

Adı :
Soyadı:

2. Sınıf
Hayat Bilgisi

Sağlıklı Hayat
Sağlıklı Alışkanlıklar

ÖNCE SAĞLIK



Sağlıklı büyümek ve gelişmek için dikkat etmemiz gereken birçok faaliyet vardır. Bunlar;

1-Dengeli ve düzenli beslenmek: Günde üç öğün yemek yemeliyiz. Yemeklerden önce abur cubur gibi zararlı besinleri tüketmemeliyiz. Sağlıklı yiyecek ve içecekleri yeterince tüketmeliyiz.

2-Kişisel bakım ve temizlik yapmak: Sık sık banyo yapmak, tırnaklarımızı kesmek, dişlerimizi fırçalamak, ellerimizi yıkamak, temiz kıyafetler giymek sağlığımız için önemlidir.

3-Spor yapmak: Sağlığımız için spor çok önemlidir. Spor yaparak vücudumuz güçlenir ve gelişir. Organlarımız daha iyi çalışır. Obezite olmamızı önler. Yürümek, koşmak, yüzmek, ip atlamak, futbol ve basketbol oynamak gibi sportif faaliyetlerinden istediğimizi her gün düzenli olarak yapmalıyız.

4-Yeterli uyumak: İyi bir uyku vücudumuzun ve organlarımızın dinlenmesi için önemlidir. Çok uyumak da az uyumak da sağlığınıza zarar verir.

Görsellerle ilgili bir cümle yazalım.



- 1-.....
- 2-.....
- 3-.....
- 4-.....
- 5-.....

Adı :
Soyadı:

2. Sınıf
Hayat Bilgisi

Sağlıklı Hayat
Sağlıklı Alışkanlıklar

Doğru bilgilerin harflerini yazarak şifreli kelimeyi bulunuz.

Haftada 3 kere
tırnaklarımızı kesmek

T

Sağlığımız için kişisel
temizliğimize dikkat edelim.

L

Ne kadar çok uyursak o
kadar iyi dinleniriz.

M

Yemekten önce ve sonra
ellerimizi yıkamalıyız.

A

Her gün kendimize uygun
spor yapmalıyız.

Ğ

Spor yapmak vücudumuzu
güçlendirir.

I

Her gün 5 öğün yemek
yemeliyiz.

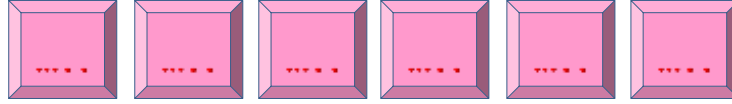
Ğ

Sağlığımız için her besinden
yeteri kadar yemeliyiz.

S

Vücudumuzun temizliği için
banyo yapmalıyız.

K



Aşağıdaki anagram tablosunu doldurunuz.

1-

2-

3-

4-

SAĞLIK

Adı :
Soyadı:

2. Sınıf
Hayat Bilgisi

Sağlıklı Hayat
Sağlıklı Alışkanlıklar

Sağlıklı büyümek için gerekli olanları ve olmayanları tespit edip yazalım.



1



2



3

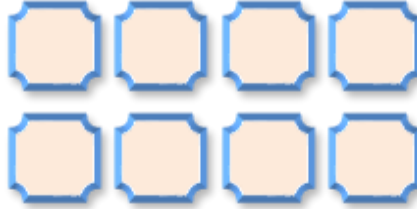


4



5

Sağlığımız İçin Gerekli



6

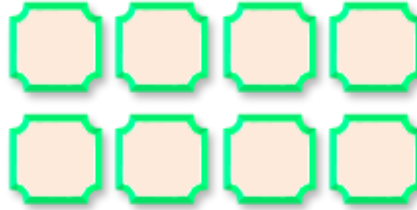


14



7

Sağlığımız İçin Gerekli
Değil



13



8



12



9



10



11

Adı :
Soyadı:

2. Sınıf
Hayat Bilgisi

Sağlıklı Hayat
Sağlıklı Alışkanlıklar

Boşlukları dolduralım.






uyumak

düzenli

kişisel

yeteri

spor

- beslenmek için günde 3 öğün yemek yemeliyiz.
-  Sağlığımız için her besindenkadar yemeliyiz.
-  Vücudumuzu ve organlarımızı dinlendirmek içingerekir.
-  Vücudumuzun gelişmesi ve güçlenmesi içinyapmalıyız.
-  Sağlığımız içintemizliğimize dikkat etmemiz gerekir.

Doğru mu? Yanlış mı?

- () Zararlı besinler vücudumuzun dengeli gelişmesini önler.
- () Dengesiz ve düzensiz beslenirsek obezite olabiliriz.
- () Kendi vücudumuz gibi meyve ve sebzelerin de temizliğini yapmalıyız.
- () Yere düşen yiyecekleri hemen alıp yiyebiliriz.
- () Yemek yemeden önce dişlerimizi fırçalamalıyız.

Doğru seçeneği işaretleyelim.

- 1- Spor yapmak
2- Kitap okuma
3- Düzenli uyku
4- Temizlik
5- Televizyon seyretme

1 Yukarıdakilerden hangileri sağlıklı büyümek için gereklidir?

- (A) 1 - 3 - 4
(A) 2 - 3 - 5
(A) 1 - 4 - 5

2 Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı büyümek ve gelişmek için gerekli değildir?

- (A) Temizlik (B) Alışveriş (C) Spor

3 Aşağıdaki bilgilerden hangisi doğrudur?

- (A) Tırnaklarımızı her gün kesmeliyiz.
(B) Sağlığımız için geç yatıp erken uyanmalıyız.
(C) Uyuduğumuzda organlarımız dinlenir.