

Sağlıklı Büyüme Oyunu

Sağlıklı büyüme için her gün sağlıklı beslenmeye, yeterince su içmeye, egzersiz yapmaya, temizliğimize ve uykumuzu almaya dikkat etmemiz gerekir, değil mi? Ayrıca düzenli olarak sağlık kontrolü yaptırmak, aile ve arkadaşlarımızla birlikte keyifli zaman geçirmek, oyun oynamak ve kitap okuyarak zihnimizi beslemek gibi pek çok farklı etkinlik de sağlıklı büyüme yolculuğumuzun bir parçasıdır. İşte biz de bu sayımızda tüm bunlardan yola çıkarak eğlenceli bir oyun hazırladık. Haydi, oyunun kurallarını okuyup oynamaya başlayın!

- Oyun 2 kişiyle oynanır.
- Oyunu oynamak için bu oyun alanı, dergimizin ekindeki tabaklar, görev tabloları, besin ve görev pulları, piyonlar ve sayı küpü gerekir. Oyuna başlamadan önce tüm malzemeler hazırlanır.
- Oyunda amaç, oyun alanında ilerleyip besin ve görev pullarını toplayarak bunlarla tabak ve görev tablolarında yer alan tüm daireleri doldurmaktır.
- Oyuncular besin ve görev pullarının her birinden birer tane alır. Pulları, resimli yüzleri üste gelecek şekilde önlerine dizerler. Tabaklardan ve görev tablolarından da birer tane alıp önlerine koyarlar.
- Her oyuncu kendine bir piyon seçer. Piyonunu "Başlangıç" yazan yere yerleştirir.
- Oyuna ilk kimin başlayacağına karar verilir.
- İlk oyuncu sayı küpünü atar. Piyonunu oyun alanındaki kutucukların üzerinde istediği bir yönde sayı küpünde gelen sayı kadar ilerletir. Diyelim ki oyuncunun piyonu, üzerinde besin resmi olan kutucuklardan birine geldi. Bu durumda oyuncu yerden o besin grubunda resmi bulunan pullardan birini alır ve tabağındaki uygun yere koyar. Eğer oyuncunun piyonu, üzerinde görev resmi olan kutucuklardan birine geldiyse bu defa da yerden o görevin pullarından birini alır ve görev tablosundaki uygun yere koyar. Sıra diğer oyuncuya geçer.
- Oyun bu şekilde, oyuncuların oyun alanında sürekli dolanarak besin ve görev pullarını toplamasıyla devam eder.
- Bir oyuncunun piyonu oyun alanında daha önce tamamladığı bir besin grubuna ya da göreve denk geldiğinde oyuncu o puldan tekrar alamaz. Sıra diğer oyuncuya geçer.
- Tabaklarına ve görev tablolarına tüm pulları yerleştiren ilk oyuncu oyunu kazanır.

Gülnihal Mert / Çizim: Göksu Karaca

**Meraklı
Minik**



Sağlık kontrolü



Tahıllar



Egzersiz



Süt ve süt ürünleri



Dinlenme



Spordan sonra biraz yorulduğun, bir tur bekle.

Et ve yumurta



Kitap okuma



Baklagiller



Su içme



Meyveler



Oyun



Dişlerini fırçalamayı unuttun, bir tur bekle.

Temizlik



Sebzeler



Sağlık kontrolü



Tahıllar



Egzersiz



Süt ve süt ürünleri



Ellerini yıkamayı unuttun, bir tur bekle.

Et ve yumurta



Kitap okuma



Dinlenme



Baklagiller



Su içme



Oyun



Meyveler



BAŞLANGIÇ

Temizlik



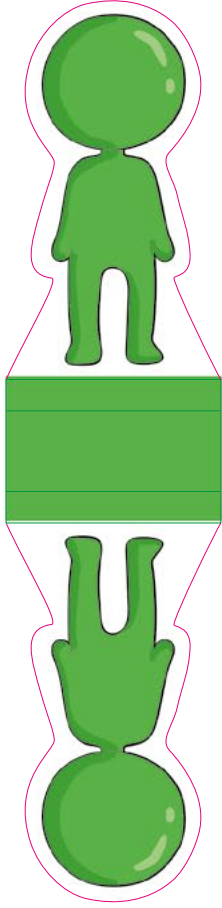
Sebzeler



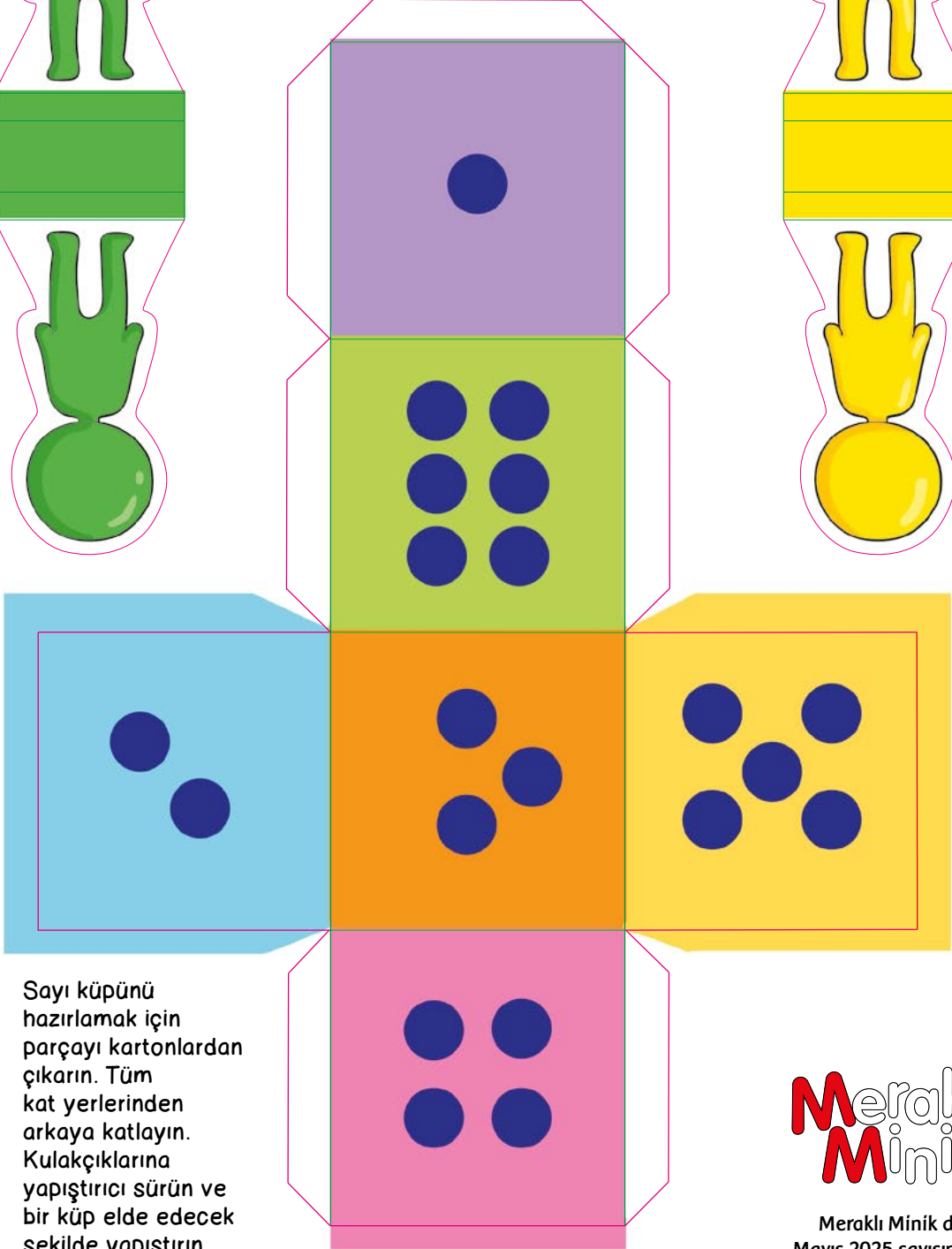
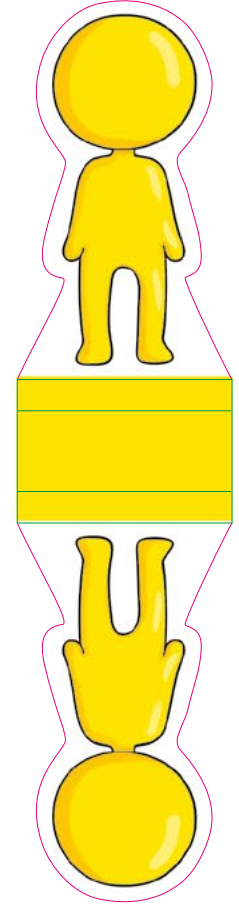
Sağlık kontrolü



Sağlıklı Büyüme Oyunu - 1 - Sayı Küpü ve Piyonlar



Piyonları yapmak için parçaları kartondan ayırın. Resimlerin hemen altındaki kat yerlerinden arkaya, renkli kısımların ortasındaki iki kat yerinden öne katlayın. Parçaların beyaz yüzlerine yapıştırıcı sürün. O bölümleri birbirine yapıştırın. Piyonlarınız hazır.



Sayı küpünü hazırlamak için parçayı kartonlardan çıkarın. Tüm kat yerlerinden arkaya katlayın. Kulakçıklarına yapıştırıcı sürün ve bir küp elde edecek şekilde yapıştırın.

**Meraklı
Minik** 

Meraklı Minik dergisi,
Mayıs 2025 sayısının ekidir.
Gülnihal Mert
Çizim: Göksu Karaca

Sağlıklı Büyüme Oyunu - 2 - Görev Tabloları

Görev Tablosu

Temizlik



Sağlık kontrolü



Egzersiz



Dinlenme



Kitap okuma



Su içme



Oyun



Görev Tablosu

Temizlik



Sağlık kontrolü



Egzersiz



Dinlenme



Kitap okuma



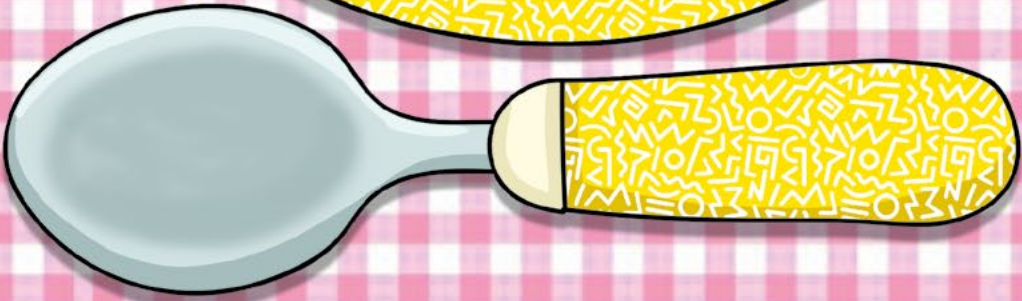
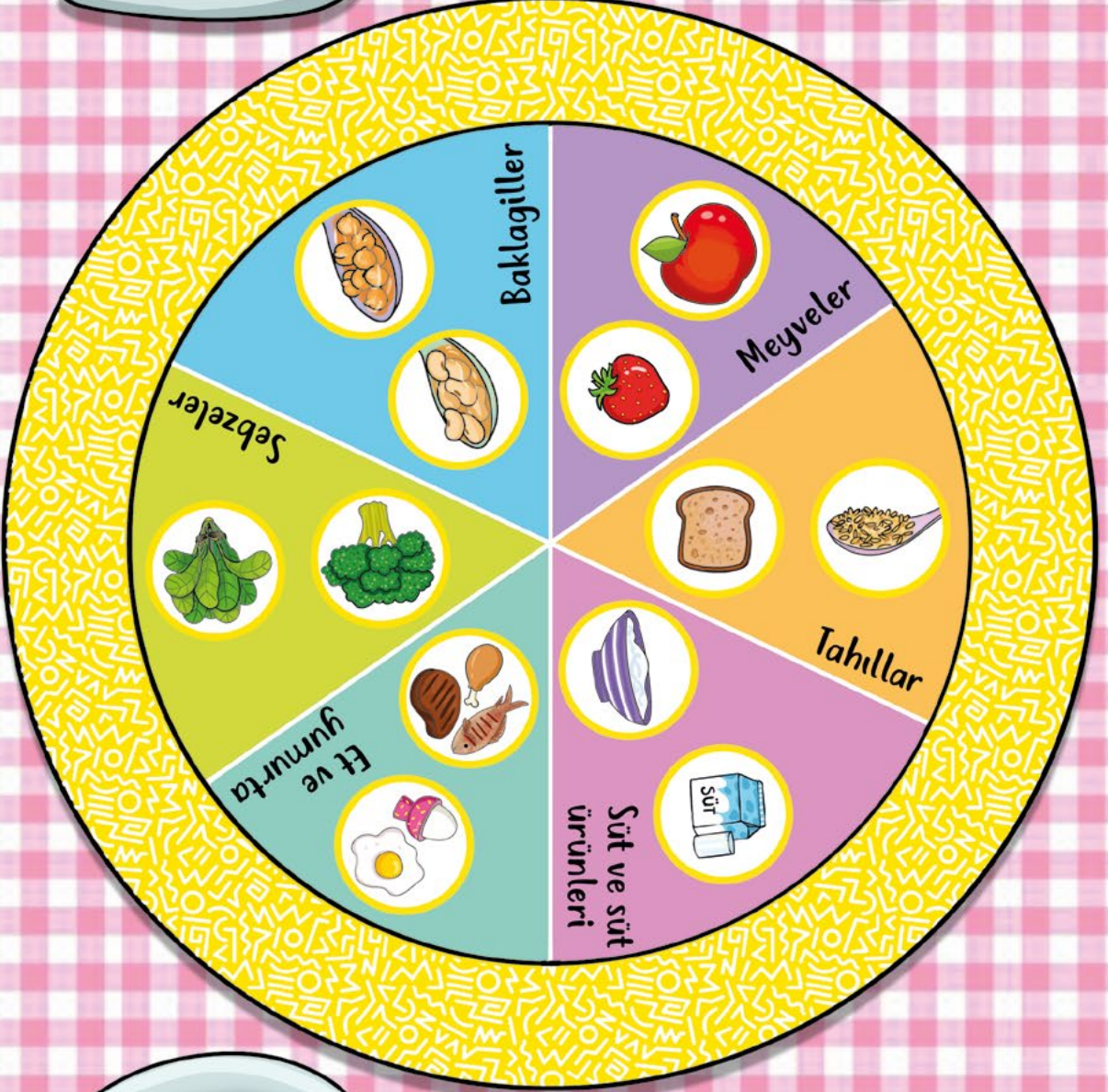
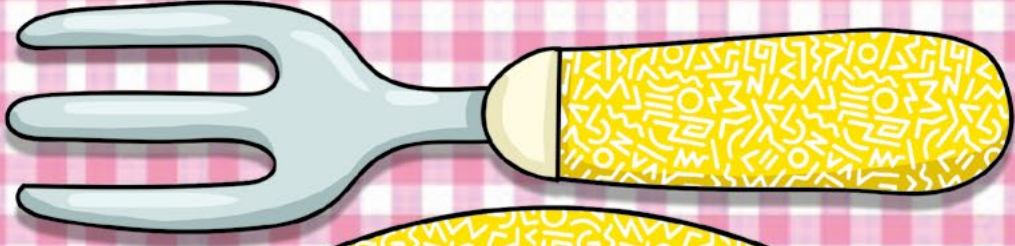
Su içme



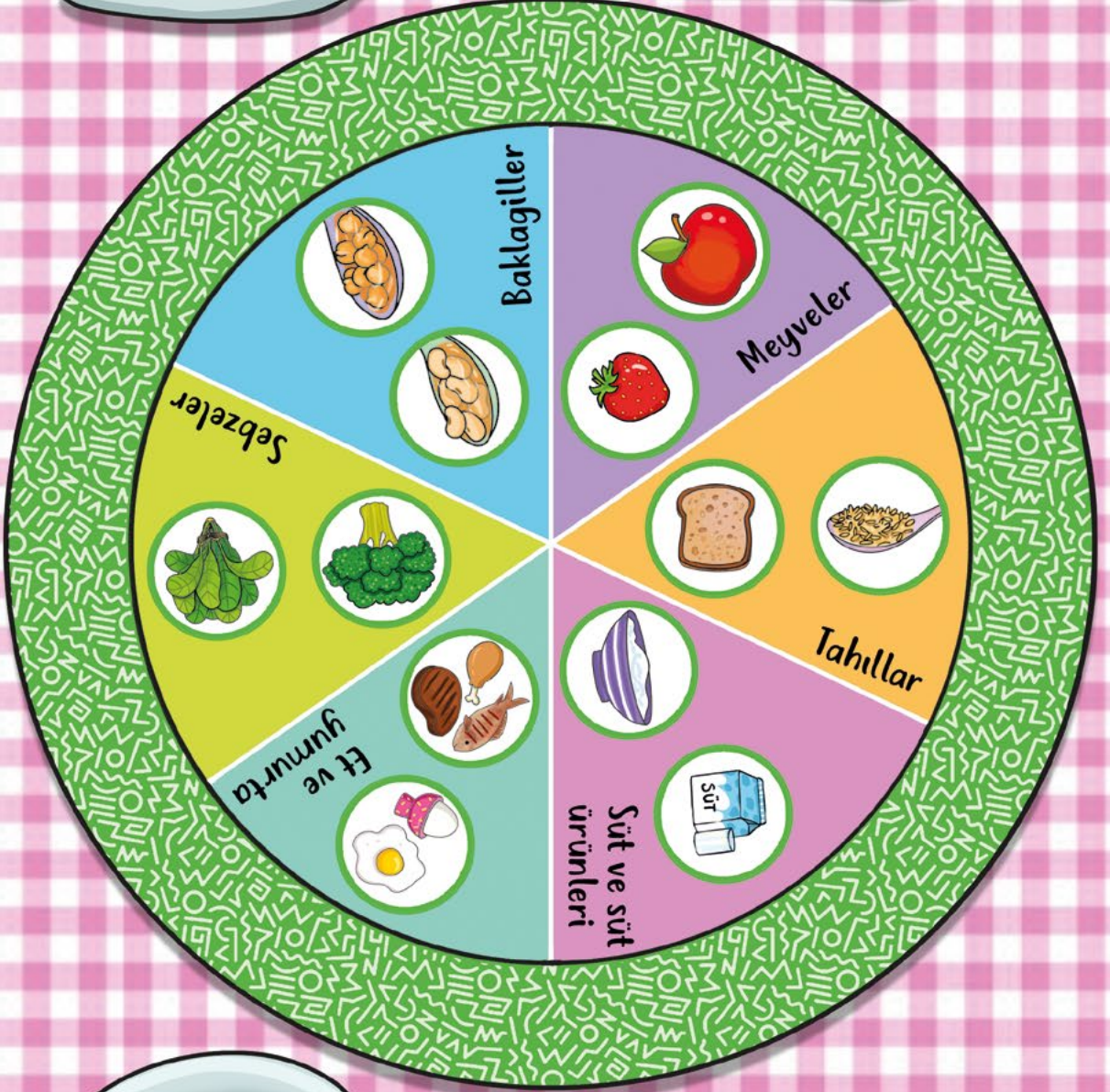
Oyun



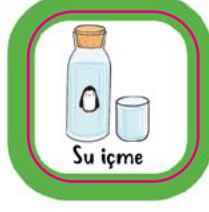
Sağlıklı Büyüme Oyunu - 3 - Tabak, Kaşık, Çatal Kartonları



Sağlıklı Büyüme Oyunu - 4 - Tabak, Kaşık, Çatal Kartonları



Sağlıklı Büyüme Oyunu - 5 - Görev Pulları



Sağlıklı Büyüme Oyunu - 6 - Besin Pulları

