Sağlıklı Günün Sırları

Öğrenme çıktısı: HB.3.2.1 **Düşünme basamağı: Anlama**

Adım Soyadım: _____ **Tarih:** _____

1 Sağlıklı alışkanlıkları gruplara ayır. Her birini doğru kutuya yaz.

Öğretmene: Bazı alışkanlıklar birden fazla gruba uyabilir. Öğrenci gerekçesini söyleyebiliyorsa kabul edin; amaç ezber değil, alışkanlığın neye yaradığını anlamaktır.


meyve yemek


diş fırçalamak


ip atlamak


erken yatmak


su içmek


el yıkamak


bisiklete binmek


aynı saatte uyumak

Beslenme	Temizlik	Hareket	Uyku

2 Kendi sözlerinle açıkla.

1. Yemekten önce ellerimizi neden sabunla yıkarız?

.....

.....

2. Geç yatan ve uykusunu alamayan bir çocuk ertesi gün okulda nasıl hissedebilir?

.....

.....

3 Dengeli beslenme haritasını tamamla. Her besin grubuna iki örnek yaz.

Öğretmene: Dengeli beslenmede her öğünde farklı besin gruplarından yemek gerekir. Örnekleri öğrencilerin kendi sofralarından seçmelerini isteyin.

Dengeli beslenme

Sebze ve meyve

.....

.....

Süt, yoğurt, peynir

.....

.....

Ekmek, bulgur, pirinç

.....

.....

Et, yumurta, kuru baklagil

.....

.....

4 Metni oku. Soruları cevapla.

Elif'in Cumartesisi



Elif cumartesi sabahı erkenden uyandı. Önce yüzünü yıkadı, dişlerini fırçaladı. Kahvaltıda peynir, domates ve ekmek yedi.

Öğleden sonra parkta arkadaşlarıyla bisiklet sürdü. Eve dönünce susadığını fark etti ve bir bardak su içti. Akşam ellerini yıkayıp yemeğini yedi. Kitabını okuduktan sonra erkenden yattı.

1. Elif'in gününü bir cümleyle özetle.

.....

2. Elif hangi sağlıklı alışkanlıkları yaptı? İki örnek ver.

.....

Harika! Bu kâğıdı tamamladın.