

Hayat Bilgisi

Defter Notları

1. Dönem • 7. Hafta • Not 7

● Not 7 • Sağlığımlı Koruyorum

MEB ders kitaplarıyla uyumlu • Dik temel harflerle • Yazım süresi ≈ 20 dk

Sağlığımlı Koruyorum

1. Dengeli beslenir, bol su içeriz.
2. Her gün düzenli uyur, spor yaparız.
3. Kişisel temizliğimize dikkat ederiz.



Emin Hoca
Eğitim Materyalleri

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

1

Sağlığımlı Koruyorum

26.10.2026

1. Dengeli beslenir, bol su içeriz.
 2. Her gün düzenli uyur, spor yaparız.
 3. Kişisel temizliğimize dikkat ederiz.
 4. Hastalandığımızda doktora gideriz.
 5. Sebze ve meyveleri iyice yıkayarak yeriz.
 6. Hapşırırken ve öksürürken ağızımızı dirseğimizle kapatırız.
- Ellerimizi en az 20 saniye sabunla yıkarız.

Ben de yazarım:

Sağlığım için bu hafta yapacağım:

Defterde Uygulayalım



Emin Hoca
Eğitim Materyalleri

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

2

Sağlıklı davranışların yanına ✓, sağlıksız olanların yanına X koyalım.

- Gece geç saatlere kadar ekran başında kalmak
- Kahvaltı yapmadan okula gitmek
- Her gün en az bir saat hareket etmek
- Yemekten önce ellerimizi yıkamak
- Bol şekerli içecekler içmek

Sağlıklı bir kahvaltı tabağı hazırlayalım:

.....

Bugün yediğim yiyecekler sağlıklı mıydı? Neden?

.....