

SAGLIKLI ALISKANLIKLAR

- * Sebze, meyve, süt ve tahıl tüketmeliyiz.
- * Zararlı yiyecek ve içeceklerden (gazlı içecek, cips) uzak durmalıyız.
- * Her gün hareket edip spor yapmalıyız.
- * Erken yatıp erken kalkmalıyız.
- * Ellerimizi yıkamalı, dişlerimizi fırçalamalıyız.
- * Okulda, sınıfta ve evde çöpleri çöp kutusuna atmamız.
- * Çevremizi temiz tutmalıyız.

