

3. Ünite: Sağlıklı Hayat

1. Sabah kalkınca ilk önce hangisini yapmalıyız?

A)



B)



C)



2. Aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?

A) Sabahları dişlerimizi fırçalamamıza gerek yoktur.

B) Her gün saçımızı taramamıza gerek yoktur.

C) Giysilerimizin temiz olmasına özen göstermeliyiz.

3. 1.



2.



3.



Sağlıklı bir hayat için yukarıdakilerden hangileri yapılmalıdır?

A) 1 ve 2

B) 1

C) 2 ve 3

4.



Et, balık ve yumurta gıdalardandır.

Yukarıdaki cümle en uygun hangisiyle tamamlanır?

A) bitkisel

B) hayvansal

C) lezzetli

5. Sağlıklı beslenmek için aşağıdakilerden hangisi tüketmemeliyiz?

A)



B)



C)



6. Aşağıdakilerden hangisi bitkisel bir besindir?

A)



B)



C)



7.

Yanda görseli verilen yemek hangi öğünde tüketilmez?

A) Öğle

B) Kahvaltı

C) Akşam




3. Ünite: Sağlıklı Hayat

8. ★ Kemik ve diş sağlığımız için süt ve süttten yapılmış ürünler tüketmeliyiz.
 ■ Süt, yoğurt, et, yumurta gibi hayvansal ürünler büyüüp gelişmemizi sağlar.
 ● Her gün meyve yememize gerek yoktur.

Yukarıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?

- A) ● B) ★
 C) ■

9. Aşağıdaki çocuklardan hangisi dengeli ve sağlıklı beslenmektedir?

- A)  Her besinden yeteri kadar yerim.
 B)  Kahvaltıda sadece peynir, zeytin yerim.
 C)  Her gün meyve yemem.

10. Yemek yerken görgü kurallarına uyan bir kişi aşağıdakilerden hangisini yapar?

- A) Ağzında yemek varken konuşabilir.
 B) Ayakta yemek yiyebilir.
 C) Yemek yerken çatal, bıçak, kaşık ve peçete kullanır.

11. başında uzun süre kalmak göz sağlığımız için zararlıdır.




Yukarıdaki boşluğa uymayan sözcük hangisidir?

- A) Televizyonun B) Oyuncaklarımızın
 C) Bilgisayarın

12. Aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?

- A) Bilgisayarın başında uzun süre kalmıyorum.
 B) Çok gerekli olmadıkça cep telefonu ile konuşmuyorum.
 C) Uyku saatim geldiği halde ödevimi yapmadan yatmıyorum.

13. Aşağıdaki çocuklardan hangisi görgü kuralına uygun yemek yemektedir?

- A)  B) 
 C) 

14. Ara öğünde yenilebilecek en uygun yiyecek hangisidir?

- A) Cips, kola B) Elma, fındık
 C) Çikolata, şeker