

2. SINIF HAYAT BİLGİSİ

SAĞLIKLI BÜYÜYELİM

Sağlıklı büyüyüp gelişmek için dengeli ve düzenli beslenmemiz gerekir. Her çeşit besinden yeteri kadar yemeliyiz. Ana ve ara öğünlerimizi aksatmamalıyız. Fakat sadece beslenmek büyüyüp gelişmemiz için yeterli değildir.

Sağlıklı olmak için dikkat etmemiz gerekenler şunlardır:

*Yeterli ve düzenli uyumalıyız. Uyku sırasında organlarımız dinlenir.

*Düzenli olarak spor yapmalıyız.

Spor, kaslarımızı geliştirir, vücudumuzu dinlendirir.

*Kişisel bakımımıza da özen göstermeliyiz.

*Yemeklerden önce ve sonra ellerimizi yıkamalıyız. Çünkü ellerimize bulaşan mikroplar ise hastalanmamıza neden olur.

*Bol bol su içmeliyiz.

*Vücut sağlığı için kişisel temizliğimize önem vermeliyiz.

*Haftada en az iki kez banyo yapmalıyız.

Banyo yaparken büyüklerimizden yardım almalıyız.

*Çamaşırlarımızı sık sık değiştirmeliyiz.

*Mevsimine uygun kıyafetler giymeliyiz

*Büyüklerimizden yardım alarak tırnaklarımızı kesmeliyiz.

*Diş sağlığımıza dikkat etmeliyiz. Yemeklerden sonra dişlerimizi fırçalamalıyız. Düzenli olarak diş doktoruna gidip kontrollerimizi yaptırmalıyız.

