



SAĞLIKLI YAŞAM



YEŞİLAY

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

Sağlık Nedir?

- **Sağlık;** bedenlen, psikolojik ve sosyal yönden tam bir iyilik hâlidir.
- Bedenimizin sağlıklı olması, kendimizi iyi hissetmemiz ve çevremizdeki insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilmemiz sağlıklı olduğumuzu gösterir.



Hastalık Nedir?

- Vücuttaki bozukluklar sonucu meydana gelen sağlıksızlık durumudur.
- Bedenimizdeki normalin dışında gelişen durumlar ve kendimizi kötü hissetmemiz diyebiliriz.
- **Hiç hasta oldunuz mu?**
- **Hasta olduğunuzda neler hissettiniz?**
- **Neler yaşadınız?**



Önleme Nedir?

- Sağlık sorunlarının veya hastalıkların meydana gelmesini veya olumsuz sonuçlarının görülmesini önleyen tüm uygulamalardır.
- Hasta olmamak için önlemler almak önemlidir.
- **Sizce hasta olmamak için ne gibi önlemler alabiliriz?**





Video: Sağlık Kahramanları İř Başında

- https://www.youtube.com/watch?v=kH_tDZqWcHk
- “Efe, Ece, Yeřilcan ve Ela hangi sağlıklı davranışları yaptıkları için kuşları kurtarabildiler?”
- Hastalıklardan korunmak için düzenli uyumamız, sağlıklı beslenmemiz, fiziksel aktivite yapmamız ve temizliğe dikkat etmemiz gerekir.





Sağlık, hastalık, önleme, temizlik, uyku, beslenme kelimelerini bul ve üstünü çiz. Kalan harfleri aşağıya yazarak şifreyi çöz.

Sağlık

Hastalık

Temizlik

Uyku

Beslenme

Önleme

S	Ö	A	Ğ	H	L	
	N	I	K	A	L	T
I	L		R	S	B	E
U	E	U	T	T	E	M
S	M	Y	i	A	S	i
A	E	K		L	L	Z
Ğ	N	U	L	I	E	L
L		E	R	K	N	i
I	S	A	Ğ		M	K
K	L		I	K	E	L
I	Y	A	Ş	A		M



Tablodan Görevler

Sağlıklı bir menü hazırla.	Sağlıklı rutinler afişini incele. Aklında kalanları çizerek anlat.	Sağlıklı rutinlerle ilgili bir slogan hazırla.
En Sevdiğim Şey şarkısı En Sevdiğim Şey şarkısından aklında kalanları çiz.	Serbest seçim	Bildiğin spor dallarının listesini yap.
Sağlıklı rutinlerin listesini yap.	Sağlıklı rutinlerle ilgili bir poster hazırla.	Mikropların ağzından çocuklara bir mektup yaz ve oku.