

2. SINIF HAYAT BİLGİSİ ÇALIŞMA KAĞIDI

KONU: SAĞLIKLI ALIŞKANLIKLARIMIZ

Adı Soyadı:

Sınıfı / No:

2 /

ETKİNLİK 1: ÖRNEK OLAY VE ANALİZ SORULARI

Aşağıdaki kısa hikayeyi okuyarak çocukların alışkanlıklarını inceleyelim ve soruları yanıtlayalım.

BİLGE VE EMİR'İN SABAHİ

O sabah Bilge, erkenden uyanıp taze süt, yumurta ve ballı ekmekten oluşan kahvaltısını keyifle yaptı. Okula geldiğinde enerjik ve neşeliydi. Sıra arkadaşı Emir ise dün gece geç saatlere kadar bilgisayar oyunu oynamış ve sabah alarmı duyamamıştı. Kahvaltı yapmaya vakit bulamadan okula koşan Emir, ders esnasında sürekli esniyor, dikkati dağınıyor ve karnından gelen açlık seslerini gizlemeye çalışıyordu.

1. Bilge'nin güne enerjik başlamasını sağlayan iki önemli sağlıklı alışkanlık nedir?

2. Emir'in derste uykulu olması ve odaklanamaması hangi yanlış alışkanlığından kaynaklanmaktadır?

ETKİNLİK 2: ÇOKTAN SEÇMELİ KAZANIM TESTİ (SAYFA 1)

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyelim.

1. Akşamları zamanında uyuyup sabahları dinç uyanan Selim, sağlıklı büyüme için en çok aşağıdakilerden hangisinden faydalanmış olur?

A) Bilgisayar oyunlarından

B) Düzenli ve yeterli uykudan

C) Gazlı içeceklerden

D) Sürekli televizyon izlemekten

2. Diş sağlığımızı korumak ve mikropların oluşmasını engellemek için yemeklerden sonra öncelikle hangi kişisel bakımı yapmalıyız?

A) Ellerimizi kurulamalıyız

B) Saçlarımızı taramalıyız

C) Dişlerimizi nohut tanesi kadar macunla fırçalamalıyız

D) Banyo yapmalıyız

3. Büyüme çağındaki çocukların kemik ve kas gelişimini en üst düzeyde destekleyen, protein ve kalsiyum yönünden zengin içecek ve yiyecek ikilisi hangisidir?

A) Kola - Patates cipsi

B) Doğal süt - Taze yumurta

C) Hazır meyve suyu - Jelibon

D) Gazoz - Çikolatalı gofret

4. Okul koridorunda ve sınıfta bulaşıcı hastalıklardan korunmak ve mikropların yayılmasını engellemek için yapılması gereken en etkili davranış hangisidir?

A) Sınıf pencerelerini açıp ortamı düzenli havalandırmak

B) Pencereleri ve kapıları hiç açmamak

C) Çöpleri sıraların altına gizlemek

D) Okula hiç gelmemek

ETKİNLİK 2: ÇOKTAN SEÇMELİ KAZANIM TESTİ (DEVAMI)

Soruları okumaya ve doğru şıkları işaretlemeye devam edelim.

5. Dışarıda oyun oynadıktan sonra eve dönen Zeynep'in, sağlığını korumak adına mutfığa geçmeden önce ilk yapması gereken kişisel temizlik kuralı hangisidir?

- | | |
|---|---|
| A) Televizyon kumandasını aramak | B) Ellerini ve yüzünü su ve sabunla güzelce yıkamak |
| C) Odasındaki oyuncakları etrafa dağıtmak | D) Kıyafetleriyle hemen yatağa uzanmak |

6. Sınıfta hapşırırken veya öksürürken etrafımızdaki arkadaşlarımıza mikrop bulaştırmamak için ağzımızı ne ile kapatmalıyız?

- | | |
|--|------------------------------------|
| A) Çıplak avuç içimizle | B) Sıra arkadaşımızın montuyla |
| C) Temiz bir kağıt mendille veya dirseğimizin içiyle | D) Hiç kapatmadan arkamızı dönerek |

7. Vücudumuzun su ihtiyacını en doğal ve sağlıklı şekilde karşılamak için gün içerisinde bolca tüketmemiz gereken sıvı hangisidir?

- | | |
|-------------------------------|-----------------------|
| A) Asitli ve meyveli gazozlar | B) Temiz ve berrak su |
| C) Renkli paketli içecekler | D) Hazır soğuk çaylar |

8. Uzayan tırnaklarımızın arasında mikropların ve kirlerin birikmesini önlemek için haftalık olarak yapılması gereken rutin kişisel bakım hangisidir?

- | | |
|---|------------------------------------|
| A) Tırnakları tırnak makasıyla düzenli kesmek | B) Tırnakları ısıarak koparmak |
| C) Tırnakları renkli kalemlerle boyamak | D) Hiçbir temizlik işlemi yapmamak |

9. "Öğün atlamak ve sürekli paketli, cips tarzı yiyecekler tüketmek vücudumuzun yavaşlatır ve enerjimizi düşürür." cümlesindeki boşluğa hangisi gelmelidir?

- | | |
|-------------------------|---------------------------------------|
| A) daha hızlı koşmasını | B) sağlıklı büyümesini ve gelişmesini |
| C) saçlarının uzamasını | D) uykusunun hemen gelmesini |

10. Bedenimizin dinç kalması, kemiklerimizin güçlenmesi ve yaşımıza uygun şekilde sağlıklı büyümemiz için yapmamız gereken düzenli fiziksel aktivite hangisidir?

- | | |
|--|--|
| A) İlgi alanlarımıza uygun spor ve yürüyüşler yapmak | B) Saatlerce bilgisayar başında hareketsiz oturmak |
| C) Gün boyu yatakta uzanıp tablet izlemek | D) Okulda koridorlarda hızla koşup insanlara çarpmak |

ETKİNLİK 3: KİŞİSEL ZİHİN HARİTASI TAMAMLAMA

Aşağıdaki boş bırakılan maddeleri kendi sağlıklı alışkanlıklarınıza göre doldurunuz.

☀ Benim Sağlık Planım:

- Kendimi hastalıklardan korumak için her gün düzenli olarak yaparım.
- Çevremi ve sınıfımı temiz tutmak adına asla