

Adı :
Soyadı:

3. Sınıf
Hayat Bilgisi

Sağlığım ve Güvenliğim
Sağlığını Koruma

Sağlığımızı Koruma

Sağlığımızı korumak için dengeli ve düzenli beslenmek, kişisel temizliği önem vermek, düzenli uyumak, düzenli spor yapmak, mevsimine uygun giyinmek, ortak kullanım alanlarına dikkat etmek gerekir. Bunlardan bir ya da birkaçını dikkat etmezsek sağlığımız tehlikeye girebilir.



Bu unsurlar bizim sağlıklı büyümemizi sağlar. Aksi durumda büyümemiz yavaşlar, dengesiz büyürüz ya da hastalıklar geçirebiliriz.



Dengeli ve düzenli beslenmek için her türlü besinlerden her gün yeterli miktarda yemeliyiz. Sağlığa zararlı (şeker, çikolata, hamburger, abur cubur, gazlı içecekler) alışkanlıklardan uzak durmak gerekir. Günde 3 öğün yemek yemeyi alışkanlık haline getirmeliyiz. Her besini çok tüketmek de hiç tüketmemek de zararlıdır.

Gün içerisinde erken uyuyup erken kalmalıyız. Dengeli uyumak beyin sağlığı ve vücudumuzdaki organların çalışması için önemlidir. Spor yapmak vücudumuzun düzenli çalışmasını sağlar. Bu nedenle kendimize spor etkinlikleri belirleyerek gün içerisinde yapmaya çalışmalıyız. Kişisel temizliğin en önemlisi ellerimizin gün içinde sabunla yıkanmasıdır. Temiz giysiler giymeliyiz. Mevsimine göre kıyafetleri kullanmalıyız.



Tırnaklarımızı kesmek, banyo yapmak, diş fırçalamak da sağlığımız için gerekli kişisel temizliktir. Merdivenler, asansörler, tuvaletler, çocuk parkları, paralar, kapı kolları gibi ortak kullanım araçları ve alanlarına dikkat etmek gerekir. Bu bölgeler hastalıklara neden olan mikroskopik canlıların yuvalarıdır.

Adı :
Soyadı:

3. Sınıf
Hayat Bilgisi

Sağlığım ve Güvenliğim
Sağlığını Koruma



Görsellerle ilgili doğru davranışı açıklayan bir ifade yazınız.



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

Adı :
Soyadı:

3. Sınıf
Hayat Bilgisi

Sağlığım ve Güvenliğim
Sağlığını Koruma

Etkinlik- 2

Karikatürleri sağlıklı yaşama ile ilgili olarak tamamlayınız.



Etkinlik- 4

Sağlığımız için ortak kullanım alanlarında nelere dikkat etmeliyiz?

.....

.....

.....

.....

Etkinlik- 5

Bir günde uyku, beslenme, spor, temizlik olarak yaptıklarını sırayla anlatınız.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Adı :
Soyadı:

3. Sınıf
Hayat Bilgisi

Sağlığım ve Güvenliğim
Sağlığını Koruma



Düzenli ve dengeli besleniyor musun? Değerlendirme formunu doldurunuz.

Anket Soruları	Her zaman	Bazen	Çok az
Her sabah kahvaltıda süt içer misin?	5	3	0
Kahvaltıda yumurta yer misin?	5	2	0
Kahvaltıda ya da diğer öğünlerde çay içer misin?	0	2	5
Kola, gazoz, soda gibi asitli içecekler tüketir misin?	0	1	5
Her gün meyve yemeye özen gösterir misin?	5	3	0
Pırasa, ıspanak, bamya gibi sebze yemeğini yer misin?	5	3	0
Karnın açtığında yemek saatini bekler misin?	5	2	0
Sosis ve salam gibi yiyecekleri çok yer misin?	1	2	5
Çok sevdiğin yemeği tabağına çok koyar mısın?	0	1	5
Acıktığın zaman abur cubur yermisin?	0	1	5
Pazates kızartmasını çok yer misin?	0	2	5
Ekmeğin üzerine margarin sürüp yer misin?	0	1	5
Kantinden şeker, çikolata gibi yiyecek alır mısın?	1	2	5
Et, tavuk, balık gibi ürünleri yer misin?	5	1	0
Yoğurt, ayran, kaymak gibi süt ürünlerini yer misin?	5	3	0
Her gün meyve yer misin?	5	3	0
Abur cubur yiyecek alır mısın?	0	1	5
Öğlen yemeği yer misin?	5	2	0
Günde üç öğün yemek yemeye dikkat eder misin?	5	1	0
Yemek yemeden önce ellerini yıkar mısın?	5	1	0

85-100 arası : Harikasin. Sağlığına ve dengeli beslenmeye dikkat ediyorsun.

65-84 arası : Beslenmene dikkat etmelisin. Sağlığa zararlı yiyecekleri daha az tüketmelisin.

64-0 arası : Sağlığına ve beslenmene hiç dikkat etmiyorsun. Böyle devam edersen ya obezite olacaksın ya da çok güçsüz kalacaksın. Sürekli hastalanacaksın.

Adı :
Soyadı:

3. Sınıf
Hayat Bilgisi

Sağlığım ve Güvenliğim
Sağlığını Koruma



Temizlik,uyku,spor alışkanlığınız nasıl? Değerlendirme formunu doldurunuz.

Anket Soruları	Her zaman	Bazen	Çok az
Yemekten önce ellerini yıkıyor musun?	5	1	0
Kıyafetlerini temiz tutmaya özen gösterir misin?	5	2	0
Hava durumuna göre giyinmeye çalışır mısın?	5	2	0
Tırnaklarını uzadığı zaman keser misin?	5	1	0
Haftada bir kere banyo yapar mısın?	5	2	0
Günde iki kere (sabah-akşam)dişlerini fırçalar mısın?	5	3	0
Tuvaletten çıkınca ellerini yıkarmısın?	5	1	0
Ellerini yıkarken sabun kullanır mısın?	5	2	0
Ortak kullanım alanlarından sonra ellerini yıkar mısın?	5	2	0
Terlediğin zaman banyo yapıp kıyafetini değiştirir misin?	5	2	0
Merdivenden çıkarken kenarlarına dokunur musun?	0	1	5
Her zaman aynı saatte uyumaya çalışırım.	5	2	0
Yatakta uyumadan önce telefon oynar mısın?	0	1	5
Her gün erken kalkmaya çalışır mısın?	5	3	0
Geç saatlere kadar televizyon seyredersin?	0	1	5
Herhangi bir spor kurusuna gider misin?	5	3	1
Okulda beden eğitimi dersinde aktif oynar mısın?	5	3	1
Evde ya da dışarıda spor çalışması yapar mısın?	5	3	1
Arkadaşlarıyla sokakta, parkta koşu oyunları oynar mısın?	5	3	1
Evde bilgisayar veya telefonu her gün çok kullanıyorsun?	0	1	5

85-100 arası : Harikasin. Sağlığına dikkat ediyorsun.

65-84 arası : Temizlik, uyku ve spor alışkanlıklarına dikkat etmen gerekir.

64-0 arası : Sağlığına hiç dikkat etmiyorsun. Gelişimin ve büyümen sağlıklı değil.

Alışkanlıklarını değiştirmen gerekiyor.

Adı :
Soyadı:

3. Sınıf
Hayat Bilgisi

Sağlığım ve Güvenliğim
Sağlığını Koruma



Doğru ifadeleri boyayınız.

- ☐ Sabun kullanmadan da ellerimizi yıkayıp mikropları öldürebiliriz.
- ☐ Kış mevsiminde haftada 1 kere, yaz mevsiminde haftada 2 kere banyon yapmalıyız.
- ☐ Yemek zamanından önce acıktıysak meyve yiyebiliriz.
- ☐ Koşu oyunları spor yapmak değildir.
- ☐ Ağız ve diş sağlığı için şekerli yiyeceklerden sonra mutlaka fırçalamak gerekir.
- ☐ Sağlığımızı korumak için geç yatıp geç kalkmak daha doğrudur.
- ☐ Sokakta top oynadıktan sonra eve gelince ellerimizi yıkamalıyız.
- ☐ Bir besini çok faydalı diye bol bol yemek de sağlığımıza zarar verebilir.
- ☐ Paralara uzun süre dokunursak mutlaka ellerimizi yıkamalıyız.
- ☐ Temizlik yaparken ne kadar çok su kullanırsak o kadar temiz oluruz.



Boşlukları tamamlayınız.

kahvaltı	kalın	kuruyemiş	sebze	organlarımız	akşam
dikkatimiz	mikropların	elbise	şampuğan	çamurlu	kişisel

- 1- Kış mevsiminde sağlığımızı korumak içinkıyafetler giymeliyiz.
- 2- Sağlıklı beslenmek için sabah, öğle veyemeğini yemeliyiz.
- 3- Ellerimizi yıkarken sabun, banyo yaparkenkullanırız.
- 4- Yeterli uykumuzu almazsak derslerdedağılır.
- 5-eşyalarımızı başkasının kullanmasına izin vermemeliyiz.
- 6- Uzun tırnaklar arasındaki pislikleryuvasıdır.
- 7- Sabah kalktığımızda okula gelmeden önce mutlakayapmalıyız.
- 8- Kıyafetlerimizi kirlenmemek için tozlu, sulu,alanlarda oynamayalım
- 9- Öğün aralarında acıktığımızda meyve ya dayiyebiliriz.
- 10- Yeterli uyku hem beynimizin hem dedinlenmesini sağlar.

Adı :
Soyadı:

3. Sınıf
Hayat Bilgisi

Sağlığım ve Güvenliğim
Sağlığını Koruma

- * Kişisel temizliğine önem vermek
- * Günde 3 öğün yemek yemek
- * Çevre temizliğine dikkat etmek

1- Yukarıda verilenlere karşı bilinçli olan Hakan için hangisini söyleyebiliriz?

- A) Dengeli ve düzenli besleniyor.
B) Sağlığını korumaya özen gösteriyor.
C) Kaynaklarını bilinçli kullanıyor.

Temizlik	Süresi
Banyo	Haftada 1-2 kere
Tırnak kesme	Haftada 2 kere
El yıkama	Fırsat oldukça

2- Yukarıda verilen temizliklerden hangisinin süresi yanlış verilmiştir?

- A) Banyo B) Tırnak kesme C) El yıkama

- I. Canlı bir cilde sahip olur.
II. Sık sık hastalanır.
III. Yorgun olur.

3- Yukarıdaki durumlardan hangileri sağlıklı beslenen bir kişiyle ilgili olabilir?

- A) II - III B) I - III C) I - II

4 - Kişisel temizlik yapmamızın en temel sebebi hangisidir?

- A) Vücudumuzdaki mikropların temizlenmesi.
B) Kıyafetlerimizin güzel kokması
C) Doğal kaynakların israf edilmemesi

5 - Sağlıklı büyümek için yapılması gerekenler arasında aşağıdakilerden hangisi yer alır?

- A) Her besin grubundan dengeli olarak yemek
B) Şekerli ve tatlı gıdaları az tüketmek
C) Gece yatmadan önce yemek yemek

6 - Aşağıdakilerden hangisi sağlığımızı korumak için yapmamız gerekenlerden biri değildir?

- A) Her gün yatmadan önce kitap okumak
B) Her gün düzenli olarak spor yapmak
C) Ortak kullanım alanlarında temizliğimize dikkat etmek

7 - Aşağıdaki davranışlardan hangisi sağlığımız için doğru olmaz?

- A) Şekerli ve yağlı yiyecekleri çok tüketmemeliyiz.
B) Her sabah sabah kahvaltısını mutlaka yapmalıyız.
C) Öğün arasında acıktığımızda makarna, pilav gibi yiyecekler yemeliyiz.