

Uyku ve Hareket

Adım Soyadım: ..... No: ☐☐☐☐ Tarih: .....

Defne bir hafta boyunca uyku ve hareket günlüğü tuttu. Her sabah saat 07.00'de kalktı. Ege de günlüğü inceliyor.

1 Defne'nin günlüğü

Gün	Yattığı saat	Uyku	Hareket
Pazartesi	21.00	10 saat	Bisiklet, 30 dakika
Salı	21.00	10 saat	Yok
Çarşamba	23.00	8 saat	Yüzme, 40 dakika
Perşembe	21.00	10 saat	İp atlama, 20 dakika
Cuma	21.00	10 saat	Parkta oyun, 60 dakika

2 Günlüğü oku

Günlüğe bak. Doğru seçeneği işaretle.

1) Defne hangi gece en geç yattı?

◯ A) Pazartesi ◯ B) Çarşamba ◯ C) Cuma

2) Defne hangi gün hiç hareket etmedi?

◯ A) Salı ◯ B) Perşembe ◯ C) Pazartesi

3) Defne hangi gün en uzun süre hareket etti?

◯ A) Çarşamba ◯ B) Pazartesi ◯ C) Cuma

3 Ne yapmalıyız?

Doğru seçeneği işaretle.

1) Yatmadan önce hangisi uykuya dalmayı kolaylaştırır?

◯ A) Tablette oyun oynamak ◯ B) Ekranı kapatıp kitap okumak ◯ C) Gazlı içecek içmek

2) Çocuklar her gün ne kadar hareket etmeli?

◯ A) En az 1 saat ◯ B) Haftada 10 dakika ◯ C) Hiç gerekmez

3) Senin yaşındaki bir çocuk her gece en az kaç saat uyumalı?

◯ A) 5 saat ◯ B) 7 saat ◯ C) 9 saat

Uyku ve Hareket

Adım Soyadım: ..... No: ☐☐☐☐ Tarih: .....

4 Kural ne diyor?

Kuralı ve durumu oku. Ne olabilir? Sonuç satırına yaz.

Kural: Yeterince uyumayan çocuk ertesi gün yorgun ve uykulu olur, derse dikkatini veremez.
Durum: Defne çarşamba gecesi saat 23.00'e kadar çizgi film izledi. Perşembe sabahı 07.00'de kalktı.

Sonuç: .....

5 Ege haklı mı?

Ege tekerlekli sandalye basketbolu oynuyor. Sözünü oku. Doğru mu, hatalı mı? İşaretle ve nedenini yaz.

Ege: "Hafta sonu iki saat basketbol oynarsam hafta içi hiç hareket etmesem de olur."

☐ Doğru çıkarım ☐ Hatalı çıkarım

Çünkü .....

6 Benim günüm

1 Sen dün akşam saat kaçta yattın? Bu hafta her gün yapabileceğin bir hareket yaz.

.....

.....

★ Kendimi değerlendiriyorum: Sana uygun yüzü boya.

☺ 😐 ☹ Günlüğü okudum.

☺ 😐 ☹ Uykunun ve hareketin önemini açıkladım.

☺ 😐 ☹ Kendi alışkanlığımı yazdım.