

## 1. Etkinlik

Aşağıdaki kelimelerle anlamlarını eşleştiriniz. Kelimeleri bulmacadaki yerlerine yazınız.

Atıştırmalık

Cesaret

Kıtır kıtır

Dalga

Çürük

Görev

Bir oyuğun, bir kovuğun içine doldurulan madde. **1**

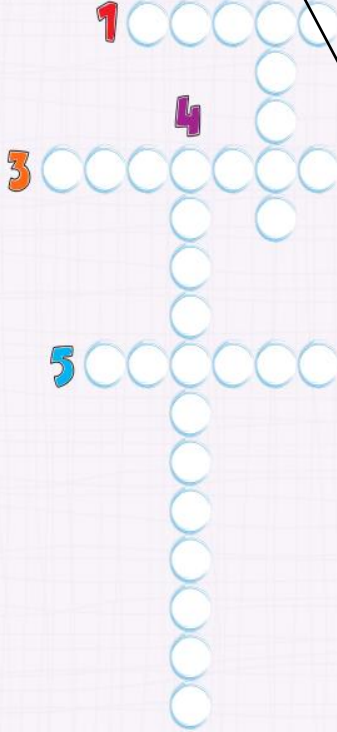
Bir nesne veya bir kimsenin yaptığı iş. **2**

Güç veya tehlikeli bir işe girerken kişinin kendinde bulduğu güven. **3**

Yemek yerine geçmeyen ve çabuk tüketilen yiyecekler. **4**

Çok pişirilmekten veya kızartılmaktan kuru ve gevrek bir duruma geçmiş olan. **5**

Sağlam ve dayanıklı olmayan. **6**



## 2. Etkinlik

Metnin konusu olan ifadeyi işaretleyiniz.

Selim ile Pelin'in anlaşamaması

Selim ile Pelin'in çok iyi kardeş olmaları

Pelin'in, sağlıklı beslenmediği için dişinin çürümesi

## 3. Etkinlik

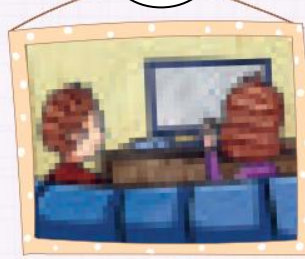
Metindeki olayları oluş sırasına göre anlatınız.

Aşağıdaki resimleri bu sıralamaya uygun biçimde numaralandırınız.

2



1



3



Pelin beslenmesine dikkat etmiyor. Sürekli atıştırmalık ve çikolata yiyor. Diş sağlığına dikkat etmiyor.

Pelin'in dişi ağrıyor ve diş doktoruna gidiyorlar.

## 4. Etkinlik

Metne iki yeni başlık belirleyerek yazınız.

Diş Sağlığı

Sağlıklı Dişler

## 5. Etkinlik

Aşağıdaki soruları metne göre cevaplayınız. Cevaplarınızı soruların altlarına yazınız.

a. Pelin neden yemek yemiyor?

Çikolata ve bisküvi gibi atıştırmalık şeyler yediği için acıkmadı ve yemek yemiyor.

b. Pelin, atıştırmalıkları fazla tüketmesinden dolayı nasıl bir sağlık sorunu yaşıyor?

Diş sağlığı bozuluyor.

c. Pelin'in diş ağrısı artınca ailesi ne yapıyor?

Diş doktoruna götürüyor.

ç. Pelin, diş tedavisi için arkadaşlarına ne diyor?

Korkma! Hiç acımıyor diyor.

## 6. Etkinlik

Aşağıda görselleri verilen kelimelerin eş anlamlılarını altlarına yazınız.



Doktor  
Hekim



Yargıç  
Hakim



Öğrenci  
Talebe

## 7. Etkinlik

✿ Ömrümüz boyunca sağlıklı bir hayat yaşamak istiyorsak dişlerimize çok iyi bakmalıyız.

✿ Dişlerimizin sağlıklı olması için onları her gün en az iki kez fırçalamalıyız.

Fatma, dişlerini nasıl fırçalayacağını bilmiyor. Ona yardımcı olmak için diş fırçalamayla ilgili kuralları sırasıyla yazınız.

### **DIŞ FIRÇALARKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN KURALLAR:**

- Dişler iki dakika boyunca fırçalamaya özen gösterilmelidir.
- Diş fırçalarken fırça çok bastırılarak kullanılmamalıdır.
- Diş etleri kanıyorsa yumuşak fırça, kanamıyorsa sert ya da orta sert fırça kullanılmalıdır.
- Dişler sağa ve sola doğru değil, yukarıdan aşağıya fırçalanmalıdır.
- Diş macunu fırçaya ne çok ne de az koyulmalıdır.
- Dişler fırçalandıktan sonra fırça ile diş etlerine de masaj yapılmalıdır.
- Damak ve dili fırçalamayı unutmamak gerekir.
- Ağızımızı dört parçaya bölersek, her bir parçayı en az otuz saniye fırçalamalıyız.
- Her fırçalama sonrası olmasa bile diş ipi kullanmak gerekir.
- Diş etleri kanıyor diye fırçalama kesilmemelidir.

## 8. Etkinlik

Aşağıdaki afişi inceleyiniz. Diş sağlığımızı korumanın önemi hakkında konuşunuz.



Ağız, sindirim sisteminin başlangıcıdır. Bütün besinler ağız yoluyla alınır. Alınan besinler ağızda bulunan dişler yardımıyla sindirime hazırlanır. Bu nedenle dış ortamla ilişkili olan ağız ve dişlerimizin sağlıklı olması oldukça önemlidir. Ağız ve dişlerin sağlığı için öncelikle bu bölgelerin temizliğine önem vermeliyiz. Ağızımızın sağlığı için aşırı sıcak gıdalara dikkat ederek ağız içi dokuların yanmasını önlemeliyiz. Yine yemeklerden sonra ağız içi suyla yıkılarak buralardaki kokuşmaya neden olan besin artıkları temizlenmelidir. Ağız içinde yaralar oluştuğu zaman hekime gösterilerek, tedavi ettirilmelidir. Aynı şekilde dişlerin sağlığı için düzenli olarak dişler, fırçalanarak temizlenmelidir. Besin artıklarını diş aralarında kalarak çürümeye neden olması önemlidir. Ağız kokularının ve bir çok rahatsızlığın diş çürüklerinden kaynaklandığı unutulmayarak, temizliğe önem verilmelidir. Ağız ve dişlerin sağlıklı olması hoş bir görünüm vererek kişinin konuşma, gülme gibi durumlarda rahat hareket etmesine yardımcı olur. Diş çürüğünden dolayı ağız kokan kişinin çevresini rahatsız etmesi sıkıntılı durum oluşturur. Kısaca ağız sağlığı, diş sağlığı ile yakından ilgilidir.



**Sonraki Derse Hazırlık:** 1. Aile büyüklerinizden yardım alarak futbolun nasıl oynandığı ve özellikleri hakkında bilgi sahibi olunuz. 2. Şehrinizin futbol takımlarından biriyle ilgili bilgiler edininiz.