

2. Aşağıdaki davranış ifadelerini okuyalım. Çocukların sağlıklarını koruyabilmeleri için değiştirmeleri gereken davranışları boş kutulara yazalım.

Davranışlar

Davranışları Değiştirmek İçin Yapılması Gerekenler

a. Asya geç saate kadar televizyon izlediği için sabah derse geç kalır. Derste sürekli uyukladığı için öğretmenin anlattıklarını anlamakta zorluk çeker.

Akşamları televizyon izleme süresine sınır koymalı, en geç 21.30'da uyumalıdır. Böylece sabah uykusunu almış olarak dinç uyanır ve derste dikkatini toplayabilir.

b. Beren okul yemekhanesindeki yemekleri sevmediği için kantinden kek, çikolata, bisküvi alır. Akşam yemeklerinde ise çok sevdiği için sürekli makarna yemek ister.

Okul yemekhanesindeki besleyici çorba, sebze ve et yemeklerini yemeye gayret etmeli; kantinden abur cubur almayı bırakmalı ve evde tek tip beslenmek yerine farklı besin gruplarından tüketmelidir.

c. Canan hava sıcak olmasına rağmen okulda hırkasını hiç çıkarmaz. Teneffüste koşup oynarken çok terlediği için ertesi gün kendini kötü hisseder.

Mevsim şartlarına ve ortam sıcaklığına uygun giyinmelidir. Hava sıcakken veya teneffüste koşup terleyeceğinde hırkasını çıkarmalı, terli kıyafetle kalarak hastalanmaktan korunmalıdır.

ç. Berke okuldan eve gelir gelmez yemeğini yer. Yemeğini yedikten sonra cips, çikolata gibi sağlıksız besinler tüketir. Bir süre sonra Berke'nin midesi bulanmaya başlar.

Yemekten hemen sonra midesine zarar veren cips ve çikolata gibi paketli gıdaları tüketmekten vazgeçmelidir. Ara öğün olarak taze meyve veya fındık, ceviz gibi sağlıklı kuruyemişleri tercih etmelidir.

d. Mete haftada iki kez dişlerini fırçalar. Bir süre sonra dişlerinde ağrı hissetmeye başlar.

Dişlerini haftada iki kez değil, her gün sabah kahvaltısından sonra ve akşam yatmadan önce olmak üzere günde en az iki defa ikişer dakika fırçalamalıdır. Diş hekimine kontrole gitmelidir.