

İTERAKTİF EĞİTİM
Okul Heyecanım -4-

1 - Aşağıdakilerden hangisi günlük kişisel bakım sırasında kullanılmaz?

- A) Elektrik
- B) Su
- C) Benzin

2- Dengeli beslenme ne demektir?

- A) Her gün etli yemekler yemektir.
- B) Her çeşit besinden yeteri kadar yemek ve içmektir.
- C) Günde 4-5 kez bolca yemek yemektir.

3- Kişisel bakımı yaparken aşağıdaki davranışlardan hangisini yapmak yanlış olur?

- A) Elektriği işimiz bitince kapatmak.
- B) Suyu gerektiği kadar kullanmak.
- C) Elektriği ve suyu gereksiz kullanmak.

4- Aşağıdakilerden hangisi bir tasarruf önlemi değildir?

- A) Muslukları tamir etmek
- B) Çalar saat kullanmak
- C) Gereksiz ışıkları söndürmek

5- Aşağıdakilerden hangisi tutumlu olmayı anlatmaktadır?

- A) Kaynaklarımız sınırsızdır, istediğimiz kadar kullanabiliriz.
- B) Kaynaklarımızı ihtiyaçlarımız ölçüsünde kullanmalıyız.
- C) Kaynaklarımızı hiç kullanmamalıyız.

6- Aşağıdaki davranışlardan hangisi doğrudur?

- A) Okul bahçesine çöp atmak.
- B) Cam şişeleri fırlatıp, kırmak.
- C) Çöp atanları uyarmak.

7- Aşağıdaki davranışlardan hangisi yanlıştır?

- A) Çevreyi temiz tutmak.
- B) Yerlere çöp atmak.
- C) Sınıf temizliğine dikkat etmek.

8- Aşağıdaki yiyeceklerden hangisi sağlığımız için gerekli değildir?

- A) Cips ve pizza
- B) Meyve ve sebzeler
- C) Süt ve süt ürünleri

9- Düzenli beslenme ne demektir?

- A) Dengeli beslenmedir.
- B) Zamanında beslenmedir.
- C) Doğal beslenmedir.

10- Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı beslenmemizi sağlar?

- A) Sevdiğimiz besinleri bol bol yemeliyiz.
- B) Meyve ve sebze ağırlıklı beslenmeliyiz.
- C) Doğal besinlerle beslenmeliyiz.

11 - Aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?

- A) Dengeli beslenmek için yalnızca sevdiğimiz besinleri bol bol yemeliyiz.
- B) Sağlıklı yaşamak ve gelişmek için dengeli beslenmeliyiz.
- C) Açıkta satılan yiyecek ucuz olduğu için onları alıp yiyebiliriz.

12- Aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?

- A) Yemekten önce ve sonra ellerimizi yıkamalıyız.
- B) Dişlerimizi yemeklerden sonra ve yatarken fırçalamalıyız.
- C) Tırnaklarımızı ayda bir kesmeliyiz.

www.testimiz.com



www.testimiz.com

İTERAKTİF EĞİTİM

13- Aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?

- A) Tuvalette mutlaka tuvalet kâğıdı kullanmalıyız.
- B) Kişisel bakımımızı yaparken elektriği, suyu ve zamanı istediğimiz gibi kullanabiliriz.
- C) Sınıfımızı sık sık havalandırmalıyız.

14- Aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?

- A) Tuvalet temizliği için gereğinden fazla su kullanmalıyız.
- B) Tuvaletten sonra ellerimizi mutlaka sabunla yıkamalıyız.
- C) Okulda beslenme yaparken yiyecekleri sıraya ve yerlere dökmeliyiz.

15- Aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?

- A) Beslenme bittikten sonra ellerimizi yıkamalıyız.
- B) Bozulmuş yiyeceklerimizi arkadaşlarımızla birlikte yiyebiliriz.
- C) Sınıfımızda koşarak toz kaldırmalıyız

16- "Emirhan sabah kalktığında önce elini yüzünü yıkıyor. Ama dişlerini fırçalarken musluğu açık bırakıyor. Banyodan çıkarken lambayı söndürmeyi unutuyor. Kahvaltısını yapıp, hazırlığını tamamlayarak okula gitmek için evden ayrılıyor." Emirhan kişisel bakımını yaparken aşağıdakilerden hangisini yapmayı unutmuştur?

- A) Kaynakları tutumlu kullanmayı
- B) Kaynakları tüketmeyi
- C) Elektrik ve su kaynaklarını

17- "Vücudumuzun temizliği kadar giysilerimizin temizliğine de dikkat etmeliyiz. Giysilerimizin sık sık yıkanması, elektriğin ve suyun çok fazla kullanılmasına neden olur." Bunu önlemek için aşağıdakilerden hangisini yapmalıyız?

- A) Giysilerimizi yıkamamalıyız.
- B) Sık sık banyo yapmalıyız.
- C) Giysilerimizi kirlenmemeliyiz.

18- "Vücudumuzun, yağlar, karbonhidratlar, proteinler, vitaminler ve minerallere ihtiyacı vardır. Bu ihtiyaçları karşılamak için her çeşit besinden yeteri kadar tüketmeliyiz." Bu açıklamada aşağıdakilerden hangisinden bahsedilmektedir?

- A) Sağlıklı büyüme.
- B) Dengeli beslenme.
- C) Sağlık ve temizlik.

19- Aşağıdaki çocuklardan hangisinin söylediği yanlıştır?

- A) Berna- Boyumun çabuk uzaması, vücudumdaki yaraların iyileşmesi ve onarılması için gerekli yiyecekleri yemeliyim.
- B) Özge- Sık sık hastalanıyorum. Hastalıklardan korunmak için bol bol vitaminli yiyecekler yemeliyim.
- C) Lara- Sağlığımı korumak, büyümek ve gelişmek için bol bol sebze yemeliyim.

20- Aşağıdaki besinlerden hangisi farklı bir besin grubuna aittir?

- A) Yumurta
- B) Peynir
- C) Zeytin

www.testimiz.com



www.testimiz.com