

SAĞLIKLI YAŞAM

Aşağıdaki ifadeler doğru ise ifadenin başındaki kutuya "D", yanlış ise "Y" yazalım.

- ☐ Sağlıklı bir yaşam için yaşımıza uygun spor yapmalıyız.
- ☐ Elimizi ve yüzümüzü günde en az iki kere yıkamalıyız.
- ☐ Her gün bir bardak kola tüketmemiz sağlığımızı etkilemez.
- ☐ Çocuklar büyüklere göre daha çok uyumalıdır.
- ☐ Sağlığımız için aşırı yağlı yiyecekleri tercih etmeliyiz.
- ☐ Düzenli bir uykunun sağlığımıza faydası yoktur.
- ☐ Sağlıklı yaşamı benimsemiş insanlar sigara ve alkolden uzak durmalıdır.
- ☐ Dişlerimizi fırçalarken musluğu açık bırakmamalıyız.
- ☐ Saçlarımızı yıkarken şampuanı bolca kullanmalıyız.