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.