

SAĞLIKLI BÜYÜME

Sağlıklı bir yaşam için yapılması gerekenlerin anlatıldığı cümleleri işaretleyelim.

- ☐ Gün içinde bol su içmeliyiz.
- ☐ Meyve tüketimini artırmalıyız.
- ☐ Bize çabuk kilo aldırarak besinleri tercih etmeliyiz.
- ☐ Aşırı yağlı ve tuzlu besinler yememeliyiz.
- ☐ Sağlıklı yaşamı benimsemiş insanlar sigara ve alkolden uzak durmalıdır.
- ☐ Sağlıklı bir yaşam için gün boyu hareketsiz kalmalıyız.
- ☐ Kişisel bakımımıza özen göstermeliyiz.
- ☐ Günde en az sekiz saat uyumalıyız.
- ☐ Kıyafetlerimizi mevsime uygun seçmeliyiz.
- ☐ Ayakkabı seçimine dikkat etmeliyiz.
- ☐ Düzenli olarak spor ya da yürüyüşler yapmalıyız.