



SAĞLIKLI OLMAK NE GÜZEL

Duygu, sofrada annesinin hazırladığı yemeklere isteksizce baktı. Yanında oturan dedesi, tabağındaki domates çorbasını iştahla içmeye başladı. Duygu'ya dönerek: 'Sen de çorbanı içsene güzel torunum.' dedi. Duygu:

-Çorba içmek istemiyorum. Ben patates kızartması yiyeceğim.

- Sürekli patates yersen sağlıklı beslenemezsin.
- Patates kızartması karnımı doyuruyor, hem de çok lezzetli.
- Sadece karnımızı doyurmak için yemek yemeyiz. Bol bol sebze ve meyve yemeliyiz ki mikroplara karşı vücudumuz dirençli olsun.
- Patates vücudumuz için yararlı değil mi dede?
- Patates nişastalı bir besin olduğu için bize enerji verir. Ama vücudumuzun proteine, vitamine de ihtiyacı vardır.

Dedesi tabağına ıspanak ve biraz da yoğurt aldı.

- Ben 89 yaşındayım. Sağlığım da yaşıma göre gayet iyi. Bunu her gün düzenli olarak kahvaltı yapmaya, öğle ve akşam yemeği yemeye borçluyum. Çünkü dengeli beslenmek kadar, düzenli ve öğün atlamadan beslenmek de önemlidir.

Duygu dedesinin bu sözleri üzerine iştahla çorbasını içmeye başladı. O günden sonra hiç yemek ayırmayan duygu beslenmesine dikkat etti ve sağlıklı bir şekilde yaşadı.

❖ Aşağıda verilen soruları metne göre cevaplayınız.

1) Metnin kahramanları kimlerdir?

.....
.....

2) Duygu'nun dedesi kaç yaşındadır?

.....
.....

3) Patates neden bize enerji verir?

.....
.....

4) Vücudumuzun neye ihtiyacı vardır?

.....
.....

5) Hande çorba içmek yerine ne yapmak istedi?

.....
.....

6) Metnin ana fikri nedir?

.....
.....

❖ Aşağıdaki 5N 1K sorularını cevaplayınız.

Damla dün terli terli soğuk su içtiği için hasta olmuş.

Kim? Kim hasta oldu?

Ne? Damla ne içmiş?

Ne zaman? Damla soğuk suyu ne zaman içmiş?

Neden? Damla neden hasta olmuş?

Kübra ve ailesi yaz tatilini deniz kenarında geçirecekleri için annesi dün Kübra'ya mayı mayo aldı.

Kim? Kübra'ya kim mayo aldı?

Ne zaman? Annesi Kübra'ya ne zaman mayo aldı?

Nerede? Kübralar tatili nerede geçirecekler?

Nasıl? Annesi Kübra'ya nasıl mayo aldı?

Harun bahçede fidanları suladığı için babası onu yeni bir oyuncakla ödüllendirdi.

Kim? Kim Harun'u ödüllendirdi?

Nerede? Harun fidanları nerede sulamış?

Neden? Babası Harun'u neden ödüllendirdi?

Nasıl? Babası Harun'u nasıl ödüllendirdi?

❖ Aşağıda verilen cümleleri altı çizili kelimelere göre 5N 1K sorusu haline getiriniz.

Gamze kırmızı kalemını kaybetti.

Öğrenciler öğretmenlerini sınıfta sessizce bekliyorlar.

Halil yaz tatil boyunca köyde dedesi ile keyifli vakit geçirdi.

Eskiden öğrenciler siyah önlük giyerek okula giderlermiş.

PROBLEM
ÇÖZELİM

1- Tabaktaki 41 kurabiyenin önce 15 tanesini daha sonra 13 tanesini yedim. Geriye kaç kurabiye kaldı?

CEVAP:

2- Ceyda hafta içi 37, hafta sonu 15 test çözmüştür. Ceyda bir haftada kaç test çözmüştür?

CEVAP:



3- Kumbaramda 16 lira vardı. Babam 18 lira daha verdi. Kumbaramdaki paraların 15 lirası ile defter aldım. Geriye kaç liram kaldı?

CEVAP:

4- Arif ile babasının yaşları toplamı 41 dir. Arif 9 yaşında olduğuna göre babasının 5 yıl önceki yaşı kaçtır?

CEVAP:



5- Suna bahçedeki ilk ağaçtan 17 elma ikinci ağaçtan ise 24 elma topladı. Topladığı elmaların 9 tanesi ile turta yaptı. Geriye kaç elma kaldı?

CEVAP:

6- Her birinde 1 düzine yumurta olan kolilerden 3 tane alan Şafak yumurtaları götürürken 7 tanesini kırmıştır. Geriye kaç sağlam yumurta kalmıştır?

CEVAP:



7- Bir çiftlikte 8 tavuk, tavuklardan 7 fazla hindi vardır. Çiftlikte kaç hayvan vardır?

CEVAP:

8- Aslı yeni aldığı 64 sayfalık kitabın önce 21 sayfasını sonra 18 sayfasını okudu. Geriye okunacak kaç sayfası kaldı?

CEVAP:

- Aşağıdaki maddelerden sıvı olanları işaretleyiniz.


☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

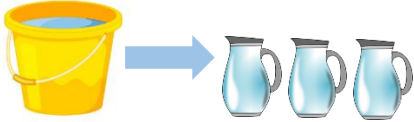
☐

☐

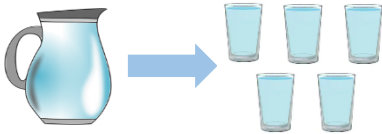
☐

☐

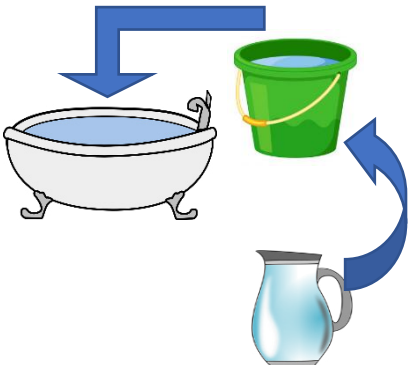
- Cümlelerdeki boşlukları görsellere göre uygun sayılarla doldurunuz.



- Yandaki kovadan sürahi su çıkmıştır.
- Aynı büyüklükteki iki kovadan sürahi su çıkar.
- Aynı büyüklükteki üç kovadan sürahi su çıkar.

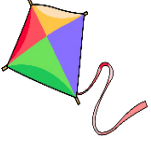


- Yandaki sürahiden bardak su çıkmıştır.
- Aynı büyüklükteki iki sürahiden bardak su çıkar.
- Aynı büyüklükteki üç sürahiden bardak su çıkar.

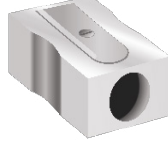


- Yandaki kova 3 sürahi su ile küvet ise 5 kova su ile doluyor.
 - Küvet sürahi ile dolar.
 - Aynı büyüklükteki iki küvet kova ile dolar.
 - Aynı büyüklükteki iki küvet sürahi ile dolar.
 - Aynı büyüklükteki üç küvet sürahi ile dolar.
 - Aynı büyüklükteki üç küvet kova ile dolar.
 - Aynı büyüklükteki iki kova sürahi ile dolar.
 - Aynı büyüklükteki üç kova sürahi ile dolar.
 - Aynı büyüklükteki dört kova sürahi ile dolar.

❖ Aşağıdakilerden hangilerinin istek, hangilerinin ihtiyaç olduğunu yazınız.





















❖ Aşağıdaki boşluklara uygun kelimeleri yazınız.

- ✓ Evdeki kaynakları kullanmalıyız.
- ✓ Alacağımız eşyaları sırasına koymalıyız.
- ✓ Alışveriş yaparken öncelik vermeliyiz.
- ✓ Alışverişlerden artan para ile yapmalıyız.
- ✓ Kış mevsiminde kazak almak şort almak



❖ Aşağıdaki cümlelerden doğru olanların başına 'D' yanlış olanların başına 'Y' yazınız.

- (...) Fiziksel ve kişisel gelişimimiz için spor yapmalıyız.
- (...) Sağlıklı gelişim için abur cubur yemek önemlidir.
- (...) Ayda bir kere banyo yapmak yeterlidir.
- (...) Çocuklar günde en az sekiz saat uyumalıdır.
- (...) Kişisel bakımımız için temiz giysiler giymek önemlidir.
- (...) Çok fazla bilgisayar oyunu oynamak faydalıdır.
- (...) Dişlerimizi günde 3 kere fırçalamalıyız.
- (...) Sağlıklı bir yaşam için gün boyu hareketsiz kalmalıyız.
- (...) Sağlıklı kalabilmek için alkol ve sigaradan uzak durmalıyız.

