

1. Sınıf Hayat Bilgisi Sağlıklı Hayat

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

- Yemeklerden önce ve sonra mutlaka ne yapmalıyız?
A) Oyun
B) Ellerimizi yıkamalıyız
C) Uyku uyumalıyız
- Aşağıdakilerden hangisi sağlığımız için yararlı bir besindir?
A) Elma
B) Cips
C) Gazlı içecek
- Dişlerimizin çürümesini engellemek için günde en az iki kere ne yapmalıyız?
A) Dişlerimizi fırçalamalıyız
B) Şeker yemeliyiz
C) Sert kabuklu yiyecekleri dişimizle kırmalıyız
- Güne zinde başlamak için sabahları hangi öğünü mutlaka yapmalıyız?
A) Akşam yemeği
B) Öğle yemeği
C) Kahvaltı
- Hastalandığımızda bizi muayene eden kişi kimdir?
A) Öğretmen
B) Doktor
C) Polis
- Kemiklerimizin güçlenmesi ve boyumuzun uzaması için hangisini içmeliyiz?
A) Süt
B) Kola
C) Kahve
- Tırnaklarımızın bakımı için aşağıdakilerden hangisini yapmalıyız?
A) Tırnaklarımızı boyamalıyız
B) Tırnaklarımızı yemeliyiz
C) Uzayan tırnaklarımızı kesmeliyiz
- Hapşırırken veya öksürürken ağzımızı ne ile kapatmalıyız?
A) Avucumuzun içiyle
B) Kağıt mendille
C) Hiçbir şeyle
- Aşağıdaki içeceklerden hangisi dişlerimize zarar verebilir?
A) Su
B) Ayran
C) Asitli içecekler
- Kış mevsiminde hastalanmamak için nasıl giyinmeliyiz?
A) İnce ve kısa kollu
B) Kalın ve yünlü
C) Terlik ve şort

11. Kişisel bakımımızı yaparken aşağıdakilerden hangisine ihtiyacımız olur?
- A) Kalem C) Tarak
B) Silgi
12. Sağlıklı büyümek ve gelişmek için aşağıdakilerden hangisini yapmalıyız?
- A) Sadece çikolata yemeliyiz
B) Dengeli ve düzenli beslenmeliyiz
C) Hiç yemek yememeliyiz
13. Dişlerimiz ağrıdığında hangi sağlık çalışanına gitmeliyiz?
- A) Diş hekimi C) Eczacı
B) Hemşire
14. Vücudumuzun dinlenmesi ve beynimizin gelişmesi için ne yapmalıyız?
- A) Geç saatlere kadar televizyon izlemeliyiz
B) Düzenli ve yeterli uyumalıyız
C) Sürekli tabletle oynamalıyız
15. Pazardan aldığımız meyve ve sebzeleri yemeden önce ne yapmalıyız?
- A) Bol su ile C) Güneşte
yıkamalıyız bekletmeliyiz
B) Hemen ısırmalıyız
16. Aşağıdakilerden hangisi hayvansal bir besindir?
- A) Ispanak C) Ekmek
B) Yumurta
17. Saçlarımızın temizliği için banyo yaparken ne kullanırız?
- A) Diş macunu C) Krem
B) Şampuan
18. Aşağıdakilerden hangisi bir sebzedir?
- A) Pırasa C) Karpuz
B) Muz
19. Spor yapmak vücudumuza nasıl bir katkı sağlar?
- A) Bizi hasta eder
B) Bizi yorar ve güçsüz bırakır
C) Kaslarımızı ve kemiklerimizi güçlendirir
20. Tuvaletten çıktıktan sonra temizlik için ne yapmalıyız?
- A) Ellerimizi sabunla yıkamalıyız
B) Hemen yemeğe oturmalıyız
C) Ellerimizi kıyafetimize silmeliyiz

1. Sınıf Hayat Bilgisi — Sağlıklı Hayat

Kapsamlı konu tekrarları yapmanıza fırsat tanıyan **1. Sınıf Hayat Bilgisi Sağlıklı Hayat** testi, TestYurdu editörleri tarafından 2026 eğitim-öğretim yılı için özel olarak revize edilmiştir. Online analiz araçlarımızla hangi konularda eksisiniz olduğunu hemen tespit edin.

» [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.

www.testyurdu.com