

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz. İstenilen cevabın bulunduğu seçeneği işaretleyiniz.

1-) Sağlıklı bir yaşam için aşağıdakilerden hangisini yapmalıyız?

- A) GDO'lu (Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar) besinleri tüketmeliyiz.
B) Her besini kendi mevsiminde tüketmeliyiz.
C) Hem bayat hem ucuz ürünler tüketmeliyiz.

2-) Dengeli beslenmenin tanımı hangi seçenekte verilmiştir?

- A) Her besinden yeteri kadar tüketmektir.
B) Her öğünde sebze – meyve tüketmektir.
C) Sevdiğimiz besinleri istediğimiz zaman tüketmektir.

3-) Sağlıklı bir yaşam için yapılması gereken davranışın verildiği durum hangi seçenekte verilmiştir?

- A) Bilgisayar başında uzun süre durmak
B) Rastgele abur – cubur yemek
C) Spor yapmaya özen göstermek

4-) Aşağıdaki bilgilerden hangisi doğrudur?

- A) Sadece tek çeşit besinle beslenmek sağlığımız için yararlıdır.
B) Sağlıklı bir yaşam için beslenmenin yanında sporun da önemi vardır.
C) Sağlıklı bir yaşam için bol bol çikolata ve cips türü besinler tüketmeliyiz.

5-) Aşağıdaki durumlara bakıldığında hangisinin dengeli beslenmediği, çok fazla şeker ve yağlı yiyecek tükettiği söylenebilir?

- A) Yaşına göre fazla kilolu olan bir çocuk
B) Düzenli olarak spor yapan, kilosu uygun bir çocuk
C) İşine düzenli olarak giden ve düzenli olarak yürüyüş yapan bir birey

6-) Sağlıklı bir yaşam için;

- I. Spor yapmalıyız.
II. Dengeli ve düzenli beslenmeliyiz.
III. Günde en az 14 saat uyumalıyız.

Sağlıklı bir yaşam için yukarıda verilen bilgilerin hangisinde yanlışlık yapılmıştır?

- A) I
B) II
C) III

7-) * Su

* Elektrik

* Güneş

Yukarıdaki kaynaklardan kaç tanesi tükenebilir?

- A) 1
B) 2
C) 3

8-) Aşağıdaki ata sözlerden hangisi tutumlu olmakla ilgilidir?

- A) Ağaç yaş iken eğilir.
B) Bir elin nesi var, iki elin sesi var.
C) Sakla samanı gelir zamanı.

9-) Sağlıklı bir yaşam için günde en az kaç saat uyumalıyız?

- A) 13 saat
B) 3 saat
C) 8 saat

10-) I. Taze olması

II. Son kullanma tarihi

III. Garanti ürün belgesi

IV. Üretim tarihi

Yukarıda verilenlerden hangileri, besin maddeleri alırken dikkat edeceğimiz özelliklerdendir?

- A) I – II ve III
B) I – II ve IV
C) II – III ve IV

11-) Sağlığını korumak için hangi seçenekteki davranışı sık sık yapmamalıyız?

- A) Bol bol çikolatalı yiyecekler yemeliyiz.
- B) Düzenli olarak koşmalıyız.
- C) Düzenli olarak banyo yapmalıyız.

12-) Aşağıdaki davranışlardan hangisi aile bütçemize katkı sağlamaz?

- A) Suları boş yere akıtmamak
- B) Elektrikli aletleri açık bırakmak
- C) Eşyalarımızı özenli kullanmak

13-) Kişisel bakımını yapan Ece, kaynakları tutumlu kullanmanın gerekli olduğunu bilen bir öğrencidir. Buna göre Ece, aşağıdaki davranışlardan hangisini yapmaz?

- A) Yıkanırken suyu boşa harcamaz.
- B) Gereksiz yere yanan tüm lambaları söndürür.
- C) Dişlerini fırçalarken musluğu işi bitene kadar açık bırakır.

14-) Sevgi, kişisel bakımını yaparken en çok kullandığı kaynağın olduğu seçeneği seçecektir. Bu durumda Sevgi, aşağıdaki seçeneklerden hangisini seçmelidir?

- A) Su
- B) Güneş
- C) Elektrik

15-) Emre kabakulak olduğu için çok rahatsızlanmıştı. Bulaşıcı bir hastalık geçiren Emre, arkadaşlarının sağlığını korumak için hangisini yapmalıdır?

- A) Arkadaşlarını eve çağırıp oyun oynamalıdır.
- B) İyileşinceye kadar okula gitmemelidir.
- C) Arkadaşlarıyla çocuk parkına gitmelidir.

16-) Dengeli ve düzenli beslenmek isteyen Nihat, hangi seçenekteki ürünleri daha çok tüketmelidir?

- A) Hamburger – Manti – Kola
- B) Çikolata – Bisküvi – Somun ekmek
- C) Sebze/Meyve – Balık – Süt

17-) Ayşe'nin hangi davranışı hem arkadaşlarının hem de kendisinin sağlığını olumsuz etkiler?

- A) Okula temiz ve düzenli gelmesi
- B) Okulunu ve sınıfını temiz tutması
- C) Arkadaşlarının kişisel eşyalarını kullanması

18-) Aşağıdaki öğrencilerden hangisi, çevre temizliğine katkı sağlayacak bir öneride bulunmamıştır?

- A) Sahire: Çevreyi kirletenleri uyarmalıyız.
- B) Melisa: Çevre kirliliğini doğaya bırakmalı ve doğanın çöpleri yok etmesini beklemeliyiz.
- C) Pınar: Çevre kirliliğine karşı afişler ve pankartlar hazırlamalıyız.

19-) “Kirli çevreların oluşması için uygun bir ortamdır. “

Yukarıda verilen bilgiye göre noktalı yere hangisi gelmelidir?

- A) kâğıt
- B) çiçek
- C) mikrop

20-) Aşağıdaki ürünlerden hangisi doğada kalıcı kirliliğe neden olur?

- A) Pil
- B) Armut
- C) Yaprak

Başarılar Dilerim....