

2. SINIF HAYAT BİLGİSİ

Sağlıklı Büyüme ve Gelişmek

- Alışkanlıklarımız sağlıklı büyüüp gelişmemizi doğrudan etkiler.
- Sağlıklı büyüme ve gelişme için dikkat etmemiz gerekenler vardır. Bunlar;

Dengeli ve Düzenli Beslenme:

- Her besinden yeterince yemeliyiz.
- Bol bol su içmeliyiz.
- Gazlı içecekler, cips, şeker gibi paketli yiyecekleri tüketmemeliyiz.

Kişisel Bakım:

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

Spor Yapmak:

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

Düzenli Uyku:

- Uyku sırasında organlarımız dinlenir.
- Günde yaklaşık 10 saat uyumalıyız.