

Adı : .....

Soyadı: .....

## 1. Sınıf Hayat Bilgisi

Sağlıklı Hayat  
Sağlıklı Olmak

### Sağlıklı Olmak İçin



Sağlıklı olmak için kişisel bakımımıza özen göstermeliyiz.

Kirli ortamlardan uzak durmalıyız. Elbiselerimizin temizliğine dikkat etmeliyiz. Spor yapmalı ve oyun oynamalıyız. Dengeli ve düzenli beslenmeliyiz. Meyve ve sebzeleri yemeden önce yıkamalıyız. Her gün yeterli miktarda meyve yemeliyiz.

Mevsimine uygun giyinmeliyiz. Soğuk havalarda kalın elbiseler giymeliyiz. Aşı olmalıyız. Aşı bizi hastalıklara karşı korur. Diş ve göz sağlığımız için düzenli olarak doktora gitmeliyiz. Sağlığa zararlı yiyeceklerden uzak durmalıyız.

### Doğru mu? Yanlış mı?

- ☐ D ☐ Y Soğuk havalarda ince elbiseler giymeliyiz.
- ☐ D ☐ Y Aşı bizi hastalıklara karşı korur.
- ☐ D ☐ Y Kola, cips gibi yiyecekler sağlığımıza faydalıdır.
- ☐ D ☐ Y Meyveleri yıkamadan yiyebiliriz.
- ☐ D ☐ Y Dengeli ve düzenli beslenmeliyiz.
- ☐ D ☐ Y Sağlıklı olmak için spor yapmalıyız.

Adı : .....

Soyadı: .....

## 1. Sınıf Hayat Bilgisi

Sağlıklı Hayat  
Sağlıklı Olmak

Sağlığımız için görsellere göre ne yapmalıyız?



1



2



3



4



5



6

1

2

3

4

5

6