

7. ETKİNLİK

Pelin, annesi ve kardeşi Berkay ile parka gitmişti. Parkta oyun oynarken birden Berkay'ın yere düştüğünü gördü. Pelin, telaşla kardeşinin yanına koştu. Berkay'ın durumunu kontrol eden anne, Pelin'den ilk yardım çantasını getirmesini istedi. Pelin'in annesi, ilk yardım çantasındaki gerekli malzemeleri alarak Berkay'ın dizindeki yarayı sardı. Pelin de annesine yardımcı oldu. Annesi, Pelin'e; acil bir durumda sakin olması gerektiğini ve telaşlı olursa kimseye yardımcı olamayacağını söyledi.

Acil bir durumda sakin kalabilmek neden gereklidir? Düşüncelerinizi paylaşınız.

Acil bir durumda sakin kalabilmek çok önemlidir. Çünkü sakin kalmayıp panik yaptığımızda elimiz ayağımıza dolanır, ne yapacağımızı bilemeyiz ve hastanın durumu kötüleşebilir. Ama sakin kalırsak doğru düşünüp yapacağımız işleri bir sıraya sokar ve buna göre müdahalede bulunabiliriz.

8. ETKİNLİK

Bilgi grafiği ile ilgili verilen soruları cevaplayınız.



Dengeli ve düzenli beslenmeye özen gösterinmi. Bu şekilde beslenmek sağlığımızı korumamıza, büyümemize ve gelişmemize yardımcı olur. Arkadaşlar, peki siz dengeli ve düzenli beslenmek için neler yapıyorsunuz?

Günde 8-10 bardak su içiyorum.



Gün içinde sebze ve meyve yiyorum.

Yemekleri yavaşça ve iyi çiğneyerek yiyorum.



Açıkta satılan besinleri tüketmiyorum.

Çay ve gazlı içecekleri içmek yerine taze sıkılmış meyve suyu, süt veya ayranı içiyorum.



1. Dengeli ve düzenli beslenmenin faydaları nelerdir?

Dengeli ve düzenli beslenmek sağlığımızı korur, büyümemize ve gelişmemize yardım eder.

2. Gün içinde ne kadar su içmeliyiz?

Günde 8-10 bardak su içmeliyiz.

3. Gün içinde neler yemeliyiz?

Gün içinde sebze ve meyve yemeliyiz.

4. Hangi ürünleri tüketmemeliyiz?

Açıkta satılan besinleri tüketmemeliyiz.

5. Ne tür içecekleri tercih etmeliyiz?

Çay ve gazlı içecekler yerine taze sıkılmış meyve suyu, süt ve ayranı tercih etmeliyiz.