

Sağlıklı Hayat Nedir?

Çalışma Kağıdı

Sağlıklı hayat, bedenimizi ve zihnimizi iyi durumda tutarak hastalıklardan korunmak ve enerjik bir yaşam sürmek demektir.

Sorular

1. Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı bir öğle yemeği seçeneği değildir?

- A) Sebzeli tavuk yemeği ve yoğurt
- B) Mercimek çorbası ve salata
- C) Bol şekerli gazlı içecek ve cips
- D) Tam buğday ekmeği ve peynir

2. Hangi aktivite beden sağlığımız için en faydalıdır?

- A) Sabahları geç kalkmak
- B) Sürekli televizyon izlemek
- C) Her gün en az 30 dakika oyun oynamak veya spor yapmak
- D) Çok fazla şekerli abur cubur yemek

3. Bulaşıcı hastalıklardan korunmak için en önemli adım nedir?

- A) Sürekli uyumak
- B) Ellerimizi sık sık sabunla yıkamak
- C) Sadece meyve yemek
- D) Kalabalık yerlere gitmek

4. Sağlıklı bir güne nasıl başlarız?

5. Okulda ve teneffüslerde nelere dikkat etmeliyiz?

6. Akşamları evde neler yaparak sağlıklı kalabiliriz?

7. Tanımla: Sağlıklı beslenme nedir?

8. Tanımla: Neden egzersiz yapmalıyız?

9. Tanımla: Temizlik neden önemlidir?

Cevap Anahtarı

1. C) Bol şekerli gazlı içecek ve cips — Bol şekerli gazlı içecekler ve cipsler, vücudumuza faydadan çok zarar verir ve sağlıklı bir öğün oluşturmaz.
2. C) Her gün en az 30 dakika oyun oynamak veya spor yapmak — Düzenli fiziksel aktivite, beden sağlığımızı güçlendirir ve bizi daha zinde tutar.
3. B) Ellerimizi sık sık sabunla yıkamak — Elleri düzenli olarak sabunla yıkamak, mikropların vücudumuza girmesini engelleyerek hastalıklardan korunmamızı sağlar.
4. 1. Sabah erken kalkıp yüzümüzü-ellerimizi yıkarız. 2. Kahvaltıda peynir, yumurta, süt gibi besleyici yiyecekler yeriz. 3. Okula gitmeden önce dişlerimizi fırçalarız.
5. 1. Teneffüslerde koşup oynayarak enerjimizi atarız. 2. Tuvaletten çıkınca ve yemekten önce ellerimizi sabunla yıkarız. 3. Okul kantininden sağlıklı atıştırmalıklar seçeriz.
6. 1. Akşam yemeğinde sebze ve protein içeren dengeli öğünler yeriz. 2. Yatmadan önce dişlerimizi tekrar fırçalarız. 3. Yeteri kadar uyuyarak dinleniriz.
7. Vücudumuzun ihtiyacı olan vitamin ve mineralleri yeterince alabilmek için sebze, meyve, süt, yoğurt, et, yumurta gibi besinleri dengeli bir şekilde yemektir.
8. Egzersiz, kaslarımızı güçlendirir, kalbimizin daha iyi çalışmasını sağlar ve bizi daha enerjik yapar.
9. Temizlik, mikroplardan korunmamızı sağlar ve hastalıklara yakalanma riskimizi azaltır.

Bounlu

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