

**A. Aşağıdaki noktalı yerlere sigara ve alkol gibi zararlı alışkanlıkları önlemek için spor faaliyetlerinin önemini anlatan kısa bir öykü yazalım.**

- **Cevap:** Ahmet'in babası 20'li yaşlarından beri sigara ve alkol tüketiyormuş. Bir gün nefes almakta zorluk çektiğini hissetmiş. Doktora gittiğinde ise sigara ve alkolden dolayı akciğer ve karaciğerlerinde sorun olduğunu görmüş. Doktor acilen alkol ve sigarayı bırakması gerektiğini söylemiş. Ahmet'in babası ise o gün alkol ve sigarayı bırakmış ve spora başlamış. Spora başladıktan sonra ise hayatının daha kaliteli olduğunu ve daha sağlıklı yaşadığını hissetmiş. Spor yapmak ona o kadar iyi gelmiş ki artık her gün spor yapar olmuş. Sporla birlikte artık hayatından alkol ve sigarayı çıkarmış ve ömrü boyunca sağlıklı bir hayat sürmüştü.

**B. Aşağıdaki noktalı yerlere gün içerisinde üç öğünde neler yediğimizi yazalım. Bu yediklerimizin dengeli beslenmeye uygun olup olmadığını belirleyelim. Daha sonra kendimize bir günlük sağlıklı beslenme öğünleri hazırlayıp bunları da aşağıdaki noktalı alana yazalım.**

- **Cevap:** Sabah yumurta, peynir, zeytin yiyip süt içiyorum. Öğlen çorba türü şeyler içiyorum. Akşam ise sebze yemekleri yiyorum. Gün içinde en az 2-3 litre su tüketiyorum. Sağlıklı bir hayat için suyun ve dengeli beslenmenin önemini biliyorum.