

SAĞLIKLI ALIŞKANLIKLAR

BESLENME

Dengeli ve düzenli beslenmeliyiz.
Sebze, meyve, süt, yoğurt, et, yumurta gibi besinler tüketmeliyiz.



SU İÇME

Yeterince su içmeliyiz.
Su, vücudumuzun çalışmasına yardımcı olur.



UYKU

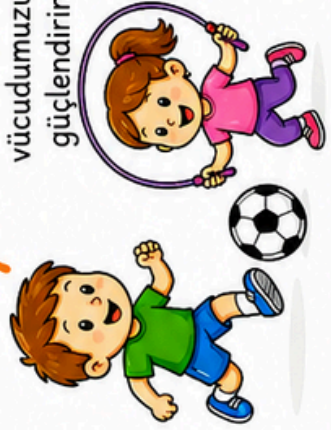
Düzenli uyumalıyız.
Yeterli uyku, vücudumuzun dinlenmesini ve büyümesini sağlar.



SAĞLIKLI ALIŞKANLIKLAR

EGZERSİZ

Düzenli egzersiz yapmalıyız.
Oyun oynamak, yürümek, spor yapmak vücudumuzu güçlendirir.



TEMİZLİK

Kişisel temizliğimize dikkat etmeliyiz.
Düzenli banyo yapmalı, dişlerimizi fırçalamalı, ellerimizi yıkamalıyız.



DİĞER ALIŞKANLIKLAR

Bol su içmeli, ekran karşısında uzun süre kalmamalı, zararlı alışkanlıklardan uzak durmalıyız.



Sağlıklı büyür,
mutlu yaşarız.

SAĞLIKLI ALIŞKANLIKLAR

BESLENME

Dengeli ve düzenli beslenmeliyiz.
Sebze, meyve, süt, yoğurt, et, yumurta gibi besinler tüketmeliyiz.



SU İÇME

Yeterince su içmeliyiz.
Su, vücudumuzun çalışmasına yardımcı olur.



UYKU

Düzenli uyumalıyız.
Yeterli uyku, vücudumuzun dinlenmesini ve büyümesini sağlar.



SAĞLIKLI ALIŞKANLIKLAR

Sağlıklı büyür,
mutlu yaşarız.

EGZERSİZ

Düzenli egzersiz yapmalıyız.
Oyun oynamak, yürümek, spor yapmak vücudumuzu güçlendirir.



TEMİZLİK

Kişisel temizliğimize dikkat etmeliyiz.
Düzenli banyo yapmalı, dişlerimizi fırçalamalı, ellerimizi yıkamalıyız.



DİĞER ALIŞKANLIKLAR

Bol su içmeli, ekran karşısında uzun süre kalmamalı, zararlı alışkanlıklardan uzak durmalıyız.



SAĞLIKLI ALIŞKANLIKLAR

BESLENME

Dengeli ve düzenli beslenmeliyiz.
Sebze, meyve, süt, yoğurt, et, yumurta gibi besinler tüketmeliyiz.



SU İÇME

Yeterince su içmeliyiz.
Su, vücudumuzun çalışmasına yardımcı olur.



UYKU

Düzenli uyumalıyız.
Yeterli uyku, vücudumuzun dinlenmesini ve büyümesini sağlar.



SAĞLIKLI ALIŞKANLIKLAR

Sağlıklı büyür,
mutlu yaşarız.

EGZERSİZ

Düzenli egzersiz yapmalıyız.
Oyun oynamak, yürümek, spor yapmak vücudumuzu güçlendirir.



TEMİZLİK

Kişisel temizliğimize dikkat etmeliyiz.
Düzenli banyo yapmalı, dişlerimizi fırçalamalı, ellerimizi yıkamalıyız.



DİĞER ALIŞKANLIKLAR

Bol su içmeli, ekran karşısında uzun süre kalmamalı, zararlı alışkanlıklardan uzak durmalıyız.



SAĞLIKLI ALIŞKANLIKLAR

BESLENME

Dengeli ve düzenli beslenmeliyiz.
Sebze, meyve, süt, yoğurt, et, yumurta gibi besinler tüketmeliyiz.



SU İÇME

Yeterince su içmeliyiz.
Su, vücudumuzun çalışmasına yardımcı olur.



UYKU

Düzenli uyumalıyız.
Yeterli uyku, vücudumuzun dinlenmesini ve büyümesini sağlar.



SAĞLIKLI ALIŞKANLIKLAR

Sağlıklı büyür,
mutlu yaşarız.

EGZERSİZ

Düzenli egzersiz yapmalıyız.
Oyun oynamak, yürümek, spor yapmak vücudumuzu güçlendirir.



TEMİZLİK

Kişisel temizliğimize dikkat etmeliyiz.
Düzenli banyo yapmalı, dişlerimizi fırçalamalı, ellerimizi yıkamalıyız.



DİĞER ALIŞKANLIKLAR

Bol su içmeli, ekran karşısında uzun süre kalmamalı, zararlı alışkanlıklardan uzak durmalıyız.



SAĞLIKLI ALIŞKANLIKLAR

BESLENME

Dengeli ve düzenli beslenmeliyiz.
Sebze, meyve, süt, yoğurt, et, yumurta gibi besinler tüketmeliyiz.



SU İÇME

Yeterince su içmeliyiz.
Su, vücudumuzun çalışmasına yardımcı olur.



UYKU

Düzenli uyumalıyız.
Yeterli uyku, vücudumuzun dinlenmesini ve büyümesini sağlar.



SAĞLIKLI ALIŞKANLIKLAR

Sağlıklı büyür,
mutlu yaşarız.

EGZERSİZ

Düzenli egzersiz yapmalıyız.
Oyun oynamak, yürümek, spor yapmak vücudumuzu güçlendirir.



TEMİZLİK

Kişisel temizliğimize dikkat etmeliyiz.
Düzenli banyo yapmalı, dişlerimizi fırçalamalı, ellerimizi yıkamalıyız.



DİĞER ALIŞKANLIKLAR

Bol su içmeli, ekran karşısında uzun süre kalmamalı, zararlı alışkanlıklardan uzak durmalıyız.

