

Sağlıklı Yaşam Nedir?

Çalışma Kağıdı

Sağlıklı yaşam, bedenimizi ve zihnimizi iyi durumda tutmak için yaptığımız doğru seçimlerdir. Dengeli beslenmek, spor yapmak ve temizliğimize özen göstermek sağlıklı yaşamın temelidir.

Sorular

1. Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı yaşam için önemlidir?

- A) Çok fazla şekerli yiyecek yemek
- B) Her gün spor yapmak
- C) Geç saatlere kadar televizyon izlemek
- D) Sadece bir çeşit yemek yemek

2. Ellerimizi ne zaman yıkamalıyız?

- A) Sadece uyumadan önce
- B) Yemek yedikten sonra
- C) Eve geldiğimizde ve yemekten önce
- D) Sadece hastaysak

3. Sağlıklı bir öğle yemeği için hangisi daha uygundur?

- A) Sadece makarna
- B) Meyve suyu ve bisküvi
- C) Çorba, sebze yemeği ve yoğurt
- D) Cips ve kola

4. Sabahları kahvaltıda ne yemeli?

5. Okuldan gelince ne yapmalıyız?

6. Boş zamanlarımızda ne yapabiliriz?

7. Tanımla: Sağlıklı beslenme ne demek?

8. Tanımla: Spor neden önemlidir?

9. Tanımla: Temizlik neden önemlidir?

Cevap Anahtarı

1. B) Her gün spor yapmak — Her gün spor yapmak, vücudumuzun daha güçlü ve sağlıklı olmasına yardımcı olur.
2. C) Eve geldiğimizde ve yemekten önce — Eve geldiğimizde ve yemekten önce ellerimizi yıkamak, mikroplardan korunmamızı sağlar.
3. C) Çorba, sebze yemeği ve yoğurt — Dengeli bir öğle yemeği, vücudumuzun ihtiyaç duyduğu farklı besinleri içerir.
4. Sabahları yumurta, peynir, zeytin gibi besleyici yiyecekler yemeliyiz. Bu bize gün boyu enerji verir.
5. Okuldan gelince ellerimizi güzelce yıkamalıyız. Sonra da biraz dinlenip ödevlerimizi yapabiliriz.
6. Boş zamanlarımızda parkta koşup oynayabilir, bisiklete binebilir veya sevdiğimiz bir sporla ilgilenebiliriz. Hareket etmek bizi daha sağlıklı yapar.
7. Her çeşit yiyecekten yeterince yemek. Meyve, sebze, süt, yoğurt, et, balık gibi.
8. Vücudumuzu güçlendirir, hastalıklara karşı direncimizi artırır ve bizi mutlu eder.
9. Vücudumuzdaki ve çevremizdeki mikropları yok ederek hastalıklardan korunmamızı sağlar.

Bounlu

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