



Sağlığı korumanın birinci koşulu ve kuralı temizliktir.



AYIN DEĞERİ: TEMİZLİK-SAĞLIK

Sağlıklı bir yaşam için beslenme, barınma ve korunma ihtiyaçlarına dikkat etmek gerekir. Sağlıklı beslenme, düzenli spor yapma, sosyal ilişkiler kurma beden ve ruhen sağlıklı olmayı sağlar. Sağlıklı bir yaşam için de hijyen çok önemlidir. Hijyen; sağlığa zarar veren ortamlardan korunmak adına yapılacak uygulamalar ve temizlik önlemlerinin alınmasıdır.

Her şeyin başı sağlık olduğu gibi, sağlığın başı da temizliktir. Temizlik olmadan hijyenden, hijyen olmadan da sağlıklı yaşamaktan bahsedilemez. Temizliğin olmadığı yer bakteri, mikrop ve virüs yuvası olmaya adaydır. Bu da sağlığın bozulmasına, hastalıkların yayılmasına neden olur.

Özellikle toplumda ortak kullanım alanlarının sıklıkla temizlenmesi gerekir. Sabun, dezenfektan gibi temizlik malzemelerini bolca kullanmalıyız.

Her insan kendi temizliğinden sorumludur. Anne, baba ya da öğretmenler tarafından çocuk yaşlarda öğrenilir. Çoğu zaman model alma ile öğretilen temizlik uygulamalarının, bireyin kendisi tarafından çocukluktan sonra yapılması da gerekmektedir. Örneğin; yiyeceklere dokunmadan ve tuvaletten çıktıktan sonra ellerin yıkanması bir alışkanlık haline gelmelidir. Banyo yapmak da her gün yapılan işler arasında bir başka temizlik uygulamasıdır.

Sadece gözle görülür bir kirlenme olduğunda temizliğin yapılması yeterli değildir. Yüzün uykudan uyanınca yıkanması, çamaşırların değiştirilmesi de gündelik temizlik uygulamaları arasındadır.

Sağlıklı Yaşamın Beslenme Ve Sporun Sağlığımıza Etkileri.



Bedensel hareketsizlik, başta kalp, yüksek tansiyon olmak üzere birçok hastalıkta etkili rol oynuyor.



Velilerimiz için Önerilebilecek Kitaplar:

Beslenme/Diyet/Genel Sağlık Kitapları

Öğrencilerimize ve Ailelerine Öneriler:

www.tbm.org.tr (Yeşilay)

Temizlik (Değerler Eğitimi)/Şarkı

Kıpırdak ile Şıpırdak (El Yıkama)

Kıpırdak ile Şıpırdak (Banyoda)

Okul öncesi değerler eğitimi kitap setleri

**HERŞEYİN BAŞI
TEMİZLİK
HERŞEYİN BAŞI
SAĞLIK**