

**1 Etkinlik**

Aşağıda verilen ifadeleri doğru yanlış olarak ayırıp şifreyi bulalım.

D	Y	İfadeler
Z	S	Sağlığımız için alışkanlıklarımız son derece önemlidir.
A	İ	Akşam geç uyuyup sabah erken uyumak sağlıklıdır.
Ğ	N	Kişisel bakım sadece yüzümüze yaptığımız bakımdır.
D	L	Dengeli beslenme büyüüp gelişmemiz için önemlidir.
I	E	Öğün atlamak düzenli beslenmek için engel bir durum değildir.
O	K	Gazlı içecekler, cips ve şeker gibi paketli gıdalar sağlığımıza zararlıdır.
L	I	Kişisel bakımımızı düzenli yaparsak mikroplardan ve hastalıklardan korunuruz.

Boya ve şifreyi bul:

2 Etkinlik

Aşağıda verilen hikaye ile ilgili soruları cevaplandıralım.

Emir sabah çok geç kalktı. Kahvaltıda süt, yumurta ve zeytin yedi. Ardından babasıyla birlikte parka gidip koştu, ip atladi. Eve döndüğünde ellerini yıkamadı hatta çok terlemişti buna rağmen üstünü değiştirmede,

Akşam yemeğinde sebze yemeği vardı ve Emir iştahla yedi. Dişlerini fırçaladı, yatağa girdi ve geç saatlere kadar tabletle oyun oynadı.

Emirin sağlıklı büyüme ve gelişme için gerekli olan alışkanlıklarından doğru olanları maviye, yanlış olan davranışları kırmızıya boyayalım.

Temizlik

Uyku

Kişisel bakım

Beslenme

Spor





3 Etkinlik

Aşağıda açıklamaları verilen alışkanlıklar kutucuklarda verilen ifadelerden hangisine aittir. Noktalı yerlere yazalım.

Beslenme

Spor

Temizlik

Uyku

Kişisel bakım

.....
-Düzenli olarak dinlenmek büyümemize ve zinde kalmamıza yardımcı olur.
-Yeterince dinlenmeyen kişiler gün içinde yorgun hisseder.

.....
-Ellerimizi yıkamak, dişlerimizi temizlemek ve tırnaklarımızı kesmek bizi mikroplardan korur.
-Düzenli olarak banyo yapmak sağlığımız için önemlidir.

.....
-Sebze ve meyveleri yeterince tüketmek vücudumuz için yararlıdır.
-Öğünleri düzenli yapmak güçlü kalmamıza yardımcı olur.

.....
-Hareket etmek vücudumuzu güçlendirir.
-Oyun oynamak ve egzersiz yapmak bizi dinç tutar.

.....
-Çöpleri yere atmak yerine kutuya atmalıyız.
-Yaşadığımız yerleri havalandırmak mikropların çoğalmasını önler.

4 Etkinlik

Sağlıklı büyüme ve gelişme için doğru olan görsellerin altlarında verilen kutucuğu işaretleyelim.

