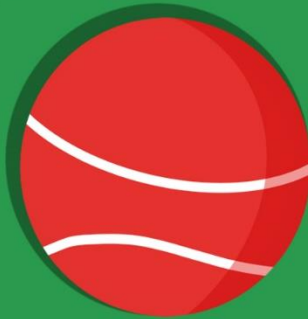


SAĞLIKLI YAŞAM



YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI





Şarkı: Sağlık Treni





Video: Sağlık Dedektifleri İz Peşinde



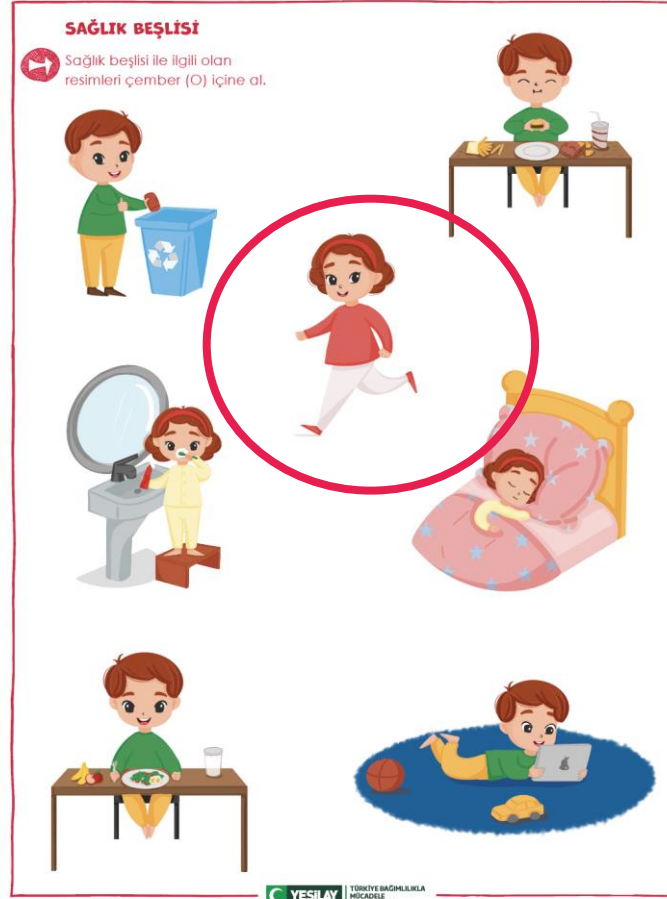


Sağlık Beşlisi





Sağlık Dedektifleri



Sağlık beşlisi ile ilgili olan resimleri çember (O) içine al.

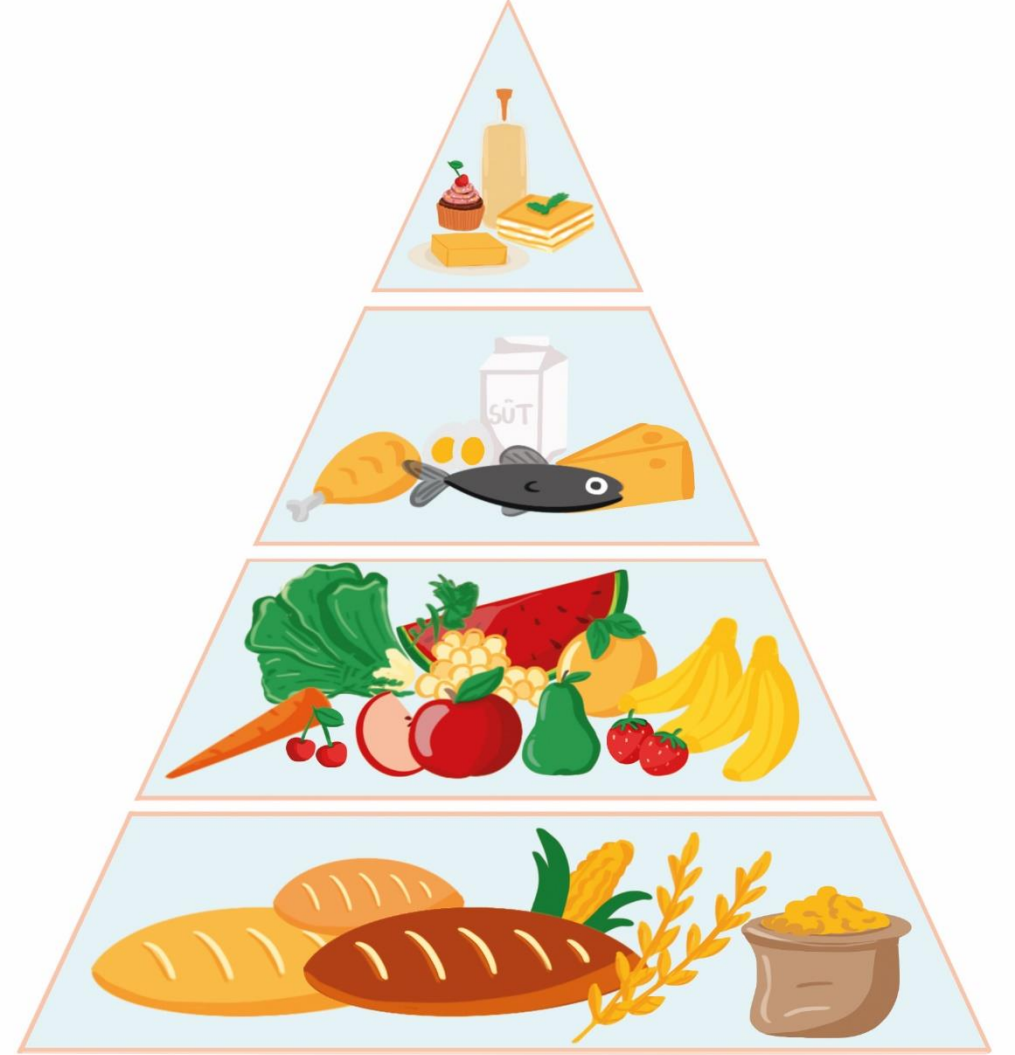
Sağlıklı ve Dengeli Beslenme



Az yemek yersek ne olur?



Çok yemek yersek ne olur?



Fiziksel Aktivite

Tekrarlanan, planlı hareketlerdir.



Uyku

Sessiz ve ışık olmayan ortamda dinlenmektir.



Beden Temizliği

Hastalıkları önlemeye ve sağlığı korumaya yönelik uygulamalardır.



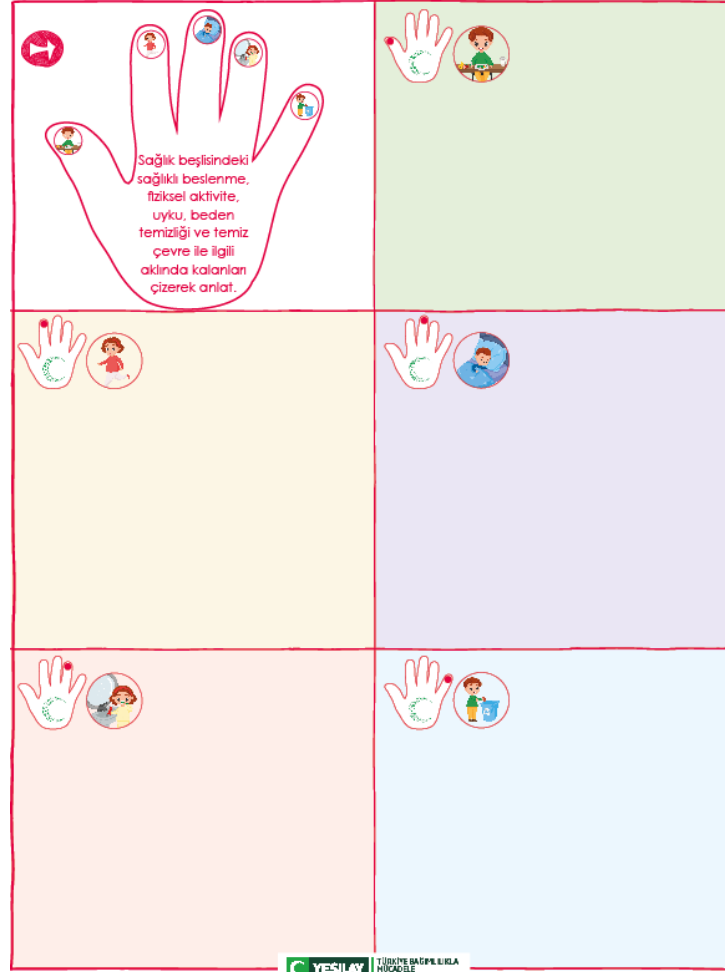
Çevre Temizliği

Yaşadığımız çevrenin temiz olması sağlığımızı korumamız için çok önemlidir.





Sağlık Beşlisi



Sağlık beşlisindeki sağlıklı beslenme, fiziksel aktivite, uyku, beden temizliği ve temiz çevre ile ilgili aklında kalanları çizerek anlat.



Sağlıklı Yaşam



Teşekkür ederiz.

tbm.org.tr



 **YEŞİLAY**

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**



İstasyonlar

Poster Hazırlama



Dans



Çalışma Defteri



Hikâye





RAFT

 ROL	 İZLEYİCİ	 FORMAT	 KONU
Doktor	Kurabiye canavarı	Bir günlük/haftalık beslenme listesi (resimle) hazırlama	Sağlıklı Beslenme Siz doktorsunuz. Kurabiye canavarı bazı sağlık şikayetleri ile size geldi. Sadece kurabiye ile beslendiği için sağlık sorunu yaşadığını anladınız. Ona dengeli beslenmesi için bir yemek listesi vermeniz gerekiyor.
Antrenör	Yarışmacı	Eğlenceli hareketler	Fiziksel Aktivite Bir yarışmacıyı koşu yarışına hazırlayacak antrenörlersiniz. Yarışmacınız hareket etme konusunda biraz isteksiz. Ona eğlenceli hareketler bulmanız gerekiyor.
Ali'nin arkadaşları	Ali	Poster	Uyku Ali'yi geceleri uyku tutmuyor. Ali'nin uyuyabilmesi için çözüm yolları düşünün. Bu çözümleri odasına asması için bir posterle çizerek anlatın.
Temizlik alışkanlığı olmayan çocuk	Temizlik alışkanlığı olmayan çocuğun arkadaşları	Poster	Temizlik (Hijyen) Temizliği sevmeyen bir çocuğun arkadaşlarısınız. Arkadaşınıza temizliğin önemini anlatan bir poster hazırlayın.