

## 1. Sınıf Hayat Bilgisi Kişisel Bakım ve Beslenme

|                                                          |                        |                            |                                   |
|----------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| DERS / KAZANIM<br>1. Sınıf Hayat Bilgisi<br>Testleri Çöz | SORU SAYISI<br>20 Soru | ÖNERİLEN SÜRE<br>40 Dakika | MÜFREDAT UYUMU<br>%100 MEB Uyumlu |
|----------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------|-----------------------------------|

- Ayşe sabah uyandığında aynaya baktı ve dişlerinin üzerinde yemek artıklarının kaldığını fark etti. Ayşe'nin sağlığı için öncelikle ne yapması gerekir?  
A) Hemen saçlarını taramalıdır.  
B) Dişlerini fırçalamalıdır.  
C) Hemen oyun oynamaya gitmelidir.
- Ali, dışarıda arkadaşlarıyla futbol oynadıktan sonra eve geldi. Akşam yemeğine oturmadan önce Ali'nin yapması gereken en önemli davranış hangisidir?  
A) Ellerini sabunla yıkamak.  
B) Hemen televizyonu açmak.  
C) Kıyafetlerini değiştirmeden yemek yemek.
- Vücudumuzun sağlıklı büyümesi için hangi besinleri tüketmemiz daha doğrudur?  
A) Sadece şekerli gıdalar.  
B) Sebze, meyve ve süt ürünleri.  
C) Sadece hazır paketli yiyecekler.
- Haftada en az bir kez yapılması gereken kişisel bakım uygulaması hangisidir?  
A) Tırnakları kesmek.  
B) Ellerini yıkamak.  
C) Dişleri fırçalamak.
- Okuldan eve geldiğinde çantasını ve kıyafetlerini bir kenara fırlatan bir çocuk için hangisi söylenebilir?  
A) Çok düzenli biridir.  
B) Kişisel bakımına özen göstermiyordur.  
C) Eşyalarına ve temizliğine dikkat etmiyordur.
- Kahvaltıyı neden yapmalıyız?  
A) Okulda uyumamak için.  
B) Güne enerjik başlamak ve sağlıklı olmak için.  
C) Sadece karnımız acıktığı için.
- Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı bir beslenme alışkanlığı değildir?  
A) Bol su içmek.  
B) Yemeklerden önce elleri yıkamak.  
C) Yemek sırasında sürekli oyun oynamak.
- Duş almak vücudumuz için neden gereklidir?  
A) Sadece güzel kokmak için.  
B) Vücudumuzu kirlerden ve mikroplardan arındırmak için.  
C) Çok uzun süre suda kalmak için.

9. Meyve ve sebzeleri yemeden önce ne yapmalıyız?

- A) İkiye bölmeliyiz.
- B) Bol su ile yıkamalıyız.
- C) Hemen buzdolabına koymalıyız.

10. Dişlerimizi fırçalarken nelere dikkat etmeliyiz?

- A) Çok hızlı fırçalamalıyız.
- B) Diş macununu çok fazla sıkmalıyız.
- C) Dişlerimizin her yüzeyini nazikçe fırçalamalıyız.

11. Aşağıdakilerden hangisi kişisel bakım araçlarımızdan biridir?

- A) Diş fırçası.
- B) Oyuncakımız.
- C) Okul çantamız.

12. Sofrada yemek yerken nasıl davranmalıyız?

- A) İsteddiğimiz kadar hızlı yemeliyiz.
- B) Ağızımız kapalı şekilde yemeliyiz.
- C) Yemeği seçerek yememeliyiz.

13. Kıyafetlerimizi ne zaman değiştirmeliyiz?

- A) Kirlendiğinde veya terlediğimizde.
- B) Sadece bayramlarda.
- C) Sadece okul varken.

14. Sağlıklı beslenen bir çocuk için aşağıdakilerden hangisi doğrudur?

- A) Sadece abur cubur yer.
- B) Öğünlerini atlamaz.
- C) Yemek seçer ve sebze yemez.

15. El hijyenini sağlamak için en etkili yöntem nedir?

- A) Sadece suyla yıkamak.
- B) Sabun kullanarak ovalayarak yıkamak.
- C) Sadece kurulamak.

16. Aşağıdakilerden hangisi vücudumuzun ihtiyacı olan sağlıklı içecektir?

- A) Gazlı içecekler.
- B) Su.
- C) Şekerli meyve suları.

17. Saçlarımızı neden taramalıyız?

- A) Daha bakımlı ve düzenli görünmek için.
- B) Saçlarımız çok hızlı uzasın diye.
- C) Başka yapacak işimiz olmadığı için.

18. Yemek yerken ellerimizin temiz olması neden önemlidir?

- A) Yemekler daha lezzetli olsun diye.
- B) Mikropların yiyecekler yoluyla vücudumuza girmesini önlemek için.
- C) Ellerin kirlenmemesi için.

19. Aşağıdakilerden hangisi bir öğün ismi değildir?

- A) Kahvaltı.
- B) Akşam yemeği.
- C) Oyun saati.

20. Kişisel bakımımızı yaparken nelere dikkat etmeliyiz?

- A) Sadece başkaları bizi izlediğinde yapmalıyız.
- B) Her gün düzenli ve özenli yapmalıyız.
- C) Çok hızlı bir şekilde bitirmeliyiz.

## 1. Sınıf Hayat Bilgisi — Kişisel Bakım ve Beslenme

**1. Sınıf Hayat Bilgisi Kişisel Bakım ve Beslenme** testi, TestYurdu eğitim platformu aracılığıyla yayınlanmış olup, Türkiye geneli geçerliliği olan soru tiplerini barındırmaktadır. Bu PDF dosyasıyla hem sınıf içi uygulamaları hem de ev ödevlerini son derece verimli hale getirebilirsiniz.

» [Testi İnteraktif \(Online\) Çöz](#)

» [1. Sınıf Hayat Bilgisi Testleri Çöz](#)

» [1. Sınıf Testleri Çöz](#)



QR Kod ile Çöz

⚠ **Cevap anahtarına ulaşmak ve testi online çözmek için yukarıdaki bağlantıları kullanabilir veya yukarıdaki QR kodu taratabilirsiniz.**