Ad – Soyad:

Tarih:

Puslu: Bu sayfa senin defter notun. Okuyup defterine geçir.

# Sağlığımı Koruyorum

### Uyku

Her gece aynı saatlerde yatar, yeterince uyurum.

### Beslenme

Kahvaltı yapar, her besinden dengeli yerim.

### Diş sağlığı

Dişlerimi sabah ve akşam fırçalarım.

### Giyinme ve temizlik

Havaya uygun giyinir, ellerimi sık yıkarım.

### ÖRNEK

Soğuk günlerde bere takarım.

Yemekten önce ellerimi yıkarım.

Ortak lavaboyu temiz bırakırım.

Sağlık, her gün tekrarlanan küçük alışkanlıklardır.