

Sağlıklı Beslenmek Neden Önemlidir? 🍏🥦

Vücudumuzun güçlü olması için sağlıklı beslenmeliyiz. Meyve ve sebzeler vitamin doludur. Süt, peynir ve yoğurt kemiklerimizi güçlendirir. Çok fazla şekerli ve yağlı yiyecek yemek sağlığınıza zarar verir. Bunun yerine, her gün bol bol su içmeli ve sağlıklı yiyecekler yemeliyiz. Sağlıklı beslenen kişiler daha enerjik ve mutlu olur. Dengeli beslenmek, büyümemize ve güçlü kalmamıza yardımcı olur.



Sorular:

1. Hangi yiyecekler sağlıklıdır?
2. Kemiklerimizi güçlendiren yiyecekler nelerdir?
3. Sen sağlıklı olmak için neler yapıyorsun?

Temiz Eller, Sağlıklı Hayat 🙌

Ellerimizi temiz tutmak çok önemlidir. Ellerimiz kirliyken yemek yersek, mikroplar vücudumuza girer. Bu yüzden yemekten önce ve sonra ellerimizi yıkamalıyız. Sabunla yıkanan eller tertemiz olur. Okuldan veya dışarıdan geldiğimizde de ellerimizi yıkamalıyız. Hasta olmamak için temizlik kurallarına dikkat etmeliyiz. Temiz eller, sağlıklı bir yaşam demektir.



Sorular:

1. Ellerimizi neden yıkamalıyız?
2. Mikroplar nasıl vücudumuza girer?
3. Ellerimizi neyle temizlemeliyiz?

Güneş ve Isı ☀

Güneş, dünyamızı ısıtan ve aydınlatan büyük bir yıldızdır. Güneş olmasaydı, hava çok soğuk olurdu. Bitkiler güneş ışığını kullanarak büyür. İnsanlar ve hayvanlar güneşten D vitamini alır. Yazın güneş çok sıcak olur, bu yüzden gölgede durmalıyız. Güneş çok faydalıdır ama fazla sıcak olduğunda dikkatli olmalıyız.



Sorular:

1. Hangi canlılar güneş ışığını kullanır?
2. Yazın güneşten korunmak için ne yapmalıyız?
3. Sence güneş olmasaydı hayat nasıl olurdu?

Su Neden Önemlidir?

Su, hayatımız için çok önemlidir. İnsanlar, hayvanlar ve bitkiler su olmadan yaşayamaz. Sabah yüzümüzü yıkarken, su içerken ve elbiselerimizi yıkarken hep su kullanırız.

Denizlerde ve göllerde balıklar yaşar. Yağmur yağınca bitkiler büyür. Ama suyu israf etmemeliyiz. Muslukları açık bırakmamalıyız ve suyu boşa harcamamalıyız.

Herkes suyu dikkatli kullanırsa, dünyamız daha güzel olur.



Sorular:

1. Su neden önemlidir?
2. Suyu hangi canlılar kullanır?
3. Sence su olmazsa ne olurdu?

Ağaçlar Neden Önemlidir? 🌳

Ağaçlar, doğamız için çok önemlidir. Yaprakları ile havayı temizlerler. Kuşlar, sincaplar ve böcekler ağaçlarda yaşar. Bazı ağaçlar meyve verir, elma, armut ve kiraz yetiştirir. Ağaçlar yazın gölge yapar, kışın ise rüzgârdan korur. Yağmurların toprağı kaydırmamasını önler. İnsanlar odunlarından evler ve kağıt yapar. Ağaçları korumalı ve yeni fidanlar dikmeliyiz. Ne kadar çok ağacımız olursa, dünyamız o kadar güzel olur



Sorular:

1. Hangi hayvanlar ağaçlarda yaşar?
2. Ağaçlar hangi meyveleri verir?
3. Ağaçları korumak için neler yapabiliriz?