

1. Bölüm: Sağlıklı Beslenme

Adı Soyadı:

Tarih: / / 2025

Sağlıklı mı? Zararlı mı?

Aşağıdaki yiyecekleri ait oldukları kutulara yaz.

Sağlıklı Yiyecekler 😊

Zararlı Yiyecekler 😞



Boşlukları Dolduralım

Kutudaki kelimelerle cümleleri tamamla.

enerji • su • kahvaltı • vitamin • abur cubur

Günün en önemli öğünü'dır. Asla atlamamalıyız. Vücudumuzun 'ya ihtiyacı vardır, bol bol içmeliyiz. Meyve ve sebzeler bizi hastalıklardan koruyan deposudur. Koşup oynamak için ihtiyacımız olan 'yi besinlerden alırız. Çok fazla yemek dişlerimize ve sağlığımıza zarar verir.

2. Bölüm: Kişisel Bakım ve Temizlik

Olayları Sıralayalım

Diş fırçalama adımlarını 1'den 4'e kadar numaralandır.

☐ Dişlerimi dikkatlice fırçalarım.

☐ Fırçamın üzerine macun sıkarım.

☐ Ağızımı su ile çalkalarım.

☐ Fırçamı biraz ıslatırım.

Neden Önemli?

Kısaca cevapla.

Neden düzenli olarak banyo yapmalıyız?

Tırnaklarımız uzadığında neden kesmeliyiz?

Doğru mu, Yanlış mı?

Doğru ise "D", yanlış ise "Y" kutusunu işaretle.

- | | | |
|----------------------------|----------------------------|---|
| ☐ D | ☐ Y | Başkasının tarağını kullanabilirim. |
| ☐ D | ☐ Y | Tuvaletten sonra ellerimi sabunla yıkamalıyım. |
| ☐ D | ☐ Y | Kirli kıyafetlerimi giymeye devam edebilirim. |
| ☐ D | ☐ Y | Hapşırırken ağızımı kolumla kapatmalıyım. |
| ☐ D | ☐ Y | Dişlerimi sadece sabahları fırçalamak yeterlidir. |

3. Bölüm: Spor ve Hareketli Yaşam

Kelime Avı

Tabloda gizlenmiş kelimeleri bul ve boya.

S	A	Ğ	L	I	K	L	E
P	R	E	N	E	R	J	İ
O	G	M	İ	M	T	E	Y
R	T	E	M	İ	Z	L	İ
U	Y	K	U	S	B	A	N
N	A	E	S	N	E	M	E

- SPOR
- SAĞLIK
- UYKU

- ENERJİ
- TEMİZLİK
- OYUN

Hadi Test Çözelim!

Doğru seçeneği işaretle.

1. Aşağıdakilerden hangisi spor yapmanın bir faydası değildir?

- ☐ A) Bizi daha güçlü yapar.
- ☐ B) Bizi daha uykucu yapar.
- ☐ C) Bizi daha enerjik yapar.

2. Yeterince uyumazsak ne olur?

- ☐ A) Çok hızlı koşarız.
- ☐ B) Derslerde yorgun ve dikkatsiz oluruz.
- ☐ C) Boyumuz daha çabuk uzar.

4. Bölüm: Kes, Grupla, Yapıştır!

Makasınla Çalış, Bilgini Konuştur!

Aşağıdaki kesme alanındaki yiyecekleri dikkatlice kes. Sonra sağlıklı olanları yeşil kutuya, zararlı olanları kırmızı kutuya yapıştır.

Sağlıklı Yiyecekler 😊

Zararlı Yiyecekler 😞

Buradan Kesebilirsin ✂

