

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN

NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?



KİŞİSEL HİJYENİMİZE
ÖZEN GÖSTERMELİYİZ.



SPOR YAPIP,
HAREKETLİ OLMALIYIZ.



UYKU DÜZENİMİZİ
KORUMALIYIZ.



BEDENİMİZ GİBİ ÇEVREMİZİ DE
TEMİZ TUTMALIYIZ.



SAĞLIKLI
BESLENMELİYİZ.