

**Soru 1° :** Kişisel bakım ne demektir ?  
Kişisel bakımımız için neler yapmalıyız ?

**Cevap :** Kişinin sağlığını korumak için yaptığı vücut temizliği ve bakımına kişisel bakım denir.

- \* Her sabah elimizi yüzümüzü yıkamak .
- \* Yemeklerden önce ve sonra ellerimizi yıkamak .
- \* Dişlerimizi fırçalamak .
- \* Sık sık banyo yapmak .
- \* Uzayan tırnaklarımızı kesmek .
- \* Saçlarımızı taramak .
- \* Elbiselerimizi temiz ve özenli kullanmalıyız .



**Soru 2° :** Kişisel bakım yaparken kullandığımız kaynaklar ile araçları yazınız .

**Cevap :** Kişisel bakım yaparken elektrik , su , sabun , diş macunu , şampuan gibi kaynakları kullanırız.

\* \* \*



Diş fırçası Tırnak makası Tarak



Havlu Saç kurutma makinesi

**Altın Kural 1° :** Kişisel bakımımızı yaparken elektrik , su , sabun gibi kaynakları tutumlu kullanmalıyız.



**Soru 3° :** Sağlıklı büyümek ve gelişmek için neler yapmalıyız ?

**Cevap :** Sağlığımızı korumak için :

- \* Aşı olmalıyız ,
- \* Dengeli ve düzenli beslenmeliyiz ,
- \* Spor yapmalıyız .
- \* Açıkta satılan yiyecekleri almamalıyız.
- \* Terli iken soğuk su içmemeliyiz .
- \* Düzenli olarak doktora ve diş hekimine gitmeliyiz.
- \* Zamanında uyumalı zamanında kalkmalıyız .
- \* Meyve ve sebzeleri bol su ile yıkamalıyız.
- \* Mevsimlere göre giyinmeliyiz .

**Altın Kural 2° :** Mevsimlere göre giyinmek ; kışın , kalın ve koyu renkli ; yazın ise ince ve açık renkli elbiseler giymek demektir .

**Soru 4° :** Sağlığımız için yararlı yiyecek ve içecekler nelerdir ?  
Açıklayınız.

**Cevap :** Sağlığımız için yararlı yiyecek ve içecekler :

- \* Temel içeceğimiz **su** ,
- \* **Büyümemiz ve kemik gelişimimiz için** , süt ve süt ürünleri , ( süt ,yoğurt ,peynir ,tereyağı )
- \* **Büyüme ve gelişmemiz için** et , tavuk , balık ve yumurta gibi besinlerdir.
- \* **Hastalıklara karşı koruyan , direncimizi arttıran besinler** ; elma , armut , şeftali , erik ; ispanak, kabak, domates , biber gibi meyve sebzelerdir.
- \* **Enerji veren besinler** ; ekmek, makarna, bulgur, pirinç, ceviz, badem, fındık gibi ürünler, yararlı yiyeceklerdendir.

**Altın Bilgi 3° :** Ekmek ve makarna gibi besinlerin fazla tüketilmesi şişmanlığa yol açar .

**Altın Bilgi 3° :** Asitli içecekler , cips , çikolata , bisküvi gibi besinlerin tüketilmesi sağlığımıza zarar verir. Bu besinler şişmanlığa yol açar ve bazı hastalıklara sebep olur.

**Altın Bilgi 4° :** Paketsiz ve açıkta satılan gıdalar da sağlıklı değildir.

**Soru 5° :** Besin ne demektir ? Besinler kaynaklarına göre sınıflandırınız .

**Cevap :** Vücudumuzun ihtiyaç duyduğu yiyecek ve içeceklere **besin** denir .

Besinler elde edildikleri kaynaklara göre üçe ayrılır.

**1 - Hayvansal Besinler :** Hayvanlardan elde edilen besinlere denir .Bunlar ; et , süt , peynir , tereyağ , yumurta , bal vs.

**2 - Bitkisel Besinler :** Bitkilerden elde edilen besinlere denir .Bunlar ; meyve ve sebzeler ( elma , erik , portakal , muz ; domates ,biber , patlıcan vb. ) , tahıllar ( buğday , arpa , yulaf ,çavdar , mısır , pirinç vb. ) ,baklagiller ( nohut , fasulye , mercimek , bezelye , barbunya , bakla )

**3 - Madensel Besinler :** Doğadan elde edilen besinlere denir . Bunlar ; su , tuz ve mineraller .



Yumurta



Meyve



Tuz



**Soru 6° :** Öğün ne demektir ?

Öğünlere uygun beslenme nasıl olmalıdır ?

**Cevap :** Gün içerisindeki yemek yeme zamanlarına **öğün** denir .

Bir günde üç öğün vardır .

1 - Sabah kahvaltısı ,

2 - Öğle yemeği ,

3 - Akşam yemeği .

1 - **Kahvaltıda :** Peynir , zeytin , yumurta , bal veya pekmez , tereyağı , ekmek tüketmeliyiz. Süt veya taze sıkılmış meyve suyunu da kahvaltıda içecek olarak tüketebiliriz

2 - **Öğle ve Akşam Yemeklerinde :**

Çorba , salata , sebze yemeği , yoğurt , et , pilav , makarna , ekmek tüketilir.

\* Bu öğünlerde ayran , hoşaf gibi içecekler tercih etmeli , meyve de bulundurmaliyiz

\* Ana öğünlerin dışında , ara öğün olarak okulda beslenme saati vardır.

\* Beslenme çantamızda sandviç , ev yapımı kek , poğaç , börek türlerinden sadece biri bulunmalıdır.

\* İçecek olarak süt ya da ayran tercih edilmelidir.

\* Bir avuç kuruyemiş ve bir meyve , beslenme çantamızda bulunması gerekenlerdendir.

**Soru 7° :** Sandviç nasıl hazırlanır ?

**Cevap :** Sandviç hazırlama :

\* Öncelikle marulları yıkayınız.

\* Dilimlenmiş peynirlerden üç dilim alınız.

\* Ekmeğin arasını açınız.

\* Ekmeğin içine önce marulu daha sonra dilimlenmiş peynirleri koyunuz.

\* Afiyet olsun.



**Altın Bilgi 5° :** \* Kendimize yiyecek hazırlarken temizlik kurallarına ve güvenliğimize dikkat etmeliyiz .

\* Kesici alet kullanmamalıyız.

\* Ocak ve fırından uzak durmalıyız.

\* Yiyecek hazırlamaya başlamadan önce ve yemekten önce mutlaka ellerimizi yıkamalıyız.



**Soru 8° :** Yemek yerken uymamız gereken görgü kurallarını yazınız .

**Cevap :** Yemek yerken dikkat etmemiz gereken kurallara görgü kuralları denir.

Başlıca görgü kuralları şunlardır :

- \* Yemeğe , aile bireyleri ile birlikte oturmalıyız .
- \* Yemeğe başlamadan önce yemek duası etmeliyiz.
- \* Yemek yerken konuşmamalıyız.
- \* Yemeğimizi çiğnerken ağızımızı kapalı tutmalıyız.
- \* Yemeğimizi yerken , üstümüze ve masaya dökmemeye özen göstermeliyiz.
- \* Yemek yerken çatal, bıçak, kaşık ve peçete kullanmalıyız
- \* Yemek yerken peçete kullanmalıyız.
- \* Tabağımıza yiyeceğimizden fazla yemek almamalıyız.
- \* Tabağımıza aldığımız yemeği bitirmeliyiz.
- \* Ekmek israfından kaçınmalıyız.



**Soru 9° :** Kitle iletişim aracı ne demektir ? Kitle iletişim araçlarını kullanırken nelere dikkat etmeliyiz ?

**Cevap :** Çok sayıda insana ulaşmamızı ve iletişimi sağlayan araçlara kitle iletişim araçla denir. Bunlar ; gazete, dergi , kitap , radyo , televizyon , internet gibi araçlardır.

**1 - Televizyon :** \* Televizyon izlerken ailemizin belirlediği süreyi aşmamalı, onların uygun gördüğü programları izlemeliyiz.

\* Göz sağlığımızı korumak için televizyonu uzaktan seyretmeliyiz.

**2 - Bilgisayar :** \* Genel Ağ aracılığıyla haberleşme, araştırma, eğlence gibi amaçlarla kullanılan bir kitle iletişim aracıdır.

\* Bilgisayarı , büyüklerimizin onayladığı siteleri ,belirli sürelerle kullanmalıyız.

\* Bilgisayar kullanırken sandalyeye tam yerleşmeli ve dik oturmalı , aramıza uygun mesafe bırakmaya dikkat etmeliyiz .

**3 - Telefon :** \* İletişim amaçlı kullanmalıyız.

\* Konuşmalarımızı uzun tutmamalıyız.

\* Telefonu da büyüklerimizin gözetiminde kullanmalıyız.

**3 - Notebook ( notbuk ) :** \* Notebook (notbuk), tablet gibi araçları da büyüklerimizin gözetiminde kullanmalıyız.

**4 - Gazete ve dergiler :** \* Yaşımıza uygun gazete ve dergileri ailemizin gözetiminde alabiliriz.

**Altın Bilgi 5° :** Kitle iletişim araçlarını kullanırken büyüklerimizin önerdiği süreyi aşmamalıyız. Bu tür araçlarla fazla zaman geçirmemeliyiz.



## ETKİNLİK - A

A - Aşağıdaki cümleleri uygun kelimelerle tamamlayınız

- \* bitkisel      \* iki      \* kahvaltı
- \* diş      \* elektrik      \* telefon
- \* aşı      \* göz      \* direncini

1 - Kitap okurken , kitap ile . . . . . arasındaki uzaklığı iyi ayarlamalıyız .

2 - Güne iyi başlamak için mutlaka . . . . . yapmalıyız .

3 - Ekmek , şeker , makarna , reçel . . . . . besinlerdir .

4 - Dişlerimizi günde en az . . . . . kere fırçalamalıyız .

5 - Kişisel bakım yaparken . . . . . ve su gibi kaynakları kullanırız .

6 - Meyve ve sebzeler , vücudumuzun hastalıklara karşı . . . . . artırır .

7 - Kemik ve . . . . . sağlığımız için süt ve süt ürünleri tüketmeliyiz .

8 - Çok gerekli olmadıkça . . . . . ile uzun süre konuşmamalıyız .

9 - Hastalıklara karşı . . . . . olmalıyız .



## ETKİNLİK - B

B - Aşağıdaki ifadelerden doğru olanların başına D , yanlış olanları başına Y harfi yazınız.

[ ] 1 - Meyve ve sebzeleri bol su ile yıkamadan yememeliyiz .

[ ] 2 - Çikolata ve cips gibi besinleri sık sık tüketmeliyiz .

[ ] 3 - Gazlı içecekler sağlığımızı olumlu etkiler .

[ ] 4 - Ayda yalnız bir kez banyo yapmalıyız .

[ ] 5 - Havlu , kişisel bakım ürünüdür

[ ] 6 - Spor yapmak , vücudumuzun sağlıklı olmasını sağlar .

[ ] 7 - Et , süt , yumurta gibi besinler vücudumuza enerji verir .

[ ] 8 - Bilgisayarı ailemizin denetiminde kullanmalıyız .

[ ] 9 - Ekmek , balık , çorba ve salata kahvaltıda tüketebileceğimiz bir menüdür .

[ ] 10 - Paketsiz ve açıkta satılan gıdalar sağlıklıdır .

