

HAYAT BİLGİSİ

SAĞLIKLI HAYAT ÜNİTESİ ÖZETİ

• BAKIMLIYIM, SAĞLIKLIYIM

Sağlığımız için kişisel bakımımıza dikkat etmeliyiz. Sabah kalkınca elimizi yüzümüzü yıkamalıyız. Saçımızı taramalı, temiz kıyafetler giymeye özen göstermeliyiz. Yemekten sonra dişlerimizi fırçalamalıyız. Diş fırçamıza mercimek büyüklüğünde macun koymalıyız. Ağızımızı bol su ile yıkamalıyız. Ellerimizi sık sık sabunlamalıyız.

• SAĞLIKLI OLMAK İÇİN

Sağlığımızı korumak için temizliğimize çok dikkat etmeliyiz. Kıyafetlerimizi mevsime uygun olarak seçmeliyiz. Meyve ve sebzeleri bol su ile yıkamalıyız. Bizi bir çok hastalıktan koruması için mutlaka aşılarımızı olmalıyız. Düzenli olarak doktora ve diş hekimine gitmeliyiz. Sağlığımızı korumak için düzenli olarak spor yapmalıyız.

• SAĞLIKLI BESLENME

Sağlıklı büyüüp gelişebilmek için doğal ürünlerle beslenmeliyiz. Hazır yiyecekler ve açıkta satılan yiyeceklerden uzak durmalıyız. Vücudumuz için gerekli olan besinleri yiyeceklerden alırız. Besinler elde edildikleri kaynaklara göre iki gruba ayrılırlar. Sebze, meyve, ekmek, mercimek ve makarna gibi besinler bitkilerden elde edilir ve bunlara **bitkisel besinler** denir. süt, yumurta, yoğurt, et gibi besinler ise hayvanlardan elde edilir ve bunlara **hayvansal besinler** denir. Sağlıklı büyüüp gelişebilmemiz için bitkisel ve hayvansal besinlerden gerektiği kadar tüketmeliyiz.

• YEMEK ZAMANI

Sabah kahvaltısı, öğlen ve akşam yemekleri ana öğünlerdir. Öğünlerde her çeşit besinden yeteri kadar tüketip dengeli

beslenmeliyiz. Ayrıca öğün atlamamalıyız. Ve ana öğünlerin arasında küçük sağlıklı ara öğünler yapmalıyız.

• SANDVIÇ YAPIYORUM

Yemek hazırlamaya başlamadan önce ellerimizi yıkamalıyız. Yemek hazırlarken büyüklerimizden yardım almalıyız. Kesici alet ve ocak gibi tehlikeli aletleri kendi başımıza kullanmamalıyız. Yemekte kullanacağımız malzemeleri bol su ile yıkamalıyız. Yemeğimizi hazırladıktan sonra ellerimizi yıkamalıyız.

• YEMEKTE UYMAMIZ GEREKEN KURALLAR

Yemeğimizi yerken dikkat etmemiz gereken bazı görgü kuralları vardır. Bu görgü kurallarının bazıları şunlardır;

- Oturarak yemeli ve içmeliyiz
- Yemek yerken çatal, bıçak, kaşık ve peçete kullanmalıyız.
- Ağızımızda yiyecek varken konuşmamalıyız.
- Yemekleri üstümüze dökmeden yemeliyiz.
- Yemekleri bitirebileceğimiz kadar almalıyız.
- İsraf etmemeliyiz.

• İLETİŞİM ARAÇLARI VE SAĞLIĞIMIZ

Televizyon, bilgisayar ve telefon evde kullandığımız iletişim araçlarıdır. Bilgisayar, tablet ve televizyon gibi iletişim araçlarını uzun süre kullanmak göz sağlığımızı bozar. Bu araçların başında uzun süre kalmak vücudumuzda şekil bozukluklarına yol açtığı gibi okul ve ders hayatımızı da olumsuz etkilere sebep olur.

Dinçer ÜNVER