

1.Sınıf Hayat Bilgisi Konu Özetleri

3.Ünite : Sağlıklı Hayat
Konu : Bakımlıyım, Sağlıklıyım

Kişisel bakımımızı düzenli yapmalıyız. Kişisel bakımımızı yaparken elektrik, su, sabun gibi kaynakları tutumlu kullanmalıyız.

- Her sabah kalkar kalkmaz elimizi yüzümüzü yıkamalıyız.
- Her sabah saçlarımızı taramalı, kızlar tokalarını takmalıdır.
- Her yemekten önce ve sonra ellerimizi yıkamalıyız.
- Kıyafetlerimizi özenli kullanmalıyız.
- Yemeklerden sonra ve yatmadan evvel dişlerimizi arkadan öne doğru ve dairesel hareketlerle fırçalamalıyız
- Sık sık banyo yapmalıyız.
- Yemek yerken peçete kullanmalıyız.
- Uzun tırnaklarımızı kesmeliyiz.

1.Sınıf Hayat Bilgisi Konu Özetleri

3.Ünite : Sağlıklı Hayat
Konu : Sağlıklı Olmak İçin

- Hareketli bir yaşam ve spor yapmak sağlığımız için çok önemlidir. Güzel havalarda dışarıda oyun oynamayı tercih etmeliyiz. Futbol, basketbol, voleybol, yüzme gibi hoşlandığımız sporlardan birini yapmalıyız.
- Dışarıya çıkarken hava durumuna göre giyinmeliyiz. Sıcaksa ince, açık renk; soğuksa kalın ve koyu renk giysiler giymeliyiz. Hava yağmurluysa yanımıza şemsiye almalıyız.
- Meyve ve sebzeleri yemeden önce yıkamalıyız.
- Aşı olmamız gerekir. Doğumumuzdan itibaren belli aralıklarla aşı oluruz. Aşı, bizim mikroplara karşı direncimizi artırır.
- Diş sağlığımız için belli aralıklarla diş hekimine gidip kontrollerimizi yaptırmalıyız. Böylelikle dişlerimiz çürümeden önlem almış oluruz.
- Hastalandığımızda doktora gitmeliyiz. Doktorun söylediklerini aynen yapmalı, verdiği ilaçları düzenli kullanmalıyız.

1.Sınıf Hayat Bilgisi Konu Özetleri

3.Ünite : Sağlıklı Hayat
Konu : Sağlıklı Beslenme

Sağlıklı yaşam için doğru beslenmek son derece önemlidir.

Su temel içeceğimizdir. Süt, yoğurt, peynir, ayran, tereyağı gibi besinler büyümemiz ve kemik gelişimimiz için çok önemlidir. Bu besinler süt ve süt ürünleri olarak adlandırılır.

Et, tavuk, balık ve yumurta sağlıklı beslenmek için gerekli besinlerdendir. Bu besinler, hayvansal kaynaklıdır. Özellikle büyüme çağındaki çocukların bu besinleri mutlaka tüketmesi gerekir.

Elma, armut, şeftali, erik; ıspanak, kabak, domates, biber gibi meyve ve sebzeler sağlıklı beslenmede önemlidir. Meyve ve sebzeler, bizi hastalıklara karşı korur, direncimizi artırır. Sağlığımız için bol bol meyve ve sebze tüketmeliyiz. Sebze ve meyveler, bitkisel kaynaklı besinlerdir.

Ekmek, makarna, bulgur, pirinç, ceviz, badem, fındık gibi ürünler, yararlı yiyeceklerdendir. Ancak ekmek ve makarna gibi besinlerin fazla tüketilmesinin şişmanlığa yol açtığı unutulmamalıdır.

Asitli içecekler, cips, çikolata, bisküvi gibi besinlerin tüketilmesi sağlığımıza zarar verir. Bu besinler şişmanlığa yol açar ve bazı hastalıklara sebep olur. Ayrıca paketsiz ve açıkta satılan gıdalar da sağlıklı değildir.

1.Sınıf Hayat Bilgisi Konu Özetleri

3.Ünite : Sağlıklı Hayat
Konu : Yemek Zamanı

Kahvaltıda; peynir, zeytin, yumurta, bal veya pekmez, tereyağı, ekmek tüketmeliyiz. Süt veya taze sıkılmış meyve suyunu da kahvaltıda içecek olarak tüketebiliriz.

Öğle ve akşam yemeklerinde; çorba, salata, sebze yemeği, yoğurt, et, pilav, makarna, ekmek tüketilir. Bu öğünlerde ayran, hoşaf gibi içecekler tercih edilmelidir. Öğünlerimizde meyve de bulundurmaliyiz.

Beslenme çantamızda sandviç, ev yapımı kek, poğaç, börek türlerinden sadece biri bulunmalıdır. İçecek olarak süt ya da ayran tercih edilmelidir. Ayrıca bir avuç kuruyemiş ve bir meyve, beslenme çantamızda bulunması gerekenlerdendir.

Öğünlerimizde hem hayvansal hem bitkisel kaynaklı yiyeceklere yeterince yer vermeliyiz.

1.Sınıf Hayat Bilgisi Konu Özetleri

3.Ünite : Sağlıklı Hayat
Konu : Sandviç Yapıyorum

Büyüklerimizin bilgisi dahilinde kendimize yiyecekler hazırlayabiliriz. Kendimiz için yemek hazırlarken ortamın temiz ve düzenli olması gerekir.

Kendimize yiyecek hazırlarken temizlik kurallarına dikkat ettiğimiz gibi güvenliğimize de dikkat etmeliyiz. Kesici alet kullanmamalıyız. Ocak ve fırından uzak durmalıyız. Yiyecek hazırlamaya başlamadan önce ve yemekten önce mutlaka ellerimizi yıkamalıyız.

1.Sınıf Hayat Bilgisi Konu Özetleri

3.Ünite : Sağlıklı Hayat
Konu : Yemekte Uymamız Gereken Kurallar

Yemek yerken dikkat etmemiz gereken kurallara görgü kuralları denir. Bunlardan bazıları;

- Yemeğimizi oturarak yemeliyiz.
- Yemeğe başlamadan önce yemek duası etmeliyiz.
- Yemek yerken konuşmamalıyız.
- Yemeğimizi çiğnerken ağızımızı kapalı tutmalıyız.
- Yemeğimizi yerken dikkatli olmalıyız.
- Üstümüze ve masaya dökmemeye özen göstermeliyiz.
- Yemeğimizden birine ikramda bulunurken elimizi yemeğe değdirmemeliyiz.
- İkramımızı, yemeğin bulunduğu tabakla yapmalıyız.
- Yemek yerken peçete kullanmalıyız.
- Tabağımıza yiyeceğimizden fazla yemek almamalıyız.
- Tabağımıza aldığımız yemeği bitirmeliyiz.
- Ekmek israfından kaçınmalıyız.

1.Sınıf Hayat Bilgisi Konu Özetleri

3.Ünite : Sağlıklı Hayat
Konu : İletişim Araçları ve Sağlığımız

Evimizde televizyon, bilgisayar, telefon, radyo, gazete gibi araçlar bulunur. Bunlar kitle iletişim araçlarıdır. Kitle iletişim araçlarını kullanırken dikkat etmemiz gereken kurallar vardır. Bunlar;

- Gün içinde okul, ders tekrarı, oyun ve evdeki sorumluluklarımızın dışında kalan zamanlarımızda televizyon izleyebiliriz. Televizyon izlerken ailemizin belirlediği süreyi aşmamalı, onların uygun gördüğü programları izlemeliyiz. Göz sağlığımızı korumak için televizyonu uzaktan seyretmeliyiz.
- Bilgisayar; Genel Ağ aracılığıyla haberleşme, araştırma, eğlence gibi amaçlarla kullanılan bir kitle iletişim aracıdır. Bilgisayarı mutlaka büyüklerimizin onayladığı süre kadar kullanmalıyız. Genel Ağ'da büyüklerimizin izin verdiği sitelerden yararlanmalıyız. Bilgisayar kullanırken sandalyeye tam yerleşmeli ve dik oturmalıyız. Bilgisayar ile aramızda uygun mesafe bırakmaya dikkat etmeliyiz.
- Telefonu, iletişim amaçlı kullanmalıyız. Konuşmalarımızı uzun tutmamalıyız. Telefonu da büyüklerimizin gözetiminde kullanmalıyız.
- Notebook (notbuk), tablet gibi araçları da büyüklerimizin gözetiminde kullanmalıyız.
- Gazete ve dergiler de kitle iletişim araçlarındandır. Yaşımıza uygun gazete ve dergileri ailemizin gözetiminde alabiliriz. Kitle iletişim araçlarını kullanırken büyüklerimizin önerdiği süreyi aşmamalıyız. Bu tür araçlarla fazla zaman geçirmemeliyiz.