

Adı Soyadı : .....

Numarası : .....



Konu: Sağlıklı Büyüyelim ve Gelişelim

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.
- ( ) Yediğimiz besinler sağlıklı ve temiz olmalıdır.
- ( ) Ellerimizi, günlük yaşantımızda yıkamaya gerek yoktur.
- ( ) Tırnaklarımızı fazla uzatmadan kesmemiz gerekir.

2- Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerlere uygun ifadeyi yazınız.

ayakkabılarını- havlusunu -hastalıklara- ayaklarımızı- dinlenmeye- dişlerimizi-  
vücudumuzun- çamaşırlar

- ❖ Uzamış tırnaklar.....neden olur.
- ❖ Sağlığımız için .....her akşam yıkamalıyız
- ❖ Başkalarının terliklerini, çoraplarını ve .....giymemiz gerekir.
- ❖ Terlemek ve çevredeki tozlar.....kirlenmesine neden olur.
- ❖ Banyodan sonra temiz .....giymeliyiz.
- ❖ Başkasının .....tarağını kullanmamalıyız.
- ❖ Sağlıklı ve temiz olmak için .....düzenli olarak fırçalamalıyız.
- ❖ Vücudumuzun .....ihtiyacı vardır.

3-Aşağıdaki öğrencilerden hangisi ertesi sabah zinde uyanır?

Akşamları  
televizyon  
karşısında uyur.

Cemile

Odasındaki  
ışıklar açık bir  
şekilde uyur.

Zafer

Sessiz bir  
ortamda ve  
zamanında  
uyur.

Özge

4-Aşağıdakilerden hangisi başkaları tarafından kullanılmaması gereken kişisel eşyalarımızdan birisi  
değildir?

A-Tarak

B-Çorap

C-Televizyon

5-Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı büyümemizi ve gelişmemizi engeller?

A-Dengeli beslenmek B-Sağlıklı ve temiz besinlerden yemek C-Düzensiz uyumak ve dinlenmek

6- 1-Kişisel bakım

2-Yeterli uyku

3-Dengeli beslenme

Yukarıdaki ifadeler aşağıdakilerden hangisi ile ilgilidir?

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

7-Aşağıdakilerden hangisi büyümemize katkı sağlamaz?

A-Televizyon izleme B-Spor yapma C-Düzenli uyku

8-Aşağıdaki eşleştirmeleri yapınız.

Dengeli beslenen insanların vücutları	daha güçlü ve sağlıklı olur.
Çocukların sağlıklı büyüüp gelişmesi	günde en az 10 saat uyuması gerekir.
Düzenli egzersiz ve spor yapmak	gücsüz ve zayıf olur.
Düzensiz ve dengesiz beslenen	vücudumuzu ve kaslarımızı geliştirir.
Spor yapmak	dengede tutmamızı sağlar.

9-Aşağıdakilerden hangisi vücudumuzu dinlendirici bir etkinlik değildir?

A-Müzik dinlemek B-Resim Yapmak C-Televizyon izleyerek uyumak

10-Gün boyunca terler ve yoruluruz. Çevremizdeki tozlar vücudumuzun kirlenmesine neden olur. Bunun sonucunda vücut temizliği için aşağıdakilerden hangisi yapılmalıdır?

A-Spor yapmak B-Diş fırçalamak C-Banyo yapmak

11-Dişlerimizi fırçalamak ile ilgili bilgilerden hangisi yanlıştır?

A-Dişlerimizi tekniğine uygun olarak fırçalamak.

B-Dişlerimiz daha sağlıklı olsun diye bolca diş macunu kullanmak.

C-Diş fırçalama esnasında bol su kullanmak.