Sağlığımı Koruyorum

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

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 yapmalı?

Doğru seçeneği işaretle.

1. Salı günü Mert'in hangi davranışı sağlığına uygun değildi?
   - ◯ A) Geç saate kadar tablette oynaması
   - ◯ B) Sabah dişini fırçalaması
   - ◯ C) Okula gitmesi

2. Soğuk ve yağmurlu havada ne yapmalı?
   - ◯ A) İnce tişörtle çıkmalı.
   - ◯ B) Mevsime uygun giyinmeli.
   - ◯ C) Montunu çantada taşımalı.

3. Yemekten önce ne yapmalı?
   - ◯ A) Hemen yemeli.
   - ◯ B) Elini peçeteyle silmeli.
   - ◯ C) Elini sabunla yıkamalı.

4. Kahvaltı yapmadan okula giden çocuk nasıl etkilenebilir?
   - ◯ A) Enerjisi azalır, yorulur.
   - ◯ B) Daha çok koşar.
   - ◯ C) Hiç etkilenmez.

Sağlığımı Koruyorum

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

4 Defne haklı mı?

Doğru seçeneği işaretle. Nedenini yaz.

1) Defne: "Akşam dişimi fırçalamasam da olur. Sabah fırçalıyorum zaten." Defne haklı mı?

◯ A) Haklı. ◯ B) Haklı değil; dişler günde en az iki kez fırçalanmalı.

◯ C) Yalnız hafta sonu haklı.

Çünkü .....

5 Sağlık planım

Değiştirmek istediğin bir alışkanlığı seç. Yerine ne yapacağını ve ne zaman yapacağını 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.