

Hayat Bilgisi

Defter Notları

1. Dönem • 8. Hafta • Not 8

● Not 8 • Alışkanlıklarımız ve Sağlığımız

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

Alışkanlıklarımız ve Sağlığımız

1. İyi alışkanlıklar sağlığımızı korur.
2. Çok tatlı ve paketli yiyecekler sağlığımıza zarar verir.
3. Ekran başında uzun süre kalmak gözlerimizi yorar.



Emin Hoca
Eğitim Materyalleri

@eminhoca

eminhoca.com

eminalagoz.com

1

Alışkanlıklarımız ve Sağlığımız

02.11.2026

1. İyi alışkanlıklar sağlığımızı korur.
2. Çok tatlı ve paketli yiyecekler sağlığımıza zarar verir.
3. Ekran başında uzun süre kalmak gözlerimizi yorar.

Meyve, sebze, süt ve su sağlıklı büyümemizi sağlar.

Ben de yazarım:

Bırakmam gereken bir alışkanlık:

Defterde Uygulayalım

Sağlıklı ve sağlıksız alışkanlıkları ayıralım:

meyve yemek · gece geç yatmak · su içmek · çok şeker yemek · yürüyüş yapmak ·
uzun süre tablet oynamak



Emin Hoca
Eğitim Materyalleri

@eminhoca

eminhoca.com

eminalagoz.com

2

Sağlıklı:

Sağlıksız:

Bırakmak istediğim bir alışkanlık:

Edinmek istediğim iyi bir alışkanlık:

.....

