

Etkinlik: ALİ'NİN ALIŞKANLIKLARI

- Aşağıdaki görselleri inceleyelim.



Aşağıdaki soruları sözlü olarak cevaplayalım.

- Görsellerde yer alan davranışlardan hangisi veya hangileri Ali'nin sağlığını korumaya yöneliktir?

- görsel: Meyve, sebze ve dengeli besinlerle sağlıklı beslenmektedir.
- görsel: Dişlerini düzenli fırçalayarak ağız ve diş sağlığını korumaktadır.
- görsel: Ellerini sabun ve suyla yıkayarak kişisel hijyenini sağlamaktadır.

- Görsellerdeki davranışlardan hangisi veya hangileri Ali'nin sağlığını korumasına yönelik değildir? Bu davranışlarını düzeltmesi için Ali'ye hangi önerilerde bulunabilirsiniz?

4. görsel sağlığı korumaya yönelik değildir; çünkü Ali geç saatte uyuduğu için sabah uykusunu alamamış, esnemekte ve yorgun görünmektedir.

Öneri: Akşamları en geç 21.00 - 21.30 civarında yatağa girmeli, uyumadan önce televizyon veya tablet gibi ekranlara bakmamalı ve en az 9-10 saat uyumalıdır.

- Sağlığınıza korumak için neler yapıyorsunuz?

Düzenli uyumaya, mevsime göre giyinmeye, temiz su içmeye ve her gün spor/egzersiz yapmaya özen gösteriyorum.

- Sağlığınıza korumaya yönelik hangi davranışlarınızın değişmesi gerektiğini düşünüyorsunuz? Neden?

Bazen bilgisayar veya tablet başında gereğinden fazla zaman geçiriyorum; gözlerimi dinlendirmek ve daha hareketli olmak için ekran süresi kısıtlamam gerektiğini düşünüyorum.

- Sağlığımızı korumaya yönelik yaptığımız davranışları değerlendirmek için Ek 4'teki Sağlık Günlüğü'nü dolduralım.