



Ad – Soyad:

Tarih:



Pusul: 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

Sođuk 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 Sağık Günlüğü

Ece bu hafta bir sağık günlüğü tutmaya başladı. Her akşam günlüğüne o gün neler yaptığını yazdı. Uykusunu, yediklerini ve diş fırçalamayı işaretledi.

Pazartesi günü kahvaltayı 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?

? Kahvaltayı atladiğı gün Ece nasıl hissetti?

? Sen sağlığın için hangi alışkanlığını geliştirmek istersin?



Ad – Soyad:

Tarih:



Pusul: 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 cümlele anlat.



Ad – Soyad:

Tarih:



Puslu: Her satırda tek bir kutu işaretle.

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

	uygun	uygun deđil
Her gece aynı saatlerde uyurum.	☐	☐
Gece geđ saatlere kadar ekrana bakarım.	☐	☐
Meyve ve sebzeđi 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 sağlığ 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 dođru cevap yok; kendini dürüstçe deđerlendir.

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 boy.



3 Bu hafta öğrendiğin bir şeyi evde kime anlatacaksın?
