

1. SINIFLAR
İÇİN

“YEMEKTE DENGİ” ETKİNLİK KİTABI

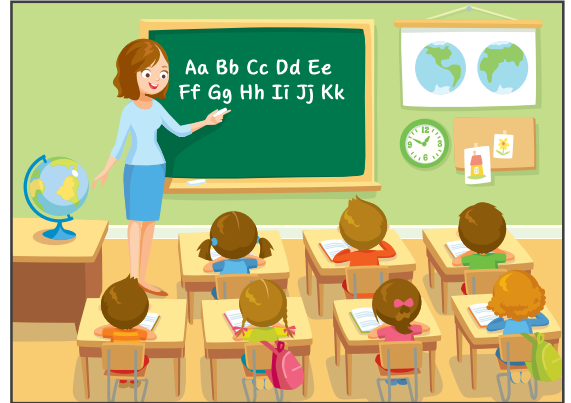
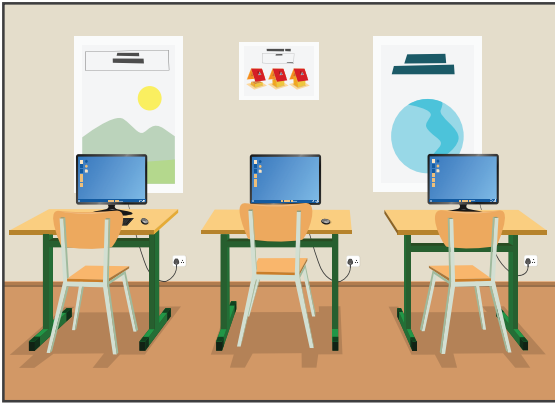


Ben ve Okulum

Aşağıdaki görselleri incele ve gördüklerini açıkla.

Senin okulunda bunlardan hangileri var? Altındaki kutucukları sevdiğin meyvenin ve sebzenin rengine boya.

Seçtiğin renklerin hangi meyve ya da sebzeyle ait olduğunu söyle.



Okulumun Kurallarına Uyuyorum

Aşağıdaki resimleri incele. Hangi çocuk sınıf kurallarına uymaktadır? Hangi çocuk uymamaktadır?

Uyanlar için 😊

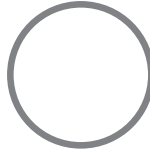
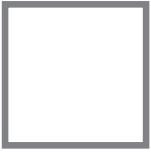
Uymayanlar için ☹️ sembollerini boya.

Sizin sınıfınızdaki ya da okulunuzdaki beslenme kurallarını açıkla.

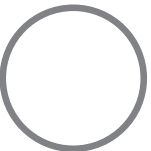


Kişisel Bakımım - 1

Ellerini ne ile yıkarsın? Seçtiğin resmin altındaki şekli istediğin renge boya. Boyadığın rengin ve şeklin adını söyle.

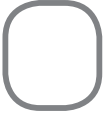


Yüzünü yıkamak için ne kullanırsın? Seçtiğin resmin altındaki şekli istediğin renge boya. Boyadığın rengin ve şeklin adını söyle.



Kişisel Bakımım - 2

Aşağıdaki resimleri incele. Resimleri yapılış sırasına göre 1'den 4'e kadar sırala.



Saç
taramak



Duş
almak



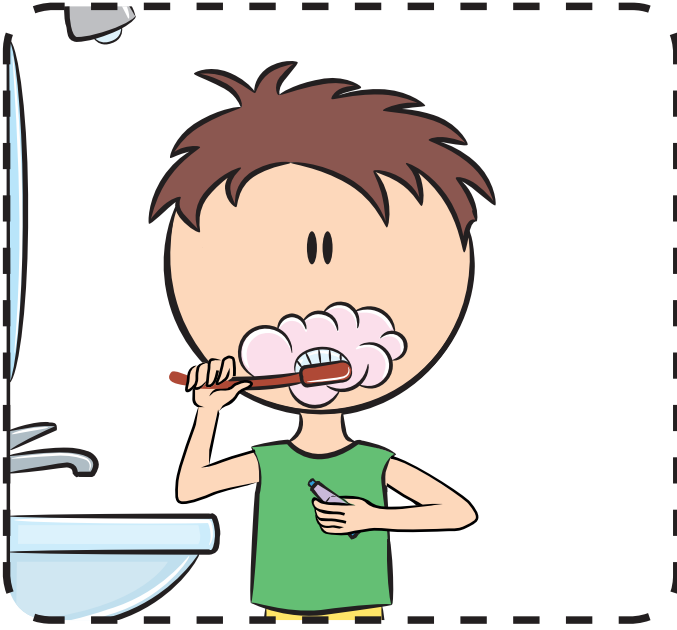
Kurulanmak



Giyinmek

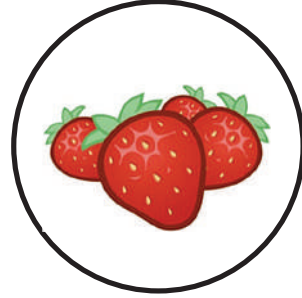
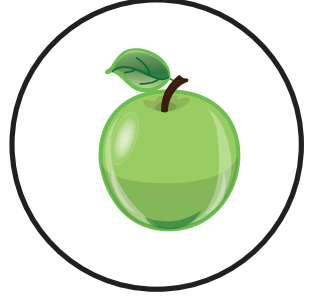
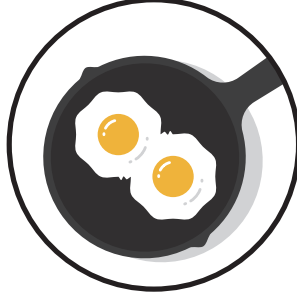
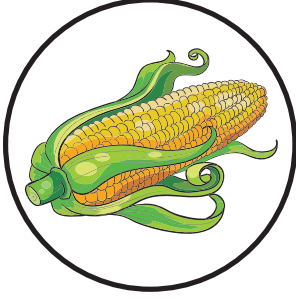
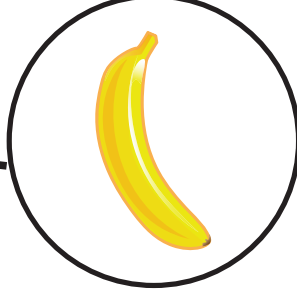
Kişisel Bakımım - 3

Aşağıdaki resimleri dikkatle incele. Yapılış sırasına göre işaretli yerlerden keserek boş bir sayfaya sırala.



Hangi Besinleri Seversin?

Aşağıdaki besinlerden daha çok yediklerini 😊 ile örnekteki gibi eşleştir.



Benim Seçimim

Susadığımda ne içersin?

Atıştırmak istediğinde ne yersin?

Spordan sonra ne yer ya da içersin?

Senin yediğin besinler ya da içecekler resimlerde yoksa gazete, dergi market broşürlerinden keserek bu kutucuklara yapıştırabilirsin.



Susadığımda



Atıştırmak istediğimde

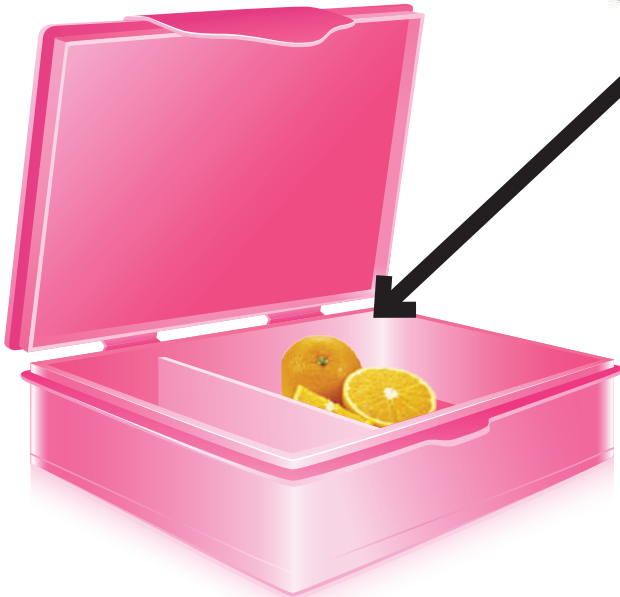
Spordan sonra

Beslenme Çantam

Okula giderken beslenme çantana hangi besinleri ve içecekleri koymak istersin? Seçtiğin besinleri örnekteki gibi beslenme çantasına taşı. Beslenme çantana koyacağın meyve ve sebzeleri yıkamayı unutma.

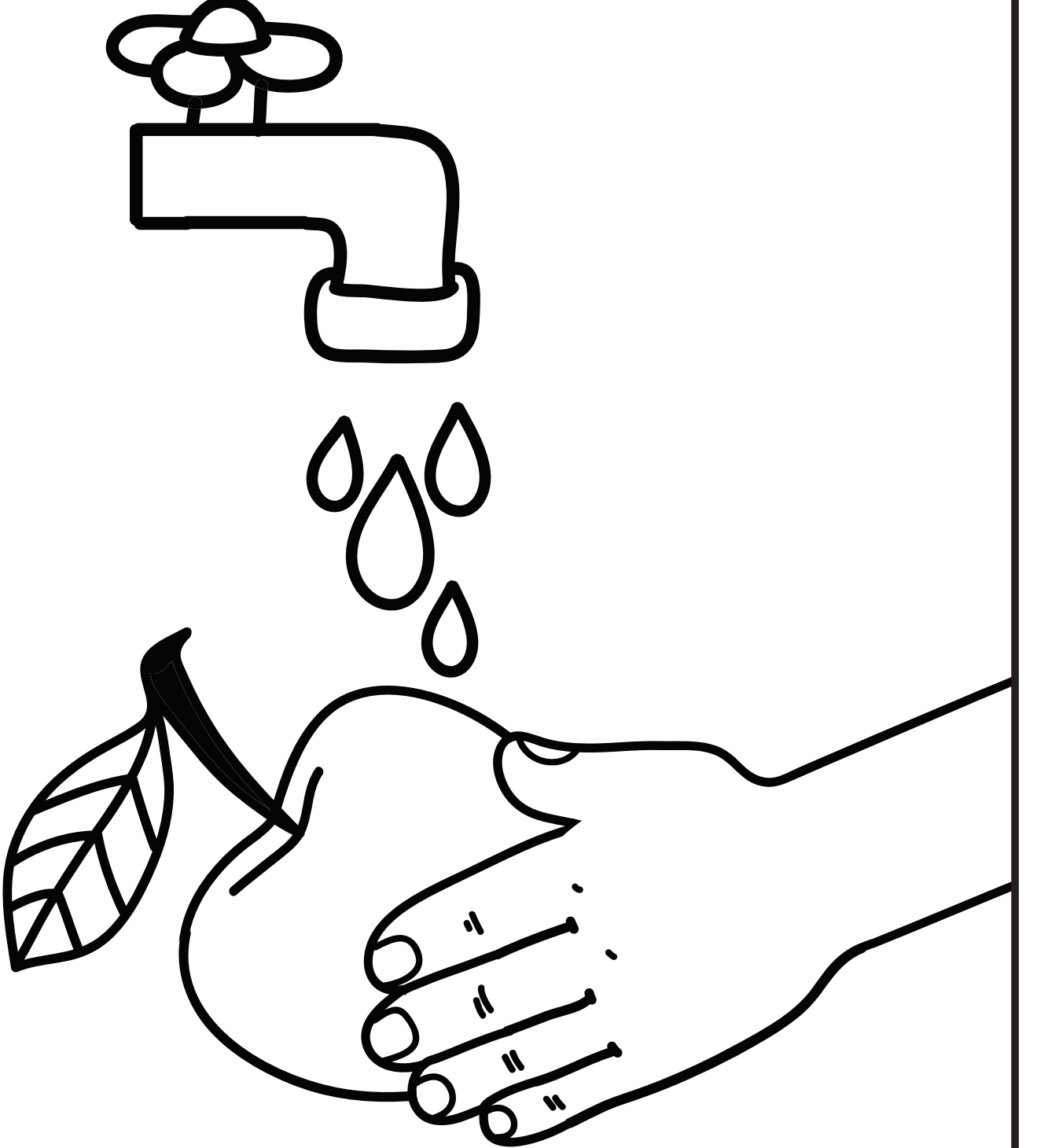


Kaynak:
Sağlık Bakanlığı



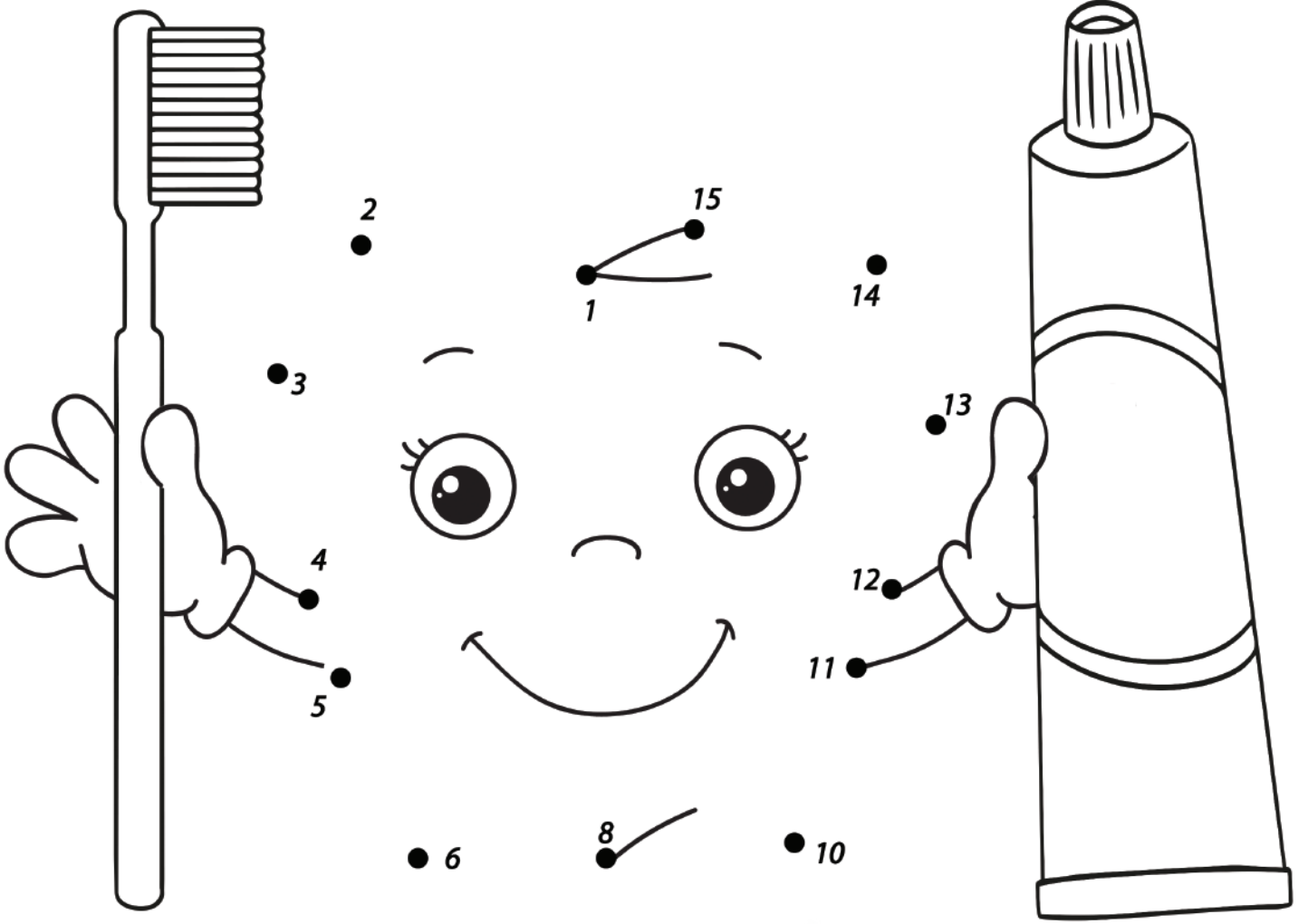
Temiz Gıda Sağlıklı Yaşam

Aşağıdaki resmi istediğin renge boya. Resimde gördüklerini öğretmenine ve arkadaşlarıyla paylaş. Meyve ve sebzeleri neden yemeden önce yıkadığını açıkla.



Sayıları Takip Edelim

Aşağıdaki sayıları küçükten büyüğe doğru birleştirelim. Bu resimde neler var? Bunları ne için kullanırız? Açıkla.



Sağlıklı Yaşam Alışkanlıklarım

Ayşe, Can ve Zeynep sağlıklı yaşamak için neye ihtiyaç duyuyorlar? Onlara ihtiyaçlarını bulmada yardım eder misin?



Ayşe



Can

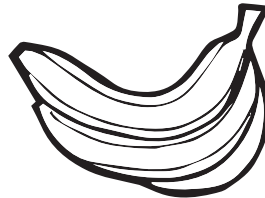
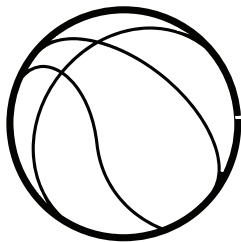
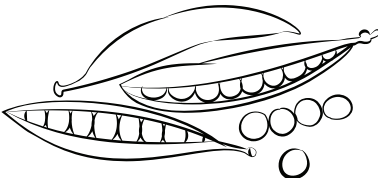
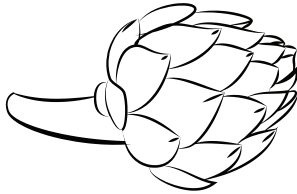
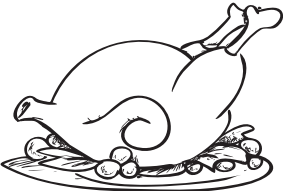
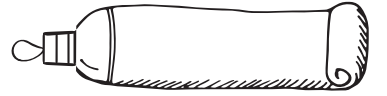
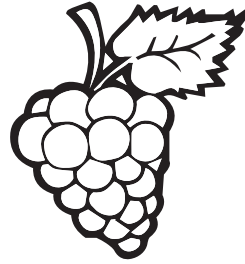
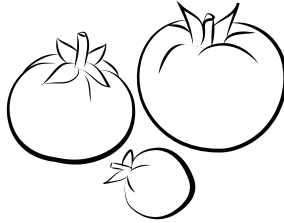
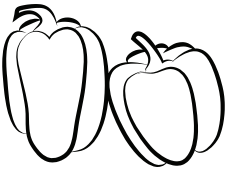


Zeynep

Ayşe sağlıklı ve dengeli beslenmek istiyor. Neler yiyebilir? Resimler arasından seçerek kırmızıya boyar mısın?

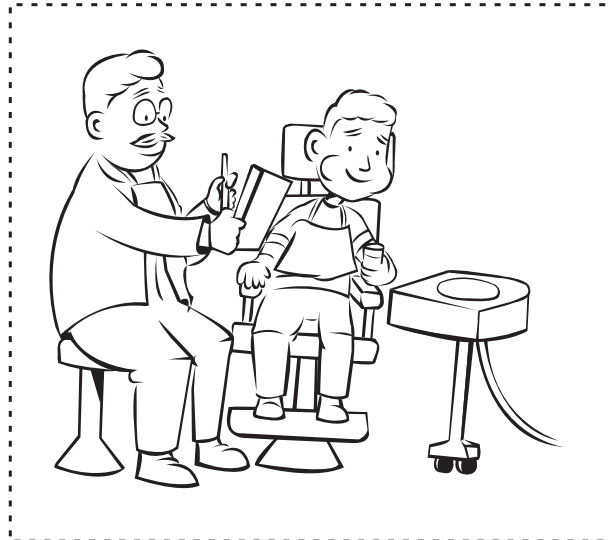
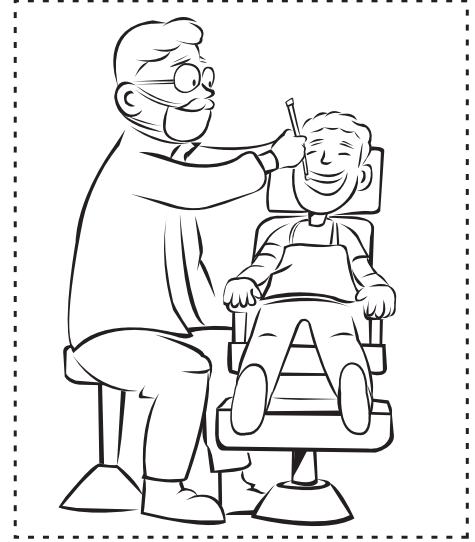
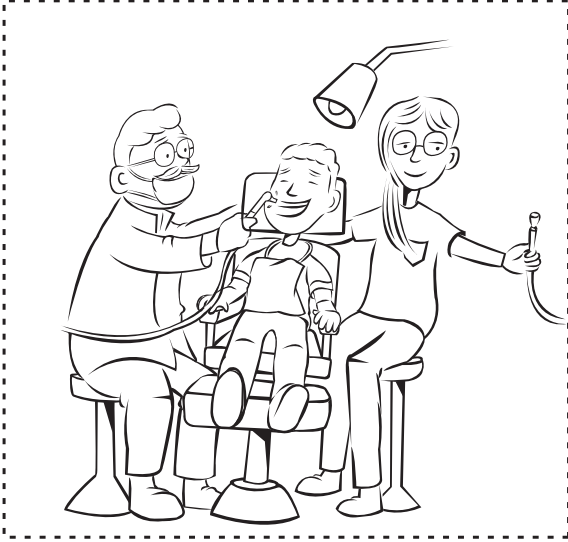
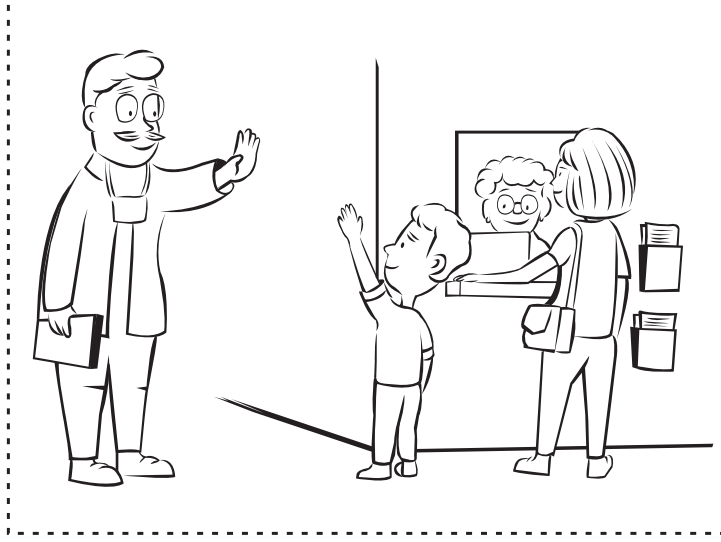
Can egzersiz yapmayı ve oyun oynamayı seviyor. Bunları yaparken hangilerini kullanabilir? Maviye boyar mısın?

Zeynep dişlerini temiz ve sağlıklı tutmak istiyor. Resimler içerisinde ihtiyacı olanları bularak yeşile boyar mısın?



Diş Doktorum ve Benim Hikâyem

Diş doktorları dişlerimizin sağlıklı ve güçlü olmasına yardımcı olur. Her gün dişlerimizi en az iki kez fırçalamak ve diş ipi kullanmak önemlidir. Bu sayfada yer alan resimleri keserek arkadaki boş sayfaya sırala. Sıraladığın resimleri kullanarak bir hikaye anlat.



Hataları Bulalım

Aşağıdaki resmi dikkatlice incele.

Bu resimdeki hataları buldun mu? Bu hataların neler olduğunu söyle. Neden bunların hata olduğunu düşünüyorsun açıkla. Hataları bulduktan sonra resmi boya.



Salata Yapalım

Aşağıdaki resmi dikkatlice incele. Bu resimde hangi besinleri görüyorsun? İsimlerini söyle. Bu besinlerden hangisi ile salata yapmak istersin? Neden? Birkaç cümle ile anlat.



Geri Dönüşüm

Aşağıdaki kutucuklarda yer alan resimleri incele. Bu resimlerden hangileri geri dönüşüm kutusuna hangileri çöp kutusuna atılmalıdır?

Seçtiğin görsellerin isimlerini söyle. Bunları ilgili alana örnekteki gibi bir çizgi ile taşı.

Neden bazılarını çöp kutusuna bazılarını geri dönüşüm kutusuna attın? Açıkla.

Geri Dönüşüm

Çöp Kutusu



NOTLAR



NOTLAR



Bandrol Uygulamasına İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmeliğin 5'inci maddesinin ikinci fıkrası çerçevesinde bandrol taşıması zorunlu değildir.

