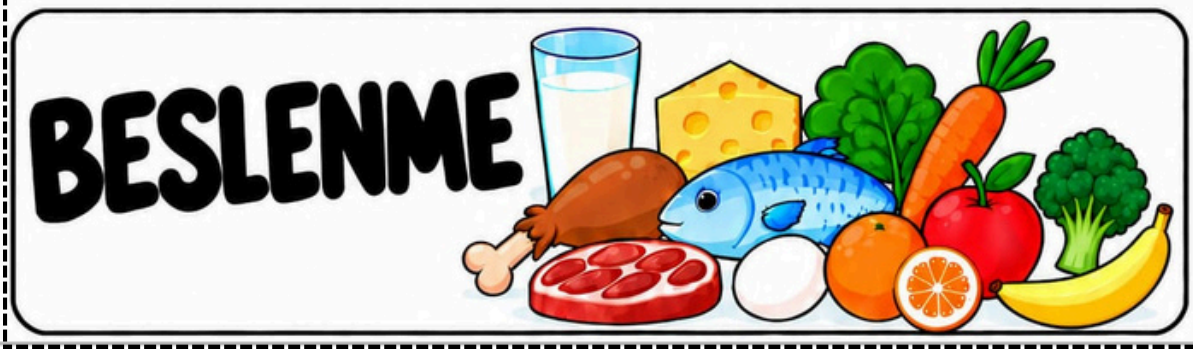


2. SINIF HAYAT BİLGİSİ

Sağlıklı Büyümek ve Gelişmek İçin

- Alışkanlıklarımız sağlıklı büyüyüp gelişmemizi doğrudan etkiler.
- Sağlıklı büyümek ve gelişmek için dikkat etmemiz gerekenler vardır. Bunlar;



- Bedensel ve zihinsel yönden sağlıklı olmak için sağlıklı yiyecekler yemeliyiz.
- Et, süt, yumurta, yoğurt, sebze, meyve, baklagiller ve kuru yemişler sağlıklı besinlerdendir.
- Gazlı içecekler, cips, şeker gibi paketli yiyecekler ise sağlıksızdır.
- Sağlığımız için bol su içmeliyiz.
- Öğün atlamamalı, her besinden yeterince yemeliyiz.



- Uyku sırasında organlarımız dinlenir.
- Akşamları erken uyuyup sabah erken uyanmalıyız.

2. SINIF HAYAT BİLGİSİ



- Spor yaparak sağlıklı ve dinç oluruz.
- Spor vücudumuzu güçlendirir.
- Yaşımıza ve ilgi alanımıza uygun spor yapmalıyız.



- Sağlıklı ve temiz bir ortam ile bulaşıcı hastalıklardan korunuruz.
- Okul, sınıf, ev gibi yaşadığımız ortamları temiz tutmalıyız.
- Yerlere çöp atmamalıyız.
- Kapalı ortamları belli aralıklarla havalandırmalıyız.

2. SINIF HAYAT BİLGİSİ



- Sağlıklı olmak için başkalarının kişisel eşyalarını kullanmamalıyız.
- Banyo yapmalı, tırnaklarımızı kesmeli, dişlerimizi fırçalamalı ve sık sık ellerimizi
- yıkamalıyız.