

# 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.



**Emin Hoca**  
Eğitim Materyalleri

[@eminhoca](#)[eminhoca.com](#)[eminalagoz.com](#)

1

### Sağlıklı Büyüme

26.10.2026

1. Sağlıklı büyümek 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:** .....



**Emin Hoca**  
Eğitim Materyalleri

[@eminhoca](#)[eminhoca.com](#)[eminalagoz.com](#)

2

Uyku saatim: .....

Ellerimizi ne zaman yıkarız? .....

Dişlerimizi günde kaç kez fırçalarız? .....

Sağlıklı büyümek için bırakmam gereken bir alışkanlık:

.....

En sevdiğim sağlıklı yiyecek: .....

