

3. Ünite: Sağlıklı Hayat

1. Açıkta satılan yiyecek ve içeceklerden almak.
2. Düzenli olarak spor yapmak.
3. Kişisel bakımımıza dikkat etmek.

Yukarıdakilerden kaç tanesi sağlıklı büyüme ve gelişme için gereklidir?

- A) 3 B) 2 C) 1

- Haftada en az iki kere banyo yaparım.
 Her sabah elimi ve yüzümü yıkarım.
 Sağlıklı büyümek için çok uyurum.

Yukarıdaki sağlığımızla ilgili bilgiler doğru ise "D", yanlış ise "Y" yazın ve oluşan kutu görünümünü seçeneklerden işaretleyin.

- A) D B) D C) Y
 D Y D
 Y D D

3. Aşağıdakilerden hangisini kişisel bakımımız için kullanmayız?



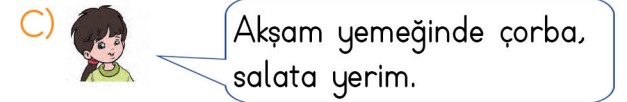
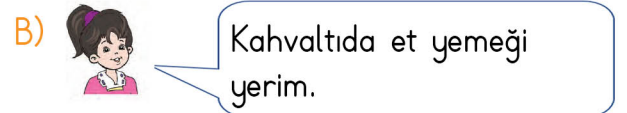
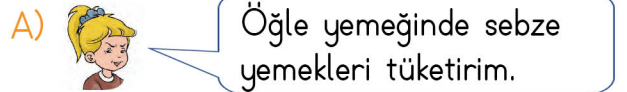
4. Sağlıklı olmak için beslenmeliyiz.

Yukarıdaki cümleyi en uygun tamamlayan sözcük grubu aşağıdakilerden hangisidir?

- A) bitkisel besinlerle
 B) hayvansal besinlerle
 C) hem hayvansal hem de bitkisel besinlerle

5. "Sağlıklı ve dengeli beslenen bir kişi gün içinde öğünlere uygun besinlerle beslenir."

Yukarıda verilen bilgiye göre aşağıdaki çocuklardan hangisi yanlış beslenmektedir?



6. Aşağıdakilerden hangisi yemekteki görgü kurallarına uygun değildir?

- A) Sofraya herkesten sonra oturmak.
 B) Ağızımızda yemek varken konuşmamak.
 C) Tabağımıza yiyebileceğimiz kadar yemek almak.

3. Ünite: Sağlıklı Hayat

7. "Sağlığımızı korumak ve gelişebilmek için her besinden yeteri kadar tüketmemiz gerekir."

Bu şekilde beslenmeye ne ad verilir?

- A) Dengeli ve düzenli beslenme
- B) İyi beslenme
- C) Yeterli beslenme

8. ■ Doktor

★ Hemşire

● Diş hekimi

Yukarıdakilerden hangileri bir sağlık kurumunun çalışanıdır?

- A) ■
- B) ■ ★
- C) ■ ★ ●

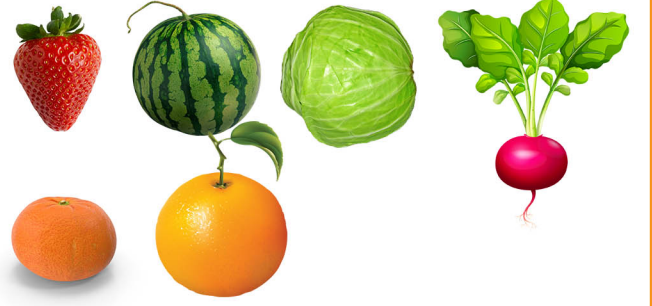
9. Aşağıdakilerden hangisi çevre temizliğiyle ilgilidir?

- A) Tuvaletten önce ve sonra ellerini sabunla yıkamak.
- B) Tuvaletleri kullandıktan sonra temiz bırakmak.
- C) Saçlarımızı taramak.

10. Bir insanın temiz bir çevrede yaşamak istemesinin amacı nedir?

- A) Çevresindekiler tarafından beğenilmek için
- B) Sadece kendi sağlığını düşündüğü için
- C) Kendi sağlığını ve çevresindekilerin sağlığını korumak için.

11.



Yukarıdakilerden kaç tanesi kış meyve ve sebzeleridir?

- A) 4
- B) 5
- C) 3

12. Yaz tatilinde bir sahile tatile çıkan bir kişi aşağıdakilerden hangisini giymez?



13.



Yandaki mevsime göre insanlar hangi kıyafetleri giymelidir?

- A) Açık renkli kıyafetler giymelidir.
- B) Çizme, mont, eldiven giymelidir.
- C) İnce, pamuklu kıyafetler giymelidir.