

12. KALİTELİ UYKU İÇİN;

Düzenli egzersiz yapmak ve sağlıklı beslenmek uyku kalitesini artırır.

Her gün aynı saatte yatıp kalkmak uykuya dalmayı kolaylaştırır.

Kişinin uyuduğu yerin temiz, karanlık ve sessiz olması uyku kalitesini artırır.

Uyku kalitesini bozan televizyon, telefon ve bilgisayar gibi radyasyon yayan her türlü cihazın kapatılması veya ortamdan uzaklaştırılması gerekmektedir.

Akşam erken saatlerde uyumak özellikle çocukların gelişimi ve sağlığı için çok önemlidir.

Soruları tabloya göre cevaplayınız.

1. Uyku kalitesini arttırmak için neler yapılmalıdır?

Uyku kalitesini artırmak için düzenli egzersiz yapmak ve sağlıklı beslenmek gerekir.

2. Kişinin uyuduğu yerin nasıl olması gerekir?

Kişinin uyuduğu yerin temiz, karanlık ve sessiz olması gerekir.

3. Uyku kalitesini bozan şeyler nelerdir?

Uyku kalitesini bozan şeyler; televizyon, telefon bilgisayar gibi radyasyon yayan cihazlar.

4. Gece erken saatlerde uyumak çocuklar için neden önemlidir?

Gece erken saatlerde uyumak çocukların gelişimi ve sağlığı için çok önemlidir.

13. Cümlelerdeki boşlukları verilen sözcüklerden uygun olanlarıyla doldurunuz.

ilk

sözlük

dijital

içindekiler

kaynakça

1. Kitabın içeriğine dair bilgileri **içindekiler** bölümünden elde ederiz.

2. Bilmediğimiz kelimelerin anlamına kitabın **sözlük** bölümüne bakarak ulaşabiliriz.

3. Sözlük bölümünde kelimeleri bulabilmek için kelimelerin **ilk** harfine bakarız.

4. **Kaynakça** bölümü, kitabın içeriğinde kullanılan metinler ve görsellerin nereden alındığını gösteren listedir ve kitabın son sayfalarında bulunur.



Temayı
Değerlendirelim