

LÖSEV

incileri...

Sağlık, insanların hem
ruh
olarak hem beden
olarak hem de sosyal
olarak **iyi halde**
olmaları demektir.



SAĞLIĞIMIZA DİKKAT ETMEZSEK NE OLUR?

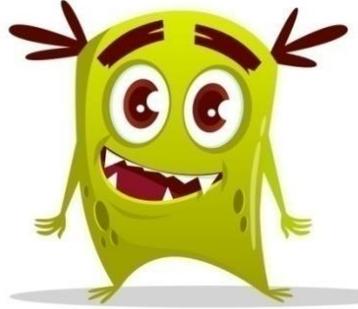


SAĞLIĞIMIZA NASIL DİKKAT EDERİZ?



MİKROP NEDİR?

Mikroplar, gözle görülemeyecek kadar küçük olan ve her yerde yaşayabilen **zararlı** canlılardır.



Mikropları inceleyen
bilim dalına
mikrobiyoloji denir.

ELLERİMİZİ YIKAMALIYIZ VE MİKROPLARDAN KURTULMALIYIZ!



HİJYEN VE TEMİZLİĞE DİKKAT ETMELİYİZ



SAĞLIKLI BESLENMELİYİZ

LÖSEV
İncileri...

Sağlıklı beslenmek, düzenli ve dengeli beslenmektir.



YETERLİ VE DENGELİ BESLENME NEDİR?

Vücudumuzun ihtiyacı olan besinlerden her gün gerekli olduğu kadar almasıdır!



MEYVELER



SÜT ÜRÜNLERİ



SEBZELER



TAHILLAR



PROTEİNLER

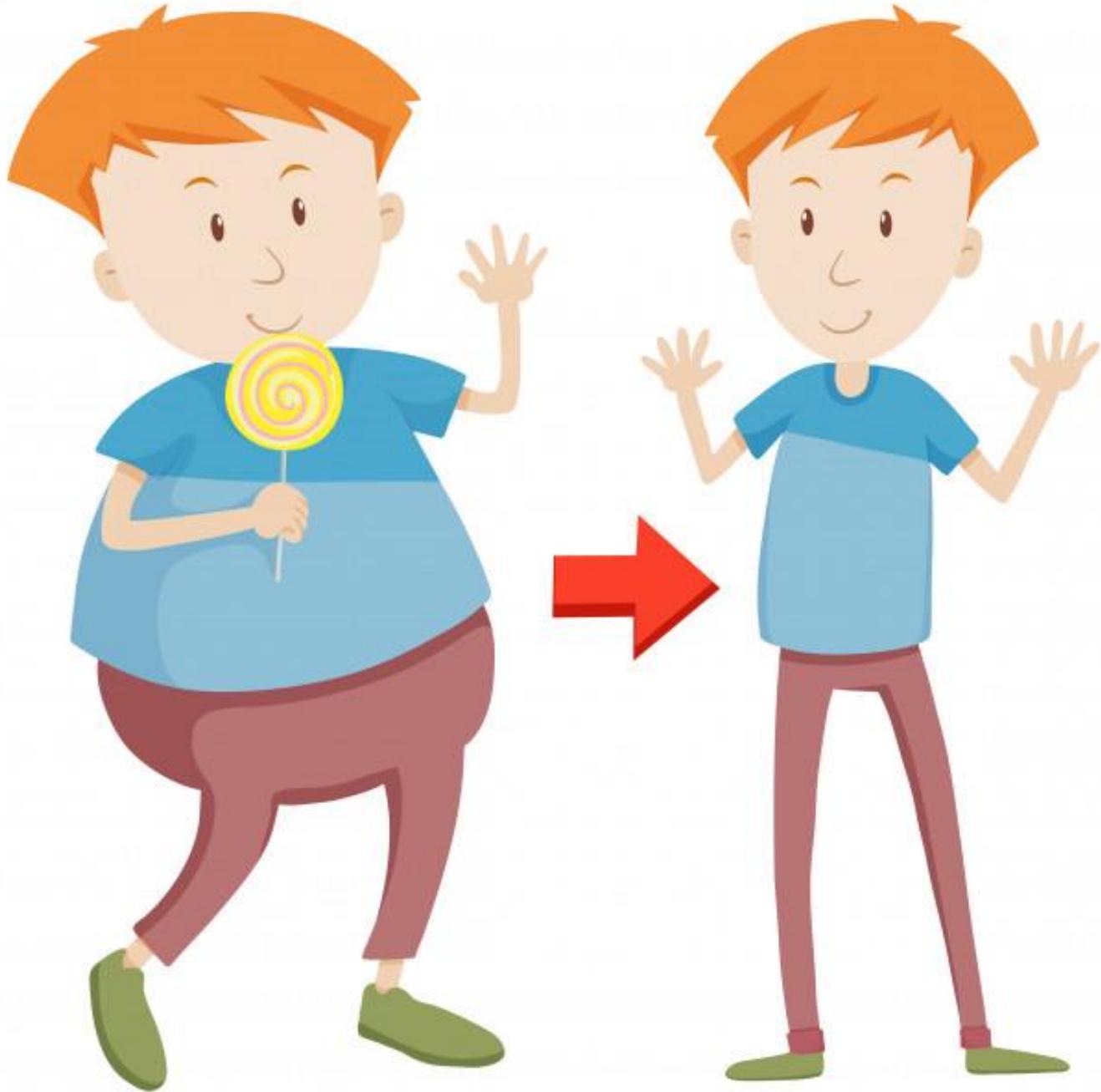


SOKAKTA SATILAN YİYECEKLERİ YEMEMELİYİZ!



BOYALI GIDALARDAN UZAK DURMALIYIZ





BOL SU İÇMELİYİZ



NEDEN GÜNE MUTLAKA KAHVARTIYLA BAŞLAMALIYIZ?



KOLAY ÖĞRENMEK VE
ÖĞRENDİKLERİMİZİ HATIRLAMAK
İÇİN

ÇABUK YORULMAMAK İÇİN

GÜNE GÜZEL VE ZİNDE
BAŞLAMAK İÇİN

DÜZENLİ UYUMALIYIZ



SPOR YAPMALIYIZ



RADYASYONDAN UZAK DURMALIYIZ

Yani bilgisayar, tablet, cep telefonu...



Radyasyon; cep telefonu, tablet, bilgisayar gibi elektronik aletlerin yaydığı zararlı dalgalardır.







KATILIMINIZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİZ