

# SAĞLIK PANOSU

## SAĞLIKLI BÜYÜME VE OSLUŞME İÇİN

Yeterli ve düzenli beslenme  
Güçlü kaslar ve güçlü kemikler için

Spor yaparak kemiklerimizi güçlendirin

Selülsü ve meyve tüketimini artırın  
Oğün atlamayın

## SAĞLIKLI BESLENEREK SAĞLIKLI BÜYÜRÜZ



### HUVALET ALIŞKANLIĞI VE TEMİZLİĞİ

- Sağlıklı beslenme alışkanlıklarını geliştirmek için aile ve arkadaşlarla birlikte çalışın.
- Temizlik alışkanlıklarını öğrenin ve uygulayın.
- Temizlik alışkanlıklarını öğretin ve uygulayın.



Gözlerimizin sağlığı için bol bol havuç yiyelim tamam mı arkadaşlar!

### VÜCUT BAKIMI VE TEMİZLİĞİ

Sağlıklı bir yaşam için vücudunuzu düzenli olarak temizleyin. Günde bir kez duş alın ve saçlarınızı yıkayın. Ellerinizi sık sık yıkayın. Vücudunuzu düzenli olarak kontrol ettirin.

## SAĞLIK

### DİŞ BAKIMI

- Dişlerinizi günde iki kez fırçalayın.
- Dişlerinizi günde bir kez diş ipiyle temizleyin.
- Dişlerinizi düzenli olarak diş hekimine kontrol ettirin.

### ÜNİVERSİTE SAĞLAM KAFAYLA SAĞLAM SAĞLUYA BİLENEBİLİR



### ELLERİN TEMİZLİĞİ VE BAKIMI

Ellerimizi sık sık yıkayarak temiz tutmalıyız. Ellerimizi sabunla yıkadığımızda mikropların çoğunu öldürürüz. Ellerimizi yıkadığımızda hastalıkların yayılmasını önleriz.

### YÜZ VE BÖYÜN TEMİZLİĞİ

- Yüzünüzü düzenli olarak temizleyin.
- Yüzünüzü temizledikten sonra nemlendirici kullanın.

### KULAKLARIN TEMİZLİĞİ

Kulaklarımızı temiz tutmalıyız. Kulaklarımızı temizlediğimizde mikropların yayılmasını önleriz. Kulaklarımızı temizlediğimizde hastalıkların yayılmasını önleriz.

### GİYİM

Giyimimizi düzenli olarak temiz tutmalıyız. Giyimimizi temiz tuttuğumuzda mikropların yayılmasını önleriz. Giyimimizi temiz tuttuğumuzda hastalıkların yayılmasını önleriz.