



Ad – Soyad:

Tarih:



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

Sağlıklı Alışkanlıklar

Altı alışkanlık

Beslenme, temizlik, kişisel bakım, ağız ve diş sağlığı, uyku ve spor.

Sık tekrar

Alışkanlık, sık sık tekrar edilince yerleşen davranıştır.

Beslenme

Her gün yenecekler ve arada bir yenecekler vardır. İki de hayatın parçasıdır.

Büyümek

Düzenli uyku, hareket ve dengeli beslenme büyümeye yardım eder.

ÖRNEK

Her gün: sebze, meyve, süt, su

Arada bir: pasta, çikolata, gazlı içecek

Her akřam: diř fırçalama ve erken uyku

Alışkanlık bir günde kurulmaz; her gün tekrar edince yerleşir.