Ad – Soyad:

Tarih:

Puslu: Bu sayfa senin defter notun. Okuyup defterine geçir.

Sağlıklı Alışkanlıklar

Altı alışkanlık

Beslenme, temizlik, kişisel bakım, ağız ve diş sağlığı, uyku ve spor.

Sık tekrar

Alışkanlık, sık sık tekrar edilince yerleşen davranıştır.

Beslenme

Her gün yenecekler ve arada bir yenecekler vardır. İkisi de hayatın parçasıdır.

Büyümek

Düzenli uyku, hareket ve dengeli beslenme büyümeye yardım eder.

ÖRNEK

Her gün: sebze, meyve, süt, su

Arada bir: pasta, çikolata, gazlı içecek

Her akşam: diş fırçalama ve erken uyku

Alışkanlık bir günde kurulmaz; her gün tekrar edince yerleşir.

Ad – Soyad:

Tarih:

Puslu: Metinde Ali'nin alışkanlıklarına dikkat et.



Büyüyorum

Ali bu yıl boy attı. Pantolonunun paçaları kısa kaldı. Annesi ona neden büyüdüğünü anlattı.

Ali her gün kahvaltı yapıyordu. Suyunu içiyor, sebze ve meyve yiyordu. Akşamları erken yatıp iyi uyuyordu.

Okulda teneffüste koşuyor, hafta sonu bisiklete biniyordu. Dişlerini de her akşam fırçalıyordu. Bu alışkanlıkları büyümesine yardım etmişti.

1 Metni okudun. Şimdi soruları cevapla.

? Ali'nin hangi alışkanlıkları var?

? Ali akşamları ne yapıyordu?

? Sen her gün hangi alışkanlığı sürdürüyorsun?

Ad – Soyad: Tarih:

Puslu: Önce hepsini oku, sonra çizgileri çek.

1 Alışkanlığı sağladığı yararla eşleştir. Noktaları birleştir.

Her akşam dişlerimi fırçalarım.	○	○	Gün boyu dinç olurum.
Erken yatıp iyi uyurum.	○	○	Kaslarım güçlenir.
Her gün su içerim.	○	○	Dişlerim sağlam kalır.
Her gün hareket ederim.	○	○	Vücudum susuz kalmaz.

2 Sen bugün hangi alışkanlığı sürdürdün? Yaz.

Ad – Soyad: Tarih:

Puslu: Her satırda tek bir kutu işaretlenir.

1 Hangi davranış sağlıklı büyümeye yardım eder? Her satırda bir kutu işaretle.

	uygun	uygun değil
Her gün kahvaltı yaparım.	☐	☐
Geç saate kadar uyanık kalırım.	☐	☐
Her akşam dişlerimi fırçalarım.	☐	☐
Susayınca gazlı içecek içerim.	☐	☐
Teneffüste koşup oynarım.	☐	☐
Ellerimi yıkamadan yemek yerim.	☐	☐

2 Sağlıklı büyümek için bir alışkanlık yaz.

Ad – Soyad: Tarih:

Puslu: Bu çizelge beş gün boyunca seninle kalacak.

1 Beş gün boyunca kendini izle. O gün yaptığın satıra işaret koy.

	Pzt	Sal	Çar	Per	Cum
Kahvaltı yaptım					
Dişlerimi fırçaladım					
Sebze ya da meyve yedim					
Hareket ettim, oyun oynadım					
Erken yattım					

Hangi satır boş kaldı? Gelecek hafta ona dikkat et.

Ad – Soyad:

Tarih:

Puslu: Kartları kesmeden önce hepsini doldur.

1 Bu kartlar senin alışkanlık kartların.

Kartları doldur, kes ve odanda görebileceğin bir yere as.

2 Her kartın altına o alışkanlıkla ilgili yapacağını yaz.

BESLENME

Her gün yiyeceklerim

UYKU

Yatma ve kalkma zamanım

TEMİZLİK

Her gün yaptığım temizlik

HAREKET

Sevdiğim spor ya da oyun

Ad – Soyad:

Tarih:

Puslu: Burada doğru cevap yok; kendini dürüstçe değerlendir.

1 Bu hafta neler yapabiliyorsun? Her satırda bir yüzü işaretle.

	yapabiliyorum	biraz	tekrar bakmalıyım
Sağlıklı alışkanlıklarımı sayabiliyorum.	☺	😐	☹
Bir alışkanlığın hangi yararı sağladığını söyleyebiliyorum.	☺	😐	☹
Her gün ve arada bir yenecekleri ayırt edebiliyorum.	☺	😐	☹
Alışkanlıklarımı bir hafta boyunca izleyebiliyorum.	☺	😐	☹

2 Bu haftanın rozetini boya.



3 Bu hafta öğrendiğin bir şeyi evde kime anlatacaksın?