

1. Sınıf Hayat Bilgisi

www.sinifdefteri.com

Adı Soyadı:

Sınıfı / No:

ÜNİTE: Sağlıklı Hayat - KONU: Sağlıklı Hayat Ne Güzel

ETKİNLİK 1: Cümlelerdeki davranışlar kişisel bakımımız için doğru ise mutlu daireyi, yanlış ise üzgün daireyi boyayalım.



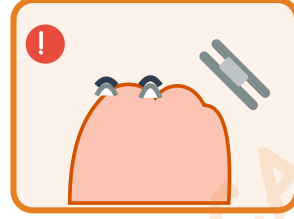
Yemeklerden sonra dişlerimi fırçalarım.



MUTLU



ÜZGÜN



Uzayan tırnaklarımı hiç kesmem.



MUTLU



ÜZGÜN

ETKİNLİK 2: Cümleleri dikkatlice okuyalım. Doğru ifadelerle D, yanlış ifadelerle Y harfini boyayalım.

1. Sağlıklı büyümek için her sabah düzenli kahvaltı yapmalıyız.



2. Canımız istemediğinde öğünleri atlayıp yemek yemeyebiliriz.



3. Geceleri geç saatlere kadar uyanık kalmak vücudumuzu dinlendirir.



4. Düzenli olarak spor yapmak kaslarımızı ve kemiklerimizi güçlendirir.



ETKİNLİK 3: Temizlik araçlarını, kullanıldıkları alanlar ile ok çizerek eşleştirelim.

Diş Macunu ve Fırçası

....

Saçlarımızı taramak için

Su ve Katı/Sıvı Sabun

....

Ağız bakımı yapmak için

Renkli ve Yumuşak Tarak

....

Ellerimizi mikroptan korumak için

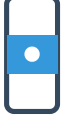
1. Sınıf Hayat Bilgisi

www.sinifdefteri.com

Adı Soyadı:

Sınıfı / No:

ETKİNLİK 4: Vücudumuza yararlı ve sağlıklı olan besinlerin altındaki kutuyu (X) ile işaretleyelim.



Taze Süt



Hamburger



Kırmızı Elma



Asitli Kola



ETKİNLİK 5: Soruları okuyalım. Doğru seçeneğin yuvarlağını boyayalım.

Soru 1: Sağlıklı bir çocuk günde en az kaç saat uyumalıdır?

- (A) 3 - 4 saat
(B) 9 - 10 saat

Soru 2: Aşağıdakilerden hangisi yemeklerden önce ve sonra mutlaka yapmamız gereken bir kuraldır?

- (A) 高度 Ellerimizi sabunla yıkamak
(B) Saçlarımızı jöleyle taramak

ETKİNLİK 6: Cümlelerde boş bırakılan yerleri buluttaki uygun kelimelerle tamamlayalım.

[banyo spor dengeli]

- a) Sağlıklı büyümek için her besinden yeteri kadar, yani beslenmeliyiz.
b) Vücudumuzun temiz kokması ve dinlenmesi için haftada en az iki kez yapmalıyız.
c) Güçlü kaslara sahip olabilmek için parkta oynamalı ve düzenli yapmalıyız.

★ Behlül Öğretmenden Yıldızlı Not: Vücudumuz bize emanettir! Temiz tutulan, iyi beslenen ve zamanında uyuyan her çocuk sağlıklı büyür. 🌀