

1.Sınıf Hayat Bilgisi Konu Özetleri

3.Ünite : Sağlıklı Hayat
Konu : Sağlığımız İçin Alınması Gereken Önlemler

- Hareketli bir yaşam ve spor yapmak sağlığımız için çok önemlidir. Güzel havalarda dışarıda oyun oynamayı tercih etmeliyiz. Futbol, basketbol, voleybol, yüzme gibi hoşlandığımız sporlardan birini yapmalıyız.
- Dışarıya çıkarken hava durumuna göre giyinmeliyiz. Sıcaksa ince, açık renk; soğuksa kalın ve koyu renk giysiler giymeliyiz. Hava yağmurluysa yanımıza şemsiye almalıyız.
- Meyve ve sebzeleri yemeden önce yıkamalıyız.
- Aşı olmamız gerekir. Doğumumuzdan itibaren belli aralıklarla aşı oluruz. Aşı, bizim mikroplara karşı direncimizi artırır.
- Diş sağlığımız için belli aralıklarla diş hekimine gidip kontrollerimizi yaptırmalıyız. Böylelikle dişlerimiz çürümeden önlem almış oluruz.
- Hastalandığımızda doktora gitmeliyiz. Doktorun söylediklerini aynen yapmalı, verdiği ilaçları düzenli kullanmalıyız.