

Niçin Dengeli ve Düzenli Beslenmeliyiz?

Besinler, büyüme ve güçlenmeyi sağlar, vücuda enerji verir. Yediğimiz yiyeceklerin vücudumuz için farklı önemi ve yararı vardır. Et, süt, yumurta büyüme ve gelişmeyi sağlar. Yağ, reçel, bal gibi besinler vücudun hareketi için gerekli olan gücü ve enerjiyi verir. Sebze ve meyveler vücuda vitamin sağlar. Vitaminler, hastalanmayı önler.

Dengeli beslenme, vücudumuz için yararlı olan besinlerin hepsinden yeterince yemektir. Düzenli beslenmek, öğünlere göre beslenmektir.

Dengeli ve Düzenli Beslenmezsek;

- Vücudumuzun direnci azalır, hasta oluruz.
- Büyüme ve gelişmemiz yavaşlar.
- Yaralarımız iyileşmez.
- Çabuk yoruluruz.
- Öğrenme hızımız yavaşlar.
- Yüzümüz solgun ve yorgun görünür.



Aşağıdaki Cümlelerde boş bırakılan yerlere uygun sözcükler yazınız.

1. Reçel, bal vücuda veren besinlerdendir.
2. beslenmek öğünlere göre beslenmektir.
3. Dengeli beslenmemek neden olur.
4. Büyüme ve gelişme için beslenmek gerekir.

Aşağıdaki soruları araştırınız. Cevaplarını Hayat bilgisi defterine yazınız

1. Evinizde hangi besinler yeniyor?
2. Günde kaç öğün yemeliyiz?
3. Öğünlerde neler yemeliyiz?
4. Dengeli beslenme deyince ne anlıyoruz?
5. Düzenli beslenme denince ne anlıyoruz?
6. Dengeli ve düzenli beslenmenin faydaları nelerdir?

TEST

1. Dengeli ve düzenli beslenmek nedir?
 - A. Her çeşit yiyecekten yeterince yemek
 - B. Sadece sebze ve meyve tüketmek
 - C. Bol şeker ve çikolata ile beslenmek
2. Aşağıdakilerden hangisi dengeli ve düzenli beslenmek için yapılması gerekenlerdendir?
 - A. Acıktıkça yemek yemek
 - B. Yemek seçmemek
 - C. Günde bir öğün yemek
3. Aşağıdakilerden hangisi dengeli ve düzenli beslenmemenin sonuçlarındandır?
 - A. Her zaman sağlıklı ve mutlu oluruz.
 - B. Vücudumuz hastalıklara karşı dirençsiz olur.
 - C. Uzun boylu ve şişman oluruz.
4. Aşağıdakilerden hangisinin davranışı doğrudur?
 - A. Oya, sebze yemekleri yemez.
 - B. Seda, kahvaltıda süt içer.
 - C. Mert, yemekten önce çikolata yer.
5. Dengeli beslenen bir aile, sabah kahvaltısında aşağıdakilerden hangisini tüketmez?
 - A. yumurta
 - B. peynir
 - C. çikolata

KARINCALAR



Küçük karınca yiyecek toplamaya çıktı. Kocaman bir buğday tanesi gördü. Uğraştı, uğraştı... Fakat buğday tanesini kıpırdatamadı.

Sonunda küçük karınca, arkadaşlarının yanına koştu.

Bilmediğimiz bir dille onlarla konuştu. Hepsi birlikte buğday tanesinin yanına geldiler. Karıncaların her biri buğdayın bir ucuna yapıştı. El birliğiyle onu yuvaya taşıdılar.

Yukarıdaki metinde aşağıdakilerden hangileri vardır.

- | | | |
|---|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Çalışkanlık | <input type="checkbox"/> Başarma hırsı | <input type="checkbox"/> Bencillik |
| <input type="checkbox"/> Gereksiz gurur | <input type="checkbox"/> Oburluk | <input type="checkbox"/> Küçümseme |
| <input type="checkbox"/> Yardımlaşma | <input type="checkbox"/> Dayanışma | |

Aşağıdaki cümlelerdeki parantezlerin içine noktalama işaretlerinden uygun olanını koyunuz.

Eyvah () ayağım kaydı ()

Of () Elime iğne battı.

Her türlü besinden yemek gerekir ()

Annem pazardan elma () armut () portakal ve muz aldı.

Annesi Selin'e seslendi ()

() Sakın, geç kalma ()

() Kalmam, anneciğim ()



Aşağıdaki cümlelerde geçen özel isimleri elmanın içine, cins isimleri armudun içine yazınız. Sonra resimleri boyayabilirsiniz.

Öğrenciler aşı oluyorlardı.

Annesi Nehir'e elbise almış.

Topkapı Müzesi'ne gitmişler.

Garson, yemekleri dağıttı.

Van Gölü, Anadolu'dadır.

Öğretmen, Didem'i çağırıyor.

Orhun Uludağ'a gidecek.

Aslı Hala gazete okuyor.

Selin, meyveleri dolaba koydu.

NOKTALAMA İŞARETLERİMİZ

Aşağıda Karabaş ve Boncuk'a ait cümlelerin sonuna uygun noktalama işaretlerini koyunuz.



- Nasılsınız Boncuk Hanım()
- Çok teşekkür ederim, sevgili Karabaş() İyiyim() Ya siz nasılsınız()
- İyiyim() Ama kırlarda eskisi kadar koşamıyorum()
- Neden acaba()
- Yaşlılıktan olabilir() Biz artık yorulduk()
- Ya çocuklarınız, onlar nasıllar()
- iyiler, Boncuk Hanım() Büyük çocuğum bir çiftlikte çalışıyor() Ortanca çocuğum çoban köpeği oldu() Küçük ise yaşlı bir bayanın yanında yaşıyor()
- Aman, ne güzel() Benim çocuklarım benim yanımda yaşıyor() Bana yardım ediyorlar() Eve fare girmesine hiç izin vermiyorlar()

BULMACA ÇÖZELİM

	1	2	3	4	5	6	7	8
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								

SOLDAN-SAGA

1. Göğün görünen yüzeyi.
2. Tersi "tünel" sözcüğünün ilk hecesi - Soy, baba, dede
3. Güneş sistemindeki bir gezegen
4. Yabancı dilde çevre anlamına gelir- "Selin isminin ilk hecesi
5. Sıvı maddelerin konulduğu cam kaplar
6. Çok güzel, nefis anlamına gelir
7. Yazlık giysi yapılan bir çeşit kumaş -Tersi "tok" sözcüğünün zıt anlamlısı
8. Utanma duygusu - Sağlığımız için çok önemli içecek

YUKARIDAN - AŞAĞIYA

1. Bizi ısıtan ve aydınlatan gök cismi -Tersi "beyaz" sözcüğünün eş anlamlısı
2. "Öteki" kelimesinin çoğulu
3. Küçük torba
4. Tersi atın yavrusu - Tersi bir çeşit kuru pasta
5. Elbiselerin kırıksıklığını düzeltmek için kullanılan araç - Tersi bir bayan adı
6. Şüphe - Tersi alfabenin son harfinin okunuşu
7. Araya "ı" harfi getirilirse "gizem" sözcüğünün eş anlamlısı olur - Tersi uzun bir nesnenin incelerek biten son kısmı
8. Eski dilde kraliçe - Bir ünlem sözcüğü

MATEMATİK

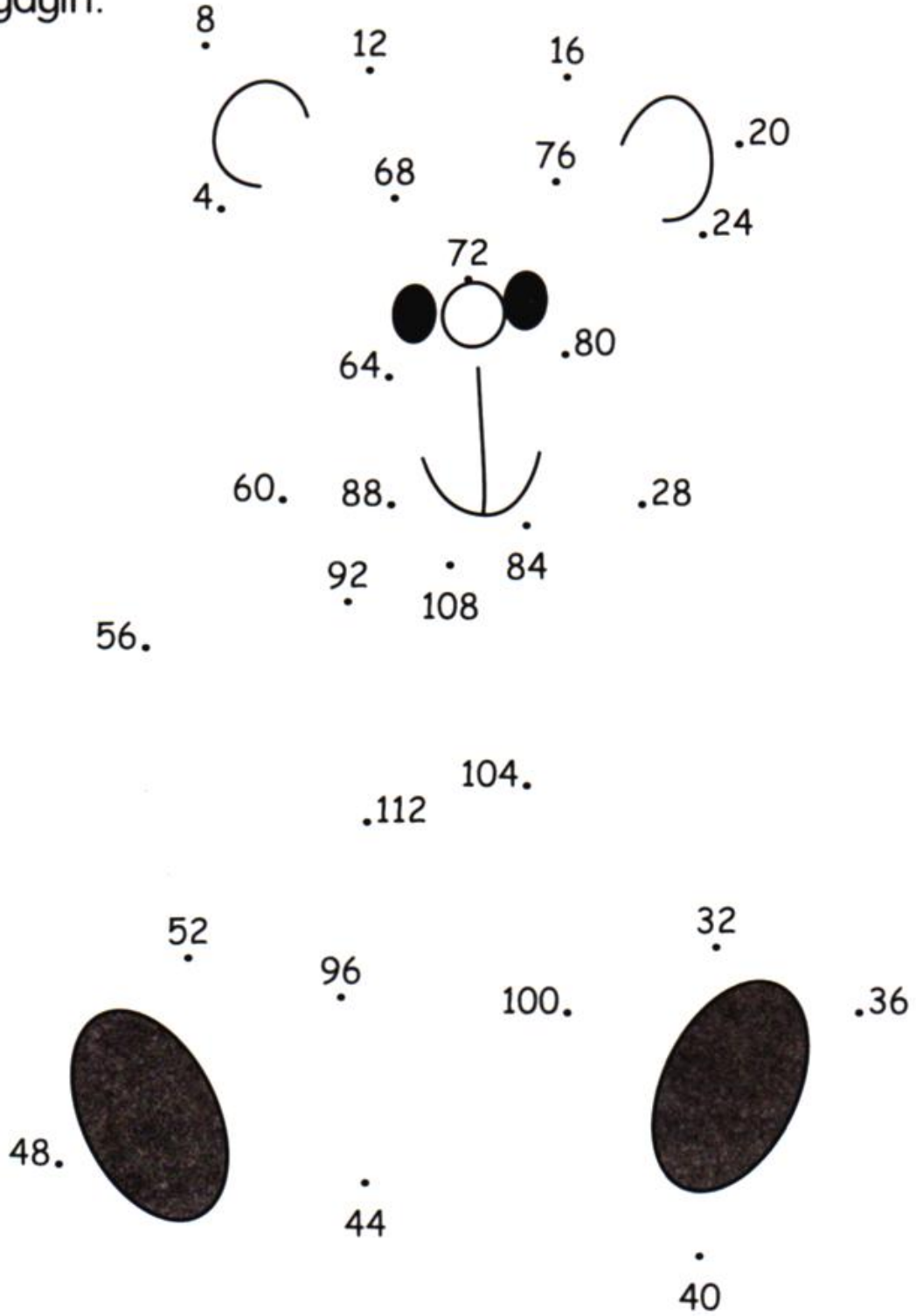
Basamak Adları	Basamak Değerleri	Sayı Değerleri
26 └─ birler basamağı └─ onlar basamağı	26 └─ $6 \times 1 = 6$ └─ $2 \times 10 = 20$	26 └─ 6 └─ 2
34 └─ └─	34 └─ └─	34 └─ └─
47 └─ └─	47 └─ └─	47 └─ └─
58 └─ └─	58 └─ └─	58 └─ └─
63 └─ └─	63 └─ └─	63 └─ └─
76 └─ └─	76 └─ └─	76 └─ └─

Aşağıdaki sayıların basamak adlarını, rakamların basamak ve sayı değerlerini yazalım.

Basamak Adları	Basamak Değerleri	Sayı Değerleri
15 └─ birler basamağı └─ onlar basamağı	15 └─ $5 \times 1 = 5$ └─ $1 \times 10 = 10$	15 └─ 5 └─ 1
29 └─ └─	29 └─ └─	29 └─ └─
38 └─ └─	38 └─ └─	38 └─ └─
45 └─ └─	45 └─ └─	45 └─ └─
62 └─ └─	62 └─ └─	62 └─ └─
83 └─ └─	83 └─ └─	83 └─ └─
95 └─ └─	95 └─ └─	95 └─ └─

BİRAZDA EĞLENCE

Aşağıdaki noktaları dörder ritmik sayarak birleştirin. Bakalım ne resmi çıkacak. Bulduğunuz resmi boyayın.



[illegible]