



Konu: Sağlıklı Hayat Ünite Değerlendirmesi

Aşağıdaki cümlelerden doğru olanların başına "D", yanlış olanların başına "Y" yazınız.

- () Sağlıklı olmak için spordan uzak durmalıyız.
- () Sağlıklı büyümek ve gelişmek için kişisel bakımımıza özen göstermeliyiz.
- () Sağlıklı olmak için sadece bitkisel besinler tüketmeliyiz.
- () Yemekten sonra ağızımızı, ellerimizi peçete ile silmemiz yeterlidir.
- () Sağlığımızı korumak için evimizin temizliğine önem vermeliyiz.
- () Doktorların reçeteye yazdığı ilaçları marketten alırız.
- () Sebze ve meyveleri yetiştirildikleri mevsimde taze olarak tüketmeliyiz.
- () Kışın koyu renkli ince kıyafetler giymeliyiz.
- () Muayene ve tedavi olmak için aile sağlığı merkezlerine gideriz.
- () Her türlü besini yıkamamıza gerek yoktur.

Aşağıdaki cümlelerde noktalı yerler uygun sözcükler yazalım.

israf

mevsimine

spor

kıyafetler

öğünlere

- ❖yapmak vücudumuzu güçlendirir.
- ❖ Dengeli beslenmek için gün içindeuygun besinlerle beslenmeliyiz.
- ❖ Ekmeklerietmemeliyiz.
- ❖ Yaz aylarında kısa kollu ve incegiymeliyiz
- ❖ Sebze ve meyveleri tüketirken, Uygun olmasına dikkat etmeliyiz.

Aşağıdaki cümleleri uygun sözcüklerle eşleştiriniz.

Sağlık kurumlarında hastaları muayene ederler.

hemşire

Doktorların yazdığı ilaçları aldığımız yer.

diş doktoru

Hastaların muayenesinde doktorlara yardım ederler.

eczane

Dişlerimizi kontrol ederek gerekli ise tedavi ederler.

doktor

1 Aşağıdakilerden hangisinin dengeli beslenmek için yapılması uygun değildir?

- A) Mevsimine uygun besinler tüketmeliyiz.
- B) En çok sevdiğimiz besinleri tüketmeliyiz.
- C) Hayvansal ve bitkisel besinlerle beslenmeliyiz.

★ Tabagımıza yiyeceğimiz kadar yemek almalıyız.



● Yemek yerken çatal ve kaşık kullanmalıyız.

■ Ağzımızda yemek varken konuşmalıyız.

2 Yemekte görgü kuralları ile ilgili belirtilen davranışlardan hangileri doğrudur?

- A) ■ ● B) ★ ■ C) ★ ●

3 Aşağıdaki öğrencilerden hangisi kişisel bakımına özen göstermemektedir?

- A)  Düzenli olarak tırnaklarımı keserim.
- B)  Her hafta iki kere banyo yaparım.
- C)  Saçlarımı sadece banyo yapınca tararım.

4 Çevremizi temiz tutmadığımızda hangi sorunlarla karşılaşırız?

- A) Sağlıklı oluruz.
- B) Hasta oluruz.
- C) Temiz oluruz.




5 Aşağıdaki meslek gruplarından hangileri sağlık alanıyla ilgilidir?

- A) Hemşire - doktor
- B) Polis – diş doktoru
- C) Hemşire – polis

6 Aşağıdaki sebze ve meyvelerden hangilerini yaz mevsiminde tüketiriz?

- A) Karpuz - üzüm
- B) Havuç - ayva
- C) Mandalina - nar

7 Aşağıdaki çocuklardan hangisinin verdiği bilgi yanlıştır?

- A)  Yaz mevsiminde ince, pamuklu açık renkli kıyafetler giyeriz
- B)  Kış mevsiminde mont, eldiven, çizme giymeliyiz.
- C)  Yaz mevsiminde atkı bere takmalıyız.

8 Sağlıklı beslenmek için aşağıdakilerden hangisini yapmalıyız?

- A) Yemeklerimizi çok yemeliyiz.
- B) En fazla sabah kahvaltısı yapmalıyız.
- C) Her çeşit besinden yemeliyiz.

9 Aşağıda verilenlerden hangisi görgü kurallarına uygun değildir?

- A) Sofraya herkesle aynı anda oturmalıyız.
- B) Yemeği pişirene "Eline sağlık." demeliyiz.
- C) Başkasının tabağından yemek yemeliyiz.

Çevreyi temiz tutmak görevidir.

10 Yukarıdaki cümlede boş bırakılan yere aşağıdakilerden hangisi yazılmalıdır?

- A) kardeşimin
- B) annemin
- C) hepimizin