

**SAĞLIKLI
BİR YAŞAM İÇİN;**

Günde 2 lt
SU
tüketmeliyiz!



**T.C. YOZGAT VALİLİĞİ
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**

SAĞLIKLI YAŞAM

İLETİŞİM

Tekke Mah. Altay Sok. No:38
Merkez/Yozgat
0 354 212 11 00



**Yozgat Rehberlik ve Araştırma Merkezi
OCAK 2023**

KİŞİSEL HİJYENİMİZE DİKKAT ETMELİYİZ !

**SAĞLIKLI BESLENMELİ,
UYKUMUZA ÖZEN
GÖSTERMELİYİZ !**



**Sağlıklı ve dengeli
beslenmeliyiz.**

**Günde 3 öğün yemeli,
yediklerimize dikkat etmeli,
abur-cuburdan uzak
durmalıyız.
Günde 10-12 saat uyumalıyız.**



**Sık banyo yapmalı,
ellerimizi temiz tutmalı,
günde 2 defa dişlerimizi
fırçalamalıyız.**

**SPOR YAPIP,
HAREKETLİ
OLMALIYIZ !**



**EGZERSİZ YAPMAYI
İHMAL ETMEMELİYİZ !**

