



SAĞLIKLI ALIŞKANLIKLAR İÇİN – ETKİNLİK

1. Aşağıda verilen ifadeleri açıklamaları ile eşleştiriniz.

Beslenme

1

Spor

2

Uyku

3

Temizlik

4



Hafta üç gün yürüyüş yapıyorum.



Yemekten önce ellerimi yıkarım.



Erken yatıp erken kalkarım.



Sağlı gıdalardan yeterli kadar tüketirim.

2. Aşağıdaki ifadeleri uygun görsellerle eşleştiriniz.

Yeteri kadar uyumaya dikkat ederim.

1

Günde en az iki defa dişlerimi fırçalarım.

2

Hafta en iki defa banyo yaparım.

3

Tırnaklarımı sık sık keserim.

4

Haftada üç gün yüzmeye gidiyorum.

5





3. Aşağıdaki ifadelerden doğru olanların başına “D”, yanlış olanların başına “Y” yazınız.

- ☐ Ne zaman uykum gelirse o zaman uyurum.
- ☐ Haftada en az iki defa banyo yaparım.
- ☐ Sınıf, ev, okul gibi yaşadığım yerleri temiz tutarım.
- ☐ Dişlerimi arada sırada fırçalarım.
- ☐ Tırnaklarımı sık sık keserim.
- ☐ Paketli ve şekerli gıdalar tüketirim.
- ☐ Açıkta satılan yiyecekleri tüketmem.
- ☐ Çöpümü çöp kutusuna atarım.
- ☐ İlgi alanıma göre bir sporla ilgileniyorum.

4. Aşağıdaki cümleleri uygun ifadelerle doldurunuz.

yaşadığımız

tırnaklarımızı

ellerimizi

gelişmek

iki

dengeli

- Sağlıklı için uykumuza dikkat etmeliyiz.
- Sık sık kesmeliyiz.
- Sağlıklı büyümek için beslenmeliyiz.
- Gün içinde sık sık yıkamalıyız.
- Okul, ev, sınıf gibi ortamları sık sık havalandırmalıyız.
- Sağlığımız için dişlerimizi günde defa fırçalamalıyız.

