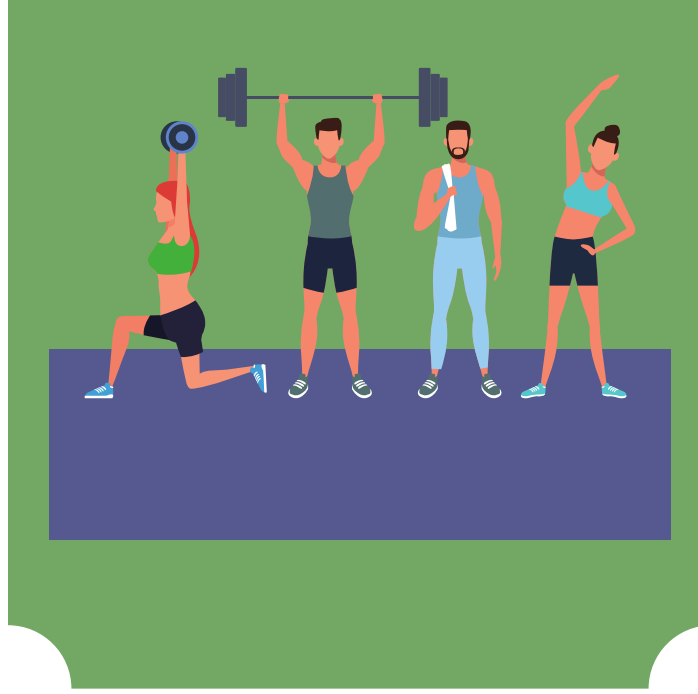


**SAĞLIKLI  
BİR YAŞAM İÇİN;**

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 !**

