Ad – Soyad:

Tarih:

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

Sağlığımı Koruyorum

Uyku

Her gece aynı saatlerde yatar, yeterince uyurum.

Beslenme

Kahvaltı yapar, her besinden dengeli yerim.

Diş sağlığı

Dişlerimi sabah ve akşam fırçalarım.

Giyinme ve temizlik

Havaya uygun giyinir, ellerimi sık yıkarım.

ÖRNEK

Soğuk günlerde bere takarım.

Yemekten önce ellerimi yıkarım.

Ortak lavaboyu temiz bırakırım.

Sağlık, her gün tekrarlanan küçük alışkanlıklardır.

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?

Ad – Soyad: Tarih:

Puslu: Önce hepsini oku, sonra çizgileri çiz.

1 Durumu, sağlığını koruyan davranışla eşleştir.

Hava çok soğudu.	○	○	Dişlerimi fırçalarım.
Yemek yemeye başlayacağım.	○	○	Montumu ve beremi giyerim.
Akşam yatma zamanı geldi.	○	○	Kahvaltımı yaparım.
Sabah uyandım.	○	○	Önce ellerimi yıkarım.

2 Bir mevsime uygun giyinmeyi kendi cümlenle anlat.

Ad – Soyad: Tarih:

Puslu: Her satırda tek bir kutu işaretlenir.

1 Hangi davranış sağlığımızı korur? Her satırda bir kutu işaretle.

	uygun	uygun değil
Her gece aynı saatlerde uyurum.	☐	☐
Gece geç saatlere kadar ekrana bakarım.	☐	☐
Meyve ve sebzeyi sofrada eksik etmem.	☐	☐
Yaz sıcağında kalın kazak giyerim.	☐	☐
Ortak kullanılan lavaboyu temiz bırakırım.	☐	☐
Dişlerimi yalnız haftada bir fırçalarım.	☐	☐

2 Sağlığın için bu hafta değiştirmek istediğin bir alışkanlığı yaz.

Ad – Soyad: Tarih:

Puslu: Günlüğü hafta boyunca doldur.

1 Bir hafta boyunca sağlık günlüğünü tut. Yaptığın güne işaret koy.

	Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Paz
Erken yattım							
Kahvaltı yaptım							
Dişlerimi iki kez fırçaladım							
Havaya uygun giyindim							
Yemekten önce ellerimi yıkadım							

Hangi alışkanlığında daha çok çalışman gerekiyor?

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
Uyku düzenime dikkat edebiliyorum.	☺	😐	☹
Dengeli beslenmenin önemini açıklayabiliyorum.	☺	😐	☹
Havaya uygun giyinebiliyorum.	☺	😐	☹
Kişisel ve ortak alanları temiz tutabiliyorum.	☺	😐	☹

2 Bu haftanın rozetini boya.



3 Bu hafta öğrendiğin bir şeyi evde kime anlatacaksın?