



BÜNYO'NUN Sağlıklı Yaşam Bingosu



Beş bardak su içtim.

Sebze ve meyve yedim.

Gazlı içecek içmedim.

On beş dakika dans ettim.

Yirmi dakika açık havada oynadım.

Arkadaşlarımla veya ailemle saklambaç oynadım.

Yeni bir egzersiz veya esneme hareketi denedim.

Organlarımla ilgili yeni bir bilgi öğrendim.

Ailemle zaman geçirdim.

Dişlerimi sabah ve akşam fırçaladım.

Tuvaletten sonra ellerimi sabunla iyice yıkadım.

Bir ağaca sarıldım.

Bir bitki suladım.

Uyku saatlerime dikkat ettim.

Sevdiğim insanlara vakit ayırdım.

Ailemle birlikte sağlıklı atıştırmalıklar hazırladım.

Odamı ve oyuncaklarımı topladım.

Çöpleri geri dönüşüm kutusuna ayırdım.

Birine güzel bir söz söyledim.

Üzgün hissettiğimde beni anlayacak biriyle konuştum.

Bir resim çizdim ve onu boyadım.

Bir oyun ya da bulmaca çözdüm.

Daha az paketli ürün tüketmeyi başardım.

Sırtımı dik tutarak oturdum ve duruşuma dikkat ettim.

Sorunum olduğunda birine danıştım ve yardım istedim.

BÜNYO ile
HARİKA
ORGANLAR
DİYARI

**Merhaba
sağlıklı yaşam
kâşifi!**

Bünyo, seni hem
eğleneceğin hem de
sağlıklı alışkanlıklar
kazanacağın harika bir
maceraya davet ediyor.

Görev çok basit!

- 1) Kutularda yazan görevleri tamamla.
 - 2) Her tamamladığında kutunun içini renklendir ya da bir işaret koy.
 - 3) Bir satır, sütun ya da çapraz BİNGO tamamladığında sağlıklı yaşam yolunda büyük bir adım atmış olacaksın!
- Unutma, bu macera sırasında vücudun,
doğa ve sevdiklerin daha güçlü olacak.

