

Sağlık Nedir?

Çalışma Kağıdı

Sağlık, sadece hasta olmamak değil, aynı zamanda bedenimizin ve zihnimizin iyi hissettiği, enerjik ve mutlu olduğumuz bir durumdur.

Sorular

1. Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı bir yaşam alışkanlığı değildir?

- A) Her gün sebze yemek
- B) Bol bol su içmek
- C) Her gece geç saatlere kadar televizyon izlemek
- D) Her gün oyun oynamak

2. Vücudumuzun enerjiye ihtiyacı vardır. Enerjiyi en çok hangi yiyeceklerden alırız?

- A) Sadece şekerli abur cuburlardan
- B) Sebze ve meyvelerden, tam tahıllardan
- C) Sadece cips ve çikolatadan
- D) Sadece gazlı içeceklerden

3. Sağlıklı olmak sadece hasta olmamak mıdır?

- A) Evet, sadece hasta olmamaktır.
- B) Hayır, aynı zamanda enerjik ve mutlu olmaktır.
- C) Hayır, sadece spor yapmaktır.
- D) Hayır, sadece bol uyumaktır.

4. Sağlıklı bir yaşam için neler yapmalıyız?

5. Neden sağlıklı beslenmek önemlidir?

6. Egzersiz yapmak sağlığını nasıl yardımcı olur?

7. Tanımla: Sağlık

8. Tanımla: Sağlıklı Beslenme

9. Tanımla: Egzersiz

Cevap Anahtarı

1. C) Her gece geç saatlere kadar televizyon izlemek — Her gece geç saatlere kadar televizyon izlemek uykumuzu kaçırır ve sağlığımız için iyi değildir. Diğer seçenekler sağlıklı yaşam alışkanlıklarıdır.
2. B) Sebze ve meyvelerden, tam tahıllardan — Sağlıklı yiyecekler olan sebze, meyve ve tam tahıllar vücudumuza gerekli enerjiyi ve besinleri sağlar.
3. B) Hayır, aynı zamanda enerjik ve mutlu olmaktır. — Sağlık, fiziksel ve zihinsel olarak iyi hissetmek, enerjik ve mutlu olmaktır; sadece hasta olmamak değildir.
4. Her gün yeterince sebze ve meyve yemeliyiz.,Bol bol su içmeliyiz.,Her gün en az bir saat hareket etmeliyiz, mesela oyun oynamak veya spor yapmak gibi.,Yeterince uyumalıyız.,Dişlerimizi fırçalamalı ve ellerimizi yıkamalıyız.
5. Sağlıklı yiyecekler bize enerji verir.,Vücudumuzun büyümesine ve güçlü olmasına yardım eder.,Hastalıklarla daha iyi savaşmamızı sağlar.
6. Kalp ve akciğerlerimizi güçlendirir.,Kaslarımızı kuvvetlendirir.,Daha mutlu ve enerjik hissetmemizi sağlar.,Daha iyi uyumamıza yardımcı olur.
7. Bedenimizin ve zihnimizin iyi olduğu, enerjik ve mutlu hissettiğimiz durum.
8. Vücudumuza gerekli enerjiyi ve vitaminleri sağlayan yiyecekleri yemek.
9. Bedenimizi hareket ettiren her türlü aktivite, spor veya oyun.

Bounlu

Tüm kartlar, adım adım çözümler ve AI hoca desteği Notek uygulamasında.
Sınav tarihlerini Promy otomatik hatırlatıcıya çevirir.