

Sigmund Freud

Sağlık genellikle kendiliğinden var olan bir durum olarak algılanır. Oysa sağlıklı olma uğrunda çaba gösterilmesi gerekir. Sağlığın ve sağlıksızlığın nesiller boyunca aktarılabilceğı görölür. Anne ve babalar genetik özelliklerinin yanı sıra kendi sağlıklarına gösterdikleri özenle çocuklarına sağlık aktarabileceklerini bilmelidirler.



**OLCAY SAĞLAM REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ**



nevsehirram



0384 213 05 59



<https://nevsehirram.meb.k12.tr>



**OLCAY SAĞLAM REHBERLİK
VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**

SAĞLIKLI YAŞAM

VELİ BROŞÜRÜ



- Sağlıklı ve dengeli beslenin



- Fiziksel aktiviteden kaçmayın



- Uyku düzenine dikkat edilmeli.



- Stresten uzak durulmalı



- Sağlıklı ilişkiler kurmak



- Kişisel temizliğe ve çevre temizliğine önem verilmeli.



Sağlıklı yaşam neden önemlidir?

1. Hastalıklara karşı korur
2. Yaşam süresini uzatmaya katkı sağlar
3. Doğa dostu bir yaşam sunar