

Sağlıklı Yaşam

Her sabah düzenli bir şekilde kahvaltınızı yapın.

Uyku düzeninize dikkat edin.

Besin değeri yüksek çeşitli yiyeceklerden yeterince yiyin.

Kişisel temizlik ve hijyeninize dikkat edin.

Düzenli olarak fiziksel aktivite ve etkinlik yapın.

Yaşadığımız ve çalıştığımız yerin temizliğine dikkat edin.

Evinizi ve çalıştığınız yeri sık sık havalandırın.

Yeterli ve dengeli bir şekilde beslenin.

Düzenli Olarak Fiziksel

Aktivite ve Spor;

Kandaki kolesterol ve şeker oranını düzenler.

Kalp ve damar sağlığını iyileştirir.

Daha mutlu olmamıza ve pozitif bir enerjiye sahip olmamıza yardımcı olur.

Vücudumuzun formda görünmesine yardımcı olur.



DENGELİ BESLENME

UYKU

SPOR

TEMİZLİK VE HİJYEN



Hastalıklardan Korunmak İçin;

Düzenli olarak doktor kontrolüne önem verin.

Stresten uzak durmaya çalışın.

Sağlıklı ve dengeli beslenmeye özen gösterin.

Çalıştığınız ortamı ve yaşadığınız evi havalandırarak bol bol temiz hava almaya özen gösterin.

Uyku düzeninize dikkat edin.

Kişisel temizlik ve hijyeninize dikkat edin.

KURŞUNLU MESLEKİ VE TEKNİK
ANADOLU LİSESİ

KURŞUNLU MESLEKİ VE
TEKNİK ANADOLU LİSESİ

Sağlıklı Yaşam

Sebze ve meyve tüketimine önem verelim.

Tozlu ve kirli ortamlarda kalmamaya özen gösterelim.

Kişisel temizliğimize ve çevre temizliğine önem verelim.

Güne kahvaltıyla başlamaya ve öğün atlamamaya özen gösterelim.



**KURŞUNLU MESLEKİ VE TEKNİK
ANADOLU LİSESİ**



Meyve ve sebzeleri yemeden önce bol su ile yıkayıp temizlemeye dikkat edelim.

Gün içerisinde yeterli miktarda su içmeye özen gösterelim.

Doktor kontrollerimizi aksatmamaya çalışmalı ve aşılarımızı yaptırmaya dikkat etmeliyiz.

Aşırı şekerli, tuzlu yağlı yiyecekleri fazla tüketmemeye dikkat etmeliyiz.

Beden ve diş sağlığımıza dikkat etmeliyiz.

Çöplerinizi çöp kutusuna atmaya özen gösterelim.



**KURŞUNLU MESLEKİ VE TEKNİK
ANADOLU LİSESİ**