

Adı:
Soyadı:



1/G Çalışma Kağıdı



Tarih
...../...../2019

Sağlıklı Hayat Kişisel Bakımımız



Etkinlik Noktalı yerleri verilen sözcüklerden uygun olanıyla tamamlayalım.

saçlarımı

yüzümü

sabun

aşağıdan
yukarıya

kıyafetlerimi

banyo

ellerimi

1. Her sabah kalkınca elimi yıklarım.
2. Elimiyıkarken kullanırım.
3. Üst dişlerimi yukarıdan aşağıya doğru, alt dişlerimi doğru fırçalarım.
4. Haftada en az iki kere yaparım.
5. Her gün tararım.
6. Okuldan gelince değiştiririm.
7. Tuvaletten çıktıktan sonra sabunlu su ile yıklarım.

Etkinlik Aşağıdaki ifadelerle kişisel bakım ürünlerini eşleştirelim.

Her gün saçlarımı tararım.



Sık sık ellerimi yıklarım.



Günde en az iki kez dişlerimi fırçalarım.



Ellerimi yıkadıktan sonra kurularım.



Düzenli olarak tırnaklarımı keserim.





Sağlığımızı Koruyalım - Dengeli Besleniyoruz

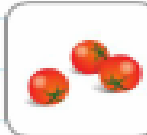
Etkinlik Hastalıklardan korunmak için yapmamız gereken davranışların kutucuğunu boyayalım.

- Kişisel temizliğimize özen göstermeliyiz.
- Meyve ve sebzeleri yıkamadan yemeliyiz.
- Bulaşıcı hastalıklardan korunmak için aşı olmalıyız.
- Grip ve nezle olan arkadaşlarımıza yakın durmalıyız.
- Doktorun önerdiği ilaçları ailemizin kontrolünde kullanmalıyız.
- Diş sağlığımız için diş hekimine gitmeliyiz.
- Her mevsim ince giyinmeliyiz.

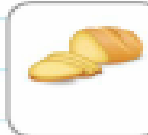
Etkinlik Görselleri inceleyelim. Besinlerin adlarını ilgili olduğu gruba yazalım.



Balık



Domates



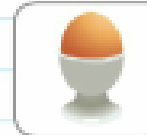
Ekmek



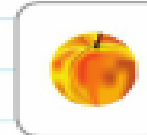
Biber



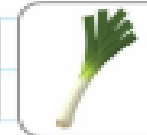
Tavuk



Yumurta



Şeftali



Pırasa



Elma



Nohut



Yoğurt



Pirinç



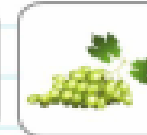
Muz



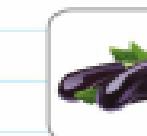
Mercimek



Kefir



Üzüm



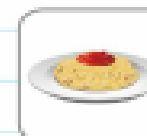
Patlıcan



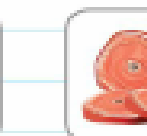
Peynir



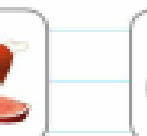
Bisküvi



Makarna



Et



Kuru fasulye

Ekmek ve
Tahıl Grubu

Süt ve Süt
Ürünleri
Grubu

Sebze
Grubu

Meyve
Grubu

Et, Balık, Yu-
murta ve Kuru
Baklagil Grubu