

2. SINIF

Hayat Bilgisi

Defter Notları

1. Dönem • 7. Hafta • Not 7

● Not 7 • Sağlıklı Büyüme

MEB ders kitaplarıyla uyumlu • Dik temel harflerle • Yazım süresi ≈ 25 dk

Sağlıklı Büyüme

1. Sağlıklı büyümek için dengeli beslenir, düzenli uyuruz.
2. Spor yapar, temiz havada oynarız.
3. Ellerimizi sık sık yıkar, dişlerimizi fırçalarız.

Sağlıklı Büyüme

26.10.2026

1. Sağlıklı büyüme için dengeli beslenir, düzenli uyuruz.
2. Spor yapar, temiz havada oynarız.
3. Ellerimizi sık sık yıkar, dişlerimizi fırçalarız.

Kahvaltı günün en önemli öğünüdür.

Ben de yazarım:

Sağlıklı bir alışkanlığım:

Defterde Uygulayalım

Sağlıklı bir gün planlayalım.

Kahvaltıda:

Spor olarak:

Uyku saatim:

Ellerimizi ne zaman yıkarız?

Dişlerimizi günde kaç kez fırçalarız?

Sağlıklı büyümek için bırakmam gereken bir alışkanlık:

.....

En sevdiğim sağlıklı yiyecek: