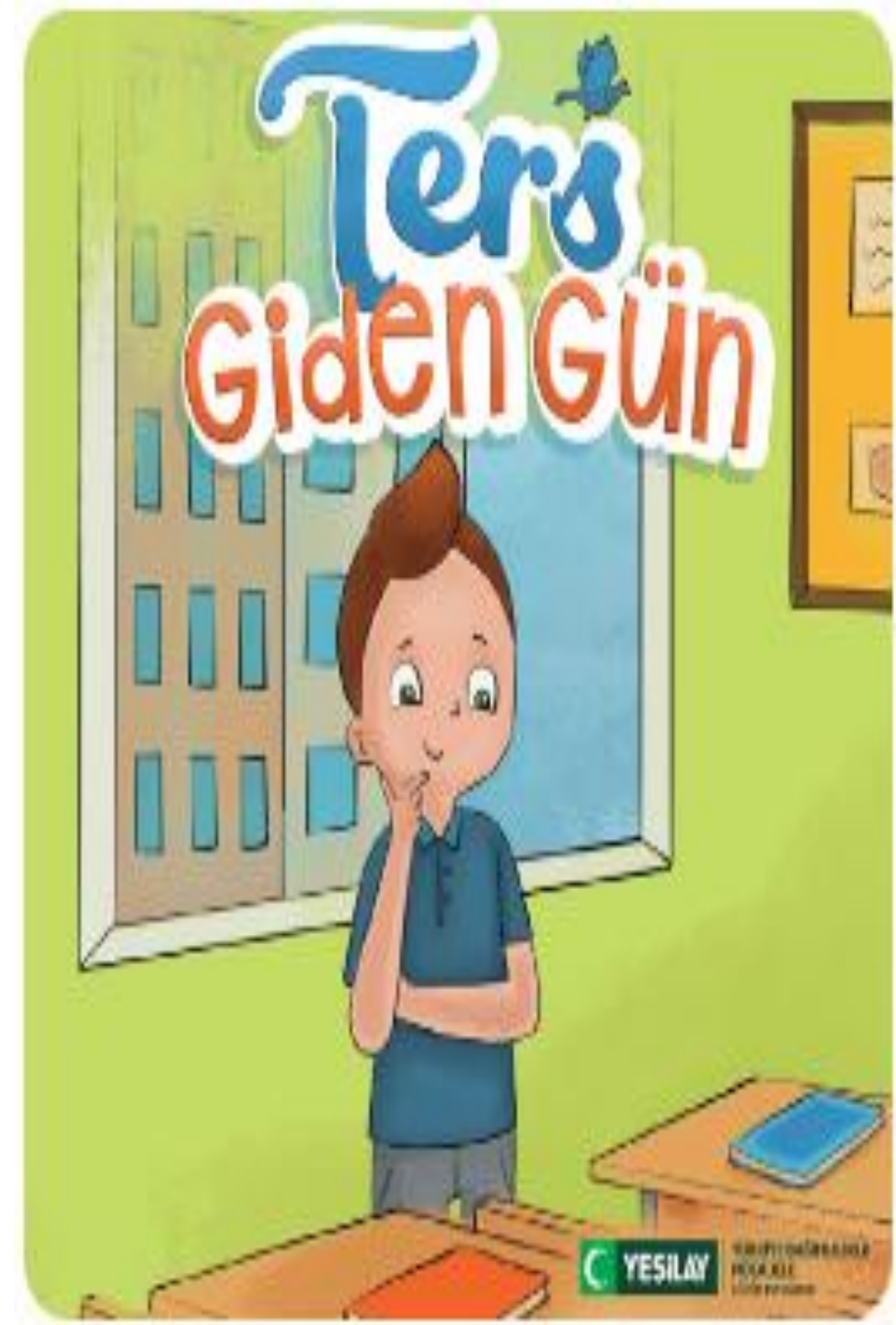
C YEŞİLAY

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

- **Ters Giden Gün Hikâyesi**

[https://tbm.org.tr/ilkokul#hik%C3%A2y
ekitaplar%C4%B1](https://tbm.org.tr/ilkokul#hik%C3%A2y
ekitaplar%C4%B1)

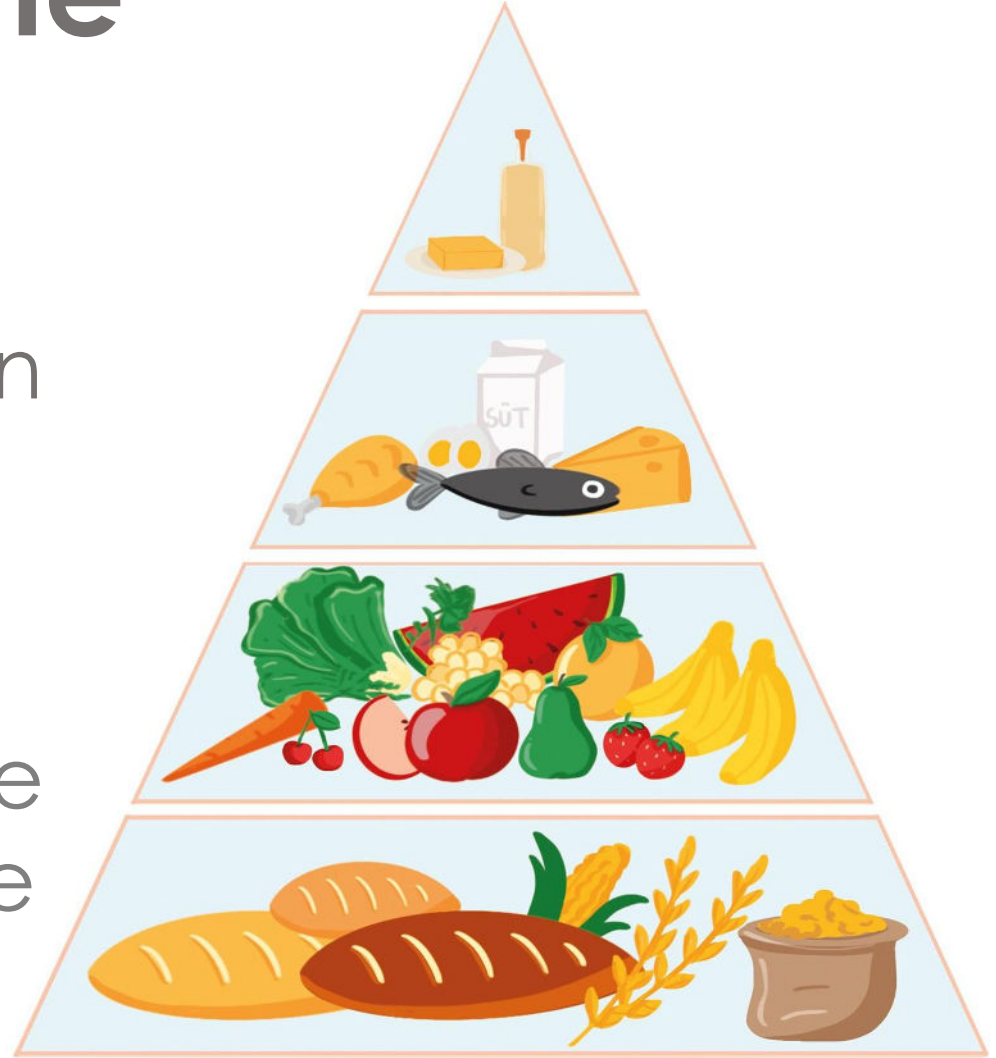
- Hikâyedeki en ilginç olay neydi?
- Bu hikâyede verilen mesaj nedir?
- Bu hikâyede neden her şey ters gitti?
- Ters giden şeyler nasıl düzeldi?



Sağlıklı Beslenme

Vücudun çalışmasını sağlayan enerji ve besin maddelerini edinmek için doğru miktarda, doğru türde yiyecek yemektir.

Sizce sağlıklı bir beslenme için neler yapmalı, nelere dikkat etmeliyiz?



Sağlıklı Beslenme İçin Öneriler

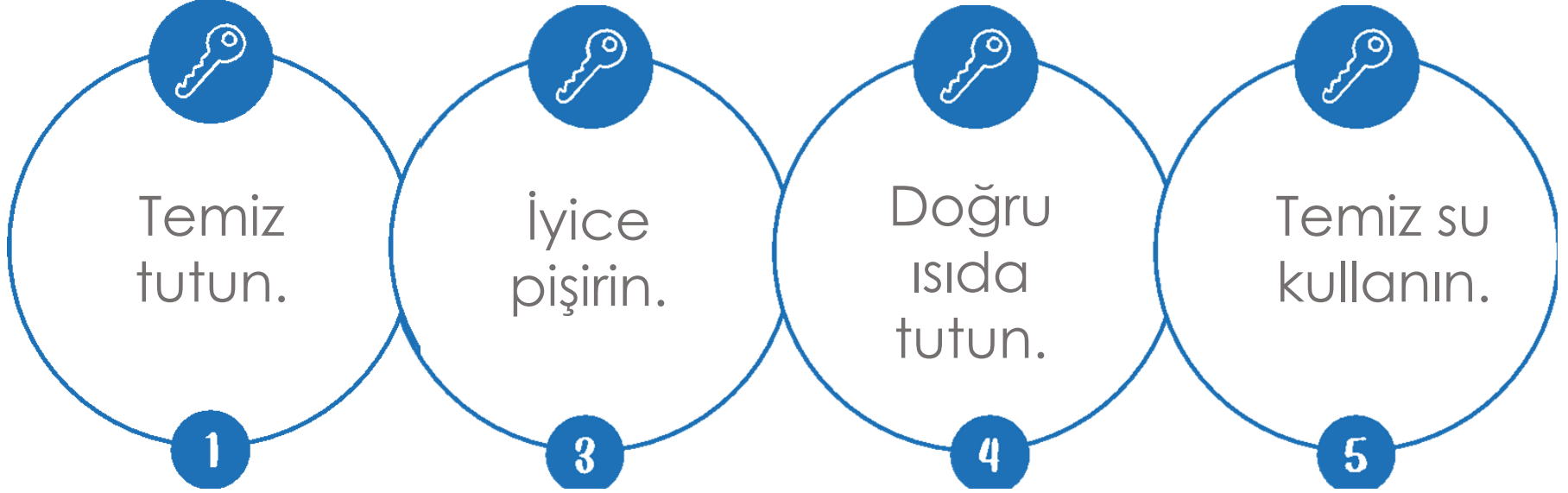
 Bol meyve ve sebze yemek,

 Yağ, şeker ve tuzu azaltmak,

 Bol bol su içmek.



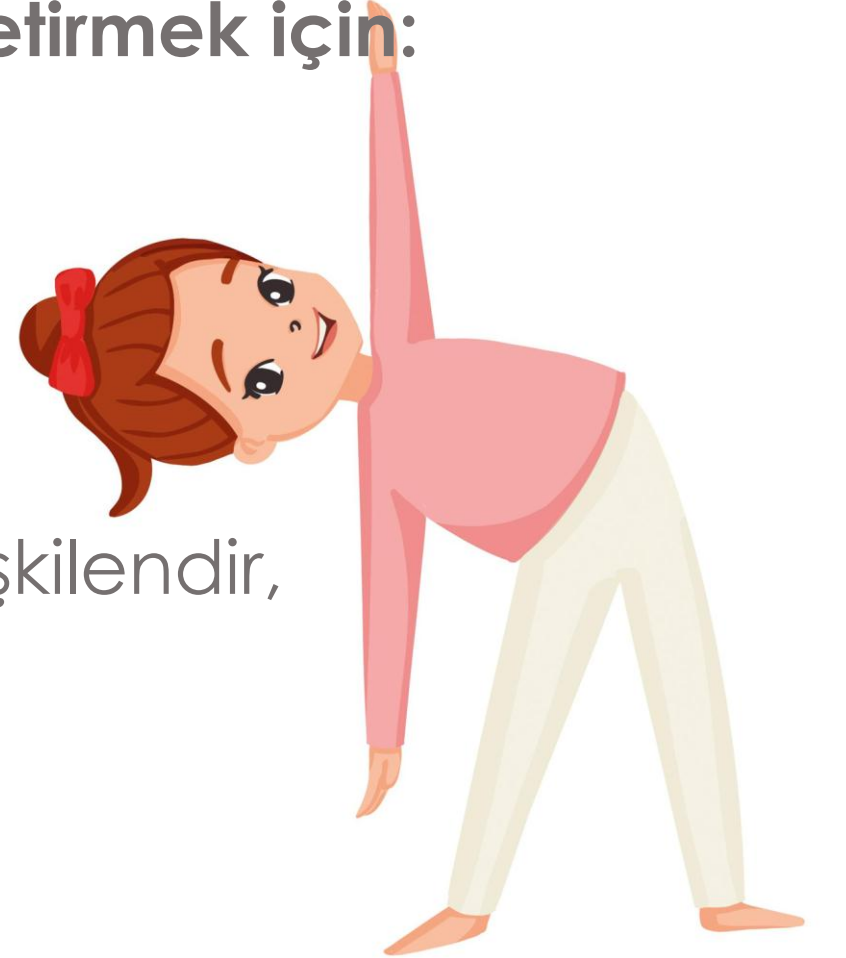
Gıda Güvenliđi



Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktiviteyi alışkanlık hâline getirmek için:

- 🎯 Hedefler koy,
- 🎯 Yardım iste,
- 🎯 Aktivite imkânlarını artır,
- 🎯 Hoşa giden başka aktivitelerle ilişkilendir,
- 🎯 Etkinlik günlüğü tut.



Uyku

Sağlıklı Bir Uyku İçin:

Uykuyu olumsuz etkileyen çevresel etmenler düzenlenmeli,

Uyku ortamı karanlık olmalı,

Uyku ortamı sessiz olmalı,

Uyuduğunuz oda düzenli olmalı,

Oda aşırı sıcak veya soğuk olmamalıdır.



Temizlik/Hijyen

“**Hijyen**” hastalıkları önlemeye ve sağlığı korumaya yönelik uygulamalar ve sağlanan koşullardır.



El Yıkama

-  Tuvaletten sonra,
-  Yemekten önce ve sonra,
-  Hayvanlara dokunduktan sonra,
-  Dışarıda oyun oynadıktan sonra,
-  Hapşıрма ve öksürmeden sonra,
-  Burun silindikten sonra

mutlaka eller yıkanmalıdır.



Ağız Ve Diş Hijyeni

- Diş macunu kullanılmalı,
- Düzenli olarak diş hekimi ziyaret edilmeli,



- Düzenli öğünlerle beslenilmeli, abur cubur tüketimi azaltılmalı,
- Günde en az iki kez dişler fırçalanmalıdır.

Tırnak Hijyeni

- Tırnaklar düzenli olarak kesilmeli,
- El tırnakları hilal biçiminde kesilmeli,



- Ayak tırnakları küt kesilmeli ve kenar kısımları içeriye doğru oval hâle getirilmemelidir.

Kulak Hijyeni

- Kulaklar sivri bir cisimle temizlenmeye çalışılmamalı,
- Yüzerken tıpa kullanılmamalı,



- Kulakta ağrı veya akıntı olması hâlinde doktora başvurulmalıdır.

Sağlıklı Yaşam

Teşekkür ederiz.

tbm.org.tr



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI