

Kişisel Bakım

İnsanların sağlıklı olmak için yaptığı bazı davranışlar vardır. Her bireyin yapması gereken bu davranışlar kişisel bakımdır.

Dişlerin çürümesini önlemek için diş bakımına önem verilmelidir. Yemeklerden sonra düzenli olarak dişler fırçalanmalıdır.



Tırnaklar, el ve ayak parmaklarının ucunda bulunur. Tırnaklar sürekli uzar. Uzayan tırnakların arasına kir ve mikroplar girer. Bu yüzden belli aralıklarla tırnaklar kesilmelidir. Tırnak kesildikten sonra eller ve ayaklar yıkanmalıdır.



Vücut temizliği için haftada en az bir defa banyo yapılmalıdır.

El ve yüz temizliği çok önemlidir. Sabah kalkınca eller ve yüz yıkanmalıdır. Ayrıca eller yemeklerden önce ve sonra, dışarıdan eve gelince de



yıkanmalıdır.

Kişisel bakıma özen gösterilmelidir. Banyo yaparken, tırnak keserken büyüklerden yardım alınmalıdır. Yardım alırken nazik ifadeler kullanılmalıdır.



TEST

1. "Hastalıklardan korunmak için " cümlesinde boş bırakılan yere aşağıdakilerden hangisi gelmelidir?

- A. ilaç almalıyız.
- B. kişisel bakım yapmalıyız.
- C. hastaneye gitmeliyiz.

2. Tırnak bakımı ile ilgili verilen bilgilerden hangisi doğrudur?

- A. Tırnak kestikten sonra eller yıkanmalıdır.
- B. Tırnaklar ara sıra kesilmelidir.
- C. Tırnakları doktor kesmelidir.

3. Aşağıdakilerden hangisi kişisel bakımla ilgili değildir?

- A. Banyo yapmak
- B. Elleri yıkamak
- C. Odayı toplamak

4. Derimizin sağlığı için aşağıdakilerden hangisini yapmamalıyız?

- A. Haftada en az bir defa banyo yapmak
- B. El ve yüz temizliğine önem vermek
- C. Yazın güneşte çok kalmak

5. Diş sağlığını korumak için aşağıdakilerden hangisi yapılmalıdır?

- A. Dişleri günde üç defa fırçalamak
- B. Sert kabuklu yiyecekleri kırmak
- C. Çok soğuk ve çok sıcak içecekleri içmek

6. Aşağıdakilerden hangisi saçın görevidir?

- A. Mikropların vücuda girmesini önlemek
- B. Başı soğuk ve sıcakla karşı korumak
- C. Vücuttaki zararlı maddeleri dışarı atmak

7. Dişer ne zaman fırçalanmalıdır?

- A. Yemeklerden sonra
- B. Okuldan gelince
- C. Evden çıkmadan önce

8. Ali'nin tırnakları çok uzamış. Fakat tırnaklarını tek başına kesemiyormuş. Bu durumda Ali aşağıdakilerden hangisini yapmalıdır?

- A. Tırnakları tek başına kesebileceği zamanı beklemelidir.
- B. Nazikçe aile büyüklerinden yardım istemelidir.
- C. Tırnaklarını kesmekten vazgeçmelidir.

9. Aşağıdakilerden hangisi kişisel bakım yaparken kullanılır?

- A. kalem B. tarak C. bardak

10. Kişisel bakım ile araç ve kaynak eşleştirmelerinden hangisi yanlıştır?

- | Kişisel bakım | Araç / kaynak |
|------------------|-------------------|
| A. Banyo | - Sabun, lif |
| B. Diş fırçalama | - Macun, su |
| C. Tırnak kesme | - Makas, elektrik |

SALINCAK

Güneşli, güzel bir gündü. Ayşe bahçeye çıktı. Yeşillikler arasında gezinmek, hoş vakit geçirmek istedi. Baktı, babası oradaydı. Bahçede geziniyordu.

Ayşe, elma ağacının altına doğru yürüdü. Her taraf halı gibi yumuşaktı. Mis gibi çiçek kokuları geliyordu. Ayşe oralarda koşmak, eğlenmek istedi. Babası, Ayşe'nin oynamak istediğini görünce:

-Ayşe, hadi koş! Eve git, sağlam bir ip getir. Sana salıncak kurayım, dedi.

Babasının sözleri Ayşe'yi çok sevindirdi. Koşa koşa evlerine gitti. Sağlam bir ip getirdi. Babasına verdi.

Ayşe'nin babası ipi aldı. İki ucundan tuttu. Bir dala bağladı. Çok güzel bir salıncak kurdu.

Yukarıdaki okuma parçasını okuduktan sonra aşağıdaki soruları cevaplayınız

1. Parçada, bahçeye çıkan çocuğun adı nedir?
A. Zeynep B. Ayşe C. Meryem
2. Ayşe bahçede kimi görüyor?
A. Babasını B. Annesini C. Dedesini
3. Ayşe bahçede ne yapmak istiyor?
A. Meyve toplamak istiyor.
B. Çiçekleri sulamak istiyor.
C. Koşmak, eğlenmek istiyor.
4. Ayşe nereye doğru yürüdü?
A. Eve doğru yürüdü
B. Salıncağa doğru yürüdü
C. Elma ağacına yürüdü
5. Bahçede ne kokusu vardı?
A. Kelebek B. Çiçek C. Ağaç
6. Babası, Ayşe'den ne istiyor?
A. İp istiyor B. Tabak istiyor C. Su istiyor
7. Ayşe'nin babası ipi ne yapıyor?
A. Kuzuyu bağlıyor
B. Salıncak kuruyor
C. Komşularına veriyor

1. Aşağıdaki söz dizilerinden cümle olanları işaretleyelim

- () Bu gün okulda çok
- () Geliyorum
- () Annem pazara gitti
- () Bahar gelince her yer
- () Canan'ın kız kardeşi anaokuluna
- () Tavuk ve horozlar kümese
- () Ayşe'nin annesi yarın akşam
- () Annem temizlik yapıyor

2. Aşağıdaki kelimelerle anlamlı cümleler oluşturup yazınız.

Önce - yatmadan - okurum - kitap

.....

Gideceğiz - sonu - hafta - pikniğe

.....

Üzerine - etiket - kitaplarımın - yapıştırdım

.....

Renk renk - çiçekler - var - bahçemizde

.....

Müdürümüz - yaptı - okul - konuşma

.....

Önlüğümü - ütüledi - annem

.....

ÖDEV-3

ADI SOYADI:.....

MATEMATİK

Aşağıdaki örnek tabloyu inceleyiniz. Diğer tabloları da örnekteki gibi doldurunuz

onluk	birlik
1 onluk	6 birlik
10	6
on	altı
16	
On altı	

onluk	birlik
28	

onluk	birlik
30	4

onluk	birlik
Kırk yedi	

onluk	birlik
elli	beş

onluk	birlik
7 onluk	1 birlik

onluk	birlik
83	

onluk	birlik
96	

onluk	birlik
74	

Aşağıdaki örnek tabloyu inceleyiniz. Diğer tabloları da örnekteki gibi doldurunuz

34		
Basamak adı	Onlar Basamağı	Birler Basamağı
Basamak değeri	30	4
Sayı değeri	3	4

47		
Basamak adı	Onlar Basamağı	Birler Basamağı
Basamak değeri		
Sayı değeri		

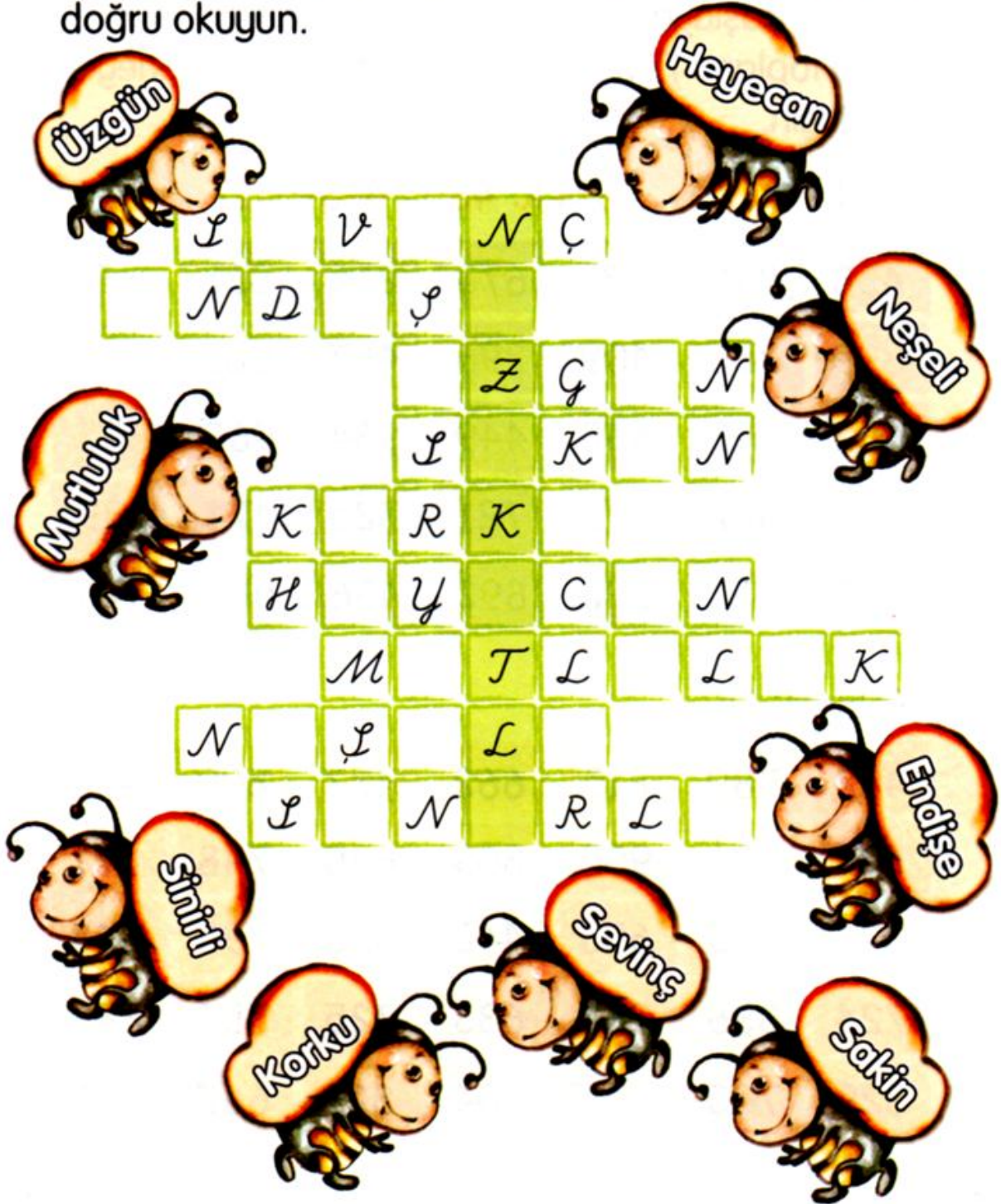
26		
Basamak adı	Onlar Basamağı	Birler Basamağı
Basamak değeri		
Sayı değeri		

69		
Basamak adı	Onlar Basamağı	Birler Basamağı
Basamak değeri		
Sayı değeri		

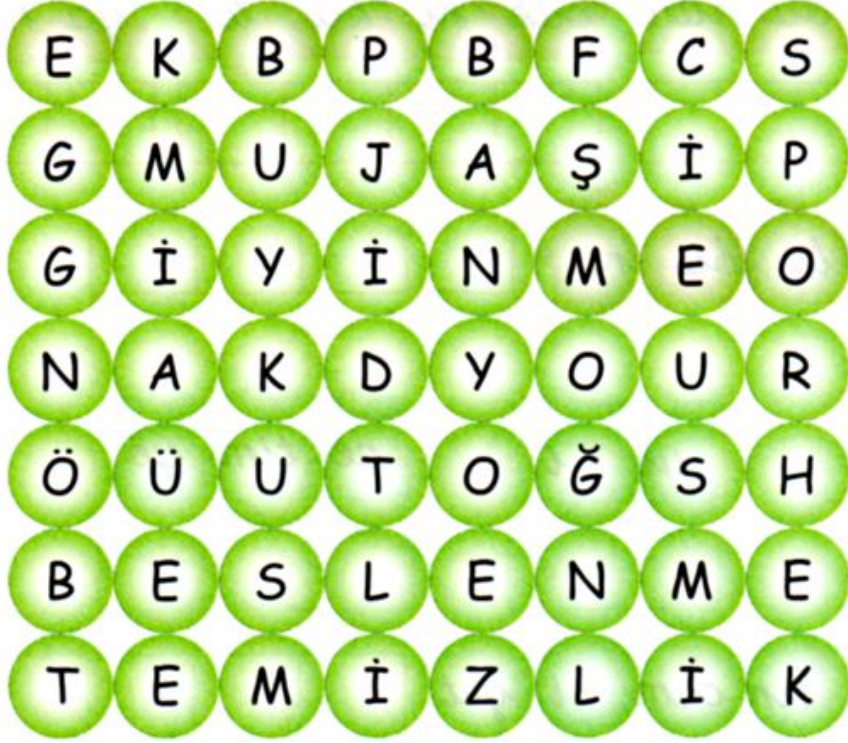
51		
Basamak adı	Onlar Basamağı	Birler Basamağı
Basamak değeri		
Sayı değeri		

EĞLENCE ZAMANI

Aşağıda yazılan duyguların ünlülerini bulmacadaki yerlerine yazın. Yeşil alanı yukarıdan aşağıya doğru okuyun.



Sağlığımızı korumak için yapmamız gereken bazı işlerin resimleri aşağıda verilmiştir. Bu işlemlerin adlarını bulmacada bularak işaretleyin.



Gruplardaki meyve adlarını işaretleyin.

Nohut	
Elma	
Ispanak	
Vişne	
Çilek	X
Kivi	

Kereviz	
Armut	
Portakal	
İncir	
Kiraz	
Domates	



Mandalina	
Nar	
Muz	
Patlıcan	
Şeftali	
Bamya	

Havuç	
Greyfurt	
Erik	
Hurma	
Fasulye	
Kayısı	



Aşağıdaki noktaları ikişer ritmik sayarak birleştirin.
Bakalım ne şekli çıkacak. Bu şekli boyayın.

