

Sağlık ve Hijyen Nedir?

Çalışma Kağıdı

Sağlık, vücudumuzun iyi durumda olmasıdır. Hijyen ise sağlığımızı korumak için uyguladığımız temizlik kurallarıdır.

Sorular

1. Aşağıdakilerden hangisi hijyen kurallarından biri değildir?

- A) Elleri sabunla yıkamak
- B) Dişleri fırçalamak
- C) Yere çöp atmak
- D) Tırnakları kesmek

2. Hastalıklardan korunmak için en etkili yollardan biri nedir?

- A) Bol bol televizyon izlemek
- B) Dışarıda oyun oynamak
- C) Temizlik kurallarına uymak
- D) Geç yatmak

3. Sağlıklı bir vücut için hangisi gereklidir?

- A) Sadece meyve yemek
- B) Dengeli ve çeşitli beslenmek
- C) Hiç hareket etmemek
- D) Bol bol şekerli şeyler yemek

4. Ellerimizi ne zaman yıkamalıyız?

5. Neden dişlerimizi fırçalamalıyız?

6. Temiz olmak neden önemlidir?

7. Tanımla: En önemli temizlik kurallarından biri nedir?

8. Tanımla: Dişlerimizi günde kaç kez fırçalamalıyız?

9. Tanımla: Sağlıklı beslenmek neden önemlidir?

Cevap Anahtarı

1. C) Yere çöp atmak — Yere çöp atmak hijyen kurallarına uymaz, aksine çevreyi kirletir.
2. C) Temizlik kurallarına uymak — Temizlik kurallarına uymak, mikroplardan korunmamızı sağlayarak hastalıklara yakalanma riskini azaltır.
3. B) Dengeli ve çeşitli beslenmek — Dengeli ve çeşitli beslenmek, vücudumuzun ihtiyaç duyduğu tüm vitamin ve mineralleri almasını sağlar.
4. Yemekten önce ve sonra, tuvaletten sonra, dışarıdan gelince, öksürdükten veya hapşırdıktan sonra ellerimizi sabunla yıkamalıyız.
5. Dişlerimizi fırçalayarak hem ağız sağlığımızı koruruz hem de çürük ve kötü kokulardan uzak dururuz.
6. Temiz olmak, hem kendimizi iyi hissetmemizi sağlar hem de mikroplardan korunarak daha sağlıklı olmamıza yardımcı olur.
7. El yıkamak.
8. En az iki kez (sabah ve akşam).
9. Vücudumuzun güçlü olması ve hastalıklara karşı dirençli olması için.

Bounlu

Tüm kartlar, adım adım çözümler ve AI hoca desteği Notek uygulamasında.
Sınav tarihlerini Promy otomatik hatırlatıcıya çevirir.