Sağlığımı Koruyorum

Öğrenme çıktısı: HB.3.2.1

Adım Soyadım: _____ **Tarih:** _____

1 Bir günlük sağlık planı yap: Ne zaman, ne yapacaksın?

Öğretmene: Dengeli beslenme, düzenli uyku, hareket, kişisel temizlik ve ekran süresi başlıklarını konuşun.

Alışkanlık	Planım
Su içmek	
Beslenme	
Hareket	
Uyku	
Ekran süresi	

2 Sağlığın için hangisini seçersin?

Ara öğün:

 meyve

 çikolata

İçecek:

 su

 gazlı içecek

Boş zaman:

 bisiklet

 televizyon

3 Bir hafta boyunca davranışlarını izle.

	Pzt	Sal	Çar	Per	Cum
Kahvaltı yaptım.					
8 saat uyudum.					
En az bir saat hareket ettim.					
Ekran süremi sınırladım.					

 Harika! Bu kâğıdı tamamladın.