



HAYAT BİLGİSİ 1

DEĞERLENDİRME TESTİ

SAĞLIKLI HAYAT



Adı - Soyadı:

1. Aşağıdakilerden hangisi kişisel bakım eşyasıdır?



- A) B) C)

2. Arkadaşlar, asitli içecekler, cips, çikolata, bisküvi gibi besinlerin tüketilmesi sağlığımıza zarar verir. Bu besinler şişmanlığa yol açar ve bazı hastalıklara sebep olur.

Aşağıdakilerden hangisi sağlığımız için zararlıdır?

- A) B) C)

3. Arkadaşlar, öğünlerimizde hem hayvansal hem bitkisel kaynaklı yiyeceklere yeterince yer vermeliyiz. Yediğimiz besinler öğünlere göre de farklılık gösterir.

Aşağıdaki besinlerden hangisini akşam yemeğinde yeriz?

- A) B) C)

4. Arkadaşlar, yemek yerken dikkat etmemiz gereken kurallar olduğunu biliyor muydunuz? Bu kurallara, görgü kuralları denir.

Aşağıdaki kurallardan hangisi görgü kurallarındandır?

- A) Yemeği ayakta yemek.
B) Yemek yerken konuşmak.
C) Yemeği çiğnerken ağızımızı kapalı tutmak.

5. Gün içinde okul, ders tekrarı, oyun ve evdeki sorumluluklarımızın dışında kalan zamanlarımızda kitle iletişim araçlarını kullanabiliriz.

Aşağıdakilerden hangisi kitle iletişim araçlarından değildir?

- A) B) C)

6. Çocuklar; kitle iletişim araçlarını kullanırken dikkat etmemiz gereken kurallar vardır.

Aşağıdaki görsellerin hangisinde yanlış bir davranış vardır?

- A) B) C)

7. Çocuklar; sağlıklı bir yaşam için kişisel bakım çok önemlidir.

Aşağıdaki kurallardan hangisi kişisel bakıma örnek bir davranış değildir?

- A) Yemekten önce ve sonra, elleri yıkamak.
B) Saçları taramak.
C) Bahçede top oynamak.

8. Aşağıdaki bilgilerden hangisi doğrudur?

- A) Yemekten önce eller yıkanmaz.
B) Ayda bir kere banyo yapılır.
C) Günde 2 defa dişler fırçalanır.



9. Aşağıdaki hangisi sağlığımız için yararlı besinlerden değildir?

- A) B) C)

10. Arkadaşlar, hareketli bir yaşam ve spor yapmak sağlığımız için çok önemlidir.

Aşağıdaki resimlerden hangisi spor ile ilgilidir?

- A) B) C)



Testin çözümlerini YOUTUBE / ÇALIŞKAN OKUL kanalından izleyebilirsiniz.