Ad – Soyad: Tarih:

Puslu: Ece'nin alışkanlıklarına dikkat et.

Ece'nin Sağlık Günlüğü

Ece bu hafta bir sağlık günlüğü tutmaya başladı. Her akşam günlüğüne o gün neler yaptığını yazdı. Uykusunu, yediklerini ve diş fırçalamayı işaretledi.

Pazartesi günü kahvaltıyı atlamıştı. Öğlene kadar kendini yorgun hissetti. Ertesi gün peynir, zeytin ve domatesle güzel bir kahvaltı yaptı. Derste daha dikkatliydi.

Perşembe günü hava birden soğudu. Ece montunu ve beresini giydi. Okulda yemekten önce ellerini yıkadı. Lavaboyu da temiz bıraktı. Hafta sonunda günlüğüne bakınca her alışkanlığın onu nasıl etkilediğini gördü.

1 Metni okudun. Şimdi soruları cevapla.

? Ece günlüğüne neler yazdı?

? Kahvaltıyı atladığı gün Ece nasıl hissetti?

? Sen sağlığın için hangi alışkanlığını geliştirmek istersin?