Uyku ve Spor

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

1 Ege'nin günlüğü (her sabah 07.00'de kalktı)

Gün	Yattığı saat	Uyku	Hareket
Pazartesi	21.00	10 saat	Tekerlekli sandalye basketbolu
Salı	22.00	9 saat	Yok
Çarşamba	21.00	10 saat	Yüzme
Perşembe	21.00	10 saat	Parkta gezinti

2 Günlüğü oku

Doğru seçeneği işaretle.

1 Ege hangi gece en geç yattı?

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

2 Ege hangi gün hareket etmedi?

◯ A) Çarşamba ◯ B) Salı ◯ C) Pazartesi

3 Ege pazartesi hangi sporu yaptı?

◯ A) Yüzme ◯ B) Koşu ◯ C) Tekerlekli sandalye basketbolu

3 Ne yapmalıyız?

Doğru seçeneği işaretle.

1 Yatmadan önce ne yapmalıyız?

◯ A) Ekranı kapatırız. ◯ B) Tablette oyun oynarız. ◯ C) Şeker yeriz.

2 Çocuklar her gün ne kadar hareket etmeli?

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

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

◯ A) 9 saat ◯ B) 5 saat ◯ C) 3 saat

Uyku ve Spor

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

4 Doğru mu, yanlış mı?

Doğruysa D, yanlışsa Y kutusunu işaretle.

1. Geç yatan çocuk ertesi gün uykulu olabilir. ☐ D ☐ Y
2. Yatmadan önce uzun süre tablet oynamak uykuyu kolaylaştırır. ☐ D ☐ Y
3. Her gün hareket etmek kaslarımızı ve kemiklerimizi güçlendirir. ☐ D ☐ Y
4. Haftada bir gün spor yapmak yeterlidir. ☐ D ☐ Y

5 Benim günüm

1. Dün akşam saat kaçta yattın? Her gün yapabileceğin bir hareket yaz.

.....

.....

★ Kendimi değerlendiriyorum: Sana uygun yüzü boya.

☺ 😐 ☹ Günlüğü okudum.

☺ 😐 ☹ Uyku ve hareketin önemini biliyorum.

☺ 😐 ☹ Kendi alışkanlığımı yazdım.