

“Vücudumuzda doğal bir denge hâli mevcuttur. Bu doğal denge hâlinin korunması sağlıklı olmak anlamına gelmektedir.”

SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN;

- Çok şişman ya da aşırı zayıf değil, ideal vücut ağırlığında olun.
- Aburcuburla ve sürekli aynı yiyecek içeceklerle beslenmeyin.
- Katkı maddesi içeren yapay gıdalardan uzak durun.
- Enerji ve besin içeren yiyeceklerin her çeşidinden yeterli miktarlarda yiyin.
- Bir öğünde tıka basa yemek yerine, yiyeceklerinizi öğünlere bölün.
- Kaynağı ve üretim süreci belirsiz gıdalarla değil, hijyenik gıdalarla beslenin.
- Yiyeceklerinizi bilinçsizce değil; rengini, tazeliğini, tadını ve kokusunu değerlendirerek alın.
- Ambalajlı ürünleri gözü kapalı değil, etiketlerini okuyup inceleyerek alın.
- Herhangi bir kronik hastalığınız yoksa günde en az 2 litre su tüketmeye özen gösterin.



MEHMET PAŞA ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

SAĞLIKLI YAŞAM

-VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ-



[HTTPS://MEHMETPASAO0.MEB.K12.TR/](https://mehmetpasao0.meb.k12.tr/)



ÇOCUKLARINIZA SAĞLIKLI BİR EV ORTAMI İÇİN;

- Evinize dair her şeyin beden ve ruh sağlığını etkilediğini çocuklarımızla paylaşalım.
- Kişisel temizliğe özel göstermenin önemini çocuklarımızla paylaşalım
- Evinizi düzenli olarak temizleme konusunda model olalım.
- Mutfak hijyeni için öncelikle sağlıklı ürünleri öğretmeliyiz.
- Meyve, sebze, yumurta, et gibi pişmemiş çiğ ürünleri kullanmadan önce mutlaka iyice yıkamayı öğretmeliyiz.
- Çöpleri zamanında atma konusunda model olabiliriz.
- Özellikle tuvalet, banyo ve mutfak temizliğine dikkat etmeleri gerektiğini öğretmeliyiz.
- Tuvalet temizliğinde kullanılan temizlik araçlarını başka bir yerde kullanmaması için örnek olabiliriz.
- Evi sık sık havalandırmalıyız.
- Dışarıdan geldiğinizde ellerinizi yıkamayı öğretmeliyiz. elbiselerinizi değiştirin.
- Alerji yapabilecek maddeleri evde bulundurmayın.
- Evde sigara içmeyin, içilmesine asla izin vermeyin.

ÇOCUKLARINIZA;

- **Spor Alışkanlığı Kazandırın!**
- **Dengeli ves ağırlıklı beslenmeyi öğretin!**
- **Kişisel hijyene dikkat etmesini öğretin!**
- **Düzenli olarak hareket etmesini öğretin! Okulda, evde sağlıklı yaşamının önemini öğretin !**
- **Yeterli uyku almanın önemini öğretin!**

OKULDA NELERE DIKKAT EDELİM?

Sıranızı ve okul duvarlarını temiz tutun. Tebeşir ve tahta kalemimizi yalnızca yazı yazma amaçlı kullanın. Tuvaletler temiz değilse görevlilere haber verin. Okul içerisinde sadece temizliğinden emin olduğunuz kaynaklardan su için. Okul ve sınıf içerisindeki eşyaları koruyun. Başkalarının da kullanacağı alanları temiz bırakın. (Tuvalet, banyo,sınıf, oyun alanlarıvb.)

DAHA İYİ BİR DÜNYA İÇİN;

- Çöplerinizi çöp kutusuna atın.
- Bahçenizdeki çöpleri alıp çöp kutusuna koyun.
- Çiğnediğiniz sakızları çöpe atın.
- Pilleri pil kutularına atın.
- Kağıtları ve camları uygun atık yerlerine götürün.



İŞİN ANAHTARI: İSTİKRAR

