

ÖNCE SAĞLIK



Sağlıklı büyüme 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. Gazlı içecekler, şeker, çikolata gibi yiyecekler sağlığımız için zararlıdır

2-Kişisel bakım ve temizlik yapmak: Sık sık banyo yapmak, tırnaklarımızı kesmek, dişlerimizi fırçalamak, ellerimizi yıkamak, temiz kıyafetler giymek sağlığımız için önemlidir. Hastalığa sebep olan mikroplar kirli ortamdan vücudumuza girerler. Meyveleri de yıkamadan yememeliyiz.



3-Spor yapmak: Sağlığımız için spor çok önemlidir. Spor yaparak vücudumuz güçlenir ve gelişir. Organlarımız daha iyi çalışır. Obez (şişman) 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 sağlığımıza zarar verir.

Alışkanlıklar: Sürekli yaptığımız ve yaparken mutlu olduğumuz davranışlara alışkanlık deriz. Bazı alışkanlıklarımız (uyumak, spor yapmak, diş fırçalamak, ellerimizi yıkamak gibi) faydalıdır. Ancak bazı alışkanlıklarımız (patates kızartması, cips, gazlı içecek, abur cubur yiyecekler, şeker, çikolata, hamburger, çok uyku, çok fazla telefon ve televizyon ile meşgul olmak gibi) sağlığa zararlıdır. Zararlı alışkanlıklar şişman olmamıza, göz, kulak, mide gibi organlarımızın sağlığını bozar.



Etkinlik-1 → Aşağıdaki anagram tablosunu doldurunuz.



1-

2-

3-

4-

Etkinlik-2 → Sağlıklı büyümek için neler yapmalıyız?



1-

2-

3-

4-

5-

Etkinlik-3 → Doğrusunu işaretleyiniz.



Çok uyumak
Az uyumak
Yeterli uyumak



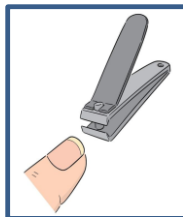
Günde 5 kere
Günde 3 kere
Günde 1 kere



Her gün
Haftada 1 kere
Ayda 1 kere



Günde 3 kere
Kirlendiğinde
Yemekten önce



Günde 1 kere
Haftada 2 kere
Haftada 1 kere



Günde 3 kere
Günde 2 kere
Günde 5 kere

Etkinlik-4 → Aşağıdaki anagram tablosunu doldurunuz.



Sağlığımız İçin Gerekli

**Sağlığımız İçin Gerekli
Değil**

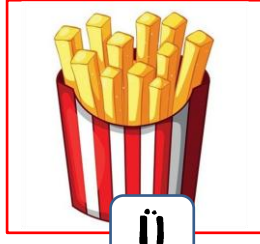
Etkinlik-5 → Sağlıklı ve sağlıksız besinleri sınıflandırınız.



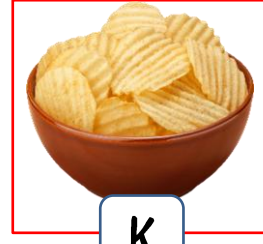
S



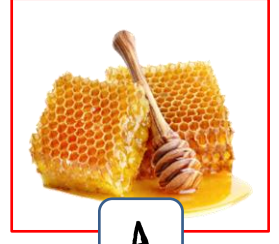
T



Ü



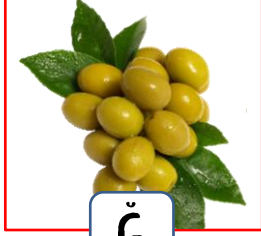
K



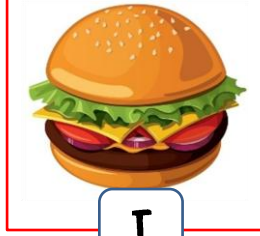
A



E



Ğ



T



L



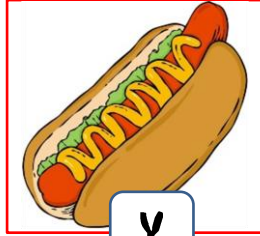
M



I



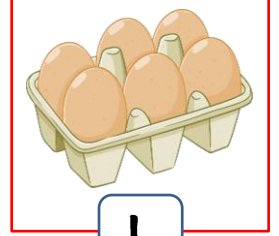
E



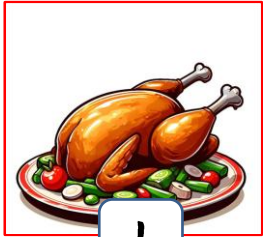
Y



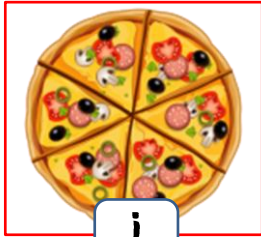
K



L



I



İ



O



N



L

SAĞLIKLI OLANLAR

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

SAĞLIKSIZ OLANLAR

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Etkinlik-7 → Sağlıksız olan besinleri neden yememeliyiz?

1-

2-

3-

4-

Etkinlik-8 ➔ *Kişisel temizlik ve çevre temizliği için neler yapmalıyız?*

Yemeklerden önce

Tozlu, çamurlu, kirli

Meyveleri yemeden önce

Kıyafetlerimiz kirlendiği zaman

Odamızı, sınıfımız sürekli

Ellerimiz kirlendiyse

bol su ile yıkamalıyız

temiz olanı ile değiştirmeliyiz.

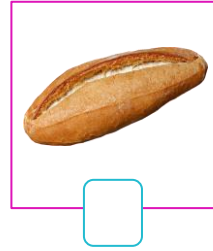
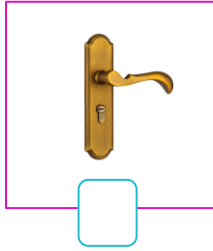
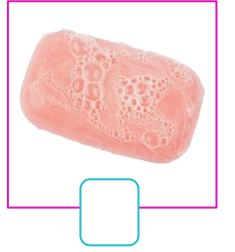
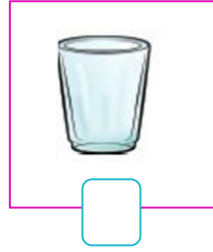
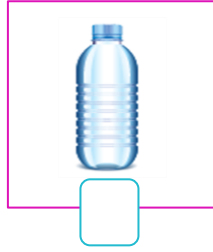
sabunla yıkamalıyız.

yerlerden uzak durmalıyız.

ellerimizi yıkamalıyız.

havalandırmalıyız.

Etkinlik-9 ➔ *Mikropların en çok yaşadığı yerleri işaretleyiniz.*



Etkinlik-10 ➔ *Ellerimizi ne zaman yıkamalıyız.*

Kitap okuduktan
sonra

Top oynadıktan
sonra

Beslenme yaptıktan
sonra

Yazı yazdıktan
sonra

Tuvaletten
çıktıktan sonra

Paraları elledikten
sonra

Hapşırdıktan sonra

Su içtikten sonra

Etkinlik-11 → **Çocukların yanlış alışkanlıklarının doğrularını yazınız.**



Her gün şeker yerim. Şeker yemezsem ölürüm.

Eymen



Annem kaldırmazsa akşama kadar yatarım.

Uğur



Sadece sabahleyin dişlerimi fırçalarım.

Zümra



Yaz geldi. Yaşasın. Her gün dondurma yerim.

Eylül



Spor yapmayı sevmiyorum.

Aras



Saatlerce bilgisayarda oyun oynarım.

Göktuğ



Kahvaltı yapmayı sevmiyorum.

Meryem



Süt içmeyi sevmiyorum. Hiç içmedim.

Çınar



Sabahtan akşama kadar televizyon seyrederim.

Melek

EYMEN.....

UĞUR.....

ZÜMRA.....

EYLÜL.....

ARAS.....

GÖKTUĞ.....

MERYEM.....

ÇINAR.....

Etkinlik-12 ➡ *Doğru mu? Yanlış mı? Harfleri ilgili yerlere yazarak gizli kelimeleri bulunuz.*

- ☐ D Yere düşen yiyecekleri hemen alıp yiyebiliriz.
- ☐ S Daha dengeli büyüme için zararlı alışkanlıkları bırakmalıyız.
- ☐ E Yemek yemeden önce dişlerimizi fırçalamalıyız.
- ☐ N Kişisel temizliğimiz çevre temizliğinden daha önemlidir.
- ☐ A Bütün gün hızlı çalışan organlarımızın dinlenmesi için uyumalıyız.
- ☐ Ğ Dengesiz ve düzensiz beslenirsek obez olabiliriz.
- ☐ L Kapı kolları, paralar, tuvaletler, merdivenler mikrop yuvasıdır.
- ☐ A Sağlığa zararlı alışkanlıklar gelişmemizi hızlandırır.
- ☐ I Kendi vücudumuz gibi meyve ve sebzelerin de temizliğini yapmalıyız.
- ☐ K Sokak oyunları da spor kadar sağlığınıza faydalıdır.

DOĞRULAR

Etkinlik-13 ➡ *Boşlukları dolduralım.*

<i>alışkanlıklardan</i>	<i>spor</i>	<i>göz</i>	<i>yeteri</i>	<i>mikroplar</i>
<i>uyumak</i>	<i>zararlı</i>	<i>düzenli</i>	<i>temizliktir</i>	<i>kişisel</i>

- 1-beslenmek için günde üç öğün yemek yemeliyiz.
- 2- Sağlığımız için her besindenkadar yemeliyiz.
- 3- Vücudumuzu ve organlarımızı dinlendirmek içingerekir.
- 4- Vücudumuzun gelişmesi ve güçlenmesi içinyapmalıyız.
- 5- Sağlığımız için hemhem de çevre temizliğimize dikkat etmemiz gerekir.
- 6- Cips, kola, hamburger, gazoz sağlığımız içinbesinlerdir.
- 7-bizi hasta eden gözümüzle göremediğimiz canlılardır.
- 8- Mikroplardan korunmanın en önemli yolu
- 9- Dengeli büyüme için zararlı vazgeçmeliyiz.
- 10- Sürekli bilgisayarda vakit geçirmeksağlığımızı bozar.

Etkinlik-14 → Sorulara göre doğru seçeneği işaretleyiniz.

- 1- Spor yapmak
- 2- Kitap okumak
- 3- Düzenli uyku
- 4- Temizlik
- 5- Televizyon seyretmek

1 Yukarıdakilerden hangileri sağlıklı büyümek için gereklidir?

- A) 1-3-4 B) 1-3-5 C) 2-3-4

2 Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı büyümek ve gelişmek için gerekli **değildir**?

- A) Temizlik B) Oyun C) Alış veriş

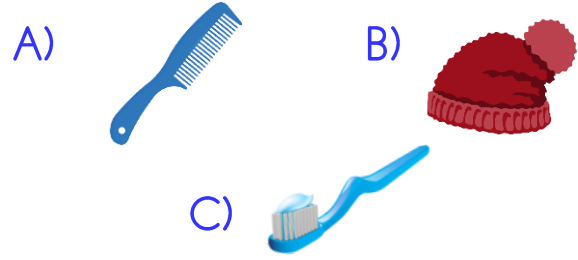
3 Kişisel temizliğimizin süreleri hangisinde doğru eşleştirilmiştir?

- A) Banyo Yapma → Haftada en az 1
B) Tırnak Kesme → Günde en az 2
C) Diş Fırçalama → Haftada 1

4 Dengeli ve düzenli beslenen bir öğrenci bir günde ne zaman yemek yemelidir?

- A) Sabah, öğle, akşam ve gece
B) Sabah, akşam ve yatmadan önce
C) Sabah, öğle ve akşam

5 Aşağıdakilerden hangisi kişisel bakım eşyası **değildir**?



6 Bilgisayarda sürekli oyun oynamayı alışkanlık haline getiren bir çocuk için hangisi **söylenemez**?

- A) Kulağı iyi duyabilir.
B) Sırt kemiklerinde eğrilik olabilir.
C) Gözleri bozulabilir.

7 Aşağıdaki çocuklardan hangisi daha sağlıklı beslenmektedir?

