

1. Aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

- A) Yemeklerden önce dişlerimi fırçalarım.
- B) Her sabah elimi ve yüzümü yıkarım, saçlarımı tararım.
- C) Sağlıklı büyümek için spor yaparım.

2. Spor yapmaya ilgili aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

- A) Spor yapmak vücudumuzu güçlendirir.
- B) Hastalıklardan korunmak ve sağlıklı olmak için düzenli olarak spor yapmalıyız.
- C) Spor yapmak kas ve iskelet sağlığınıza zarar verir.

3. "Açıkta satılan yiyecekler ve gazlı içecekler sağlıksız ürünlerdir."

Aşağıdakilerden hangisi doğrudur?

- A) Açıkta satılan ürünleri tüketmemeliyiz.
- B) Açıkta satılan yiyecekler gazlı değilse tüketilebilir.
- C) Açıkta satılmayan gazlı içecekler sağlıklıdır.

4. "Sağlıklı büyümek ve gelişmek için
..... özen göstermeliyiz." Cümlesinde boş bırakılan yere aşağıdakilerden hangisi yazılmalıdır?

- A) arkadaşlarımıza
- B) kişisel bakımımıza
- C) ders başarımıza

5. Aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

- A) Sağlıklı büyümek ve gelişmek için az uyurum.
- B) Vücudumun ihtiyacı olan sağlıklı besinlerden yeterince yerim.
- C) Sağlıklı yaşamak için günde en az on saat uyurum.

6. "Her hafta en az kere banyo yaparım." Cümlesinde boş bırakılan yere aşağıdakilerden hangisi yazılmalıdır?

- A) iki
- B) Bir
- C) On

7. Dişlerimizi ne zaman fırçalamalıyız?

- A) Yemekten sonra
- B) Yatmadan önce
- C) Yemekten önce

8. Aşağıdakilerden hangisi her sabah yaptığımız temizliklerden birisi değildir?

- A) Saçlarımızı taramak.
- B) Banyo yapmak.
- C) Elimizi yüzümüzü yıkamak.

9. "Beslenmemizde sağlıklı besinleri tercih etmeliyiz." Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı besinlerden birisi değildir?

- A) Meyve ve sebzeler
- B) Kola ve cips
- C) Hayvansal besinler

10. Aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

- A) Düzenli olarak tırnaklarımı keserim.
- B) Her hafta en az iki kere banyo yaparım.
- C) Yemeklerden sonra saçlarımı fırçalarım.

11. Aşağıdakilerden hangisine dikkat edersek sağlıklı ve dengeli besleniriz?

- A) Her çeşit yiyecekten yeteri kadar yersek.
- B) Her öğün et ve et ürünleri tüketirsek.
- C) Her zaman sebze ve meyve yersek.

12. "Gün içinde yorulan vücudumuzu dinlendirmek için yeteri kadar uyumalıyız." Günde en az kaç saat uyumalıyız?

- A) 10
- B) 20
- C) 5