

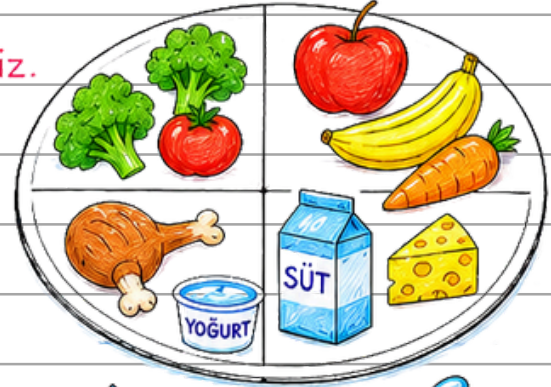


# SAĞLIKLI BÜYÜME VE GELİŞME

Sağlıklı büyüme ve gelişme için vücudumuza iyi bakmalıyız. Bunun için şunlara dikkat etmeliyiz.

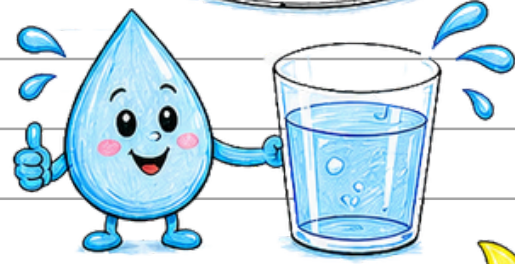
## 1. Dengeli ve düzenli beslenmeliyiz.

- Sebze, meyve, süt, yoğurt, et, yumurta gibi besinler yemeliyiz.



## 2. Yeterince su içmeliyiz.

- Su, vücudumuzun sağlıklı çalışmasına yardımcı olur.



## 3. Düzenli uyumalıyız.

- Yeterli uyku, vücudumuzun dinlenmesini ve büyümesini sağlar.



## 4. Düzenli egzersiz yapmalıyız.

- Oyun oynamak, yürümek, spor yapmak vücudumuzu güçlendirir.



## 5. Kişisel temizliğimize dikkat etmeliyiz.

- Düzenli banyo yapmalı, dişlerimizi fırçalamalı, ellerimizi yıkamalıyız.



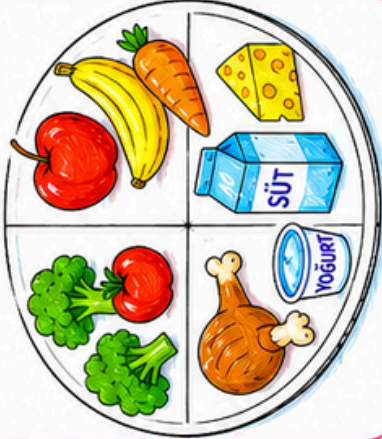
Sağlıklı beslenir, bol su içer, düzenli uyur, egzersiz yapar temizliğimize önem verirsek sağlıklı büyür ve gelişiriz.

# SAĞLIKLI BÜYÜME VE GELİŞME

Sağlıklı büyümek ve gelişmek için vücudumuza iyi bakmalıyız. Bunun için şunlara dikkat etmeliyiz.

## 1. Dengeli ve düzenli beslenmeliyiz.

Sebze, meyve, süt, yoğurt, et, yumurta gibi besinler yemeliyiz.



## 2. Yeterince su içmeliyiz.

Su, vücudumuzun sağlıklı çalışmasına yardımcı olur.



## 3. Düzenli uyumalıyız.

Yeterli uyku, vücudumuzun dinlenmesini ve büyümesini sağlar.



## 4. Düzenli egzersiz yapmalıyız.

Oyun oynamak, yürümek, spor yapmak vücudumuzu güçlendirir.



## 5. Kişisel temizliğimize dikkat etmeliyiz.

Düzenli banyo yapmalı, dişlerimizi fırçalamalı, ellerimizi yıkamalıyız.



Sağlıklı beslenir, bol su içer, düzenli uyur, egzersiz yapar ve temizliğimize önem verirsek **sağlıklı büyür ve gelişiriz.**