Adı Soyadı: .....

Sağlığımı Koruyorum Testi

1. Alper karlı günde kışlık giysilerini giymeden oynamış, hasta olup bir hafta okula gidememiştir. **Alper'in yaşadığı bu durum sağlığı korumakla ilgili hangi kurala uymadığını gösterir?**
A) Hava durumuna ve mevsime uygun giyinme kuralına uymadığı için hastalandığını
B) Düzenli spor yapıp her gün erken yattığını
C) Beslenmesine çok dikkat ettiğini

2. **Ayşe'nin akşamları geç yattığı için sabah uyanamaması, kahvaltı yapamaması ve dersi dinlemekte zorlanması onun günlük yaşamında hangi temel ihtiyacını olumsuz etkilemiştir?**
A) Sadece oyun oynama ve eğlenme hakkını
B) Düzenli uyku ve dengeli beslenme gibi sağlıklı yaşam alışkanlıklarını
C) Sınıf arkadaşlarıyla iletişim kurma becerilerini

3.



Sağlıklı olmadığını düşündüğümüz bir davranışımız varsa onu değiştiririz.

Geç saatlere kadar televizyon izlemeyi ve sağlıksız atıştırmalık yemeyi alışkanlık haline getiren bir öğrencinin "Sağlıklı Yaşam Yol Haritası"na göre yapması gereken ilk iş nedir?
A) Televizyon izleme süresini daha da artırmak
B) Kötü alışkanlıklarını fark edip bunları değiştirmek için hedef belirlemek ve plan yapmak
C) Hiçbir şey yapmadan aynı şekilde yaşamaya devam etmek

4.



Canım sağlıksız atıştırmalık istediğinde fındık, ceviz gibi kuru yemişler yiyeceğim ve öğün saatini bekleyeceğim.

diyen bir öğrenci hangi alışkanlığını değiştirmeyi hedeflemektedir?
A) Sağlıksız ve dengesiz beslenme alışkanlığını
B) Düzenli spor yapma alışkanlığını
C) Diş fırçalama alışkanlığını

5. **Sağlıklı yaşam yol haritasında hedefe ulaşmak için aşağıdakilerden hangisinin yapılması önerilmez?**
A) Aileden, öğretmenlerden ve uzmanlardan destek almak
B) Başardıkça kendini ödüllendirip ilerlemeyi takip etmek
C) Karşılaşılan zorluklar karşısında hemen pes edip çalışmayı bırakmak

6. **Mikroplardan korunmak ve hastalıklardan uzak durmak için metne göre aşağıdakilerden hangisini yapmalıyız?**
A) Ellerimizi sadece haftada bir kez yıkamalıyız.
B) Gerektiğinde ellerimizi yıkamalı ve kişisel/ortak alanlardaki temizliğimize dikkat etmeliyiz.
C) Temizlik kurallarını tamamen göz ardı etmeliyiz.

7. **Dişlerimizi düzenli fırçalamak bizi hangi sağlık sorunundan korur?**
A) Göz bozukluklarından
B) Diş çürüklerinden
C) Ayak ağrılarından

8.



Sağlıklı büyümek için düzenli spor yapıyorum.

diyen bir öğrenci vücuduna nasıl bir katkı sağlamış olur?
A) Vücudunun yorulmasını ve hareket etmemesini sağlar.
B) Fiziksel olarak gelişmesine, sağlıklı ve dinç olmasına katkı sağlar.
C) Ders çalışmaya olan ihtiyacını tamamen ortadan kaldırır.

9. Alper'in kış gününde ince giysilerle dışarı çıkıp hastalanması ile Ayşe'nin uykusuz kalıp derste zorlanması ortak olarak neyi kanıtlar?
A) Yanlış davranışlarımızın ve alışkanlıklarımızın sağlığımızı doğrudan olumsuz etkilediğini
B) Çocukların kurallara uymak zorunda olmadığını
C) Hastalıkların sadece yaz aylarında görüldüğünü

10. Sağlıklı Yaşam Yol Haritası'nı oluşturan bir öğrenci yeni alışkanlıklar kazandıktan sonra ne yapmalıdır?
A) Kazandığı güzel alışkanlıkları hemen bırakmalıdır.
B) Yeni alışkanlıklarını sürdürmeli ve yeni davranışlar ekleyerek yol haritasını geliştirmelidir.
C) Sağlığıyla ilgili hiçbir şeyi umursamamalıdır.

11. Aşağıdakilerden hangisi sağlığımızı korumak için almamız gereken önlemlerden biri değildir?
A) Mevsime uygun giyinmek
B) Gece geç saatlere kadar uyumayıp ekran başında kalmak
C) Düzenli ve dengeli beslenmek

12. Günlük yaşamda sahip olduğumuz davranışlar sağlığımızı korumaya yönelik olmalıdır çünkü:
A) Sadece öğretmenimizin mutlu olmasını sağlar.
B) Sağlıklı bir şekilde büyüyüp gelişmemizi ve dinç olmamızı sağlar.
C) Gün boyu hiçbir şey yapmadan oturmamıza imkân tanır.