

Sağlıklı Olmak İçin Yapılması Gerekenler

- Sağlıklı olmanın ilk şartı vücut temizliğine dikkat etmektir.
- Herkes düzenli olarak banyo yapmalı, temizliğine dikkat etmelidir.
- Tırnaklar fazla uzatılmadan kesilmelidir.
- Her yemekten önce eller yıkanmalıdır.
- Yemeklerden sonra, sabahları ve yatarken dişler fırçalanmalıdır.
- Düzenli şekilde yapılan spor ve doğru beslenmek sağlıklı yaşam için gereklidir.
- Uyku düzeni çok önemlidir, çok fazla uykusuz kalmak ya da çok uyumak yanlış bir davranıştır.
- Aşılar mutlaka yaptırılmalıdır.
- Yediğimiz meyve sebzelerin bol suyla yıkanarak iyice temizlenmesi gerekir.
- Terli olunan zamanlarda su içmemek gerekir.
- Açıkta satılan yiyeceklerden uzak durmak gerekir.
- Sigara ve alkol zararlı maddelerdir bunlardan uzak durmak gerekir.
- Doktor tarafından tavsiye edilmediği sürece ilaç içmemek gerekmektedir.
- Yakıcı ve bize zarar verebilecek maddelerden uzak durmalıyız.
- Elektrik prizleri ile oynamamalıyız.
- Trafik kurallarına uymalı, caddelerde koşup oynamamalıyız.

