

Sağlıklı olmak denince aklıma herhangi bir hastalığa sahip olmamak, beden olarak dinç olmak geliyor.



HAZIRLIK ÇALIŞMASI



Tema Özeti

“Sağlıklı olmak” denince aklınıza neler geliyor? Anlatınız.



Metni vurgu, tonlama ve telaffuza dikkat ederek önce sessiz, sonra sesli okuyunuz.

SAĞLIK

Unutma ki sağlık
Temizlikle başlar.
Sonra güler yüz, tatlı dil
Gönülleri okşar.

Sağlıklı yaşamak için
Dengeli beslen.
Sebzeyi ve meyveyi
Baş tacı bil,
Geri durma süttten, peynirden.
Zarar gelir sana
Yağlı, acı yemekten.

Her şeyi dert edinme,
Aşı ol zamanında, üşütme.
Zaman ayır
Çalışmaya, oyuna, dinlenmeye.

Koru titizlikle sağlığını,
Yaşama küser sağlıksız kişi.
En büyük zenginlik sağlıktır,
Sağlıktır her işin başı.

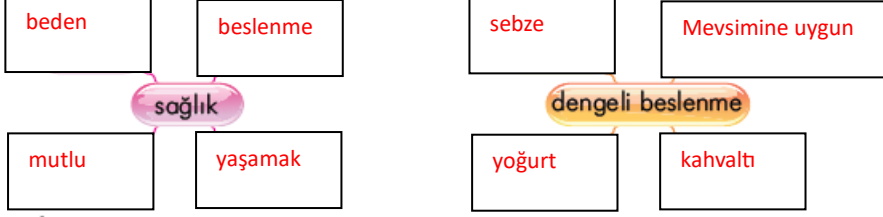
Mehmet Güner DEMİRAY
Annem Bir Çiçek



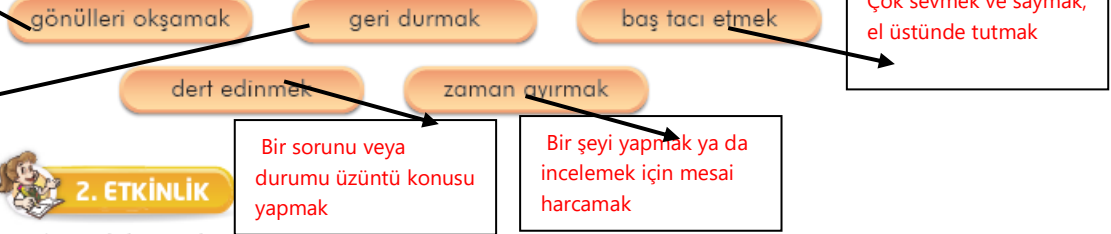


1. ETKİNLİK

a. Şiirde geçen aşağıdaki kelimenin ve kelime grubunun size hatırlattık-



b. Aşağıdaki kelime gruplarının anlamlarını deyimler sözlüğünden bulup sözlük defterinize yazınız.



2. ETKİNLİK

Aşağıdaki soruları şiire göre cevaplayınız.

1. Sağlık ne ile başlar?

Sağlık temizlikle başlar.

2. İnsanların hangi özellikleri gönülleri okşar?

Güler yüz ve tatlı dil gönülleri okşar.

3. Sağlıklı yaşamak için neler yapmamız gerekir?

Sağlıklı yaşamak için dengeli beslenmeliyiz. Sebze ve meyveyi çok yemeliyiz. Süt ve peynirden uzak durmamalıyız. Yağlı ve acı yememeliyiz. Her şeyi dert edinmemeliyiz. Zamanında aşı olmalıyız, üşütmemeliyiz. Çalışmaya, oyuna, dinlenmeye zaman ayırmalıyız.

4. En büyük zenginlik nedir?

En büyük zenginlik sağlıktır.



3. ETKİNLİK

a. Şiirin ana duygusunu aşağıya yazınız.

Şiirin ana duygusu: ... **Sağlığın önemi.**

b. Şiirin içeriğine uygun farklı başlıklar belirleyerek aşağıya yazınız.

**Her İşin Başı Sağlık,
En Büyük Zenginlik Sağlık**



4. ETKİNLİK

a. Sağlıklı olmak için nasıl beslenmeniz gerektiği hakkında arkadaşlarınızla konuşunuz. Konuşurken anlamlarını yeni öğrendiğiniz kelimeleri de kullanınız.

b. Vücudumuz için yararlı ve zararlı olabilecek besinlere beşer örnek yazınız.

Vücudumuz için yararlı besinler: ... **Süt, yumurta, yoğurt, peynir, sebze ve meyveler.**

Vücudumuz için zararlı besinler: ... **Asitli içecekler, cips, yağlı besinler, hamur işi gıdalar,**

c. Vücudumuz için yararlı besinlerden sabah kahvaltısı, öğle yemeği ve akşam yemeği menüleri oluşturunuz.

Sabah Kahvaltısı Menüsü	Öğle Yemeği Menüsü	Akşam Yemeği Menüsü
Haşlanmış yumurta, peynir, zeytin, bal	Çorba, taze fasulye, salata	Çorba, haşlanmış et, yoğurt



5. ETKİNLİK

a. Aşağıdaki broşürü inceleyiniz. Broşürün içeriği hakkında arkadaşlarınızla konuşunuz.

SAĞLIĞIM İÇİN...

Erken yatıp yeterince uyuyorum.		Günlük su ihtiyacımı karşılamak için yeterince su içiyorum.	
Kişisel temizliğime özen gösteriyorum.		Açıkta satılan yiyecekleri tüketmiyorum.	
Dengeli ve düzenli besleniyorum.		Hava koşullarına uygun giyiniyorum.	
Besinlerimi acele etmeden, iyice çiğneyerek tüketiyorum.		Televizyon ve bilgisayar karşısında fazla zaman geçirmiyorum.	

Ya sen? Sağlığın için neler yapıyorsun?

b. Broşürdeki soru için cevaplarınızı aşağıya yazınız. Yazdıklarınızı arkadaşlarınızla paylaşınız.

Ben sağlığım için düzenli uyuyorum, dengeli besleniyorum, kahvaltımı çok iyi yapıyorum. Hava soğuksa sıkı giyiniyorum, terliyken soğuk su içmiyorum. Temizliğe dikkat edip okuldan eve gelince, yemekten önce ve sonra mutlaka ellerimi yıkıyorum. Tırnaklarımı düzenli şekilde kesiyorum, bol su içiyorum.



6. ETKİNLİK

Aşağıdaki cümlelerde renkli yazılmış harfleri inceleyiniz. Bu harflerin yazımıyla ilgili kuralları örnekteki gibi yazınız.

► Sibel'in kuşu **L**imon konuşmaya başlamış.

Hayvanlara verilen isimler özel addır ve ilk harfleri büyük yazılır.

► Canım **K**ardeşim,

Hitaplarda her kelime büyük harfle yazılır.

► En çok görmek istediğim yerlerden biri de **K**aradeniz **B**ölgesi'dir.

Yer adları büyük harfle yazılır.

► Okulumuzdaki 29 Ekim **C**umhuriyet **B**ayramı töreninde şiir okudum.

Milli bayram adları büyük harfle yazılır.

► Sağlık **B**akanlığı, obezite ile mücadele kampanyası başlattı.

Kurum ve kuruluş adları büyük harfle yazılır.

► **G**iyin mevsime göre,
Kendini hiç üşütme.
Aşı ol zamanında,
Zaman da ayır çalışmaya.

Şiirlerde dizeler büyük harfle yazılır.

.....
.....

SONRAKİ METNE HAZIRLIK

Kişisel temizlik için hangi ürünlerin kullanıldığını öğreniniz.

Sabun, şampuan, diş macunu, diş fırçası, duş jeli, tarak, tırnak makası...