

2. Sınıf Hayat Bilgisi

Sağlığım ve Güvenliğim

Sağlıklı Büyüme ve Gelişmeyi Etkileyen Alışkanlıklar

Sağlıklı Büyüme ve Gelişme

Sağlıklı büyümek ve gelişmek için düzenli, **dengeli** ve **yeterli** beslenmeli, uyumalı, **temiz** olmalı, **spor** yapmalı ve **güvenli** davranmalıyız.



Dengeli ve Yeterli Beslenme

- Vücudumuzun sağlıklı büyümesi için her grup besinden yeterli miktarda yemeliyiz.
- Sebze ve meyveler bizi hastalıklardan korur.
- Süt ve süt ürünleri kemiklerimizin güçlenmesini sağlar.
- Et, yumurta, baklagiller vücudumuzun yapım ve onarımında etkilidir.
- Şekerli ve yağlı yiyecekleri çok tüketmemeliyiz.



Düzenli Uyku

- Uyku, vücudumuzun dinlenmesini sağlar.
- Yeterli uyumak büyüme ve gelişmemiz için gereklidir.
- Her gece aynı saatte uymaya özen göstermeliyiz.



Düzenli Fiziksel Aktivite

- Spor yapmak kas ve kemiklerimizi güçlendirir.
- Daha sağlıklı ve zinde olmamızı sağlar.
- Kilo kontrolüne yardımcı olur.
- Açık havada oyun oynamak sağlığımızı olumlu etkiler.



Temizlik Alışkanlıkları

- Vücudumuzun ve çevremizin temizliği hastalıklardan korunmamızı sağlar.
- Ellerimizi yemeklerden önce ve sonra yıkamalıyız.
- Dişlerimizi günde en az iki kez fırçalamalıyız.
- Saçlarımızı ve tırnaklarımızı temiz tutmalıyız.



Güvenli Davranışlar

- Trafikte kurallara uymalıyız.
- Oyun alanlarında dikkatli olmalıyız.
- Evdeki elektrik, soba ve ocak gibi araçları izinsiz kullanmamalıyız.
- Yabancılarla konuşmamalı, onlardan bir şey almamalıyız.



Sağlıksız Alışkanlıklardan Kaçınalım

- Abur cubur yiyecekleri sık tüketmemeliyiz.
- Uzun süre televizyon, tablet ve telefon izlememeliyiz.
- Diş sağlığımız için çok şeker tüketmemeliyiz.



Unutma!

Sağlıklı büyüme ve gelişmek, mutlu bir yaşamın temelidir.

2. Sınıf Hayat Bilgisi

EŞLEŞTİRME ETKİNLİĞİ

Sağlığım ve Güvenliğim

1 Aşağıdaki görselleri, uygun ifadelerle eşleştiriniz.



Yeterli ve dengeli beslenmeye
örneklerdir.

Uzun süre televizyon izlemek
sağlığımızı olumsuz etkiler.

Yeterli su içmek sağlığımız için
önemlidir.

Düzenli uyumak büyüme ve
gelişmemize katkı sağlar.

Spor yapmak sağlıklı bir yaşam
alışkanlığıdır.

Şekerli ve yağlı yiyecekler sık
tüketilmemelidir.

2 Aşağıdaki ifadeleri, ilgili kavramlarla eşleştiriniz.

Vücudumuzun temiz olması için yapılır.

Kemiklerimizi ve dişlerimizi güçlendirir.

Daha güçlü ve zinde olmamızı sağlar.

Hastalıkların bulaşmasını önler.

Büyümemiz için gerekli besinleri içerir.

Dinlenmemizi ve enerji toplamamızı sağlar.

Uyku

Spor

Temizlik

Dengeli beslenme

Süt ve süt ürünleri

El yıkama

2. Sınıf Hayat Bilgisi

DOĞRU – YANLIŞ ETKİNLİĞİ

Sağlığım ve Güvenliğim

1 Aşağıdaki ifadelerin doğru (D) veya yanlış (Y) olduğunu işaretleyiniz.

- | | | | |
|----|---|----------------------------|----------------------------|
| 1 | Sağlıklı büyüme ve gelişmek için <u>dengeli beslenmeliyiz</u> . | ☐ D | ☐ Y |
| 2 | Her gün yeterli su içmek sağlığımız için önemlidir. | ☐ D | ☐ Y |
| 3 | Sadece çikolata ve cips gibi yiyecekler yemek sağlıklıdır. | ☐ D | ☐ Y |
| 4 | Düzenli uyumak büyümemize ve gelişmemize katkı sağlar. | ☐ D | ☐ Y |
| 5 | Spor yapmak vücudumuzu güçlü ve sağlıklı yapar. | ☐ D | ☐ Y |
| 6 | Televizyon ve tablet karşısında uzun süre kalmak sağlığımızı olumsuz etkiler. | ☐ D | ☐ Y |
| 7 | Sabah kahvaltısı yapmamak enerjimizi azaltır. | ☐ D | ☐ Y |
| 8 | Meyve ve sebze yemek bizi hastalıklardan korur. | ☐ D | ☐ Y |
| 9 | Dişlerimizi düzenli fırçalamak ağız ve diş sağlığımızı korur. | ☐ D | ☐ Y |
| 10 | Oyun oynamak sadece eğlenmemizi sağlar, sağlıkla ilgisi yoktur. | ☐ D | ☐ Y |
| 11 | Kişisel temizliğimize dikkat etmek hastalıklardan korunmamıza yardımcı olur. | ☐ D | ☐ Y |
| 12 | Abur cubur yiyecekler sık sık tüketilmelidir. | ☐ D | ☐ Y |
| 13 | Ekran başında uzun süre kalmak göz sağlığınıza zarar verebilir. | ☐ D | ☐ Y |
| 14 | Zamanında yatmak ertesi gün daha dinç olmamızı sağlar. | ☐ D | ☐ Y |
| 15 | Dengeli beslenmek kilo almamıza neden olur. | ☐ D | ☐ Y |

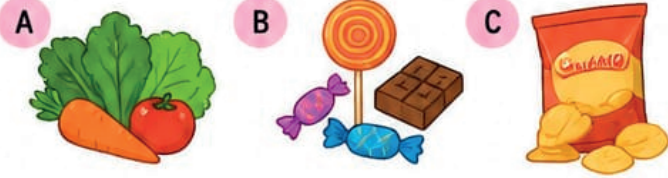


2. Sınıf Hayat Bilgisi

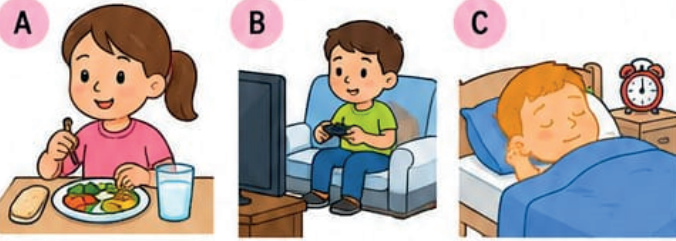
Test - 1

Sağlığım ve Güvenliğim

- 1 Aşağıdakilerden hangisi büyümemiz ve gelişmemiz için gerekli olan sağlıklı besinlerden biridir?



- 2 Aşağıdaki çocuklardan hangisi sağlıklı bir yaşam alışkanlığına sahiptir?



- 3 Aşağıdakilerden hangisi kişisel temizlik alışkanlıklarımızdan biri değildir?



- 4 Yeterli ve dengeli beslenmek, büyümeye ve gelişmemize nasıl katkı sağlar?

- A Daha güçlü ve sağlıklı olmamızı sağlar.
B Sadece kilo almamızı sağlar.
C Hastalanmamıza neden olur.

- 5 Aşağıdakilerden hangisi düzenli uyumanın faydalarından biridir?

- A Büyümeye ve gelişmemize yardımcı olur.
B Sadece uzun boylu olmamızı sağlar.
C Oyun oynamamıza engel olur.

- 6 Aşağıdaki davranışlardan hangisi sağlığımızı olumsuz etkiler?



- 7 Aşağıdakilerden hangisi güvenli bir ortam oluşturur?



- 8 Oyun oynarken güvenliğimiz için aşağıdakilerden hangisine dikkat etmeliyiz?

- A Trafiğin olduğu yollarda oynamalıyız.
B Oyun alanlarında, kurallara uygun oynamalıyız.
C Yüksek ve tehlikeli yerlerde oynamalıyız.

- 9 Aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?

- A Düzenli egzersiz yapmak sağlığımızı korur.
B Sürekli bilgisayar ve televizyon izlemek gelişimimizi hızlandırır.
C Çok fazla abur cubur yemek bizi güçlendirir.

2. Sınıf Hayat Bilgisi

Test – 1

Sağlığım ve Güvenliğim

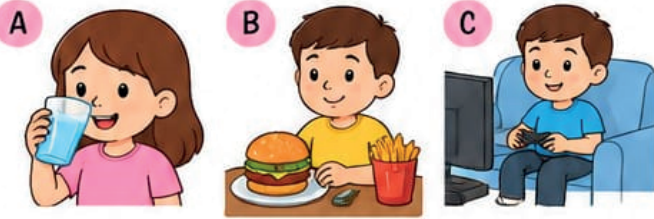
- 1 Aşağıdaki besinlerden hangisi sağlıklı büyümemiz ve gelişmemiz için en faydalıdır?



- 2 Aşağıdakilerden hangisi düzenli ve dengeli beslenmenin sonuçlarından biridir?

- A Daha güçlü ve sağlıklı olmak.
- B Çabuk yorulmak.
- C Daha sık hasta olmak.

- 3 Aşağıdaki çocuklardan hangisi sağlıklı bir yaşam alışkanlığına sahiptir?



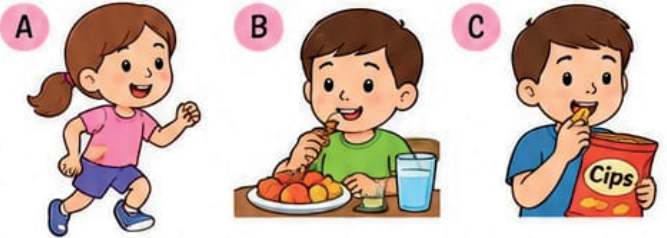
- 4 Aşağıdaki öğünlerden hangisi dengeli ve sağlıklı bir kahvaltı örneğidir?



- 5 Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı büyüme ve gelişmemiz için gereklidir?

- A Yeterli uyku uyumak
- B Sadece şekerli besinler yemek
- C Uzun süre televizyon izlemek

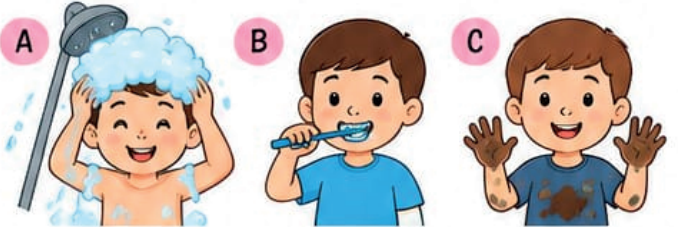
- 6 Aşağıdaki davranışlardan hangisi sağlığımızı olumsuz etkiler?



- 7 Yeterli ve dengeli beslenmek, büyüme ve gelişmemize nasıl katkı sağlar?

- A Vücudumuzun güçlü olmasını sağlar.
- B Sadece kilo almamızı sağlar.
- C Hasta olmamıza neden olur.

- 8 Aşağıdakilerden hangisi kişisel temizlik alışkanlıklarımızdan biridir?



- 9 Aşağıdakilerden hangisi sağlığımızı korumak için uymamız gereken bir davranıştır?

- A Oyun alanlarında güvenlik kurallarına uymak
- B Yüksek ve tehlikeli yerlere tırmanmak
- C Yollarda karşıdan karşıya hızlı geçmek