

KİŞİSEL BAKIM

Sağlıklı olmak ve iyi görünmek için kendimize yaptığımız bakıma **kişisel bakım** denir. Ellerimizi ve yüzümüzü yıkamak, dişlerimizi fırçalamak, saçlarımızı taramak, tırnaklarımızı kesmek, banyomuzu yapmak, günlük kıyafetlerimizi giymek ve onları özenli kullanmak, kişisel bakıma örnektir. Kişisel bakımımızı yaparken kaynakları israf etmemeye özen göstermeliyiz.

SAĞLIĞIMIZ İÇİN ALINMASI GEREKEN ÖNLEMLER

Hastalıklara yakalanmamak için sağlığınıza dikkat etmeliyiz. Sağlığınıza korumak için temizliğimize özen göstermeli, meyve ve sebzeleri yıkayıp tüketmeli, spor yapmalı, dengeli ve düzenli beslenmeliyiz. Yeterli ve düzenli uyumalı, mevsime göre giyinmeliyiz. Ayrıca gerekli olduğunda diş hekimine ve doktora gitmeliyiz.

SAĞLIKLI BESLENME

Büyüme ve gelişme için her çeşit yiyecekten günlük olarak yeterince tüketmek gerekir. Süt, yoğurt, yumurta, peynir, bal, et, pırasa, ıspanak, elma, portakal sağlığınıza içi faydalı besinlerden bazılarıdır. Ayrıca sağlığınıza için açıkta satılan, kaynağı belli olmayan yiyeceklerden ve gazlı içeceklerden uzak durmalıyız.

ÖĞÜNLERE UYGUN BESLENME

Sağlıklı büyümek ve gelişmek için günde üç öğün yemek yemeliyiz. Bu öğünler; sabah, öğle ve akşamdır. Süt, yumurta, peynir, zeytin gibi besinler kahvaltılık ürünlerdir. Et, balık, nohut, kuru fasulye, ıspanak, bezelye, makarna gibi yiyeceklerden de diğer öğünlerde yeterli miktarda tüketmeliyiz. Ayrıca öğünlerimizde kuruyemiş ve meyveye de yer vermeliyiz.

YİYECEK HAZIRLIYORUZ

Büyüyüp geliştikçe bazı işlerimizi yardım almadan da yapabiliriz. Örneğin, karnımız acıktığında annemiz olmadığında da karnımızı doyurabiliriz. Böle zamanlarda dolapta bulunabilecek yiyeceklerle açlığımızı giderebiliriz. Ancak bıçak, ocak ve fırın gibi mutfakta bizim için tehlike oluşturabilecek aletlerden uzak durmalıyız.

GÖRGÜ KURALLARINA UYGUN YEMEK YİYORUZ

Yemek yerken uymamız gereken bazı görgü kuralları vardır. Yemekten önce ve sonra ellerimizi yıkamak, ağızda lokma varken konuşmamak, çatal-kaşık ve peçete kullanmak, ayakta yemek yememek bu kurallardan birkaçıdır. Ayrıca sofranın hazırlanmasına yardım etmek ve yemeği hazırlayan kişiye teşekkür etmek nazik davranışlardır.

KİTLE İLETİŞİM ARAÇLARINI DOĞRU KULLANIYORUZ

Telefon, televizyon, bilgisayar ve internet kitle iletişim araçlarıdır. Bu araçlar sevdiğimizle haberleşmeyi ve dünyada olan gelişmeleri öğrenmemizi sağlar. Ancak kitle iletişim araçlarını amacına uygun kullanmalıyız. Bu araçları uzun süre ve gereksiz kullanmak sağlığımıza zarar verir.