



SAĞLIKLI YAŞAM



**HER BESİN GRUBUNDAN
YETERLİ VE DENGELİ
ORANDA BESLENMEYE
ÖZEN GÖSTERMELİYİZ.**



**GÜNLÜK SU
TÜKETİMİNE ÖZEN
GÖSTERMELİYİZ.**



**KİŞİSEL HİJYENE
DİKKAT ETMELİYİZ.**



**HASTALIKLARDAN
KORUNMAK İÇİN
MASKE, MESAFE VE
TEMİZLİK
KURALLARINA
UYMALIYIZ. DOKTOR
KONTROLLERİMİZİ
AKSATMAMALİYİZ.**



**SAĞLIKLI BESİNLER
TÜKETMELİYİZ!
İÇERİSİNDE KATKI
MADDESİ BULUNAN VE
SON TÜKETİM TARİHİ
GEÇMİŞ GIDALARDAN
UZAK DURMALIYIZ.**



**TEKNOLOJİ
BAĞIMLILIĞINA KARŞI
DİKKATLİ OLMALİYİZ.**



**DERİN VE
DİNLENDİRİCİ BİR
UYKU DÜZENİ
OLUŞTURMALIYIZ.**



**HAYATIMIZDA
SPORTİF
FAALİYETLERE DE
YER VERMELİYİZ.**



**YAŞADIĞIMIZ
ALANLARIN TEMİZLİĞİ
KONUSUNDA
DUYARLI OLMALİYİZ.**



**KENDİMİZE İYİ GELEN
AKTİVİTELERİ BULUP
(GEZİ, KİTAP, SİNEMA,
MÜZİK...)
GERÇEKLEŞTİRMELİYİZ.**



**AĞIZ VE DİŞ
SAĞLIĞIMIZI
KORUMALİYİZ.**



**SEVDİKLERİMİZE
ZAMAN
AYIRMALİYİZ!**

