

## 1.SINIF HAYAT BİLGİSİ

### SAĞLIKLI HAYAT DERS NOTU

#### KİŞİSEL BAKIM NEDİR?

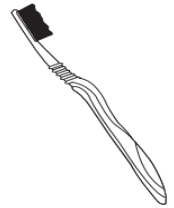
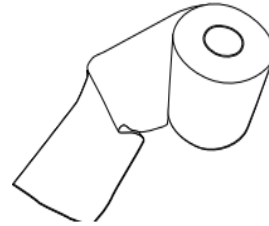
★ Temizlik kurallarının bütününe kisisel bakım diyoruz.

#### Kişisel bakımda neler yer alır?

- Her sabah elimizi yüzümüzü yıkamak.
- Dişlerimizi fırçalamak.
- Banyo yapmak.
- Kıyafetlerimizi özenli kullanmak.
- Yemekten önce ve sonra ellerimizi yıkamak.
- Saçlarımızı taramak.
- Tırnaklarımızı kesmek.



Aşağıda verilen kişisel bakımımızı yaparken kullandığımız bazı eşyaların ismini yazalım.



.....

.....

.....

.....

## SAĞLIMIZ İÇİN ALINMASI GEREKEN ÖNLEMLER

### Aile sağlığı merkezi nedir?

Aile hekimliği hizmetinin verildiği sağlık kuruluşuna denir.

★ Hangi durumlarda aile sağlığı merkezine gideriz?

-Hastalandığımızda,

-Aşı olmamız gerektiğinde aile sağlığı merkezine gidebiliriz.



### Unutmayalım

Aşı mikroplara karşı direncimizi artırır. Doğumumuzdan itibaren belli aralıklarla aşı olmalıyız.

Diş sağlığımız için yapmamız gerekenler;

- Belli aralıklarla diş hekimine gidip kontrollerimizi yaptırmalıyız. Böylelikle dişlerimiz çürümeden önlem almış oluruz.

Ayrıca sağlığımızı korumak için dikkat etmemiz gerekenler;

-Düzenli bir şekilde spor yapmalıyız.

-Hoşlandığımız sporlardan birini yapmalıyız.

-Dışarıya çıkarken hava durumuna göre giyinmeliyiz.

-Hava yağmurluysa yanımıza şemsiye almalıyız.

-Güzel havalarda dışarda oyun oynamayı tercih etmeliyiz.



# SAĞLIKLI BESLENME

Sağlığımız için yararlı olan yiyecek ve içeceklerin neler olduğuna bakalım.



## SU

- Su temel içeceğimizdir.
- Su canlıların yaşaması için hayati öneme sahiptir.



## SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

Süt, yoğurt, peynir, ayran, tereyağı gibi besinler büyümemiz ve kemik gelişimimiz için önemli besin kaynaklarıdır. Bu ürünlere süt ve süt ürünleri diyoruz.

## HAYVANSAL KAYNAKLI BESİNLER



Büyüme çağındaki çocukların bu besinlerden mutlaka tüketmesi gerekir. Bu besinler;

- Et
- Balık
- Tavuk ve yumurtadır.



## MEYVE VE SEBZELER

Meyve ve sebzeler, bizi hastalıklara karşı korur, direncimizi artırır. Sağlığımız için bol bol meyve ve sebze tüketmeliyiz. Sebze ve meyveler, **bitkisel kaynaklı** besinlerdir.

## Sağlığımız için tehlikeli olan besinler



Ekmek ve makarna gibi besinleri fazla tüketmek şişmanlığa neden olabilir.



Asitli içecekler, cips, çikolata, bisküvi gibi besinlerin tüketilmesi sağlığımıza zarar verir. Bu besinler şişmanlığa yol açar ve bazı hastalıklara sebep olur.



Açıkta ve paketsiz satılan yiyeceklerden de uzak durmalıyız.

Öğünlerde hangi besinleri tüketmeliyiz?

KAHVARTI	ÖĞLE VE AKŞAM YEMEĞİ	ARA ÖĞÜN (Beslenme Saati)
Peynir	Çorba	Ev yapımı kek
Yumurta	Salata	Sandviç
Bal	Yoğurt	Ev yapımı börek
Pekmez	Et	Ev yapımı poğaç
Zeytin	Pilav	Süt
Tereyağı	Makarna	Ayran
Ekmek	Ekmek	Bir avuç kuru yemiş
Reçel	Ayran, Hoşaf	Meyve



Öğünlerimizde hem hayvansal hem bitkisel kaynaklı yiyeceklere yeterince yer vermeliyiz.

## GÖRGÜ KURALLARINA UYGUN YEMEK YİYORUZ

- Yemeğimizi oturarak yemeliyiz.
- Yemek yerken konuşmamalıyız.
- Yemeğimizi çiğnerken ağızımızı kapalı tutmalıyız.
- Yemeğimizi yerken dikkatli olmalıyız. Üstümüze ve masaya dökmemeye özen göstermeliyiz.
- Yemeğimizden birine ikramda bulunurken elimizi yemeğe değdirmemeliyiz.
- Yemek yerken peçete kullanmalıyız.
- Tabağıımıza aldığımız yemeği bitirmeliyiz.
- Tabağıımıza fazla yemek koymamalıyız.
- Ekmek israfından kaçınmalıyız.

