

SAĞLIĞIMI KORUYORUM

DÜŞÜNELİM

Sağlıklı büyüme ve gelişmemize katkıda bulunan alışkanlıklarımızı düşünelim. Cümleleri uygun ifadelerle tamamlayalım.

Sağlıklı büyüme ve gelişme için

☐ yeterli ve dengeli besleniyorum.

☐ düzenli ve yeterli uyuyorum.

☐ kişisel temizliğime ve hijyenime dikkat ediyorum.

☐ mevsime ve hava şartlarına uygun giyiniyorum.

☐ düzenli olarak spor ve fiziksel aktivite yapıyorum.

KEŞFEDELİM

Aşağıdaki örnek olayları okuyalım.

1. Örnek Olay: Alper, karlı bir günde mont, bere, bot gibi kışlık giysilerini giymeden evinin bahçesinde oyun oynadı. O günden sonra ateşlendi ve öksürmeye başladı. Kendini iyi hissetmiyordu. Ailesi ile doktora gitti. İlaç kullanmaya başladı. Bir hafta boyunca okula gidemedi.

2. Örnek Olay: Ayşe, akşamları geç yattığı için sabahları uyanırken çok zorlanıyordu. Çoğu zaman kahvaltı yapmaya vakti kalmıyordu. Bazı günler derse bile geç kalıyordu. Karnı aç olduğu için dersi dinlemekte zorlanıyordu.

Aşağıdaki soruları sözlü olarak cevaplayalım.

1. Alper ve Ayşe sağlıklarını korumak için davranışlarını nasıl değiştirmelidir?

Alper, soğuk ve karlı havalarda dışarı çıkarken mutlaka montunu, beresini, eldivenlerini ve botlarını giymelidir.

Ayşe ise akşamları vaktinde ve erken uyumalı, sabahları dinç uyanarak mutlaka kahvaltısını yapıp okuluna gitmelidir.

2. Sağlığınızı korumak için nelere dikkat ediyorsunuz? Örnekler verelim.

Yemeklerden önce ve sonra ellerimi sabunla yıkıyorum, günde iki defa dişlerimi fırçalıyorum, paketli ve abur cubur yiyeceklerden uzak durup bol bol meyve ve sebze tüketiyorum.