

# METNE YOLCULUK BAŞLIYOR



Sağlıklı olmak için neler yapılmalıdır? Anlatınız.

Konuşurken anlamlı ve kurallı cümleler kurunuz.



Sağlıkla ilgili doğru olan cümlelerin başındaki kutuları boyayınız. Boyadığınız kutulardaki heceleri sırasıyla yazıp şifreye ulaşınız.

SAĞ

Sağlıklı olmamızda uyku etkilidir.

KA

Spor yapmak bizi boşa yorar.

LIK

Meyve ve sebze tüketilmelidir.

LI

Kişisel bakımımıza özen göstermeliyiz.

DA

Sadece hasta olunca doktora gideriz.

BES

Spor yapmak bize enerji verir ve büyümemizi destekler.

RA

Çok uyursak sağlıklı oluruz.

LE

Temiz havada oyun oynamak sağlıklı olmamızı sağlar.

PA

Her öğünde aynı yemekleri yemeliyiz.

NE

Dişlerimizi düzenli fırçalamalıyız.

ÇO

Tırnaklarımızı her gün kesmeliyiz.

LİM

Sağlıklı yiyecekler tüketmeliyiz.

Ş İ F R E

sağ

lık

lı

bes

le

ne

lim



Başlığı ve görselleri inceleyip Şiirin konusunu ve şiirde anlatılan olayları tahmin ediniz.



Şiiri noktalama işaretlerine dikkat ederek önce sessiz sonra sesli okuyunuz. Anlamını bilmediğiniz sözcüklerin altını çiziniz.

## BEN SAĞLIKLI ÇOCUĞUM

Akşam erken yatarım.  
Sabah kolay kalkarım.  
Penceremi açarak  
Temiz hava alırım.



Her sabah süt içerim.  
Bol meyve, sebze yerim.  
Ben asla yemek seçmem.  
Çok iyi beslenirim.



Temiz hava, oksijen  
Canıma can katıyor.  
Güneşli havalarda  
Oyuna doyumuyor.



Elim ağızıma gitmez.  
Mikroplar hasta etmez.  
Ben sağlıklı çocuğum.  
Oyunum, neşem bitmez.



Özden AKKOL  
Değerler ve Karakter Eğitimi  
Destekleyen Çocuk Şiirleri





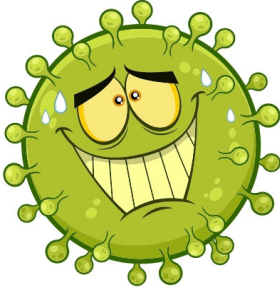
Şiirin konusunu yazınız. Okuma öncesi yaptığınız tahmin ile şiirin konusunu karşılaştırınız.

→ Sağlıklı yaşam alışkanlıkları.

## SÖZLÜK ÖZGÜRLÜKTÜR



Koyu yazılmış sözcüğün anlamını cümlelerden hareketle tahmin ediniz. Sözcüğün sözlük anlamını yazarak tahmininizle karşılaştırınız.



Ahmet, dün gece ateşlendi ve çok hastalandı. Annesi Ahmet'i doktora götürdü. Doktor, Ahmet'i muayene etti. "Mikroplar, Ahmet'in vücudunu kendilerine ev yapmışlar. Onları kovalım. Ahmet de hemen iyileşsin." dedi. Hemen gerekli ilaçları reçeteye yazdı. Ahmet'e hastalıkla mücadelede ilaçlarını vaktinde kullanmanın önemini anlattı.

mikrop

Tahminim: Hastalık yapan küçük canlılar.

Sözlük Anlamı: Gözle görülmeyen, hastalık yapan çok küçük canlı.



Yeni öğrendiğiniz sözcükle cümle yazınız.

mikrop: Mikroplardan korunmak için ellerimizi yıkamalıyız.



Okurken belirlediğiniz sözcüklerin anlamını [www.sozluk.gov.tr](http://www.sozluk.gov.tr) adresinden araştırıp sözlük defterinize yazınız.

- 1) Çocuğun sabah kolay kalkmasının nedeni, akşam erken yatmasıdır.
- 2) Çocuk her sabah süt içiyor.
- 3) Sağlıklı olmak için düzenli uyurum, dengeli beslenirim, temiz havada vakit geçiririm ve ellerimi sık sık yıkarım. a dikkat ediniz. 
- 4) Evet, şiirde anlatılanlara katılıyorum çünkü sağlıklı olmak için temiz hava almak, iyi beslenmek ve erken uyumak çok önemlidir.

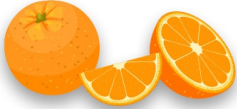
2. Çocuk her sabah ne içiyor?
3. Sağlıklı olmak için neler yapıyorsunuz?
4. Şiirde anlatılanlara katılıp katılmadığınızı açıklayınız.



Taze sıkılmış portakal suyu hazırlayacağınızı düşününüz. Portakal suyunu hazırlama aşamalarını yazınız.

## PORTAKAL SUYU YAPALIM

### Malzemeler



Portakal



Narenciye sıkacağı



Bardak



### Yapılışı

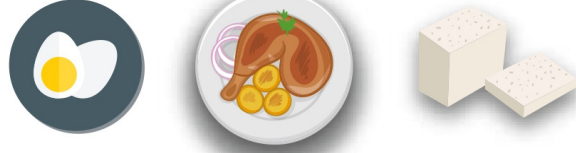
1. Önce birkaç tane taze portakal seçerim.
2. Portakalları iyice yıkarım.
3. Ortadan ikiye keserim.
4. Kesilen portakalları sıkacakla sıkarım.
5. Suyu bir bardağa dökerim.
6. İstersem içine birkaç buz eklerim.
7. Taze sıkılmış portakal suyumu afiyetle içerim.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

### 1.Grup

Haşlanmış yumurta, ekmek arası peynir, ızgara köfte, haşlanmış tavuk, haşlanmış et.



### 2.Grup

Domates, salatalık, marul, havuç, mandalina, elma, üzüm, kiraz, erik.



### Ara Öğün

Fındık, ceviz gibi kuruyemişler.



Yeterli ve dengeli besleniyorum.  
Daha hızlı ve sağlıklı büyüyorum.



Verilen broşüre göre her gruptan besin seçiniz, bir günlük besin planını yazınız.

1. öğün

Haşlanmış yumurta, domates, salatalık.

2. öğün

Haşlanmış tavuk, marul, elma

3. öğün

Ekmek arası peynir, fındık ve ceviz