



Durumu Değerlendiriyorum

Sağlıklı Büyüme ve Gelişmeyi Etkileyen Etkenler



Yönerge: Günlük yaşamda karşılaşılabileceğimiz durumları okuyalım. Sağlıklı büyüme ve gelişme için daha uygun davranışı seçelim.

Etkinlik 1 — Uygun davranışı seçelim:

1



1. Ece, sabah okula gelmeden önce kahvaltı yapmayı düşünüyor.

Bu durumda nasıl davranmak daha uygun olur?

- ☐ Kahvaltısını yapıp okula gitmek
- ☐ Hiçbir şey yemeden okula gitmek
- ☐ Sadece şekerli yiyecekler yemek

Kısaca açıklayalım:

2



2. Kerem, teneffüste çok susadığını fark ediyor.

Bu durumda nasıl davranmak daha uygun olur?

- ☐ Su içmek
- ☐ Susuz kalmaya devam etmek
- ☐ Sadece gazlı içecek istemek

Kısaca açıklayalım:

3



3. Defne, beslenme çantasına ne koyacağını seçiyor.

Bu durumda nasıl seçim yapmak daha uygun olur?

- ☐ Meyve, su ve sağlıklı yiyecek seçmek
- ☐ Sadece abur cubur koymak
- ☐ Beslenme çantasını boş bırakmak

Kısaca açıklayalım:

Etkinlik 2 — Kendi kararımızı yazalım:



Sağlıklı beslenmek için okulda nelere dikkat edebiliriz?





ilkokuldijital.com





HAYAT BİLGİSİ

Bu Durumda Nasıl Davranırım?

Sağlıklı Büyüme ve Gelişmeyi Etkileyen Etkenler



Yönerge: Durumları okuyalım. Sağlıklı büyüme ve gelişme için daha uygun kararı seçelim. Seçimimizin nedenini kısaca yazalım.



Etkinlik 1 — Kararımızı seçelim:

1 Beslenme saatinde arkadaşın meyvesini yemek istemiyor.

- ☐ Meyvenin sağlıklı bir seçenek olduğunu nazikçe hatırlatabiliriz.
- ☐ Arkadaşımızı dinlemeden konuyu kapatabiliriz.
- ☐ Sağlıklı yiyecekleri önemsemeyebiliriz.



Çünkü:

2 Sınıfta herkes su mataralarını dolduruyor.

- ☐ Suyumuzu düzenli içmeye dikkat edebiliriz.
- ☐ Gün boyu hiç su içmeyebiliriz.
- ☐ Sadece çok susayınca su içebiliriz.



Çünkü:

3 Okuldan sonra dinlenmek yerine uzun süre ekran başında kalmak istiyorsun.

- ☐ Önce dinlenip sonra uygun süreyle ekrana bakabiliriz.
- ☐ Dinlenmeden uzun süre ekrana bakabiliriz.
- ☐ Uykuyu erteleyebiliriz.



Çünkü:



Etkinlik 2 — Kendi cümlemizi yazalım:



Sağlıklı büyüme için şöyle davranırım:



ilkokuldijital.com





Durumu Değerlendiriyorum

Yönerge: Günlük yaşamda karşılaşılabileceğimiz durumları okuyalım. Sağlıklı büyüme ve gelişme için daha uygun davranışı seçelim.

Etkinlik 1 — Uygun davranışı seçelim:

1. Ece, sabah okula gelmeden önce kahvaltı yapmayı düşünüyor. Bu durumda nasıl davranmak daha uygun olur?

- ☐ Kahvaltısını yapıp okula gitmek
- ☐ Hiçbir şey yemeden okula gitmek
- ☐ Sadece şekerli yiyecekler yemek

Kısaca açıklayalım:



2. Kerem, teneffüste çok susadığını fark ediyor. Bu durumda nasıl davranmak daha uygun olur?

- ☐ Su içmek
- ☐ Susuz kalmaya devam etmek
- ☐ Sadece gazlı içecek istemek

Kısaca açıklayalım:



3. Defne, okuldan sonra dinlenmek yerine uzun süre ekran başında kalmak istiyor. Bu durumda nasıl seçim yapmak daha uygun olur?

- ☐ Önce dinlenip sonra uygun süreyle ekrana bakmak
- ☐ Dinlenmeden uzun süre ekrana bakmak
- ☐ Uykuyu ertelemek

Kısaca açıklayalım:



Etkinlik 2 — Kendi kararımızı yazalım:

Sağlıklı büyüme için okulda ve evde nelere dikkat edebiliriz?

.....

.....





Bu Durumda Nasıl Davranırım?

Yönerge: Durumları okuyalım. Sağlıklı büyüme ve gelişme için daha uygun kararı seçelim. Seçimimizin nedenini kısaca yazalım.

Etkinlik 1 — Kararımızı seçelim:

1. Beslenme saatinde arkadaşın meyvesini yemek istemiyor.

- ☐ Meyvenin sağlıklı bir seçenek olduğunu nazıkçe hatırlatabiliriz.
- ☐ Arkadaşımızı dinlemeden konuyu kapatabiliriz.
- ☐ Sağlıklı yiyecekleri önemsemeyebiliriz.



Çünkü:

2. Sınıfta herkes su mataralarını dolduruyor.

- ☐ Suyumuzu düzenli içmeye dikkat edebiliriz.
- ☐ Gün boyu hiç su içmeyebiliriz.
- ☐ Sadece çok susayınca su içebiliriz.



Çünkü:

3. Akşam uyku saatin geldiği hâlde oyun oynamaya devam etmek istiyorsun.

- ☐ Uyku düzenime dikkat edebilirim.
- ☐ Uykumu sürekli erteleyebilirim.
- ☐ Sabah yorgun uyanmayı önemsemeyebilirim.



Çünkü:

Etkinlik 2 — Kendi cümlemizi yazalım:

Sağlıklı büyüme için şöyle davranırım:

.....





Durumu Değerlendiriyorum



Günlük yaşamda karşılaşılabileceğimiz durumları okuyalım. Sağlıklı yaşam için daha uygun davranışı seçelim.

Etkinlik 1 — Uygun davranışı seçelim:



1. Ece, teneffüsten sonra sınıfa girerken ellerinin kirlendiğini fark ediyor.

Bu durumda nasıl davranmak daha uygun olur?

- ☐ Elleri yıkamak ☐ Elleri yıkamadan beslenmeye başlamak ☐ Kirli ellerini kıyafetine silmek

Kısaca açıklayalım:



2. Kerem, akşam geç saate kadar tabletle oynamak istiyor.

Bu durumda nasıl davranmak daha uygun olur?

- ☐ Uyku saatine dikkat etmek ☐ Uykusunu sürekli ertelemek ☐ Sabah yorgun uyanmayı önemsememek

Kısaca açıklayalım:



3. Defne, okul çantasına su matarası koymayı unutuyor.

Bu durumda nasıl davranmak daha uygun olur?

- ☐ Su içmeyi gün içinde hatırlamak ☐ Gün boyu hiç su içmemek ☐ Sadece çok susayınca su aramak

Kısaca açıklayalım:

Etkinlik 2 — Kendi kararımızı yazalım:



Sağlıklı yaşam için bugün nelere dikkat edebiliriz?



ilkokuldijital.com





Bu Durumda Nasıl Davranırım?



Durumları okuyalım. Sağlıklı yaşam için daha uygun kararı seçelim.
Seçimimizin nedenini kısaca yazalım.

Etkinlik 1 — Kararımızı seçelim:

1. Beslenme saatinde arkadaşın sadece paketli yiyecek yemek istiyor.

- ☐ Dengeli beslenmenin önemli olduğunu nazikçe hatırlatabiliriz.
- ☐ Sağlıklı yiyecekleri hiç önemsemeyebiliriz.
- ☐ Konuyu dinlemeden kapatabiliriz.

Çünkü:

2. Beden eğitimi saatinde hareket etmek istemiyorsun.

- ☐ Uygun hareketlerin sağlığını katkı sağladığını düşünebilirim.
- ☐ Hiç hareket etmemeyi seçebilirim.
- ☐ Yorulmayı bahane edip derse katılmayabilirim.

Çünkü:

3. Akşam dişlerini fırçalamadan uyumak istiyorsun.

- ☐ Dişlerimi fırçalayıp uykuya hazırlanabilirim.
- ☐ Diş temizliğini sürekli erteleyebilirim.
- ☐ Temizliği önemsemeyebilirim.

Çünkü:

Etkinlik 2 — Kendi cümlemizi yazalım:



Sağlıklı yaşam için şöyle davranırım:

.....

.....



ilkokuldijital.com

