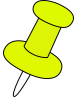




2.SINIF HAYAT BİLGİSİ

SAĞLIĞIM VE GÜVENLİĞİM
SAĞLIKLI ALIŞKANLIKLAR - 1

AD - SOYAD:



Aşağıda verilen sağlıklı büyümek ve gelişmek için sahip olmamız gereken alışkanlıklar ve açıklamalarını eşleştirelim.

Spor

Haftada üç gün banyo yaparım.

Beslenme

Evimi her gün süpürürüm.

Uyku

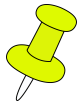
Günde iki defa dişlerimi fırçalarım.

Kişisel Bakım

Haftada iki gün egzersiz yaparım.

Temizlik

Besinleri yeterli miktarda, dengeli yerim.



Aşağıdaki sorularda doğru şıkkı işaretleyelim.

Aşağıdakilerden hangisi kişisel bakım eşyası değildir?

- A) diş fırçası
- B) kalem
- C) tarak

Aşağıdakilerden hangisi kişisel bakım değildir?

- A) ders çalışmak
- B) tırnaklarımızı kesmek
- C) banyo yapmak

Aşağıdaki besinlerden hangileri sağlıklı değildir?

- A) domates , salatalık
- B) yumurta , peynir
- C) cips , kola

Odamızı havalandırmak hangi sağlıklı alışkanlıkla ilgilidir?

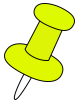
- A) spor
- B) temizlik
- C) beslenme



2.SINIF HAYAT BİLGİSİ

SAĞLIĞIM VE GÜVENLİĞİM
SAĞLIKLI ALIŞKANLIKLAR - 2

AD - SOYAD:



Aşağıdaki bilgiler doğru ise ✓, yanlış ise ✗ işaretini yuvarlak içine alalım.



- ✓/ ✗ Her alışkanlığımız hayatımızı olumlu etkiler.
- ✓/ ✗ Ayda bir defa banyo yapmak yeterlidir.
- ✓/ ✗ Günde en az iki defa dişlerimizi fırçalamalıyız.
- ✓/ ✗ Tarak kişisel eşyalardan biridir.
- ✓/ ✗ Paketli ve şekerli gıdalar çok sağlıklıdır.
- ✓/ ✗ Sağlıklı olmak için dengeli beslenmeliyiz.
- ✓/ ✗ Spor vücudumuzu yorduğu için sağlıksızdır.
- ✓/ ✗ Yemeklerden önce ellerimizi yıkamak bizi hastalıklardan korur.
- ✓/ ✗ Açıkta satılan yiyecekleri tüketmemeliyiz.
- ✓/ ✗ Sınıfımızı temiz tutmalıyız.
- ✓/ ✗ Sağlıklı olmak için günde en az 8 saat uyumalıyız.
- ✓/ ✗ Yumurta, peynir, yoğurt gibi gıdalar sağlıklıdır.
- ✓/ ✗ Sağlıklı büyümek için akşam 9'dan sonra uyumalıyız.
- ✓/ ✗ Temiz ortamlar sağlıklı kalmamıza yardımcı olur.