

Sağlık, Beslenme ve Temizlik Kulübü



Merhaba Sevgili Öğrenciler ve Değerli Veliler,

Okulumuzun Sağlık, Beslenme ve Temizlik Kulübü olarak, sizleri sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemeye davet ediyoruz! Kulübümüzün amacı, öğrencilerimize sağlıklı yaşamın temellerini öğretmek, dengeli beslenme alışkanlıkları kazandırmak ve hijyenin önemini vurgulamaktır.

Sağlıklı bir yaşam, fiziksel aktivite, zihinsel sağlık ve yeterli dinlenmeyle başlar. Kulübümüz, öğrencilerimize sporun ve fiziksel aktivitelerin önemini anlatmak, düzenli egzersiz yapmalarını teşvik etmek için çeşitli etkinlikler ve atölyeler düzenlemektedir. Ayrıca, stres yönetimi ve zihinsel sağlık konularında bilgilendirme oturumları ile ruh sağlığımızı korumanın yollarını öğretiyoruz.

Sağlıklı bir bedenın anahtarı dengeli beslenmedir. Kulübümüz, öğrencilerimize besin grupları, vitaminler ve mineraller hakkında bilgi vererek sağlıklı yemek seçimleri yapmalarını sağlamaktadır. Beslenme uzmanları ve diyetisyenlerle yapılan söyleşiler, sağlıklı tarifler atölyeleri ve beslenme günleri ile bilinçli beslenme alışkanlıklarını yaygınlaştırmayı hedefliyoruz.

Sağlıklı bir yaşamın olmazsa olmazı hijyen ve temizliktir. Kulübümüz, öğrencilerimize kişisel hijyenin ve temiz bir çevrenin önemini anlatmak için çeşitli etkinlikler düzenlemektedir. El yıkamanın önemi, kişisel bakım ve okulda hijyen kurallarına uymanın sağlığı korumadaki rolü hakkında farkındalık oluşturuyoruz.

Kulübümüzün düzenlediği etkinlikler ve eğitimlerle, okulumuzda daha sağlıklı, bilinçli ve temiz bir yaşam alanı oluşturmayı hedefliyoruz. Tüm öğrencilerimizi ve velilerimizi kulübümüzün faaliyetlerine katılmaya davet ediyoruz. Birlikte, daha sağlıklı bir gelecek için adım atalım!

Sağlıklı günler dileriz,