



1. Sağlıklı büyüme ve gelişmeye uygun alışkanlıkların olduğu görsellerin altındaki kutuları işaretleyelim. Sağlıklı büyüme ve gelişme ile ilgili alışkanlıklarımıza örnek verelim.



Sağlıklı büyüme ve gelişme ile ilgili alışkanlıklarımıza örnekler:

Sabahları düzenli kahvaltı yapmak, süt içmek ve meyve-sebze tüketmek.

Günde en az iki defa dişlerimizi fırçalamak ve haftada en az iki kez banyo yapmak.

Akşamları erken yatıp sabahları dinlenmiş olarak uyanmak.

Gün içinde açık havada oyun oynamak ve düzenli spor yapmak.