

Sağlık Günlüğü

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

Mert bir hafta boyunca sağlık günlüğü tuttu. Aylin ve Defne ile günlüğü inceleyip kendileri için de bir plan yapacaklar.

1 Mert'in sağlık günlüğü

Gün	Yattı	Diş fırçaladı	Not
Pazartesi	21.30	Sabah, akşam	Kahvaltı yaptı, su içti.
Salı	23.30	Yalnız sabah	Gece tablette oynadı. Kahvaltı yapmadı.
Çarşamba	21.30	Sabah, akşam	Soğuk, yağmurlu havada montsuz çıktı.
Perşembe	21.45	Sabah, akşam	Ellerini yıkamadan simit yedi.
Cuma	21.30	Sabah, akşam	Kahvaltıda peynir, yumurta, domates yedi.

Mert her sabah 07.00'de kalkıyor. Onun yaşındaki çocuklar her gece en az 9 saat uyumalı.

2 Günlüğü incele

Günlüğe göre doğruysa D, yanlışsa Y kutusunu işaretle.

1. Pazartesi gecesi Mert 9 buçuk saat uyudu. ☐ D ☐ Y
2. Salı gecesi Mert yeterince uyudu. ☐ D ☐ Y
3. Cuma günkü kahvaltı, dengeli beslenmeye uygundur. ☐ D ☐ Y
4. Perşembe günü Mert, ellerinin temizliğine dikkat etti. ☐ D ☐ Y

3 Ne olabilir?

Günlükten sağlığa uygun olmayan iki davranış seç. Her birinin sağlığı nasıl etkileyebileceğini yaz.

1. Birinci davranış ve etkisi:

.....

2. İkinci davranış ve etkisi:

.....

Sağlık Günlüğü

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

4 Defne haklı mı?

Defne'nin sözünü oku. Doğru mu, hatalı mı? İşaretle ve nedenini yaz.

Defne: "Akşam dişimi fırçalamasam da olur. Sabah fırçalıyorum zaten."

☐ Doğru çıkarım ☐ Hatalı çıkarım

Çünkü .....

5 Sağlık planım

Kendi davranışlarını düşün. Değiştirmek istediğin bir alışkanlığı seç ve bir haftalık plan yap. Sonra sağlık sözünü yaz.

Bir hafta deneyeceğim

1. Değiştireceğim davranış: .....
2. Yerine yapacağım: .....
3. Ne zaman, nasıl hatırlayacağım: .....

Sağlık sözüm

.....

.....

.....

Öğretmen değerlendirir	3	2	1
Sağlığa uygun olmayan bir davranışını doğru belirledi.	☐	☐	☐
Yerine uygulanabilir, sağlıklı bir davranış yazdı.	☐	☐	☐
Planını ne zaman ve nasıl uygulayacağını açıkça belirtti.	☐	☐	☐

Aile katılımı (puanlanmaz):
Okudum, birlikte uygulayacağız.
İmza: .....

★ Kendimi değerlendiriyorum: Sana uygun yüzü boya.

☺ 😐 ☹ Sağlığımı koruyan davranışları fark ettim.

☺ 😐 ☹ Uygun olmayan davranışların etkisini açıkladım.

☺ 😐 ☹ Kendime bir sağlık planı yaptım.