Sağlıklı Alışkanlıklar

Öğrenme çıktısı: HB.2.2.1

Adım Soyadım: _____ **Tarih:** _____

1 Alışkanlıkları ayır: Sağlıklı olanları yeşil, değiştirmemiz gerekenleri kırmızı kutuya yaz.

Öğretmene: Uyku, beslenme, hareket ve temizlik alışkanlıklarının büyümemize etkisini konuşun.


geç saatte yatmak


dişleri fırçalamak


spor yapmak


çok şeker yemek


su içmek


saatlerce ekran izlemek


sebze yemek

Sağlıklı	Değiştirelim

2 Bir hafta boyunca alışkanlıklarını izle. Yaptığın günler için kutuya işaret koy.

Öğretmene: Alışkanlık takip çizelgesi evde aileyle doldurulabilir.

	Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Paz
Kahvaltı yaptım.							
Günde en az 5 bardak su içtim.							
Dişlerimi iki kez fırçaladım.							
Bir saat hareket ettim.							
Erken yattım.							

3 Kendine bir hedef koy.

1. Değiştirmek istediğim alışkanlık: _____

2. Bunun için yapacağım şey: _____

Harika! Bu kâğıdı tamamladın.