



Konu: Sağlıklı Hayat Ünite Değerlendirmesi

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

- ( ) Kendisine ve çevresine saygı duyan herkes kişisel bakımını yapmalıdır.
- ( ) Banyo yaparken su ve sabunu istediğim kadar kullanabilirim.
- ( ) Ürün satın alırken son kullanma tarihine dikkat etmeliyiz.
- ( ) Bir ürünün pahalı olması o ürünün güvenilir olduğunu gösterir.
- ( ) Sağlığımızın korunması için besinlerin mevsiminde yenilmesi önemlidir.
- ( ) Öğün aralarında cips, şekerli ve gazlı içecekler tüketebiliriz.
- ( ) Temizlik kurallarına uyulmadığı yerlerde hastalıklar çabuk yayılır.
- ( ) Hastalanmamak için temizlik kurallarına uymalıyız.
- ( ) Alacağımız ürünlerin ambalajını kontrol etmeliyiz.
- ( ) Dişlerimin daha temiz olması için diş macununu bolca kullanmalıyız.

Aşağıdaki cümlelerde noktalı yerler uygun sözcükler yazalım.

sağlığımız

reklamların

listesi

ağzımızı

bütün

mevsiminde

içeriklerine

iyiyebileceğimiz

bilinçli

- ❖ Kişisel bakımımızı yaparken kullandığımız kaynakları ..... kullanmak önemlidir.
- ❖ Alışveriş sırasında ..... etkisinde kalmamalıyız.
- ❖ ..... yenilen besinler hem daha sağlıklı hem de daha lezzetli olur.
- ❖ Sağlıklı büyümemiz için ..... yiyeceklerinden yeteri kadar yemeliyiz.
- ❖ Hapşırırken ve öksürürken ..... uygun şekilde kapatmalıyız.
- ❖ Aldığımız yiyeceklerin ..... bakmalıyız.
- ❖ Kişisel bakımımız ..... için önemlidir.
- ❖ Tabağımıza ..... kadar yemek almalıyız.
- ❖ Alışveriş yapmadan önce alışveriş ..... hazırlanmalıdır.

Aşağıdaki noktalı yerlere bir ürün alırken nelere dikkat etmemiz gerektiğini yazınız.

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....
- 4) .....
- 5) .....

1 Aşağıdaki davranışlardan hangisi doğrudur?

- A) Kişisel bakımımı yaparken israftan kaçınırım.
- B) Dişlerimizi fırçalarken suyu açık bırakabilirim.
- C) Kaynakları dikkatli kullanarak aile bütçesine katkıda bulunurum.

Kaynakları kullanırken ..... etmemeliyiz.

2 Yukarıdaki cümlede noktalı yere aşağıdaki sözcüklerden hangisi gelmelidir?

- A) İhtiyaç
- B) İstif
- C) Bütçe

3 Aşağıdakilerden hangisi bilinçli bir tüketici davranışı olamaz?

- A) Ürünün kalitesi kontrol edilmelidir.
- B) Pahalı ürünler satın alınmalıdır.
- C) TSE damgalı olmayan ürünler alınmamalıdır.

4 Sağlıklı olmak için aşağıdakilerden hangisini yapmalıyız?

- A) En çok sevdiğimiz yemeklerden beslenmeliyiz.
- B) Günde üç öğün besin tüketilmelidir.
- C) Her gün tost yemeliyiz.

5 Aşağıdakilerden hangisi ortak kullanım alanlarında yapılmaması gereken davranışlardan biridir?

- A) Piknik alanları, okul alanları vb. alanlarda çöpleri çöp kutusuna atmalıyız.
- B) Açık alanlarda yere tükürebiliriz.
- C) Ortak kullanım alanlarında tuvaletleri temiz tutmalıyız.

6 Aşağıdaki ifadelerden hangisi bilinçli bir tüketici davranışıdır?

- A) Açıkta satılan yiyeceklerden alabiliriz.
- B) Alacağımız ürünlerin son kullanma tarihe bakmalıyız.
- C) Satın aldığımız ürünün fişini almamıza gerek yoktur.

7 Kişisel bakımımızla ilgili verilen bilgilerden hangisi yanlıştır?

- A) Saçlarımızı yıkarken şampuanı istediğimiz kadar kullanabiliriz.
- B) Kişisel bakımımızı yaparken kullandığımız suyu boşa yere akıtmamalıyız.
- C) Dişlerimizi fırçalarken suyu kapatmalıyız.

Diyabet sorunları olanlar ..... besinler tüketmemelidir.

8 Yukarıdaki cümlede noktalı yere aşağıdaki sözcüklerden hangisi gelmelidir?

- A) Tahıl içeren
- B) Şekerli
- C) Sebzeli

9 Aşağıdakilerden hangisi ortak kullanım alanlarında uyulması gereken davranışlar arasındadır?

- A) Hapşırırken ağızımızı kapatmamalıyız.
- B) Piknik alanlarında çöpleri bırakabiliriz.
- C) Kapalı alanları sık sık havalandırmalıyız.

10 Sağlıklı olmak isteyen biri aşağıdakilerden hangisini yapmamalıdır?

- A) Sürekli aynı besinlerden yemelidir.
- B) Sabah kahvaltısı, öğlen ve akşam yemeklerini zamanında yemeliyiz.
- C) Her çeşit besinden tüketmelidir.