

Sağlıklı Yaşam İçin



**SAĞLIKLI GELECEK
BİZİMLE GELECEK**



1 ZİNDE KALIRIM

- Her gece yaklaşık 8 saat uyurum
- Her gün belirli egzersizler yaparım: Koşarım, yürürüm, oynarım



2 ÖNLEM ALIRIM

- Hijyen kurallarına uyarım
- Temizliğime dikkat ederim
- Mikroplardan uzak dururum



3 ENERJİK OLURUM

- Her gün besleyici yiyecek ve içecekleri tüketirim
- Süt içer, sebze ve meyve yerim

4 DİKKAT EDERİM

- Spor yaparken ya da bisiklet sürerken gerekli önemleri alırım
- Güvenlik kurallarına uyarım



- Her zaman sağlıklı yaşarım

5 MUTLU OLURUM!

