

Konu: Sağlıklı Büyüyelim ve Gelişelim

1-Aşağıdaki ifadelerden doğru olanların başına **D**,yanlış olanların başına **Y** yazınız.

- () Sağlıklı büyümek ve gelişmek için düzenli ve dengeli beslenmeliyiz
() Düzensiz ve dengesiz beslenirsek sağlıklı oluruz.
() Yediğimiz besinler sağlıklı ve temiz olmalıdır.
() Ellerimizi, günlük yaşantımızda yıkamaya gerek yoktur.
() Tırnaklarımızı fazla uzatmadan kesmemiz gerekir.

2- Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerlere uygun ifadeyi yazınız.

ayakkabılarını- havlusunu -hastalıklara- ayaklarımızı- dinlenmeye- dişlerimizi-
vücudumuzun- çamaşırlar

- ❖ Uzamış tırnaklar.....neden olur.
- ❖ Sağlığımız içinher akşam yıkamalıyız
- ❖ Başkalarının terliklerini, çoraplarını vegiymemiz gerekir.
- ❖ Terlemek ve çevredeki tozlar.....kirlenmesine neden olur.
- ❖ Banyodan sonra temizgiymeliyiz.
- ❖ Başkasınıntarağını kullanmamalıyız.
- ❖ Sağlıklı ve temiz olmak içindüzenli olarak fırçalamalıyız.
- ❖ Vücudumuzunihtiyacı vardır.

3-Aşağıdaki öğrencilerden hangisi ertesi sabah zinde uyanır?

Akşamları
televizyon
karşısında uyur.

Cemile

Odasındaki
ışıklar açık bir
şekilde uyur.

Zafer

Sessiz bir
ortamda ve
zamanında
uyur.

Özge

4-Aşağıdakilerden hangisi başkaları tarafından kullanılmaması gereken kişisel eşyalarımızdan birisi
değildir?

- A-Tarak B-Çorap C-Televizyon

5-Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı büyümemizi ve gelişmemizi engeller?

A-Dengeli beslenmek B-Sağlıklı ve temiz besinlerden yemek C-Düzensiz uyumak ve dinlenmek

6- 1-Kişisel bakım

2-Yeterli uyku

3-Dengeli beslenme

Yukarıdaki ifadeler aşağıdakilerden hangisi ile ilgilidir?

A-Düzenli olma B-Tutumlu olma C-Sağlıklı büyüme

7-Aşağıdakilerden hangisi büyümemize katkı sağlamaz?

A-Televizyon izleme B-Spor yapma C-Düzenli uyku

8-Aşağıdaki eşleştirmeleri yapınız.

Dengeli beslenen insanların vücutları	daha güçlü ve sağlıklı olur.
Çocukların sağlıklı büyüüp gelişmesi	günde en az 10 saat uyuması gerekir.
Düzenli egzersiz ve spor yapmak	gücsüz ve zayıf olur.
Düzensiz ve dengesiz beslenen	vücudumuzu ve kaslarımızı geliştirir.
Spor yapmak	dengede tutmamızı sağlar.

9-Aşağıdakilerden hangisi vücudumuzu dinlendirici bir etkinlik değildir?

A-Müzik dinlemek B-Resim Yapmak C-Televizyon izleyerek uyumak

10-Gün boyunca terler ve yoruluruz. Çevremizdeki tozlar vücudumuzun kirlenmesine neden olur. Bunun sonucunda vücut temizliği için aşağıdakilerden hangisi yapılmalıdır?

A-Spor yapmak B-Diş fırçalamak C-Banyo yapmak

11-Dişlerimizi fırçalamak ile ilgili bilgilerden hangisi yanlıştır?

A-Dişlerimizi tekniğine uygun olarak fırçalamak.

B-Dişlerimiz daha sağlıklı olsun diye bolca diş macunu kullanmak.

C-Diş fırçalama esnasında bol su kullanmak.