

1.Sınıf Hayat Bilgisi Konu Özetleri

3.Ünite : Sağlıklı Hayat
Konu : Beden Sağlığım Önemli

Giriş: Merhaba sevgili çocuklar! Bugün çok önemli bir konumuzu konuşacağız: Beden Sağlığımız. Televizyon izlemeyi, bilgisayar oyunları oynamayı ya da telefonla vakit geçirmeyi hepimiz seviyoruz. Ama bunları yaparken sağlığınıza dikkat etmemiz gerektiğini biliyor muyuz? Şimdi bu konuda neler yapabileceğimizi öğrenelim!

1. Kitle İletişim Araçlarının Bilinçli Kullanımı:

- Televizyon, bilgisayar, tablet ve telefonlar hayatımızın bir parçası. Ama bu aletleri kullanırken gözlerimizi, kulaklarımızı ve bedenimizi korumalıyız.
- Göz sağlığımız için ekrana çok yakın oturmamalı, arada gözlerimizi dinlendirmeliyiz. Kulak sağlığımız için yüksek sesle müzik dinlememeliyiz.

2. Doğru Duruş ve Hareket:

- Bilgisayar ve tablet kullanırken doğru oturmalıyız. Sırtımızı düz tutmalı, ekran seviyemizi göz hizamızda ayarlamalıyız.
- Uzun süre hareketsiz kalmak yerine arada bir kalkıp hareket etmek, esneme hareketleri yapmak iyi gelecektir.

3. Zaman Yönetimi:

- Zamanımızın çoğunu kitle iletişim araçlarıyla geçirmek yerine, dışarıda oyun oynamak, spor yapmak gibi aktiviteler için de zaman ayırmalıyız.
- Kullanım süresini belirleyip, zamanımızı ekran karşısında geçirdikten sonra başka aktiviteler yaparak dengeli bir gün geçirmeliyiz.

4. Güvenlik ve Mahremiyet:

- İnterneti kullanırken kişisel bilgilerimizi paylaşmamalı, sadece güvenli siteleri ziyaret etmeliyiz.
- Bilinmeyen kişilere kişisel bilgilerimizi vermekten kaçınmalıyız.

5. Etkinlik Önerileri:

- **Etkinlik 1 - Bilinçli Kullanım Tartışması:** Sınıfta, televizyon ve bilgisayar kullanırken nelere dikkat etmemiz gerektiğini tartışalım.
- **Etkinlik 2 - Doğru Duruş :** Birbirimize doğru oturuş pozisyonlarını gösterip, sağlıklı bilgisayar kullanımını pratik yapalım.
- **Etkinlik 3 - Zaman Çizelgesi Yapımı:** Her öğrenci, günlük ekran karşısında geçireceği süreyi planlayan bir zaman çizelgesi yapar.