SAĞLIKLI BÜYÜME

Sağlıklı bir yaşam için yapılması gerekenlerin anlatıldığı cümleleri işaretleyelim.

- ◯ Gün içinde bol su içmeliyiz.
- ◯ Meyve tüketimini artırmalıyız.
- ◯ Bize çabuk kilo aldıracak 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.

LIVEWORKSHEETS