3. SINIF / HAYAT BİLGİSİ

Sağlığım için karar veriyorum

Adı Soyadı: _____ Tarih: _____

Mert'in Günü

Mert dün gece oyun oynamak için geç yattı. Sabah kahvaltı etmeden okula gitti. Teneffüste yemekten önce ellerini su ve sabunla yıkadı. Yağmurlu havada dışarı çıkarken yağmurluğunu almadı. Akşam dişlerini fırçaladı.

Sağlığı koruyan iki davranışın altını çizelim.

Etkinlik 1

Üç davranışı yeniden planlayalım

Metindeki sağlığı desteklemeyen üç davranışı bulalım.
Yerine yapılabilecek sağlıklı davranışları yazalım.

Metindeki davranış	Yerine ne yapmalı?
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____

Etkinlik 2

Seçimim ve gerekçem

Uygun davranışı işaretleyelim; seçimimizin nedenini yazalım.

Defne, diş fırçasını kardeşiyle paylaşmak istiyor.

☐ Paylaşabilir. ☐ Kendi fırçasını kullanmalı.

Neden? _____

Can, meyve kabuğunu ortak masada bırakıyor.

☐ Kabuğu çöpe atmalı. ☐ Masada bırakabilir.

Neden? _____

Sağlıklı alışkanlık planım

Adı Soyadı: _____ Tarih: _____

Etkinlik 1

Kendi günümü değerlendiriyorum

Her satırda kendimize uygun bir kutuyu işaretleyelim.

Sağlığımı koruyan davranışlar	Düzenli	Bazen	Henüz değil
Yeterli uyumak için düzenli bir saatte yatarım.	☐	☐	☐
Farklı besinlerle yeterli ve dengeli beslenirim.	☐	☐	☐
Dişlerimi düzenli olarak fırçalarım.	☐	☐	☐
Hava koşullarına uygun giyinirim.	☐	☐	☐
Ellerimi gerektiğinde su ve sabunla yıkarım.	☐	☐	☐
Kullandığım ortak alanları temiz bırakırım.	☐	☐	☐

Etkinlik 2

Bir alışkanlık seç, plan yap

Geliştirmek istediğimiz bir alışkanlığı seçip planlayalım.

Seçtiğim alışkanlık:

_____

Ne zaman, nasıl uygulayacağım?

_____

Bana yardımcı olacak kişi veya hatırlatıcı:

_____

Planımı üç gün izliyorum

Uyguladığımız günün kutusunu işaretleyelim.

1. Gün ☐	2. Gün ☐	3. Gün ☐

Zorlandığımda yapabileceğim küçük bir değişiklik:

_____

Etkinlik 3

Sağlık mesajım

Seçtiğimiz alışkanlığın önemini anlatan iki cümle yazalım.

_____

_____