

## SAĞLIĞIMIZI KORUMAK İÇİN ALINMASI GEREKEN ÖNLEMLER

Sağlıklı bir hayat sürebilmek için dikkat etmemiz gereken koşullar çok önemlidir. Mutlaka her birini ele almalı ve gün içerisinde yapmalıyız. Eğer buna dikkat edersek herhangi bir hastalığa yakalanmayız ve sağlıklı şekilde büyüyebilir ve gelişebiliriz.

### Sağlığımızı Korumak İçin Alınması Gereken Önlemler



Hayatımızda sağlığımızı ön plana alabilmek için spor yapmalı, düzenli yemek yemeli ve temizliğimize çok özen göstermeliyiz. Bu temel önlemler ile beraber şimdi gelin sırasıyla yapmamız gerekenleri inceleyelim.

**Spor:** Hareketli bir yaşam sağlıklı olmak için en önemli hususlardan biridir. Aynı zamanda düzenli şekilde spor yapmamız gerekir. Örneğin arkadaşlarımızla güzel havalarda dışarı çıkıp oyun oynayabiliriz. Örneğin futbol, basketbol voleybol ve yüzme gibi sporları yapabiliriz. Ayrıca kendimiz de koşu yapabilir ve hızlı adımlarla yürüyüş yapabiliriz. Özellikle spor ve hareketli bir yaşamı mutlaka düzenli gerçekleştirmeniz gerekiyor.



**SONBAHAR**

**KIŞ**

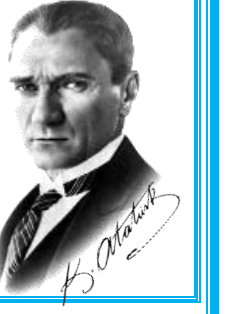
**İLKBAHAR**

**YAZ**



**Doğru kıyafetler:** Dışarı çıkarken mutlaka hava durumunu öğrenmeli ve buna göre giyinmeliyiz. Eğer havalar sıcak ise ince ve açık renkli giysileri tercih etmeliyiz. Soğuk havalarda ise kalın ve koyu renkli kıyafetlerimizi giymeliyiz. Ayrıca eğer hava yağmurlu ise mutlaka yanımıza şemsiye almayı unutmamalıyız.





bir yaşam için mutlaka ailemizin bize verdiği yemekleri bitirmeli ve yemek ayırmamalıyız.

**Sebze ve meyve:** Farklı mevsimlerde bol bol ve düzenli şekilde sebze meyve tüketmeliyiz. Ancak burada dikkat edilmesi gereken sebze ve meyveleri bol su ile yıkamaktır. Böylece bu yiyeceklerin üzerindeki mikropları tamamen arındırırız. Aynı zamanda sağlıklı

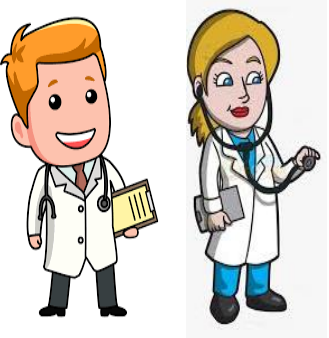


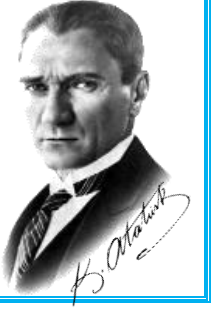
**Sağlık için aşı:** Doğduğumuzdan bu yana belirli aralıklarla aşı oluruz. Bizim mikroplara karşı direncimizi arttırmamız için mutlaka aşı olmamız gerekmektedir. Böylece bazı hastalıklara yakalanmayız ve sağlıklı şekilde hayatımızı sürdürebiliriz.

**Diş sağlığı:** Diş sağlığı için öncelikle düzenli şekilde dişlerimizi fırçalamamız çok önemlidir. Aynı zamanda belirli aralıklarla diş hekimine gitmeliyiz ve dişlerimize baktırmalıyız. Bu sayede dişlerimiz çürümeden önlem alabiliriz ve dişlerimiz her zaman sağlıklı kalır.



**Sağlık için doktorlar:** Eğer hastalanırsak o zaman mutlaka doktora gitmeliyiz. Doktorlar bize bakar ve hastalığımızı anlar. Daha sonra bize ilaç verir. Doktorun verdiği ilaçları düzenli şekilde kullanmalıyız. Böylece yakalandığımız hastalıktan kurtulabiliriz ve yeniden sağlıklı hale gelebiliriz.





Yukarıda saydıklarımız sağlığını korumak için alınması gereken önlemler arasında yer almaktadır. Bunları mutlaka düzenli şekilde gerçekleştirmemiz çok önemlidir. Böylece herhangi bir hastalığa yakalanmadan sağlıklı biçimde büyüyebilir ve gelişebiliriz.

**Not:** Sağlığını korumak için alınması gereken önlemleri eğer arkadaşlarımız yapmıyorsa, onları kibar bir şekilde uyarmamız gerekir. Ayrıca neden sağlık için korunma önlemleri almamız gerekiyor bunları onlara sırası ile anlatmalıyız.

Sağlık için gerekli önlemleri sadece çocuklar almaz. Aynı zamanda yetişkinler de bu önlemlere dikkat etmelidir.

Sağlıklı bir yaşam için anne ve babamız ile beraber gerekli önlemleri almamız gerekiyor. Vücudumuz çok hassastır. Eğer yukarıda verilen ve sağlık için gerekli önlemleri almazsak, hastalıklara yakalanabiliriz ya da hareket edemeyecek kadar yorgun düşebiliriz. Öyle bir durum ile karşı karşıya kalmamak için ise, bazı temel unsurları mutlaka ele almamız gerekir.

- Sağlıklı beslenme
- Hareketli yaşam ve spor
- Doğru kıyafet seçimi
- Ağız ve diş sağlığı

Bunlar sağlık konusunda en önemli önlemler arasındadır. Ayrıca bu sağlık önlemlerini düzenli olarak gerçekleştirmemiz ve dikkat etmemiz çok önemlidir.