
AKILLI TAHTA ETKİNLİK VE ÇALIŞMA YAPRAĞI (ÖDEV)

Web & Oyun: <https://tahta.akilliuslu.com/>

Ders: Hayat Bilgisi Sınıf Seviyesi: 1. Sınıf
Konu: Sağlıklı Beslenme Oyunu Tarih: ____ / ____ / 202__
Öğrenci Adı Soyadı: _____ Puan: [] / 100

YÖNERGE: Vücudumuzun büyümesi, gelişmesi ve hastalıklardan korunması için sağlıklı besinleri seçiniz.

[BÖLÜM 1: ÖRNEK DURUM ANALİZLERİ VE BESİN TERCİHİ]

- Durum: Sabah kahvaltısında süt, yumurta, peynir ve domates varken masada cips de duruyor.
Soru: Güne zinde başlamak için ne seçilmelidir?
Cevap: Yumurta, süt ve peynir seçilmeli; cips gibi abur cuburlar yenmemelidir.
- Durum: Teneffüste canı tatlı isteyen Zeynep kantinden ne almalıdır?
Soru: En sağlıklı seçim hangisidir?
Cevap: Elma, muz, ceviz veya kuru kayısı gibi taze meyve ve kuruyemişleri alm alıdır.
- Durum: Yemeklerden önce ve sonra mutlaka ne yapmalıyız?
Soru: Hangi hijyen kuralını uygulamalıyız?
Cevap: Ellerimizi en az 20 saniye sabun ve bol suyla yıkamalıyız.

[BÖLÜM 2: DOĞRU MU, YANLIŞ MI? (D / Y)]

- | | |
|-----|--|
| [] | 1. Günde en az 1.5 - 2 litre temiz su içmeliyiz. |
| [] | 2. Sürekli asitli ve aşırı şekerli içecekler tüketmek dişlerimizi ve kemik lerimizi çürütür. |
| [] | 3. Sebze ve meyveleri yıkamadan kabuklarıyla doğrudan yemeliyiz. |
| [] | 4. Kahvaltı yapmak gün boyu derslerimize odaklanmamıza yardım eder. |

[BÖLÜM 3: BESİN VE VÜCUDA FAYDASI EŞLEŞTİRME]

- | | | |
|----------------------|-----|---|
| A. Süt ve Yoğurt | () | 1. Vücudumuza enerji verir, zinde tutar. |
| B. Balık ve Yumurta | () | 2. Kemik ve dişlerimizi güçlendirir (Kalsiyum). |
| C. Havuç ve Portakal | () | 3. Kaslarımızı geliştirir ve büyümeyi sağlar (Protein). |
| D. Ceviz ve Fındık | () | 4. Bizi hastalıklara karşı korur (Vitaminler). |

[ÇOKTAN SEÇMELİ PEKİŞTİRME SORULARI]

Soru 1: Aşağıdakilerden hangisi sağlığımız için FAYDALI ve DOĞAL bir içecektir?

- A) Gazlı kola B) Taze sıkılmış portakal suyu ve Ayran C) Aromalı hazır şekerli şurup

Soru 2: Hangi öğünü atlamak gün içinde halsiz kalmamıza ve dikkatimizin dağılmasına yol açar?

- A) Sabah kahvaltısı B) İkinci oyunu C) Gece uykusu

CEVAP ANAHTARI: Bölüm 1: 1-Yumurta/süt/peynir, 2-Meyve ve kuruyemiş, 3-Eller sabun la yıkanmalı | Bölüm 2: 1-D, 2-D, 3-Y, 4-D | Bölüm 3: A-2, B-3, C-4, D-1 | Test: 1 -B, 2-A

Öğretmen / Veli İmzası: _____

Tüm eğitsel oyunlar ve çalışma yaprakları: <https://tahta.akilliuslu.com/>
