

SAĞLIKLI YAŞAM

OKULÖNCESİ-İLKOKUL VELİ

Çocuklarımıza sağlıklı yaşam becerileri kazandırmanın en önemli ve etkili yollarından biri de **örnek olmaktır.**

Sağlıklı yaşam için...



Vücudumuzun hastalıklar karşısında daha dirençli olması için yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığımızın olmasına özen göstermeliyiz.



Yemek ve uyku zamanlarımızın düzenli olmasına dikkat etmeliyiz.



Vakit geçirilen (ev, iş yeri ...vb.) alanların temiz olmasına ve temiz kalmasına dikkat etmeliyiz.



Düzenli egzersizlerin yapılması gündelik hayatımızda daha zinde kalmamızı sağlayacaktır.



İlginize veya yeteneğinize göre bir spor faaliyeti (futbol, voleybol, tenis ...vb.) seçebilirsiniz. Bu durum sağlıklı bir yaşam için gerekli olan **spor yapma alışkanlığını** kazanmanızı kolaylaştıracaktır.



Vücut temizliğimize (diş temizliği, tırnak temizliği...vb.) dikkat etmeliyiz.



Yaşadığımız yerin mevsimsel özelliklerine göre kıyafet seçimine dikkat etmeliyiz.

Sağlıklı yaşam için...

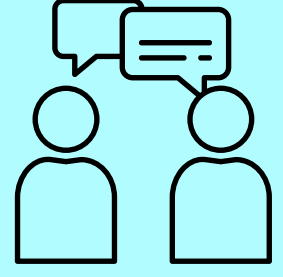
Sadece yaşadığımız çevre değil genel olarak çevre temizliğine önem vermeliyiz.



Doktor kontrollerimize mümkün olduğunca önem vermeliyiz. Sadece hastalandığımızda değil hastalanmadan önce de kendimiz ve ailemizin sağlık kontrollerine önem vermeliyiz.



Sağlıklı yaşamla ilgili resmi kaynaklardan edindiğiniz doğru bilgileri ailenizle paylaşabilirsiniz.



Çocuğunuza okulda sağlıklı yaşamla ilgili neler öğrendiğini sorabilir, ondan öğrendikleriyle ilgili bütün aileye eğitim vermesini isteyebilirsiniz.



Unutmamalym ki biz sağlıklı yaşam konusunda kendimize gereken özeni gösterirsek bizleri izleyen, örnek alan çocuklarımız da kendilerine gereken özeni göstermeye çalışacaktır.

SAĞLIKLI YAŞAM KONUSUNDA

DETAYLI BİLGİ İÇİN

<https://yetiskin.tbm.org.tr/Saglikli-Yasam>
adresinden yararlanabilirsiniz.



TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

