



İlkokul HAYAT BİLGİSİ

3. ÜNİTE ÖZETİ, ETKİNLİKLERİ VE DEĞERLENDİRME TESTİ



KİŞİSEL BAKIM:

Sağlığımız açısından kişisel bakım çok önemlidir.

Düzenli bir şekilde banyo yapmak,

El ve ayaklarımızı yıkamak,

Saçlarımızı yıkamak ve taramak,

Dişlerimizi fırçalamak,

Tırnaklarımızı kesmek,

Temiz kıyafetler giymek,

Kişisel bakımımıza dikkat etmezsek vücudumuza gelecek virüsler hastalıklara yakalanmamıza neden olacaktır.

Kişisel bakımımızı yaparken kaynakları dikkatli kullanmaya da dikkat etmeliyiz.



BİLİNÇLİ TÜKETİCİ:

Alışveriş yaparken ürünün kalitesine ve fiyatına dikkat eden kişilere bilinçli tüketici denir.

Bilinçli Tüketici:

Alışveriş listesi hazırlamaya,

Ürünün üretim ve son kullanma tarihine,

TSE damgasına,

Ürünün fiyatına,

Paketin sorunlu olup olmadığına dikkat eder.

Besin maddesi alırken kokusuna (burnumuzu değdirmeden), rengine ve taze olup olmadığına bakmalıyız.



YİYECEKLERİ MEVSİMİNDE TÜKETELİM

Meyve sebzeler farklı mevsimlerde yetişirler. Sağlığımız ve lezzet açısından meyve ve sebzeleri kendi mevsiminde tüketmemiz gerekir.

YAZ SEBZE VE MEYVELERİ:

Domates, biber, bezelye, patlıcan, taze fasulye, salatalık, enginar, kabak, bamy, semizotu, börölce, sarımsak, patates, karpuz, kayısı, kavun, şeftali, vişne, kiraz, üzüm, incir, nektarin, mor erik, karadut, böğürtlen, yeşil erik, çilek, elma,

SONBAHAR SEBZE VE MEYVELERİ:

Patates, mantar, pazı, turp, karnabahar, pırasa, ceviz, biber, ceviz, greyfurt, kivi, nar, fındık, üzüm, ayva, mandalina, incir, elma, portakal, kestane

KIŞ SEBZE VE MEYVELERİ:

Ispanak, lahana, kereviz, karnabahar, pırasa, brokoli, soğan, turp, havuç, bal kabağı, nar, armut, portakal, elma, greyfurt, kestane, ayva, mandalina, muz

İLKBAHAR SEBZE VE MEYVELERİ:

Fasulye, pırasa, barbunya, ıspanak, havuç, semizotu, taze soğan, nane, bezelye, bakla, enginar, marul, kuşkonmaz, pancar, çağla, limon, çilek, yeşil erik, elma, kiraz, vişne, yenidünya, avokado, ananas, muz

DENGELİ BESLENİRİM

Besin: Vücutumuzun ihtiyacı olan yiyeceklere besin denir.

Beslenme: Vücutumuzun ihtiyacı olan besinlerin tüketilmesine beslenme denir.

Dengeli Beslenme: Vücutumuz için gerekli olan besinlerin yeterli miktarda ve düzenli olarak tüketilmesine dengeli beslenme denir.

Et ve Et Ürünleri: Büyümemizi ve gelişmemizi sağlar. Kaslarımızı güçlendirir.

Süt ve Süt Ürünleri: Kemiklerimizin gelişimini sağlar.

Meyve ve Sebzeler: Vücutumuzun direncini artırarak bizi hastalıklardan korur.

Ekmek ve Tahıllar: Bize enerji ve güç verir.

SAĞLIK VE TEMİZLİK

Okul, sınıf, kütüphane ve spor salonu gibi ortak kullanım alanlarında temizliği ve hijyen kurallarına uymak çok önemlidir.

Hijyen: Sağlık açısından alınması gereken temizlik önlemlerine hijyen denir.

Yerlere çöp atmamalı ataları uyardırılmaz.

Müslüm
TEKİN

Ortak kullanım alanlarında bulunan ortak kullanım için kullanılan eşyalara da zarar vermemeliyiz.

Özellikle tuvalet ve lavaboların kullanımında daha fazla bir önem gösterilmelidir. Bu şekilde hem kendi sağlığımızı hem de diğer insanların sağlığını korumuş oluruz.

ETKİNLİK 1:

Aşağıdaki ifadelerden doğru olanların başına "D", yanlış olanların başına "Y" yazalım.

- (.....) 1) Sağlığımız açısından kişisel bakım çok önemlidir.
- (.....) 2) Kişisel bakımımız için ayda bir banyo yapmak gerekir.
- (.....) 3) Banyo yaparken bolca su kullanmalıyız.
- (.....) 4) El ve ayaklarımızın temizliğine dikkat etmemiz gerekir.
- (.....) 5) Saçlarımızı yıkayıp taramamıza gerek yoktur.
- (.....) 6) Tırnaklarımızı kesmezsek içine giren mikroplar bizi hasta edebilir.
- (.....) 7) Kişisel bakımımıza dikkat etmezsek vücudumuza gelecek virüsler bizi daha güçlü yapar.
- (.....) 8) Alışveriş listesini alışverişten sonra da hazırlayabiliriz.
- (.....) 9) Reklamlarda gördüğümüz her ürün kaliteli değildir.
- (.....) 10) Buzdolabı gibi elektronik eşyaları satın alınca satıcıdan garanti belgesini de isterim.
- (.....) 11) Sağlığımız açısından tüm meyve ve sebzeleri her mevsiminde tüketebilirim.
- (.....) 12) Portakal ve mandalina yazın tüketilmesi gereken meyvelerdir.
- (.....) 13) Domates ve salatalık yazın yetişen sebzelerdir.
- (.....) 14) Vücudumuzun ihtiyacı olan besinlerin tüketilmesine beslenme denir.
- (.....) 15) Et bizi hastalıklardan korur.
- (.....) 16) Mevsimi dışında tükettiğimiz meyve ve sebzeler seralarda yetişir.
- (.....) 17) Dengeli beslenen kişiler tüm besinlerden bolca yiyebilirler.
- (.....) 18) Ortak kullanım alanlarının temizliğine dikkat emeliyiz.
- (.....) 19) Ortak kullanım alanlarında bulunan eşyalara zarar verebiliriz.
- (.....) 20) Yere çöp atmakta bir sakınca yoktur.



Müslüm
TEKİN

ETKİNLİK 2:

Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerleri uygun sözcüklerle tamamlayalım.

rengine	Karnabahar	bilinçli tüketici	besin
dengeli beslenme	haftada	süt	günde
son kullanma	hijyen	TSE	tahıllar
Meyveler	kokusuna		

- 1) Tırnaklarımızı bir kez kesmeliyiz.
- 2) Dişlerimizi en az iki kez fırçalamamız gerekir.
- 3) Alışveriş yaparken ürünün kalitesine ve fiyatına dikkat eden kişilere denir.
- 4) Bilinçli tüketici aldığı ürünün tarihine bakar.
- 5) Bilinçli tüketici aldığı üründe damgası olup olmadığına bakar.
- 6) Besin maddesi alırken, ve taze olup olmadığına bakmalıyız.
- 7) kış sebzesidir.
- 8) Vücudumuzun ihtiyacı olan yiyeceklere denir.
- 9) Vücudumuz için gerekli olan besinlerin yeterli miktarda ve düzenli olarak tüketilmesine denir.
- 10) ürünleri kemiklerimizin gelişimini sağlar.
- 11) vücudumuzun direncini artırarak bizi hastalıklardan korur.
- 12) Ekmek ve Bize enerji ve güç verir.
- 13) Sağlık açısından alınması gereken temizlik önlemlerine denir.



DEĞERLENDİRME TESTİ

1) I. Elini yüzünü yıkamak

II. Dişlerini fırçalamak

III. Kahvaltı yapmak

Yukarıdakilerden kaç tanesi kişisel bakımla ilgilidir?

A) 1 B) 2 C) 3

2) Kişisel bakım hangi açıdan önemlidir?

A) Tasarruf B) Çalışkanlık C) Sağlık

3) Kişisel bakım açısından aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

A) Düzenli banyo yapmak gerekir.
B) Dişlerimizi sürekli fırçalamak gerekmez.
C) Tırnaklarımızın haftada bir kez kesilmesi gereklidir.

4) Kişisel bakım yapılırken aşağıdakilerden hangisi yapılmalıdır?

A) Dişlerimizi fırçalarken musluğu açık bırakmak.
B) Banyodan çıkarken ışığı açık unutmak.
C) Banyo yaparken şampuanı yeterli miktarda kullanmak.

5) "Kişisel bakımımızı yaparken kaynakları kullanmalıyız." Cümlesi hangi sözcük ile tamamlanırsa doğru olur?

A) tutumlu B) umursamadan C) hor

6) Alışveriş yaparken ürünün kalitesine ve fiyatına dikkat eden kişilere ne denir?

A) Bilinçli Üretici B) Bilinçli Satıcı
C) Bilinçli Tüketici

7) Bilinçli tüketici ile ilgili olarak aşağıda verilenlerden hangisi yanlıştır?

A) Alışveriş listesi hazırlamaz.
B) TSE damgasını kontrol eder.
C) Son kullanma tarihine bakar.

8) Besin maddesi alırken aşağıda verilenlerden hangisine bakmaya gerek yoktur?

A) kokusuna B) reklamına C) tazelğine

9) Aşağıdakilerden hangisi yaz meyvesidir?

A) ayva B) karpuz C) portakal

10) Aşağıdakilerden hangisi ilkbahar sebzesidir?

A) barbunya B) turp C) karnabahar

11) Aşağıdakilerden hangisi kış meyvesi değildir?

A) ayva B) muz C) çilek

12) Aşağıdakilerden hangisi sonbahar sebzesi değildir?

A) pazı B) taze fasulye C) patates

Müslüm
TEKİN

13) Vücudumuzun ihtiyacı olan yiyeceklere ne ad verilir?

- A) Besin B) Beslenme C) Dengeli beslenme

14) Kemiklerimizin gelişmesini sağlayan besin grubu aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Süt ve süt ürünleri
B) Ekmek ve tahıllar
C) Meyve ve sebzeler

15) Vücudumuzun direncini artırarak bizi hastalıklardan koruyan besin grubu aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Ekmek ve tahıllar
B) Et ve et ürünleri
C) Meyve ve sebzeler

16) Bize enerji ve güç veren besin grubu aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Ekmek ve tahıllar
B) Et ve et ürünleri
C) Süt ve süt ürünleri

17) I. Alışverişten önce alışveriş listesi hazırlamak.

II. Son kullanma tarihine bakmak.

III. Pahalı ve kaliteli ürünleri tercih etmek

Bilinçli bir tüketici için yukarıdakilerden hangileri doğru bir davranıştır?

- A) I ve III B) II ve III C) I ve II

18) Aşağıda verilenlerden hangisi ortak kullanım alanı değildir?

- A) okul B) yatak odası C) park

19) Aşağıdaki yiyeceklerden hangisi sağlığımız için gereklidir?

- A) süt ve süt ürünleri
B) şeker ve çikolata
C) Cips ve kola

20) Bir ürünün kaliteli olduğunu anlamak için hangi damga olmalıdır?

- A) BCE B) TSE C) KLE

21) Buğday hangi besin grubuna girer?

- A) Süt ve süt ürünleri
B) Meyve ve sebzeler
C) Tahıl ve tahıl ürünleri

22) Aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?

- A) Günde bir öğün yemek yemeliyiz.
B) Enerji ihtiyacımızı besinler karşılar.
C) Sabah kahvaltısını yapmasak da olur.

Müslüm
TEKİN

ETKİNLİK 1:

Aşağıdaki ifadelerden doğru olanların başına "D", yanlış olanların başına "Y" yazalım.

- (D) 1) Sağlığımız açısından kişisel bakım çok önemlidir.
- (Y) 2) Kişisel bakımımız için ayda bir banyo yapmak gerekir.
- (Y) 3) Banyo yaparken bolca su kullanmalıyız.
- (D) 4) El ve ayaklarımızın temizliğine dikkat etmemiz gerekir.
- (Y) 5) Saçlarımızı yıkayıp taramamıza gerek yoktur.
- (D) 6) Tırnaklarımızı kesmezsek içine giren mikroplar bizi hasta edebilir.
- (Y) 7) Kişisel bakımımıza dikkat etmezsek vücudumuza gelecek virüsler bizi daha güçlü yapar.
- (Y) 8) Alışveriş listesini alışverişten sonra da hazırlayabiliriz.
- (D) 9) Reklamlarda gördüğümüz her ürün kaliteli değildir.
- (D) 10) Buzdolabı gibi elektronik eşyaları satın alınca satıcıdan garanti belgesini de isterim.
- (Y) 11) Sağlığımız açısından tüm meyve ve sebzeleri her mevsiminde tüketebilirim.
- (Y) 12) Portakal ve mandalina yazın tüketilmesi gereken meyvelerdir.
- (D) 13) Domates ve salatalık yazın yetişen sebzelerdir.
- (D) 14) Vücudumuzun ihtiyacı olan besinlerin tüketilmesine beslenme denir.
- (Y) 15) Et bizi hastalıklardan korur.
- (D) 16) Mevsimi dışında tükettiğimiz meyve ve sebzeler seralarda yetişir.
- (D) 17) Dengeli beslenen kişiler tüm besinlerden bolca yiyebilirler.
- (D) 18) Ortak kullanım alanlarının temizliğine dikkat emeliyiz.
- (Y) 19) Ortak kullanım alanlarında bulunan eşyalara zarar verebiliriz.
- (Y) 20) Yere çöp atmakta bir sakınca yoktur.

ETKİNLİK 2:

Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerleri uygun sözcüklerle tamamlayalım.

- 1) Tırnaklarımızı **haftada** bir kez kesmeliyiz.
- 2) Dişlerimizi **günde** en az iki kez fırçalamamız gerekir.
- 3) Alışveriş yaparken ürünün kalitesine ve fiyatına dikkat eden kişilere **bilinçli tüketici** denir.
- 4) Bilinçli tüketici aldığı ürünün **son kullanma** tarihine bakar.
- 5) Bilinçli tüketici aldığı üründe **TSE** damgası olup olmadığına bakar.
- 6) Besin maddesi alırken **kokusuna, rengine** ve taze olup olmadığına bakmalıyız.
- 7) **Karnabahar** kış sebzesidir.
- 8) Vücudumuzun ihtiyacı olan yiyeceklere **besin** denir.
- 9) Vücudumuz için gerekli olan besinlerin yeterli miktarda ve düzenli olarak tüketilmesine **dengeli beslenme** denir.
- 10) **Süt** ürünleri kemiklerimizin gelişimini sağlar.
- 11) **Meyveler** vücudumuzun direncini artırarak bizi hastalıklardan korur.
- 12) Ekmek ve **tahıllar** Bize enerji ve güç verir.
- 13) Sağlık açısından alınması gereken temizlik önlemlerine **hijyen** denir.

DEĞERLENDİRME TESTİ

1	B	12	B
2	C	13	A
3	B	14	A
4	C	15	C
5	A	16	A
6	C	17	C
7	A	18	B
8	B	19	A
9	B	20	B
10	A	21	C
11	C	22	B