

**Kişisel Bakım**

Sağlıklı yaşamak için temiz olmalıyız. Temizliğimize, kişisel bakımımıza özen göstermek gerekir.

Her sabah kalkınca elimizi, yüzümüzü yıkamalıyız. Yemek yemeden önce ve sonra ellerimizi sabunla yıkamalıyız. Saçlarımızı taramalıyız.

Ellerimiz kirli iken saçlarımıza dokunmamalıyız.

Yemeklerden sonra dişlerimizi fırçalamalıyız. Giysilerimizi temiz tutmalıyız. Çamurlu, sulu, tozlu yerlerde oyun oynayarak elbiselerimizi kirletmemeliyiz. Tırnaklarımızı uzayınca kesmeliyiz. Haftada bir-iki kere banyo yaparak vücudumuzu temizlemeliyiz. Tuvaletten çıktığımızda ellerimizi bol sabunlu su ile yıkamalıyız. Kişisel bakım yaparken kaynaklarımızı israf etmemeliyiz.

Kişisel bakım yaparken hangilerini kullanmalıyız?



Doğru mu? Yanlış mı?

- ☐ D ☐ Y Yemeklerden önce dişlerimizi fırçalamalıyız.
- ☐ D ☐ Y Haftada en az bir kere mutlaka banyo yapmalıyız.
- ☐ D ☐ Y Kişisel bakım eşyalarını başkaları kullanmamalıdır.
- ☐ D ☐ Y Tuvaletten çıktığımızda ellerimizi yıkamalıyız.
- ☐ D ☐ Y Sabah kalkınca sadece ellerimizi yıkamalıyız.
- ☐ D ☐ Y Tırnaklarımızı her gün kesmeliyiz.

Kişisel eşyalarımızı neden kullandığımızı yazalım.



.....



.....



.....



.....



.....



.....

Kişisel eşyalarımızı tablonun içinden bulunuz.



S	I	S	L	A	K	M	E	N	D	İ	L
S	K	L	M	Ş	A	M	P	U	A	N	C
A	M	D	İ	Ş	F	I	R	Ç	A	S	I
B	K	A	Ğ	I	T	P	E	Ç	E	T	E
U	A	I	E	C	K	I	F	İ	B	J	H
N	M	D	H	N	G	B	J	E	O	G	A
Z	R	P	A	K	T	A	R	A	K	İ	V
H	D	İ	Ş	M	A	C	U	N	U	D	L
S	A	Ç	F	I	R	Ç	A	S	I	F	U
T	I	R	N	A	K	M	A	K	A	S	I



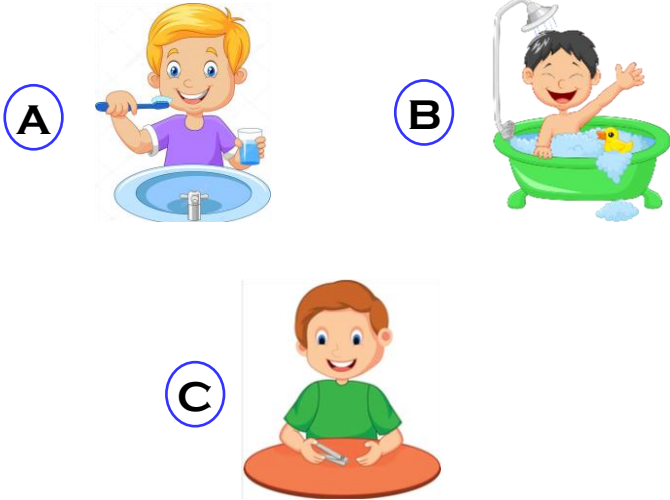
Cümleleri tamamlayınız.

-  Sabah kalkınca
-  Başkalarına ait kişisel eşyaları
-  Tırnaklarımızı uzadığı
-  Kişisel bakım yaparken kaynaklarımızı
-  Ellerimiz kirli iken.....
-  Tuvaletten çıktığımızda

1-) Aşağıdakilerden hangisi kişisel temizlik için kullandığımız kaynaklardan değildir?

- A su
- B deterjan
- C şampuan

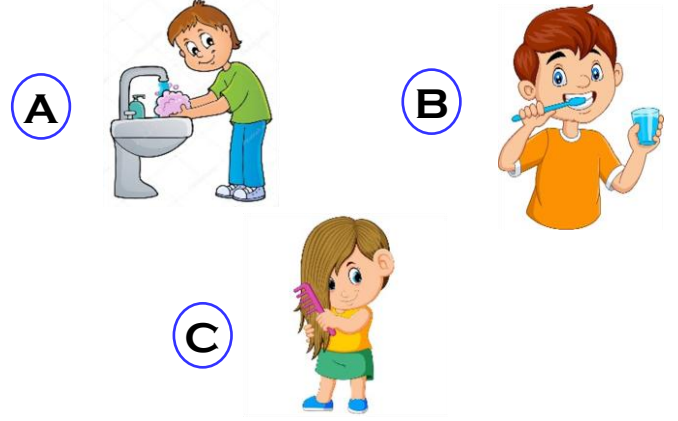
2-) Aşağıdaki çocuklardan hangisi her gün yapılması gereken **kişisel** temizliktir?



3-) Aşağıdakilerden hangisini tek başıma yapmamız **tehlikeli** olabilir?

- A Banyo yapmak
- B Tırnak kesmek
- C Diş fırçalamak

4-) Aşağıdakilerden hangisini yemek yemeden önce yapmalıyız?



5-) Aşağıdaki çocuklardan hangisi doğrusunu yapmaktadır?





Sağlıklı Olalım

Sağlıklı olmak için kişisel bakımımıza özen göstermeliyiz. Kirli ortamlardan uzak durmalıyız. Elbiselerimizin temizliğine dikkat etmeliyiz. Spor yapmalı ve oyun oynamalıyız. Dengeli ve düzenli beslenmeliyiz. Meyve ve sebzeleri yemeden

önce yıkamalıyız. Her gün yeterli miktarda meyve yemeliyiz. Mevsimine uygun giyinmeliyiz. Soğuk havalarda kalın elbiseler giymeliyiz. Sıcak havalarda ince kıyafetler giymek gerekir.

Sağlığımız için aşı olmalıyız. Aşı bizi bulaşıcı hastalıklara karşı korur. Diş ve göz sağlığımız için düzenli olarak doktora gitmeliyiz. Doktorun verdiği ilaçları ailemizden habersiz kullanmamalıyız. Sağlığa zararlı yiyeceklerden uzak durmalıyız. Düzenli uyumalıyız. Yeterli uyumazsak dikkatimiz dağılır.

Doğru mu? Yanlış mı?

- ☐ D ☐ Y Soğuk havalarda ince elbiseler giymeliyiz.
- ☐ D ☐ Y Aşı bizi hastalıklara karşı korur.
- ☐ D ☐ Y Kola, cips gibi yiyecekler sağlığımıza faydalıdır.
- ☐ D ☐ Y Meyveleri yıkamadan yiyebiliriz.
- ☐ D ☐ Y Dengeli ve düzenli beslenmeliyiz.
- ☐ D ☐ Y Sağlıklı olmak için spor yapmalıyız.
- ☐ D ☐ Y Uyku sağlıklı yaşamak için önemli değildir.

Sağlığımız için yapılması gerekenleri yazınız.



2



3



4



5



6

1

2

3

4

5

6

Cümleleri tamamlayınız.

 Bulaşıcı hastalıklara karşı

 Sıcak havalarda

 Meyveleri yemeden

 Başkalarına ait kişisel eşyaları

 İlaçları ailemizden

1-) Sağlıklı yaşamak için aşağıdaki davranışlardan hangisini yapmalıyız?

- (A) Sıcak havalarda kalın elbiseler giymeliyiz.
- (B) Kola, cips gibi besinleri fazla tüketmemeliyiz.
- (C) Doktora sadece hasta olduğumuz zaman gitmeliyiz.



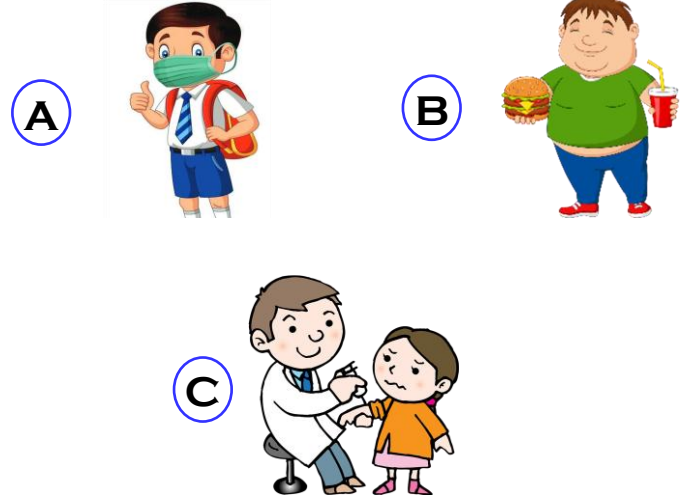
2-) Yukarıdakilerden hangilerini çok tüketmek sağlığımız için zararlıdır?

- (A) 1-2
- (B) 2-3
- (C) 1-2-3

3-) Aşağıdakiler hangisi sağlığımızı korumak için gerekli değildir?

- (A) Elbiseleri ütülemek
- (B) Düzenli uyumak
- (C) Aşı olmak

4-) Bulaşıcı hastalıklara karşı korunmak için hangisi gerekli değildir?



Hava çok soğuk. Acaba okula giderken hangisini giymeliyim?

5-) Pelinsu okula giderken hangilerini giymesi gerekir?



Dengeli ve Düzenli Beslenme

Sağlığımız için dengeli beslenmeliyiz. Besinlerin hepsinden yeteri kadar yemeliyiz. Bir besini yememek ya da hep aynı besini her gün çok yemek de sağlığımızı bozar.

Düzenli beslenmeliyiz. Her gün üç öğün yemek yemeliyiz. Sabah kahvaltısını mutlaka yapmalıyız. Öğle ve akşam yemeği yemeliyiz.

Bu öğünlerin dışında yemek yemek doğru olmaz. Abur cubur atıştırmak da sağlığa zararlıdır. Çocuklar, büyümesi için et, yumurta, süt, peynir, balık, bal gibi hayvansal besinleri tüketmeliyiz. Meyve, sebze, kuruyemiş, zeytin gibi bitkisel yiyecekler çok yemelidirler. Meyve ve sebzeler hastalıklara karşı bizi korurlar.

Doğru mu? Yanlış mı?

- ☐ D ☐ Y Meyve ve sebzeler bizi hastalıklara karşı korurlar.
- ☐ D ☐ Y Karnımız acıkınca abur cubur yiyebiliriz.
- ☐ D ☐ Y Her gün dört öğün yemek yemeliyiz.
- ☐ D ☐ Y Sevmediğimiz yiyecekleri yemesek de olur.
- ☐ D ☐ Y Çocuklar büyümek için süt, et, balık yemelidir.
- ☐ D ☐ Y Sabah kahvaltısını mutlaka yapmalıyız.
- ☐ D ☐ Y Yediğimiz ve içtiğimiz her şey sağlığımız için faydalıdır.
- ☐ D ☐ Y Et, bal, balık, yumurta hayvansal besinlerdir.

Aşağıdaki yiyecekleri ne zaman yemeliyiz? Tabloya yazınız.



Sabah Kahvaltısı	Öğle Yemeği	Akşam Yemeği

Sağlıklı ve Zararlı Besinler

Yaşamak için sağlıklı ve dengeli beslenmek gerekir. Ancak her yiyecek sağlığımız için faydalı değildir. Bazı yiyecekleri çok tüketmek sağlığımızı bozar. Bu nedenle sağlıklı olmak için sağlıklı besinleri tüketmeliyiz.

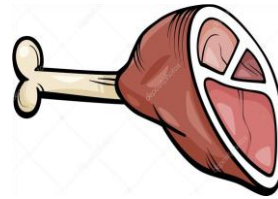
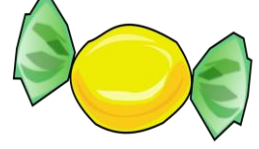
Et, süt, yumurta, bal, peynir gibi hayvansal besinler vücudumuzun gelişmesi için önemlidir. Meyve, sebze, kuruyemişler vitamin yönünden zengin bitkisel besinlerdir.

Dengeli beslenmek için faydalı besinleri ayırt etmeden yemeliyiz. Kola, gazoz, cips, patates kızartması, hamburger, jelibon, çikolata, boyalı şekerler, yağ pasta, margarin sağlığımız için zararlı yiyeceklerdir. Bu yiyecekleri fazla tüketmemeliyiz. Bu yiyecekler hem sağlığımızı bozar hem de obezite (şişman) olmamıza neden olur. Nasıl yapıldığını bilmediğimiz, sokakta ve açıkta satılan yiyecekleri almamalıyız.

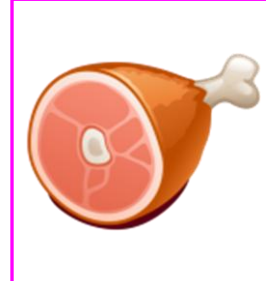
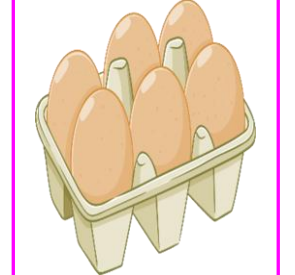
Doğru mu? Yanlış mı?

- ☐ D ☐ Y Bütün yiyecekler sağlığımız için faydalıdır.
- ☐ D ☐ Y Hamburger çok faydalı bir yiyecektir.
- ☐ D ☐ Y Susadığımız zaman su ya da kola içebiliriz.
- ☐ D ☐ Y Fındık, ceviz, badem gibi kuruyemişler faydalıdır.
- ☐ D ☐ Y Zararlı yiyecekler bizi şişmanlatır.
- ☐ D ☐ Y Sütten yapılan ayran, yoğurt, peynir faydalıdır.

Yararlı mı? Zararlı mı? Yazınız.



Hayvansal olanlara H, bitkisel olanlara B yazınız.



Boşluklara uygun kelimeleri yazınız.

obez

sokakta

sağlıklı

ayırt

vitamin

zararlı

hayvansal

Et, süt, bal, peynir gibi yiyecekleryiyeceklerdir.

Sağlığa zararlı yiyecekleri tüketmekolmamıza neden olur.

Üstü açık vesatılan yiyecekleri satın almamalıyız.

Meyveler ve sebzeleryönünden çok zengindir.

Sağlıklı olmak için faydalı besinlerietmemeliyiz.

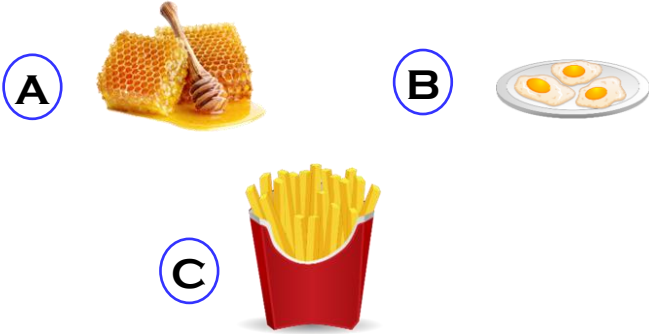


Simitçi! Taze
simitlerim
var!

1-) Yukarıdaki görsel için hangisini
yapmalıyız?

- (A) Sadece bir simit almalıyız.
- (B) Simitleri kontrol etmeliyiz.
- (C) Simit almamalıyız.

2-) Aşağıdaki yiyeceklerden hangisi
hayvanlardan elde edilir?

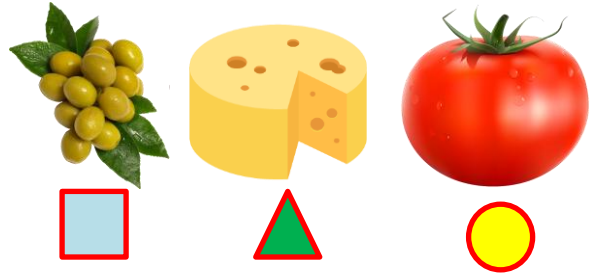


3-) Hangisinde verilenlerin hepsi
sağlığımız için zararlıdır?

- (A) Portakal, Fıstık, Hamburger
- (B) Margarin, Cips, Yaş pasta
- (C) Börek, Peynir, Jelibon

4-) Açıkta satılan yiyecekler için
hangi bilgi doğru değildir?

- (A) Daha ucuz olduğu için sağlıklıdır.
- (B) Mikrop bulaşabilir.
- (C) Üzerine toz düşebilir.



5-) Yukarıda verilen yiyeceklerden
hangileri bitkiselidir?

- (A)  
- (B)  
- (C)  

Bizi hastalıklara karşı koruyan
vitaminler en çok meyve ve
sebzelerin içinde bulunur.

6-) Yukarıda verilen bilgiye göre
hangisinde vitamin daha çoktur?

- (A) Elma
- (B) Çay
- (C) Şeker

Kendini Değerlendirme	Evet	Hayır
Kişisel temizliğime dikkat ederim.		
Haftada bir kere mutlaka banyo yaparım.		
Tırnaklarım uzayınca annemden kesmesini isterim.		
Ellerimin temizliğine özen gösteririm.		
Sağlığım için erken uyur, erken kalkarım.		
Zararlı yiyecekleri ve içecekleri bilirim.		
Zararlı yiyecekleri ve içecekleri tüketmem.		
Her gün mutlaka kahvaltı yaparım.		
Acıktığım zaman abur cubur yiyecek yemem.		
Her gün meyve yerim.		
Sokak satıcılarından yiyecek ve içecek almam.		
Hava durumuna uygun giyinirim.		

Bu kazanım için öngörülen süre 8 ders saatidir.



www.mustafakabul.com

Sitemdeki Google Reklamlarını tıklayarak destek olursanız
sevinirim.

Sitemdeki etkinlikler özgün çalışmalar olup ticari amaçla kullanılamaz. İsim ve logo kaldırılarak internet ortamında ve sosyal medyada paylaşılamaz. Her çalışma için emek ve zaman harcandığını unutmayalım.

