

Adı:

Tarih:

Alışkanlıklarım

Her gün tekrar ettiğimiz davranışlar alışkanlığımız olur. İyi alışkanlıklar sağlıklı büyümemize yardım eder.

Emre'nin yeni alışkanlığı

Emre eskiden çok az su içerdi. Teneffüslerde çabuk yorulurdu. Öğretmeni ona yanında su şişesi taşımasını önerdi.

Emre artık gün boyunca su içiyor. Kendini daha dinç hissediyor. Yeni alışkanlığı ona iyi geldi.

1. Hangisi sağlıklı, hangisi sağlıksız bir alışkanlık? (Her birinin yanına grubunun harfini yaz: A = Sağlıklı, B = Sağlıksız)

- ☐ Sebze ve meyve yemek ☐ Her gün hareket etmek ☐ Kahvaltı yapmak
☐ Saatlerce ekrana bakmak ☐ Su içmek ☐ Gece geç saatte yatmak

2. Alışkanlığı sonucuyla eşleştir. (Eşleştir.)

- | | |
|-----------------------|-------------------------------|
| 1. Düzenli uyumak | a) Kaslarımız güçlenir. |
| 2. Dişleri fırçalamak | b) Mikroplardan korunuruz. |
| 3. Spor yapmak | c) Dişlerimiz sağlıklı kalır. |
| 4. Elleri yıkamak | d) Sabah dinç uyanırız. |

3. Kahvaltı yapmadan okula giden çocuk derste daha çabuk yorulabilir.

- ☐ Doğru ☐ Yanlış

4. Ali bir saattir tablette oyun oynuyor. Gözleri yoruldu. Ne yapmalı?

- ☐ a) Tableti bırakıp dışarıda oynamalı. ☐ b) Ekranın ışığını artırıp devam etmeli.
☐ c) Tableti yüzüne yaklaştırmalı.

5. Hangisi sağlıklı bir ara öğündür?

- ☐ a) Bir elma ☐ b) Bir avuç şeker ☐ c) Gazlı içecek

6. Büyümek için her gece _____ uyumalıyız.

(yeterince / çok az / birkaç dakika)

7. Zeynep sabahları yorgun uyanıyor. Hangileri ona yardım eder? (Birden çok doğru olabilir.)

- ☐ a) Erken yatmak ☐ b) Yatmadan önce ekrana bakmamak
☐ c) Gece geç saatte oyun oynamak ☐ d) Her gece aynı saatte yatmak

8. Emre eskiden neden çabuk yoruluyordu?

- ☐ a) ok az su içiyordu. ☐ b) ok spor yapıyordu. ☐ c) Erken yatıyordu.

9. Emre'nin yeni alışkanlığı ona iyi geldi.

- ☐ Doğru ☐ Yanlış

İnternette güvendeyim

İnternette oyun oynarken, video izlerken ya da mesajlaşırken çevrim içi oluruz. Burada da kendimizi korumamız gerekir.

10. Hangileri internette paylaşılmaz? Hepsini seç. (Birden çok doğru olabilir.)

- ☐ a) Ev adresi ☐ b) Şifre ☐ c) Fotoğrafın ☐ d) En sevdiğin renk

11. Oyunda tanımadığın biri sana "Hangi okula gidiyorsun?" diye yazdı. Ne yaparsın?

- ☐ a) Cevap vermem, aile büyüğüme gösteririm. ☐ b) Okulumun adını yazarım.
☐ c) Ona fotoğrafımı gönderirim.

12. Şifremi en yakın arkadaşşıma söyleyebilirim.

- ☐ Doğru ☐ Yanlış

13. Bir videoda seni üzen bir görüntü çıktı. Ne yaparsın?

- ☐ a) Videoyu kapatır, aile büyüğüme anlatırım.
☐ b) Kimseye söylemeden izlemeye devam ederim. ☐ c) Videoyu arkadaşlarıma gönderirim.

14. Bu davranışlar güvenli mi? (Her birinin yanına grubunun harfini yaz: A = Güvenli, B = Güvenli değil)

- ☐ Bir oyuna gerçek adımı yazmak ☐ Tuhaf bir mesajı büyüğüme göstermek
☐ Şifremi kimseye söylememek ☐ Tanımadığım biriyle mesajlaşmak
☐ Oyunu ailemle birlikte seçmek ☐ Bir bağlantıya sormadan tıklamak

15. Bir oyunda "Ödöl kazandın! Adresini yaz." diye bir mesaj çıktı. Ne yapmalısın?

- ☐ a) Adresimi yazmam, büyüğüme gösteririm. ☐ b) Hemen adresimi yazarım.
☐ c) Arkadaşımanın adresini yazarım.

16. İnternette tanımadığım kişilerle _____ .

(konuşmam / buluşurum / fotoğraf paylaşırım)

17. İnternette tanıştığım biri benimle buluşmak isterse bunu ailemden gizlerim.

- ☐ Doğru ☐ Yanlış

Levhaları tanıyorum

Trafik levhaları yolda bize bilgi verir ve bizi uyarır. Resimlerine, renklerine ve şekillerine bakarak ne anlattıklarını anlarız.

18. Kartları aç, ışığın rengini anlamıyla eşleştir. (Eşleştir.)

- | | |
|------------|-------------|
| 1. Kırmızı | a) Dur |
| 2. Sarı | b) Hazırlan |
| 3. Yeşil | c) Geç |

19. Yaya ışığında kırmızı insan yanarken karşıya geçebiliriz.

- ☐ Doğru ☐ Yanlış

20. Levhayı anlamıyla eşleştir. (Eşleştir.)

- | | |
|--|------------------|
| 1. Kırmızı kenarlı üçgen, içinde iki çocuk | a) Okul geçidi |
| 2. Mavi kare, içinde yürüyen insan | b) Yaya geçidi |
| 3. Mavi daire, içinde bisiklet | c) Bisiklet yolu |

21. Okul geçidi levhasını gören bir sürücü ne yapmalı?

- ☐ a) Yavaşlamalı ve dikkatli olmalı. ☐ b) Hızlanmalı. ☐ c) Durmadan geçmeli.

22. Karşıya geçmek için en güvenli yer hangisidir?

- ☐ a) Yaya geçidi ☐ b) Park etmiş iki arabanın arası ☐ c) Virajın hemen önü

23. Bu davranış doğru mu, yanlış mı? (Her birinin yanına grubunun harfini yaz: A = Doğru, B = Yanlış)

- ☐ Bisiklet yolunda bisiklet sürmek ☐ Kırmızı ışıkta koşarak geçmek ☐ Yolda top oynamak
☐ Okul geçidinde görevlinin işaretini beklemek ☐ Yeşil ışıkta yaya geçidinden geçmek

24. Ayşe bisikletiyle güvenle gitmek istiyor. Hangi levhanın gösterdiği yolu kullanmalı?

- ☐ a) Mavi daire, içinde bisiklet ☐ b) Kırmızı kenarlı üçgen, içinde iki çocuk
☐ c) Mavi kare, içinde yürüyen insan

25. Kırmızı kenarlı üçgen levhalar bizi bir tehlikeye karşı _____ .

(uyarır / eğlendirir / yorar)

112'yi arıyorum

Ağır yaralanma, yangın ya da kaza gibi acil durumlarda 112 aranır. 112 ücretsizdir. Görevliler ambulans, itfaiye ya da polis gönderir.

Yardım geldi

Selin dedesiyle evdeydi. Dedesi birden düştü ve kalkamadı. Selin önce derin bir nefes aldı. Sonra 112'yi aradı.

Görevliye dedesinin düştüğünü söyledi. Adresi tane tane söyledi. Görevlinin sorularını cevapladı. Görevli "Ambulans yola çıktı, kapatabilirsin." deyince telefonu kapattı. Kısa süre sonra ambulans geldi.

26. Hangi durumlarda 112 aranır? (Birden çok doğru olabilir.)

- ☐ a) Evde yangın çıktı. ☐ b) Biri düştü, kalkamıyor. ☐ c) Ödev defterimi bulamıyorum.
☐ d) Sokakta trafik kazası oldu.

27. Acil bir durumda yapılacakları sırala. (Kutulara sıra numarası yaz.)

- ☐ 112'yi ararım ☐ Ne olduğunu ve nerede olduğunu söylerim
☐ Görevli söyleyince telefonu kapatırım ☐ Sakin olurum

28. Görevli konuşurken sözünü kesip telefonu kapatabilirim.

- ☐ Doğru ☐ Yanlış

29. Görevli "Adres neresi?" diye sordu. Hangisi en iyi cevaptır?

- ☐ a) Mahallenin, sokağın ve binanın adını söylerim. ☐ b) "Bilmiyorum." deyip kapatırım.
☐ c) Başka bir şey anlatmaya başlarım.

30. Arkadaşın şaka olsun diye 112'yi aramak istiyor. Ne dersin?

- ☐ a) Arama! O sırada gerçekten yardıma ihtiyacı olan biri arıyor olabilir.
☐ b) Hadi birlikte arayalım. ☐ c) Sen ara, ben de seni dinleyeyim.

31. 112'yi gereksiz yere aramak, yardım bekleyen birine geç kalınmasına yol açabilir.

- ☐ Doğru ☐ Yanlış

32. Selin 112'yi aramadan önce ne yaptı?

- ☐ a) Derin bir nefes aldı. ☐ b) Dışarı çıktı. ☐ c) Televizyonu açtı.

33. Selin, görevli söylemeden telefonu kapattı.

- ☐ Doğru ☐ Yanlış

34. Selin adresi _____ söyledi.

(tane tane / bağırarak / yanlış)

Cevap anahtarı

1. Kahvaltı yapmak: A, Su içmek: A, Gece geç saatte yatmak: B, Her gün hareket etmek: A, Saatlerce ekrana bakmak: B, Sebze ve meyve yemek: A
2. 1-d, 2-c, 3-a, 4-b
3. Doğru Kahvaltı güne enerjiyle başlamamızı sağlar.
4. a) Tableti bırakıp dışarıda oynamalı. Ara vermek gözlerimizi dinlendirir. Hareket etmek de bedenimize iyi gelir.
5. a) Bir elma Meyve vücudumuza vitamin verir. Çok şeker dişlere ve sağlığınıza zarar verir.
6. yeterince Uyurken bedenimiz dinlenir ve büyür.
7. a) Erken yatmak, b) Yatmadan önce ekrana bakmamak, d) Her gece aynı saatte yatmak
8. a) Çok az su içiyordu.
9. Doğru
10. a) Ev adresi, b) Şifre, c) Fotoğrafın Adres, şifre ve fotoğraf kişisel bilgilerimizdir. Bunları paylaşmayız.
11. a) Cevap vermem, aile büyüğüme gösteririm. Tanımadığımız kişilere bilgi vermeyiz. Durumu hemen bir büyüğümüze söyleriz.
12. Yanlış Şifremizi yalnız biz ve ailemiz biliriz. Arkadaşımıza bile söylemeyiz.
13. a) Videoyu kapatır, aile büyüğüme anlatırım.
14. Oyunu ailemle birlikte seçmek: A, Tanımadığım biriyle mesajlaşmak: B, Şifremi kimseye söylememek: A, Bir bağlantıya sormadan tıklamak: B, Tuhaf bir mesajı büyüğüme göstermek: A, Bir oyuna gerçek adımı yazmak: B
15. a) Adresimi yazmam, büyüğüme gösteririm. Ödül vaat eden mesajlar çoğu zaman bilgimizi almak içindir. Adres yazılmaz.
16. konuşmam
17. Yanlış Böyle bir istek hemen aileye söylenir. İnternette tanıdığımız kişilerle buluşmayız.
18. 1-a, 2-b, 3-c
19. Yanlış Kırmızı ışıkta bekleriz. Yeşil ışık yanınca sağa sola bakıp geçeriz.
20. 1-a, 2-b, 3-c
21. a) Yavaşlamalı ve dikkatli olmalı. Okul çevresinde çok çocuk olur. Sürücü yavaşlar ve dikkatle bakar.
22. a) Yaya geçidi Yaya geçidinde sürücüler yayaları bekler. Araba arası ve viraj görünmez yerlerdir.
23. Yeşil ışıkta yaya geçidinden geçmek: A, Kırmızı ışıkta koşarak geçmek: B, Bisiklet yolunda bisiklet sürmek: A, Okul geçidinde görevlinin işaretini beklemek: A, Yolda top oynamak: B
24. a) Mavi daire, içinde bisiklet Bu levha bisiklet yolunu gösterir.
25. uyarır Üçgen levhalar uyarı levhasıdır. İleride dikkat edilecek bir şey olduğunu söyler.
26. a) Evde yangın çıktı., b) Biri düştü, kalkamıyor., d) Sokakta trafik kazası oldu. Kayıp defter acil bir durum değildir. 112 yalnız acil durumlarda aranır.
27. Sakin olurum → 112'yi ararım → Ne olduğunu ve nerede olduğunu söylerim → Görevli söyleyince telefonu kapatırım
28. Yanlış Görevli "Kapatabilirsin." diyene kadar telefonu kapatmayız.
29. a) Mahallenin, sokağın ve binanın adını söylerim. Adres doğru söylenirse yardım çabuk gelir. Adresi yalnız 112 gibi resmî görevlilere söyleriz.
30. a) Arama! O sırada gerçekten yardıma ihtiyacı olan biri arıyor olabilir. Şaka aramalar hatları meşgul eder. Gerçekten yardım bekleyen biri zarar görebilir.
31. Doğru
32. a) Derin bir nefes aldı.

33. Yanlış

34. tane tane