

ADI-SOYADI:.....

TARİH:...../...../2011

1)Aşağıdakilerden hangisi kişisel bakım değildir?

A)el temizliği B)saç temizliği C)sokak temizliği

2)Tuvaletten sonra ellerimizi sabunla yıkamanın nedeni aşağıdakilerden hangisidir?

A)güzel kokması B)mikroplardan arınması
C)yumuşak olması

3)Tırnak temizliği ile ilgili aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

A)Dişlerimizle koparmalıyız.
B)Tırnak makasıyla kesmeliyiz.
C)Düzenli olarak kesmeliyiz.

4)Saç sağlığınıza dikkat etmediğimizde aşağıdaki hastalıklardan hangisi oluşur?

A)Kalp hastalıkları B)kellik
C)böbrek hastalığı

5)Derimizin sağlığı hangi yolla korunur?

A)örtünme B)spor C)yıkama

6)Aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

A)Üst dişler yukarıdan aşağıya doğru fırçalanmalıdır.
B)Alt dişler aşağıdan yukarıya doğru fırçalanmalıdır.
C)fındık gibi sert kabuklu yiyecekleri dişlerimizle kırmalıyız.

7)Aşağıdakilerden hangisi temizlik kuralıdır?

A)dengeli beslenme B)düzenli uyku
C)Banyo yapma

8)Ne zaman banyo yapmalıyız?

A)haftada en az bir kez B)haftada bir kez
C)ayda bir kez

9)Kaynakları tutumlu kullanmak için aşağıdakilerden hangisini yapmalıyız?

A)Televizyonu sürekli açık tutmalıyız.
B)Evimizdeki tüm lambaları yakmalıyız.
C)Gereksiz yere su harcamamalıyız.

10)Giyinirken aşağıdakilerden hangisine dikkat etmeliyiz?

A)modaya uygun olmasına B)markalı olmasına
C)temiz ve ütülü olmasına

11)Aşağıdakilerden hangisi, sağlıklı ve dengeli beslenme için doğru bir davranıştır?

A)yalnız sebze yemek B)yalnız et yemek
C)her çeşit yiyecekten yeterince yemek

12)Aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

A)Yeterli ve dengeli beslenmeliyiz.
B)Yere düşen yiyecekler yıkanmadan yenabilir.
C)Tırnaklarımızı düzenli olarak kesmeliyiz.

13)Aşağıdakilerden hangisi ara öğündür?

A)sabah B)akşam C)kuşluk

14)Günlük yiyeceklerimizi nerede saklamalıyız?

A)sandıkta B)buzdolabında C)balkonda

15)Aşağıdakilerden hangisi beslenme kuralıdır?

A)Meyve ve sebzeleri bol su ile yıkadıktan sonra yemeliyiz.
B)Açıkta satılan yiyecekleri yemeliyiz.
C)Bayat yiyecekler yemeliyiz.

16)Aşağıdakilerden hangisi bitkisel besindir?

A)peynir B)şeker C)tereyağı

17)Aşağıdakilerden hangisi kötü beslenmenin sonucudur?

A)Büyür ve gelişiriz.
B)Hastalıklara karşı direncimiz artar.
C)Sık sık hasta oluruz.18)Arkadaşının ve kendisinin sağlığına önem veren kişi aşağıdakilerden hangisini yapmaz?A)Açıkta satılan yiyecekleri alır.
B)Sınıfta koşarak toz çıkarmaz.
C)Düzenli ve dengeli beslenir.19)Aşağıdaki davranışlardan hangisi doğrudur?A)Arkadaşımızın yüzüne karşı öksürmeliyiz.
B)Arkadaşımızı itmemeliyiz.
C)Aşıdan kaçmalıyız.

20)Afet Eğitimi Hazırlık Günü ne zamandır?

A)4 Kasım B)10 Kasım C)12 Kasım