

# Sağlıklı yaşam tarzı | KIDS4ALLL Öğrenme ortamı

[learn.kids4alll.eu/tr/tg1/know-what/healthy-lifestyle](https://learn.kids4alll.eu/tr/tg1/know-what/healthy-lifestyle)

2. Dezember 2022

## Primary tabs

## Sağlıklı yaşam tarzı

Küçük eylemler her şeyi değiştirebilir! Alışkanlık haline gelirler ve zihinlerimizin ve bedenlerimizin sağlığını etkilerler. İyi haber şu ki, eylemlerinizi seçebilirsiniz!

Öğrenme ünitesine başlamadan önce, takım arkadaşınızla birlikte bilginizi test edin: sayfayı aşağı kaydırın ve testi yapın!



## Şimdi videoyu izleyin ve metni okuyun!

*Küçük seçimler eyleme dönüşür,  
eylemler alışkanlığa,  
ve alışkanlıklar yaşam tarzımız olur*

Peki, ne seçeceksin?

Sağlık; bedenen, ruhen ve sosyal yönden iyi olma halidir.

Aşağıdaki faktörler kişisel sağlığı etkileyebilir:

- diyet
- fiziksel egzersiz
- yeterli uyku
- ruh sağlığı bilinci.

Bir kişinin alışkanlıkları ve günlük seçimleri hayatlarını şekillendirebilir ve refahlarını etkileyebilir.

Kendi alışkanlıklarınızı ve seçimlerinizi düşünün! Değiştirmek istediğiniz bir şey var mı?

**Takım arkadaşınızla birlikte, sağlığını iyileştirmek için yapabileceğiniz en az 5 şeyi listeleyin!**

---



Bağlantıya **tıklayın** ve sağlıklı bir yaşam tarzı ve sağlıklı bir diyet izleme önerilerini okuyun!



Adım 1:

Takım arkadaşınızla birlikte sağlıklı beslenme konusunda öğrendiklerinizi referans alarak günlük yemeklerden oluşan bir menü hazırlayın!

Sabah kahvaltısı: \_\_\_\_\_

Öğle yemeği: \_\_\_\_\_

Akşam yemeği: \_\_\_\_\_

Atıştırmalıklar: \_\_\_\_\_

**Adım 2:**

---

Diğer akran ekipleriyle takım kurun, günlük öğünlerinizi tartışın ve bir hafta boyunca yemek menüsü oluşturun!

Tamamlandı mı?

İpucu: Genellikle tükettiğiniz yemekleri düşünün! Bu, planlamak için yeni yemek fikirleri edinen herkes için harika bir deneyim olacak.

İçeriğinizin KIDS4ALLL galerisinde olmasını istiyorsanız lütfen eğitimcinizden work.it alanına yüklemesini isteyin.



---

Bağlantıya **tıklayın** ve sunulan hareketleri izleyin! Bunu deneyin! Ayağa kalkın ve bu germe egzersizlerini takip etmeye çalışın!



---

## Sesini duyur!

Bu ünite de öğrendiğiniz en ilginç şey neydi? Takım arkadaşınla bir kartpostal oluşturarak başkalarıyla paylaşın.



---

Bu aktivite sırasında nasıl hissettiniz?

## Bunu takım arkadaşlarınızla tartışın ve fikir alışverişinde bulunun.

---

Şimdi aşağıdaki soruyu cevaplayın:

Edinmek istediğiniz yeni bir alışkanlık var mı? Hangisi?

KIDS4ALLL uygulamasını ücretsiz olarak indirin ve dilekleriniz gerçek olsun!



Kartpostalları paylaş

Files must be less than **2 MB**.

Allowed file types: **gif jpg jpeg png**.

---

Ve şimdi, ne hakkında daha fazla öğrenmek istersin?

gif maker