



# HAYAT BİLGİSİ 3

## DEĞERLENDİRME TESTİ

### SAĞLIKLI HAYAT



Adı - Soyadı: .....

1. Aşağıdaki meyvelerden hangisi yaz mevsiminin meyvesidir?



2. Aşağıdaki bilgilerden hangisi yanlıştır?

- A) Kişisel temizliğimizde suyu tasarruflu kullanmalıyız.
- B) Sebze ve meyveleri mevsiminde tüketmeliyiz.
- C) Okulumuzda lavaboları temiz kullanmak sadece okul çalışanlarının sorumluluğudur.

3. Aşağıdaki bilgilerden hangisi bilinçli tüketici davranışıdır?

- A) Alışverişte son kullanma tarihine dikkat etmek.
- B) Reklamı en çok yapılan ürünleri almak.
- C) Bir ürün satın alırken pahalı olanı almak.

4. Sağlıklı büyümek ve gelişmek için düzenli ve dengeli beslenmeliyiz.

Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı beslenme için gereklidir?



5. Büyümek ve sağlığımızı korumak için vücudumuza gerekli olan besin maddelerini yeterli ve dengeli tüketirsek bilinçli beslenmiş oluruz.

Aşağıdakilerden hangisinde yaz mevsiminde tüketilmesi gereken sebzeler verilmiştir?

- A) Ispanak - Turp - Havuç.
- B) Salatalık - Domates - Mısır
- C) Kereviz - Lahana - Brokoli

6. Diyabet, çölyak, obezite ve besin alerjisi gibi sağlık sorunları olanlar beslenmelerine çok daha fazla dikkat etmelidirler.

Diyabet hastaları hangisini dikkatli tüketmelidir?

- A) Şekerli besinleri.
- B) Baklagilleri.
- C) Tahıl ürünlerini.

7. Çocuklar; sağlıklı bir yaşam için kişisel bakım çok önemlidir. Aşağıdakilerden hangisi kişisel bakım için yapılması gerekenlerdendir?

- A) Duş almak.
- B) Oyun oynamak.
- C) Ödev yapmak.

8. Sınıfımız, arkadaşlarımızla birlikte kullandığımız ortak kullanım alanlarından. Sınıfımızın temiz olması, hepimizin sağlığı için önemlidir.

Aşağıdaki bilgilerden hangisi yanlıştır?

- A) Teneffüslerde pencereleri kapatmalıyız.
- B) Çöpleri, çöp kutusuna atmalıyız.
- C) Çamurlu ayakkabılarla sınıfa girmemeliyiz.

9. Hapşırırken ve öksürürken çevremizdekilere mikrop bulaştırmamak için ağızımızı .....ile kapatmalıyız.

Yukarıdaki ifadeye boş yere hangisi gelmelidir?



- A) Havlu
- B) Elimiz
- C) Mendil

10. Kişisel bakımda aşağıdaki kaynaklardan hangisini kullanmayız?



- A) Elektrik
- B) Su
- C) Rüzgâr



Testin çözümlerini YOUTUBE / ÇALIŞKAN OKUL kanalından izleyebilirsiniz.