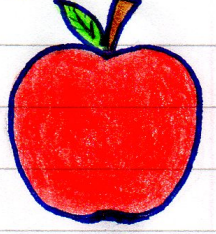


## SAĞLIĞIMIZ İÇİN

\* Sağlıklı bir şekilde büyümek ve gelişmek için:

→ Dengeli ve düzenli beslenmeliyiz.



• Her besinden yeteri kadar yemeliyiz.

• Ana ve ara öğünlerimize dikkat etmeliyiz.

→ Uyku düzenimize dikkat etmeliyiz.



• Erken yatıp erken kalkmalıyız.

• Günde 10-12 saat uyumalıyız.

→ Kişisel temizliğimize dikkat etmeliyiz.



• Tırnaklarımızı düzenli olarak kesmeliyiz.

• Dişlerimizi günde en az iki kez fırçalamalıyız.

• Düzenli olarak banyo yapmalıyız.

• Sık sık ellerimizi yıkamalıyız.



→ Düzenli olarak spor yapmalıyız.

Sağlıktan daha büyük zenginlik yoktur.