



**YENİ BİR SEN,
YENİ BİR YAŞAM !**



0(414) 411 25 27



@akcakaleram



akcakaleram@gmail.com



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



Süleyman Şah Mah. İstasyon Cad. No:25
Akçakale/Şanlıurfa



**AKÇAKALE
REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA
MERKEZİ**

SACLIKLI YAŞAM

SAĞLIKLI BESLENME

Katkı maddesi içermeyen besinler tüketerek,
Protein, karbonhidrat vb. farklı tür yiyecekleri dengeli tüketerek,
Sağlıklı atıştırmalıklar tercih ederek beslenebiliriz.



HAREKETLİ YAŞAM

Fiziksel aktivite ve egzersiz, sağlıklı yaşam ve zinde kalmamız için çok önemli.



İçerisinde gıda boyası, yapay tatlandırıcı ve çok çeşitli koruyucu maddeler bulunan gıdalar tüketmeyerek daha sağlıklı beslenebiliriz.



Gelişim dönemimiz için gerekli uyku süresi kadar uyumak, erkenden uyumak da gelişimimiz için çok önemlidir.