Sağlıklı Büyüyorum

Öğrenme çıktısı: HB.1.2.1

Adım Soyadım: _____ **Tarih:** _____

1 Sağlıklı besinleri yeşil kutuya, az tüketmemiz gerekenleri kırmızı kutuya çiz ya da adını yaz.

Öğretmene: Hiçbir besin "yasak" değildir; şekerli ve kızartılmış besinleri az tüketmemiz gerektiğini konuşun.



Sağlıklı besinler	Az tüketelim

2 Sağlıklı büyümek için ne yapmalıyız? Daire içine al.



erken uyuruz



dişimizi fırçalarız



uzun süre ekran izleriz



hareket ederiz

3 Ellerimizi nasıl yıkarız? Sırasını kutulara 1, 2, 3, 4 yaz.

Öğretmene: Ellerimizi en az 20 saniye köpürtmemiz gerektiğini birlikte sayarak gösterin.

☐  Sabunla köpürtürüz.

☐  Temiz havluyla kurularız.

☐  Ellerimizi ıslatırız.

☐  Bol suyla duruluruz.

4 Sağlıklı bir kahvalti tabağı çiz.

 Aferin! Sağlıklı büyüyorsun.