



SAĞLIKLI OLMAK NE GÜZEL

Duygu, sofrada annesinin hazırladığı yemeklere isteksizce baktı. Yanında oturan dedesi, tabağındaki domates çorbasını iştahla içmeye başladı. Duygu'ya dönerek: 'Sen de çorbanı içsene güzel torunum.' dedi. Duygu:

-Çorba içmek istemiyorum. Ben patates kızartması yiyeceğim.

- Sürekli patates yersen sağlıklı beslenemezsin.
- Patates kızartması karnımı doyuruyor, hem de çok lezzetli.
- Sadece karnımızı doyurmak için yemek yemeyiz. Bol bol sebze ve meyve yemeliyiz ki mikroplara karşı vücudumuz dirençli olsun.
- Patates vücudumuz için yararlı değil mi dede?
- Patates nişastalı bir besin olduğu için bize enerji verir. Ama vücudumuzun proteine, vitamine de ihtiyacı vardır.

Dedesini tabağına ıspanak ve biraz da yoğurt aldı.

- Ben 89 yaşındayım. Sağlığım da yaşıma göre gayet iyi. Bunu her gün düzenli olarak kahvaltıda yapmaya, öğle ve akşam yemeği yemeye borçluyum. Çünkü dengeli beslenmek kadar, düzenli ve öğün atlamadan beslenmek de önemlidir.

Duygu dedesinin bu sözleri üzerine iştahla çorbasını içmeye başladı. O günden sonra hiç yemek ayırmayan duygu beslenmesine dikkat etti ve sağlıklı bir şekilde yaşadı.

❖ Aşağıda verilen soruları metne göre cevaplayınız.

1) Metnin kahramanları kimlerdir?

Metnin kahramanları Duygu ve dedesidir.

2) Duygu'nun dedesi kaç yaşındadır?

Duygu'nun dedesi 89 yaşındadır.

3) Patates neden bize enerji verir?

Patates nişastalı bir besin olduğu için bize enerji verir.

4) Vücudumuzun neye ihtiyacı vardır?

Vücudumuzun proteine ve vitamine ihtiyacı vardır.

5) Duygu çorba içmek yerine ne yapmak istedi?

Duygu çorba içmek yerine patates kızartması yemek istedi.

6) Metnin ana fikri nedir?

Sağlıklı yaşayabilmek için dengeli ve düzenli beslenmemiz gerekiyor.

❖ Aşağıdaki 5N 1K sorularını cevaplayınız.

Damla dün terli terli soğuk su içtiği için hasta olmuş.

Kim?

Kim hasta oldu?

Damla hasta oldu.

Ne?

Damla ne içmiş?

Damla soğuk su içmiş.

Ne zaman?

Damla soğuk suyu ne zaman içmiş?

Damla soğuk suyu dün içmiş.

Neden?

Damla neden hasta olmuş?

Damla terli soğuk su içtiği için hasta olmuş.

Kübra ve ailesi yaz tatilini deniz kenarında geçirecekleri için annesi dün Kübra'ya sarı mayo aldı.

Kim?

Kübra'ya kim mayo aldı?

Kübra'ya annesi mayo almış.

Ne zaman?

Annesi Kübra'ya ne zaman mayo aldı?

Annesi Kübra'ya dün mayo almış.

Nerede?

Kübralar tatili nerede geçirecekler?

Kübralar tatili deniz kenarında geçirecekler.

Nasıl?

Annesi Kübra'ya nasıl mayo aldı?

Annesi Kübra'ya sarı mayo aldı.

Harun bahçede fidanları suladığı için babası onu yeni bir oyuncakla ödüllendirdi.

Kim?

Kim Harun'u ödüllendirdi?

Harun'u babası ödüllendirdi.

Nerede?

Harun fidanları nerede sulamış?

Harun fidanları bahçede suladı.

Neden?

Babası Harun'u neden ödüllendirdi?

Babası fidanları suladığı için Harun'u ödüllendirdi.

Nasıl?

Babası Harun'u nasıl ödüllendirdi?

Babası Harun'u oyuncakla ödüllendirdi.

❖ Aşağıda verilen cümleleri altı çizili kelimelere göre 5N 1K sorusu haline getiriniz.

Gamze kırmızı kalemini kaybetti.

Gamze neyi kaybetti?

Öğrenciler öğretmenlerini sınıfta sessizce bekliyorlar.

Öğrenciler öğretmenlerini nerede sessizce bekliyorlar?

Halil yaz tatil boyunca köyde dedesi ile keyifli vakit geçirdi.

Halil ne zaman köyde dedesi ile keyifli vakit geçirdi?

Eskiden öğrenciler siyah önlük giyerek okula giderlermiş.

Eskiden öğrenciler ne giyerek okula giderlermiş?

PROBLEM
ÇÖZELİM

1- Tabaktaki 41 kurabiye önce 15 tanesini daha sonra 13 tanesini yedim.

Geriye kaç kurabiye kaldı?

CEVAP: $41-15=26$

$26-13=13$ kurabiye kaldı.

2- Ceyda hafta içi 37, hafta sonu 15 test çözmüştür. Ceyda bir haftada kaç test çözmüştür?

CEVAP: $37+15=52$ test çözmüştür.



3- Kumbaramda 16 lira vardı. Babam 18 lira daha verdi. Kumbaramdaki paraların 15 lirası ile defter aldım.

Geriye kaç liram kaldı?

CEVAP: $16+18=34$

$34-15=19$ lira kaldı.

4- Arif ile babasının yaşları toplamı 41 dir. Arif 9 yaşında olduğuna göre babasının 5 yıl önceki yaşı kaçtır?

CEVAP: $41-9=32$ babasının şimdiki yaşı
 $32-5=27$ babasının beş yıl önceki yaşı



5- Suna bahçedeki ilk ağaçtan 17 elma ikinci ağaçtan ise 24 elma topladı. Topladığı elmaların 9 tanesini ile turta yaptı. Geriye kaç elma kaldı?

CEVAP: $17+24=41$ elma topladı.

$41-9=32$ elma kaldı.

6- Her birinde 1 düzine yumurta olan kolilerden 3 tane alan Şafak yumurtaları götürürken 7 tanesini kırmıştır. Geriye kaç sağlam yumurta kalmıştır?

CEVAP: $12+12+12=36$ yumurta aldı

$36-7=29$ sağlam yumurta kaldı



7- Bir çiftlikte 8 tavuk, tavuklardan 7 fazla hindi vardır. Çiftlikte kaç hayvan vardır?

CEVAP: $8+7=15$ hindi var

$15+8=23$ çiftlikteki hayvan sayısı

8- Aslı yeni aldığı 64 sayfalık kitabın önce 21 sayfasını sonra 18 sayfasını okudu. Geriye okunacak kaç sayfa kaldı?

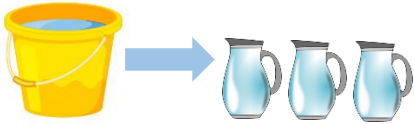
CEVAP: $64-21=43$

$43-18=25$ okunacak sayfa sayısı

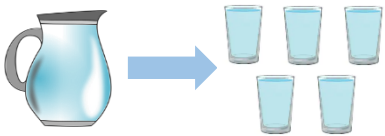
- Aşağıdaki maddelerden sıvı olanları işaretleyiniz.



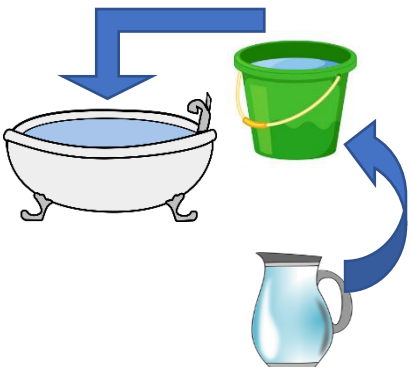
- Cümlelerdeki boşlukları görsellere göre uygun sayılarla doldurunuz.



- Yandaki kovadan³ sürahi su çıkmıştır.
- Aynı büyüklükteki iki kovadan⁶ sürahi su çıkar.
- Aynı büyüklükteki üç kovadan⁹ sürahi su çıkar.

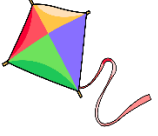


- Yandaki sürahiden⁵ bardak su çıkmıştır.
- Aynı büyüklükteki iki sürahiden¹⁰ bardak su çıkar.
- Aynı büyüklükteki iki sürahiden¹⁵ bardak su çıkar.



- Yandaki kova 3 sürahi su ile küvet ise 5 kova su ile doluyor.
 - Küvet¹⁵ sürahi ile dolar.
 - Aynı büyüklükteki iki küvet¹⁰ kova ile dolar.
 - Aynı büyüklükteki iki küvet³⁰ sürahi ile dolar.
 - Aynı büyüklükteki üç küvet⁴⁵ sürahi ile dolar.
 - Aynı büyüklükteki üç küvet¹⁵ kova ile dolar.
 - Aynı büyüklükteki iki kova⁶ sürahi ile dolar.
 - Aynı büyüklükteki üç kova⁹ sürahi ile dolar.
 - Aynı büyüklükteki dört kova¹² sürahi ile dolar.

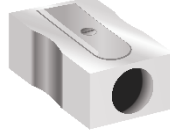
❖ Aşağıdakilerden hangilerinin istek, hangilerinin ihtiyaç olduğunu yazınız.



istek



ihtiyaç



ihtiyaç



istek



ihtiyaç



ihtiyaç



istek



istek



ihtiyaç



istek

❖ Aşağıdaki boşluklara uygun kelimeleri yazınız.

- ✓ Evdeki kaynakları **tutumlu** kullanmalıyız.
- ✓ Alacağımız eşyaları **öncelik** sırasına koymalıyız.
- ✓ Alışveriş yaparken **ihtiyaçlara** öncelik vermeliyiz.
- ✓ Alışverişlerden artan para ile **tasarruf** yapmalıyız.
- ✓ Kış mevsiminde kazak almak **ihtiyaçtır** şort almak **istektir**



❖ Aşağıdaki cümlelerden doğru olanların başına 'D' yanlış olanların başına 'Y' yazınız.

(D) Fiziksel ve kişisel gelişimimiz için spor yapmalıyız.

(Y) Sağlıklı gelişim için abur cubur yemek önemlidir.

(Y) Ayda bir kere banyo yapmak yeterlidir.

(D) Çocuklar günde en az sekiz saat uyumalıdır.

(D) Kişisel bakımımız için temiz giysiler giymek önemlidir.

(Y) Çok fazla bilgisayar oyunu oynamak faydalıdır.

(D) Dişlerimizi günde 3 kere fırçalamalıyız.

(Y) Sağlıklı bir yaşam için gün boyu hareketsiz kalmalıyız.

(D) Sağlıklı kalabilmek için alkol ve sigaradan uzak durmalıyız.

