

3. ETKİNLİK

Şiirin konusunu ve ana duygusunu yazınız.

KONU

Sağlığın korunması için yapılması gerekenler.

ANA DUYGU

Sağlığın gerekliliği.

4. ETKİNLİK



Gün içerisinde sağlığını korumak için nelere dikkat ettiğinizi örneklerle anlatınız.

Gün içinde düzenli besleniyordum, havanın durumuna göre giyiniyorum, hastalıklı ve kalabalık ortamlarda durmuyorum, terliken su içmiyorum ve bu şekilde sağlığımı koruyorum.

5. ETKİNLİK



Dengeli ve düzenli beslenme ile ilgili düşüncelerinizi ifade eden bilgilendirici bir metin yazınız. Yazdığınız metne uygun bir başlık belirleyerek metni arkadaşlarınızla paylaşınız.

DENGELİ BESLENMENİN ÖNEMİ

Gün içerisindeki faaliyetlerimizin verimli geçebilmesi için vücudumuzun sağlıklı olması gerekir. Bunun için pek çok şeye dikkat etmek gerekir. Bunlardan birisi de dengeli ve düzenli beslenmektir. Gün içinde vücudumuzun pek çok şeye ihtiyacı olmaktadır. Protein, vitamin gibi. Vücudumuzun bunlara sahip olabilmesi için de dengeli ve düzenli beslenmesi gerekir. Özellikle gece boyunca aç kalan vücudumuzun güzel bir kahvaltıya ihtiyacı vardır. Bu şekilde vücudumuzun gün içinde ihtiyaç duyacağı güç ve enerjiyi almış oluruz.

Gün içinde diğer ara ve ana öğünlerle yine vücudumuzun ihtiyacı olan maddeleri alırız. Düzenli ve dengeli beslenmediğimizde ise vücudumuz güçsüz kalır, enerjimiz biter. Yapacağımız işlere odaklanamaz ve işlerimizde başarısız oluruz.