

Konu Testleri

Sağlıklı Yaşam Konu Değerlendirme Testi

1. Sağlıklı bir yaşam için aşağıdakilerden hangisini yapmamalıyız?

- A) Bol bol spor yapma
- B) Dengesiz beslenme
- C) Meyve, sebze ve süt ürünlerini tüketme

2. Aşağıdaki bilgilerden hangisi doğru verilmiştir?

- 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 GDO'lu besinler tüketmeliyiz.

3. 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.

4. Dengeli beslenmenin tanımı hangi seçenekte verilmiştir?

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

5. Sağlıklı bir yaşam için yapılması gereken davranışın verildiği durum hangi seçenekte verilmiştir?

- A) Bilgisayar başında uzun süre durmak
- B) Rasgele abur – cubur yemek
- C) Spor salonuna gidip spor yapmak

6. 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

7. 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

8. Sağlıklı bir yaşam için günde en az kaç saat uyumalıyız?

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

9. Sağlığımızı korumak için hangi seçenekteki davranışı sık sık yapmamalıyız?

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

10. Dengeli ve düzenli beslenmek isteyen Berat, hangi seçenekteki ürünleri daha çok tüketmelidir?

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