## Sağlıklı Büyüyorum

**1** **Sağlıklı büyümeyi destekleyen davranışları işaretle.**

A ☐ Dengeli beslenmek

B ☐ Geç saatlere kadar uyanık kalmak

C ☐ Düzenli hareket etmek

D ☐ Dişleri fırçalamak

E ☐ Bütün gün ekran karşısında oturmak

F ☐ Yeterince su içmek

**2** **Kerem'in gününü incele, tabloyu doldur.**

Kerem kahvaltı yapmadan okula gitti. Teneffüste cips yedi. Okuldan sonra top oynadı.

Akşam yemeğinde sebze yedi, dişlerini fırçaladı ve saat 21.30'da uyudu.

| Sağlıklı davranışları | Değiştirmesi gerekenler |
|---|---|
| | |
| | |

**3** **Sözcükleri uygun boşluklara yaz.**

uyku | su | spor | kahvaltı | temizlik

a) Güne enerjik başlamak için _____ yapmalıyım.

b) Vücudumun dinlenmesi için düzenli _____ gerekir.

c) Sağlıklı büyümek için yeterince _____ içmeliyim.

d) Kaslarımı güçlendirmek için _____ yapmalıyım.

e) Mikroplardan korunmak için _____ kurallarına uymalıyım.

**4** **Bugün kendin için yapacağın iki sağlıklı davranışı yaz.**

1. _____

2. _____



Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

# Dengeli Besleniyorum

## 1 Bir günlük sağlıklı menü oluştur.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| süt | yumurta | peynir | zeytin | ekmek | çorba |
| sebze | yoğurt | balık | salata | meyve | su |

| Kahvaltı | Öğle yemeği | Akşam yemeği |
|---|---|---|
| | | |
| | | |

## 2 İki öğrencinin menüsünü karşılaştır.

**ELİF'İN MENÜSÜ**

Kahvaltı: süt, yumurta, ekmek

Öğle: çorba, sebze, yoğurt

Ara öğün: meyve

**CAN'IN MENÜSÜ**

Kahvaltı: yapmadı

Öğle: hamburger, patates

Ara öğün: çikolata, gazoz

a) Hangi öğrenci daha dengeli besleniyor? Neden?

b) Can'ın menüsünde hangi iki besini değiştirirdin?

## 3 Boşlukları sözcük kutusundan tamamla.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| çeşitli | ölçülü | üç | yıkamalı | su |

a) Günde _____ ana öğün yemeliyiz.

b) Meyve ve sebzeleri yemeden önce _____.

c) Besinleri _____ tüketmek dengeli beslenmeye yardım eder.

d) Gün içinde yeterince _____ içmeliyiz.

e) Sağlıklı beslenmede _____ besinlere yer vermeliyiz.

## 4 Doğruysa D, yanlışsa Y kutusunu işaretle.

□ D □ Y Her öğünde yalnızca sevdiğimiz bir besini yemeliyiz.

□ D □ Y Kahvaltı, güne enerjik başlamamıza yardım eder.

□ D □ Y Su yerine her zaman gazlı içecek içebiliriz.



Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

# Temiz Çevre, Sağlıklı Yaşam

## 1 Temizlik davranışlarını doğru kutuya yerleştir.

| | |
|---|---|
| Ellerimi sabunla yıkarım. | Çöpü yere atarım. |
| Odamı havalandırırım. | Dişlerimi fırçalarım. |
| Meyveyi yıkamadan yerim. | Ortak alanı temiz tutarım. |

| Sağlığımı korur | Sağlığıma zarar verir |
|---|---|
| | |
| | |

## 2 Temiz ve dağınık odayı karşılaştır.

**A ODASI**

- Çöpler kutuda
- Pencere açık
- Oyuncaklar dolapta

**B ODASI**

- Yerde yiyecek artıkları
- Kapalı ve havasız
- Eşyalar yerde

a) Hangi oda sağlıklı bir ortamdır? İki neden yaz.

b) B odasını daha sağlıklı yapmak için neler yapılmalı?

## 3 Temizlik sırasını 1'den 4'e numaralandır.

__ Ellerimi suyla ıslatırım.

__ Sabunla her yerini ovalarım.

__ Ellerimi durularım.

__ Temiz havluyla kurularım.

## 4 Kendi alışkanlıklarını işaretle.

| Davranış | Her zaman | Bazen | Henüz değil |
|---|---|---|---|
| Yemekten önce ellerimi yıkarım. | | | |
| Yaşadığım yeri temiz tutarım. | | | |
| Dişlerimi sabah ve akşam fırçalarım. | | | |



Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

# Çevrim İçi Güvendeyim

**KİŞİSEL BİLGİLERİM ÖZELDİR**

Adresimi, telefon numaramı, fotoğrafımı ve şifremi tanımadığım kişilerle paylaşmam.

## 1 Bilgileri uygun gruba yaz.

| | | | |
|---|---|---|---|
| ev adresim | sevdiğim renk | telefon numaram | sevdiğim spor |
| şifrem | en sevdiğim ders | fotoğrafım | okulumun adı |

| Paylaşabilirim | Bir yetişkine danışırım / paylaşmam |
|---|---|
| | |
| | |

## 2 Durumları güvenli veya tehlikeli olarak değerlendir.

Tanımadığım birinin gönderdiği dosyayı açmadan aileme gösteririm. □ Güvenli □ Tehlikeli

Şifremi arkadaş grubuna yazarım. □ Güvenli □ Tehlikeli

'Ödül kazandın' bağlantısını açmadan bir yetişkine sorarım. □ Güvenli □ Tehlikeli

İnternette ev adresimi paylaşırım. □ Güvenli □ Tehlikeli

## 3 Güçlü şifreyi seç ve nedenini yaz.

| | | |
|---|---|---|
| 12345 | Ece2018 | Mavi!7Kedi# |

Nedeni: _____

## 4 Bu durumda ne yaparsın?

Çevrim içi oyunda tanımadığın biri fotoğrafını ve adresini istiyor.

İsteği reddeder, oyundan çıkar ve _____.

Bir cümleyle söyle: _____



Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

# SAĞLIĞIM VE GÜVENLİĞİM

## Trafikte Güvenli Adımlar

**1** **Trafik işaretlerini anlamlarıyla eşleştir.**

1 

2 

3 

4 

A. Okul geçidi | B. Mecburi bisiklet yolu | C. Yaya giremez | D. Işıklı işaret cihazı

Her işaret numarasını doğru harfle eşleştir: 1-___ 2-___ 3-___ 4-___

**2** **Sözcükleri uygun boşluklara yaz.**

yaya geçidi | yeşil | kaldırım | dur | okul geçidi

a) Karşıya geçmek için önce _____ veya _____ ararım.

b) Yayalar yolun _____ bölümünü kullanmalıdır.

c) Kırmızı ışıkta _____, çevremizi kontrol ederiz.

d) Işıklı işarette _____ yanınca güvenle geçeriz.

**3** **Her olayda güvenli davranışı işaretle.**

### A. YAYA OLARAK GÜVENDEYİM

| | | |
|---|---|---|
| **Yaya ışığı kırmızı yandı.** | ☐ Beklerim. | ☐ Araç yoksa geçerim. |
| **Topum yola kaçtı.** | ☐ Bir yetişkinden yardım isterim. | ☐ Hemen yola koşarım. |
| **Karşıya geçeceğim.** | ☐ Yaya geçidini kullanırım. | ☐ Virajdan geçerim. |

### B. YOLCULUKTA VE BİSİKLETTE GÜVENDEYİM

| | | |
|---|---|---|
| **Bisiklete bineceğim.** | ☐ Kask takarım. | ☐ Telefona bakarım. |
| **Arabada yolculuk yapıyorum.** | ☐ Kemerimi bağlarım. | ☐ Ayağa kalkarım. |
| **Servisten ineceğim.** | ☐ Araç durunca inerim. | ☐ Hareketliyken kapıyı açarım. |



Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

# Acil Durumda 112

**112'Yİ YALNIZCA ACİL DURUMLARDA ARARIM**

Sakin konuşur; ne olduğunu, nerede olduğunu ve kaç kişinin etkilendiğini söylerim.

## 1 Doğru davranışları işaretle.

- ☐ Sakin olmaya çalışırım.
- ☐ 112'yi şaka için ararım.
- ☐ Görevliyi dikkatle dinlerim.
- ☐ Olayın yerini açıklarım.
- ☐ Sorulara kısa ve net yanıt veririm.
- ☐ Yaralıyı hemen yerinden oynatırım.

## 2 Acil durum bilgi kartını doldur.

**Olay nedir?** _____

**Nerede oldu?** _____

**Kaç kişi etkilendi?** _____

**Olay ne zaman oldu?** _____

**Yardım gelene kadar ne yapmalıyım?** _____

## 3 Aşağıdaki olaydaki hataları bul ve düzelt.

Bir çocuk parkta bayıldı. Efe panikle 112'yi aradı, görevlinin sözünü kesti, yerini söylemeden telefonu kapattı ve arkadaşını ayağa kaldırmaya çalıştı.

Hata 1: _____ Doğrusu: _____

Hata 2: _____ Doğrusu: _____

## 4 Acil durum adımlarını sırala.

__ Olay yerini söylerim.

__ 112'yi ararım.

__ Görevlinin sorularını yanıtlarım.

__ Talimatları uygularım.

**Unutmuyorum: 112; ambulans, itfaiye, polis ve diğer acil yardımlar için ortak numaradır.**


Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

## Üniteyi Pekiştiriyorum

### 1 Doğruysa D, yanlışsa Y kutusunu işaretle.

□ D □ Y Düzenli uyku sağlıklı büyümeye yardım eder.

□ D □ Y Şifremizi tanımadığımız kişilerle paylaşabiliriz.

□ D □ Y Kırmızı yaya ışığında beklemeliyiz.

□ D □ Y 112'yi gereksiz yere aramamalıyız.

□ D □ Y Meyveleri yıkamadan yiyebiliriz.

□ D □ Y Temiz çevre sağlığımızı korur.

### 2 Boşlukları verilen sözcüklerle tamamla.

| spor | şifremi | yaya | sakin | temiz |
|---|---|---|---|---|

1. Sağlıklı büyümek için düzenli _____ yaparım.

2. Çevrim içi ortamda _____ kimseyle paylaşmam.

3. Karşıya geçerken _____ geçidini kullanırım.

4. Acil durumda _____ kalıp 112'yi ararım.

5. Yaşadığım çevreyi _____ tutarım.

### 3 Kavramları açıklamalarıyla eşleştir.

| Kavram | Açıklama |
|---|---|
| A. Dengeli beslenme | ___ Kişisel bilgileri koruma |
| B. Çevrim içi güvenlik | ___ Farklı besinlerden yeterince tüketme |
| C. Trafik işareti | ___ Acil yardım numarası |
| D. 112 | ___ Yolda güvenli davranışı gösteren levha |

### 4 Kendine bir güvenlik sözü ver.

Ben, _____.



Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

# Ünite Değerlendirme Testi

**1** **Sağlıklı büyümek için hangisini yapmalıyız?**
- A. Geç uyumak
- B. Dengeli beslenmek
- C. Sürekli oturmak

**2** **Kahvaltıda hangisi daha uygundur?**
- A. Süt, yumurta, ekmek
- B. Cips ve gazoz
- C. Yalnızca çikolata

**3** **Ellerimizi ne zaman yıkamalıyız?**
- A. Yemekten önce
- B. Sadece pazar günü
- C. Hiçbir zaman

**4** **Hangisi çevre temizliğini korur?**
- A. Çöpü yere atmak
- B. Odayı havalandırmak
- C. Eşyaları dağıtmak

**5** **Tanımadığımız biri adresimizi isterse ne yapmalıyız?**
- A. Hemen vermeliyiz
- B. Bir yetişkine söylemeliyiz
- C. Arkadaşımıza göndermeliyiz

**6** **Güçlü şifre için hangisi doğrudur?**
- A. Gizli tutulur
- B. Herkesle paylaşılır
- C. 12345 seçilir

**7** **Yaya ışığı kırmızı yanınca ne yaparız?**
- A. Koşarız
- B. Bekleriz
- C. Yola çıkarız

**8** **Karşıya geçmek için en güvenli yer hangisidir?**
- A. Yaya geçidi
- B. Viraj
- C. Park etmiş araçların arası

**9** **Acil durumda hangi numara aranır?**
- A. 112
- B. 100
- C. 555

**10** **112 görevlisine hangisini söylemeliyiz?**
- A. Olayın yerini
- B. En sevdiğimiz oyunu
- C. Arkadaşımızın notunu

**11** **Hangisi sağlıklı bir ara öğündür?**
- A. Meyve
- B. Gazoz
- C. Şekerleme

**12** **Diş sağlığımız için ne yapmalıyız?**
- A. Dişleri fırçalamalıyız
- B. Çok şeker yemeliyiz
- C. Fırçayı paylaşmalıyız

**13** **Bisiklet sürerken güvenlik için hangisi gerekir?**
- A. Kask takmak
- B. Telefona bakmak
- C. Ters yönde gitmek

**14** **Tanımadığımız bağlantı gelirse ne yapmalıyız?**
- A. Hemen açmak
- B. Bir yetişkine danışmak
- C. Şifremizi yazmak

**15** **112 görevlisi konuşurken ne yapmalıyız?**
- A. Sözünü kesmek
- B. Dikkatle dinlemek
- C. Telefonu kapatmak

**16** **Hangisi yaşadığımız yeri temiz tutar?**
- A. Çöpleri kutuya atmak
- B. Yere mendil atmak
- C. Kullanılmayan eşyaları bırakmak


Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026