

1-Aşağıdaki ifadelerden doğru olanların başına **D**,yanlış olanların başına **Y** yazınız.

- () Sağlıklı büyümek ve gelişmek için düzenli ve dengeli beslenmeliyiz
- () Düzensiz ve dengesiz beslenirsek sağlıklı oluruz.
- () Sebzeler, meyveler bizi hastalıklardan korur.
- () Dengeli beslenen çocuklar çok sık hasta olurlar.
- () Başkasına ait tabak, bardak, çatal, kaşık gibi eşyaları kullanmamalıyız.
- () Yemeği yapan kişiye 'Aferin' deriz.
- () Çevremizin temiz olması sağlığımız için önemlidir.
- () Çevremizi temiz tutmak hepimizin görevidir.
- () Aile sağlığı merkezleri eğitim kurumudur.
- () Toplum sağlığı merkezlerinde sadece bebeklerin sağlık kontrolleri yapılır.
- () Mevsiminde yetişen sebze ve meyveler sağlıklıdır.
- () Seralarda yetişen sebze ve meyveler sağlıklıdır.
- () Yazın koyu renkli kıyafetler giymeliyiz.
- () Her mevsimde hava sıcaklığı aynıdır.

2- Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerlere uygun ifadeyi yazınız.

dişerimizi-dengeli- ağızımızı-ellerimiz-eline sağlık- meyve- sebzeler- havasız- reçeteye-
üşüme- terlemek-vücut-

- ❖ Sağlıklı ve temiz olmak içindüzenli olarak fırçalamalıyız.
- ❖ Sağlıklı büyümek ve gelişmek içinbeslenmeliyiz.
- ❖ Yemeği yapan kişiye "....." diyerek teşekkür etmeliyiz.
- ❖ Hastalıkların birçoğu vücudumuzasayesinde bulaşır.
- ❖ İlaçları doktorun yazdığıgöre alır ve kullanırız.
- ❖ Mevsiminde tüketilenvedaha sağlıklıdır.
- ❖ vebizi hasta eder.
- ❖ Bol su içmeksağlığımız için önemlidir.
- ❖ Yemek yerkenşapırdatmamalıyız.
- ❖ Mikroplar,ortamlarda daha çabuk çoğalır.

- 1-Kişisel bakım
- 2-Yeterli uyku
- 3-Dengeli beslenme

3-Yukarıdaki ifadeler aşağıdakilerden hangisi ile ilgilidir?

- A-Düzenli olma B-Tutumlu olma C-Sağlıklı büyüme

4- Kemik ve dişlerimizin gelişimi için gerekli olan besin aşağıdakilerden hangisidir?

- A-Makarna B-Süt C-Sebze

- 1-Hareketli ve güçlü olur
- 2-Sık hasta olur
- 3-Aşırı şişman olur
- 4-Yaşına uygun gelişirler

5-Dengeli beslenen çocukların özellikleri aşağıdakilerden hangisinde bir arada verilmiştir?

- A-1-2-3 B-1-4 C-2-3-4

6- Aşağıdaki sözlerden hangisinin yemek esnasında söylenmesi uygun olmaz?

- A-Eline sağlık B-Hayırlı olsun C-Afiyet olsun

7- Tuvaleti kullandıktan sonra aşağıdakilerden hangisini yapmak sağlığımız için önemlidir?

- A-Kapıyı kapatmak B-Ellerimizi yıkamak C-Musluğu kapatmak

8- Aşağıdakilerden hangisi vücut temizliği değildir?

- A-El ve yüz temizliği B-Tırnak ve saç temizliği C-Pantolon ve çorap temizliği

9- Aşağıdaki kurumlardan hangisi çevresinde yaşayan insanlara sağlık hizmeti vermez?

- A-Aile Sağlığı Merkezi B-Sağlık Ocağı C-İş-Kur

10-Sağlıklı beslenmek için aşağıdakilerden hangisini yapmalıyız?

A-Meyve ve sebzeleri mevsimi dışında bolca tüketmeliyiz.

B-Mevsimine uygun meyve ve sebzeler tüketmeliyiz.

C-Kışın yaz meyve ve sebzelerini tüketmeliyiz.

11- İnce ve pamuklu kıyafetler giymeliyiz.Güneş'ten korunmak için şapka ve güneş gözlüğü takmalıyız.Açıklaması yapılan mevsim aşağıdakilerden hangisidir?

- A-Kış B-Yaz C-Sonbahar