

MEHMET AKİF ERSOY İMAM HATİP ORTAOKULU

Sağlıklı Yaşam Öğretmen
Broşürü



Demet GÜNEŞ

Okul Psikolojik Danışmanı

HAREKETLİ YAŞAM

Düzenli olarak fiziksel aktivite ve egzersiz yapın.

Dikkat! Gün içinde beslenme ile aldığımız enerji harcadığımızdan fazlaysa yağa dönüştürülerek depolanır ve çeşitli hastalıklara davetiye çıkarır.

DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ;

Kalp ve damar sağlığını iyileştirir. Dokuları besler. Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini düzenler. Vücudunun görünümünü güzelleştirir. Düşünme, iletişim, hafızada tutma, yorumlama ve karar verme gibi entelektüel işlevleri iyileştirir. Daha mutlu ve neşeli olmamızı ve etrafa pozitif enerji yaymamızı sağlar.



SAĞLIKLI BESLENME

Yetersiz veya dengesiz beslenme hastalıklara karşı direnci etkiler.



SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN ;

- Besin değeri yüksek, çeşitli yiyeceklerden yeteri kadar yiyin!
- Güvenilir, hijyenik gıdalarla beslenin!
- Ambalajlı ürünleri etiketlerini okuyup inceleyerek alın!
- Uyku düzeninize dikkat edin!
- Evinizi sağlıklı tutun!
- Kıyafet seçiminde özenli olun!

