



Ad – Soyad:

Tarih:



Puslu: Bu sayfa senin defter notun. Okuyup defterine geçir.

Sağlığımı Koruyorum

Sigara

Akciğerlere ve kalbe zarar verir, nefes almayı zorlaştırır.

Pasif içicilik

Sigara dumanı, içmeyen insanların sağlığına da zarar verir.

Alkol

Beynin, karaciğerin ve vücudun çalışmasını bozar.

Yasak

On sekiz yaşından küçüklere sigara ve alkol satılması yasaktır.

Sorumluluğum

Dumanlı ortamdan uzaklaşır, büyüklerimi nazikçe uyarırım.

ÖRNEK

Okul, hastane, lokanta gibi kapalı alanlarda sigara yasaktır.

Bırakmak isteyenler ALO 171 hattından destek alabilir.

Sağlıklı bir yaşam için dumansız hava soluyalım.

Uyarırken kırıcı değil, nazik ol.



Ad – Soyad:

Tarih:



Pusul: Metni dikkatle oku, sonra soruları cevapla.



Dumansız Bir Ev

Mert'in dayısı uzun yıllardır sigara içiyordu. Merdiveni çıkınca hemen yoruluyor, sık sık öksürüyordu. Mert, okulda sigaranın akciğerlere zarar verdiğini öğrenmişti.

Bir akşam Mert dayısına nazikçe, "Sigara dumanı ikimizin de sağlığını bozuyor. Seni çok seviyorum, bırakmanı istiyorum." dedi. Dayısı bir süre düşündü.

Ertesi gün dayısı doktora gitti ve sigarayı bırakmak için destek aldı. Aylar sonra nefesi rahatladı. Artık birlikte parkta koşuyorlardı. Mert'in evi dumansız bir ev olmuştu. Mert, sevgiyle yapılan bir uyarının işe yaradığını anladı.

1 Metni okudun. Şimdi soruları cevapla.

? Mert'in dayısında sigaranın hangi zararları görülüyordu?

.....

? Mert dayısını nasıl uyardı?

.....

? Dayısı sigarayı bırakmak için ne yaptı?

.....

? Sen dumanlı bir ortamda ne yaparsın?

.....



Ad – Soyad:

Tarih:



Puslu: Her cümleyi dikkatle oku.

1 Cümle doğruysa “Doğru”, yanlışsa “Yanlış” kutusunu işaretle.

Sigara dumanı içmeyenlerin sağlığına da zarar verir.

☐☐

Az sigara içmek sağlığa zarar vermez.

☐☐

Alkol, beynin ve karaciğerin çalışmasını bozar.

☐☐

Çocuklara sigara satılabilir.

☐☐

Dumanlı bir ortamdan uzaklaşmak sağlığımızı korur.

☐☐

Büyüklerimizi nazikçe uyarabiliriz.

☐☐

2 Yanlış cümlelerden birini doğru hâliyle yaz.



Ad – Soyad:

Tarih:



Puslu: Her satırda bir kutu işaretle.

1 Hangi davranış sağlığımızı korur? Kutuyu işaretle.

	uygun	uygun değil
Sigara içilen odadan çıkıp temiz havaya giderim.	☐	☐
Büyüklerimi bağırarak ve kızarak uyarırım.	☐	☐
Sigara içen yakınım nazikçe zararlarını anlatırım.	☐	☐
Arkadaşım ısrar ederse sigarayı denerim.	☐	☐
Dumansız hava için afiş hazırlarım.	☐	☐
Sigara dumanının zararsız olduğunu düşünürüm.	☐	☐

2 Sigara içen bir yakınına söyleyeceğin nazik bir cümle yaz.



Ad – Soyad:

Tarih:



Puslu: Kartları doldur, sonra paylaş.

1 Dumansız hava için uyarı kartları hazırla.

Kartlara kısa ve nazik uyarılar yaz; kırıncı sözcük kullanma.

2 Kartlarını ailenle paylaş ya da sınıf panosuna as.

DUMANSIZ EV

Evimiz için bir uyarı

TEMİZ HAVA

Park ve bahçe için bir uyarı

SEVGİYLE

Bir yakınımına nazik bir not

DESTEK

Bırakmak isteyenine bir öneri



Ad – Soyad:

Tarih:



Puslu: Burada doğru cevap yok; kendini dürüstçe değerlendir.

1 Bu hafta neler yapabiliyorsun? Her satırda bir yüzü işaretle.

yapabiliyorum biraz tekrar bakmalıyım

Sigaranın sağlığa zararlarını söyleyebilirim.



Alkolün vücuda zararlarını bilirim.



Dumanlı ortamdan uzak dururum.



Büyüklerimi nazikçe uyarabilirim.



2 Bu haftanın rozetini boy.



3 Bu hafta öğrendiğin bir şeyi evde kime anlatacaksın?
