1 Aşağıdaki davranışları sağlığımıza olan yararlarıyla numaralara göre eşleştiriniz.

1. Ellerimizi sabunla yıkamak	( ) Vücudumuzun dinlenmesini sağlar.
2. Yeterli ve dengeli beslenmek	( ) Diş çürüklerini önlemeye yardımcı olur.
3. Düzenli spor yapmak	( ) Ortak alanların temiz kalmasını sağlar.
4. Düzenli ve yeterli uyumak	( ) Ellerimizdeki mikropları uzaklaştırır.
5. Dişlerimizi düzenli fırçalamak	( ) Soğukta vücudumuzu sıcak tutar.
6. Çöpleri çöp kutusuna atmak	( ) Gerekli besinleri almamızı sağlar.
7. Kışın kalın giysiler giymek	( ) Kas ve kemiklerimizi güçlendirir.

2 Aşağıdaki çocukların sağlıksız alışkanlıklarını değiştirmeleri için birer öneri yazınız.

1. Ömer, akşamları tabletle oynadığı için geç yatıyor. Sabahları yorgun uyanıyor.

Önerim: .....

2. Zeynep, okulda acıktığında öğle yemeği yerine cips ve bisküvi yiyor.

Önerim: .....

3. Tuna, okuldan gelince televizyonun karşısına geçiyor. Gün boyunca pek hareket etmiyor.

Önerim: .....

4. Elif, dişlerini yalnızca ağrıdığında fırçalıyor.

Önerim: .....

3 Aşağıdaki soruları cevaplayarak sağlıklı yaşam yol haritanızı oluşturalım.

1 Hangi alışkanlığımı değiştirmek istiyorum?

.....
.....
.....



2 Bu davranışı neden yapıyorum?

.....
.....
.....



3 Hangi sağlıklı alışkanlığı kazanmak istiyorum?

.....
.....
.....



4 Hedefime ulaşmak için neler yapacağım?

.....
.....
.....



5 Planımı uygulamaya ne zaman başlayacağım?

.....
.....
.....



6 Bu alışkanlığı sürdürmek için ne yapacağım?

.....
.....
.....



4 **Aşağıda verilen soruları cevaplandıralım.**

1. Ömer, gece geç saatlere kadar tabletle oynadığı için sabah yorgun uyanmaktadır.
Ömer'in dinlenmiş uyanmak için hangi davranışını değiştirmesi gerekir?
A) Okula yürüyerek gitmesini
B) Akşamları geç yatmasını
C) Sabah kahvaltı yapmasını

2. **Aşağıdaki öğrencilerden hangisi yeterli ve dengeli beslenmektedir?**
A) Öğle yemeğini bisküviyle geçiştiren Tuna
B) Her öğünde yalnızca makarna yiyen Deniz
C) Farklı besinlerden uygun miktarlarda yiyen Selin



3. Zeynep, parkta oynadıktan sonra eve gelmiş ve meyve yemek istemiştir.
Zeynep, meyve yemeden önce ne yapmalıdır?
A) Ellerini ve meyveyi yıkamalıdır.
B) Ellerini kıyafetine silmelidir.
C) Meyveyi yalnızca peçeteyle silmelidir.

4. Mert, okuldan sonra uzun süre televizyon izlemektedir. Bu alışkanlığını değiştirerek daha hareketli olmak istemektedir.
Mert'in hangi etkinliği seçmesi hedefine uygundur?
A) Tablette yeni bir oyun oynaması
B) Arkadaşlarıyla parkta ip atlaması
C) Televizyonda spor programı izlemesi



5. Hava soğuk ve yağışlıdır. Alper, dışarı çıkmak için hazırlanmaktadır.
Alper'in aşağıdaki giysilerden hangilerini seçmesi uygundur?
A) Mont ve su geçirmeyen bot
B) İnce tişört ve şort
C) Terlik ve kısa kollu gömlek

6. **Aşağıdaki eşleştirmelerden hangisi doğrudur?**
A) Düzenli uyku → Diş çürüklerini önler.
B) Düzenli spor → Kas ve kemikleri güçlendirir.
C) El yıkama → Vücudu soğuktan korur.

7.



Hangi açıklama Kaan'ın düşüncesini düzeltir?

A) Eller yalnızca dışarıda kirlenir.

B) Ellerimizde gözle göremediğimiz mikroplar bulunabilir.

C) Ellerimizi suya tutmak her zaman yeterlidir.

8. Yağmurlu bir günde okulun girişinde çamurlu ayak izleri oluşmuştur.

Öğrenciler bu durumu azaltmak için ne yapabilir?

A) Ayakkabılarını girişteki paspasa silebilir.

B) Koridordan koşarak geçebilir.

C) Çamuru sınıftaki halıya silebilir.

9. Bir afişte "Sağlığını koru, çevreni de düşün!" yazmaktadır.

Aşağıdaki davranışlardan hangisi bu afişe uygundur?

A) Kendi masasını temizleyip çöpünü yere bırakmak

B) Evini temiz tutup parkı kirletmek

C) Kullandığı tuvaleti temiz bırakmak

10. İrem, sağlıklı yaşam planına uyup uymadığını görmek istemektedir.

Hangi sorunun cevabı İrem'e yardımcı olur?

A) Arkadaşlarım hangi oyunları seviyor?

B) Planımı hangi renk kalemle yazdım?

C) Bu hafta belirlediğim davranışları kaç gün yaptım?

11. Mina, dişlerini düzenli fırçalamasına rağmen diş kontrolüne gitmek istememektedir. Mina'ya hangi açıklama yapılmalıdır?

A) Diş kontrolü yalnızca yetişkinler içindir.

B) Diş sağlığını korumak için düzenli kontrol de gereklidir.

C) Dişlerini fırçalayanların kontrole ihtiyacı yoktur.

12. Öğrenciler, sınıflarında ortak kullanılan oyun malzemelerinin kirlendiğini fark etmiştir.

Hangi çözüm ortak alanların temizliğine katkı sağlar?

A) Malzemeleri dolabın arkasına saklamak

B) Kirlenen malzemeleri başka sınıfa vermek

C) Öğretmenlerinden yardım alarak temizlenmesini sağlamak