

Adı:

Tarih:

Sağlığımı korurum

Sağlıklı kalmak için dengeli beslenir, temiz oluruz, yeterince uyur ve hareket ederiz. Ekrana uzun süre bakmaz, ara veriz.

- Bu davranış sağlığı korur mu, bozar mı? (Her birinin yanına grubunun harfini yaz: A = Korur, B = Bozar)
☐ Her gün açık havada hareket etmek ☐ Yemekten önce elleri yıkamak
☐ Kahvaltıyı atlamak ☐ Gece geç saate kadar oyun oynamak ☐ Her gün sebze yemek
☐ Çok şekerli içecekler içmek
- Ekranda ödev yaparken gözlerin yoruldu. Ne yaparsın?
☐ a) Ara verip uzağa bakar, biraz dolaşırım. ☐ b) Ekrana daha da yaklaşıyorum.
☐ c) Gözlerimi ovalayıp devam ederim.
- Kübra her akşam geç uyuyor ve sabahları çok yorgun. Hangi plan ona en çok yardım eder?
☐ a) Her akşam aynı saatte, erken yatmak ☐ b) Hafta sonu öğlene kadar uyumak
☐ c) Yatakta tablet izlemek
- İlaçları büyüklerimize sormadan kendi başımıza alabiliriz.
☐ Doğru ☐ Yanlış
- Kişisel temizlik için hangilerini yaparız? (Birden çok doğru olabilir.)
☐ a) Her gün dişlerimizi fırçalarız. ☐ b) Tırnaklarımızı keseriz.
☐ c) Başkasının diş fırçasını kullanırız. ☐ d) Düzenli banyo yaparız.
- Hapşırırken ağızımızı ve burnumuzu bir _____ kapatırız.
(mendille / kalemle / kitapla)

Hayır demeyi bilirim

Bazen arkadaşlarımız istemediğimiz ya da yanlış bir şeyi yapmamız için ısrar eder. Buna akran baskısı denir. Böyle durumlarda kibarca ama kararlı bir şekilde hayır deriz.

- Arkadaşların "Hadi sen de duvara yazı yaz!" diyor. Ne yaparsın?
☐ a) "Hayır, bunu yapmak istemiyorum." der, oradan uzaklaşıyorum.
☐ b) Herkes yapıyor diye ben de yazarım. ☐ c) Duvara daha büyük harflerle yazarım.
- Bir arkadaşım ısrar ederse istemediğim bir şeyi yapmak zorundayım.
☐ Doğru ☐ Yanlış
- Bizi rahatsız eden bir durumda ne yaparız? Sırala. (Kutulara sıra numarası yaz.)
☐ Güvendiğim bir büyüğe anlatırım. ☐ Oradan uzaklaşıyorum. ☐ Hayır derim.

10. Parkta tanımadığın biri sana "Annen beni gönderdi, benimle gel." dedi. Ne yaparsın?
- ☐ a) Gitmem, hemen ailemin ya da güvendiğim bir büyüğün yanına giderim.
- ☐ b) Onunla giderim. ☐ c) Ona evimin yerini tarif ederim.
11. Bu davranış güvenli mi? (Her birinin yanına grubunun harfini yaz: A = Güvenli, B = Güvenli değil)
- ☐ Rahatsız olunca ailemize anlatmak ☐ Beni üzen bir sırrı ailemle paylaşmak
- ☐ Kaybolunca bir görevliye söylemek ☐ Tanımadığım birinin arabasına binmek
- ☐ Tanımadığım birinden hediye almak
12. Hangisi saklanmaması gereken bir sırdır?
- ☐ a) Bizi korkutan ve üzen bir sır ☐ b) Annemize hazırladığımız doğum günü sürprizi
- ☐ c) Kardeşimize alacağımız hediye
13. Arkadaşın, test çözerken yanındakinin kâğıdına bakman için ısrar ediyor. Hangisi en doğru davranıştır?
- ☐ a) Hayır der, kendi kâğıdına bakarım. ☐ b) Herkes bakıyor diye ben de bakarım.
- ☐ c) Arkadaşıma bağırırım.
14. Bir durum bizi rahatsız ederse _____ der ve oradan uzaklaşırız.
- (hayır / tamam / belki)

İnternette kendimi korurum

İnternette de kişisel alanımız vardır. Kişisel bilgilerimizi, fotoğraflarımızı ve şifrelerimizi paylaşmayız. Tanımadığımız kişilerin arkadaşlık isteklerini kabul etmeyiz.

15. Hangileri kişisel bilgidir ve internette paylaşılmaz? (Birden çok doğru olabilir.)
- ☐ a) Ev adresim ☐ b) Okulumun adı ☐ c) Şifrem ☐ d) En sevdiğim mevsim
16. Bir oyunda tanımadığın biri "Arkadaş olalım, fotoğrafını gönder." diye yazdı. Ne yaparsın?
- ☐ a) Cevap vermem, ailemle birlikte onu engelleyip bildiririm. ☐ b) Fotoğrafımı gönderirim.
- ☐ c) Ona adresimi de yazarım.
17. İnternette biri bana kaba mesajlar yazarsa bunu ailemden saklarım.
- ☐ Doğru ☐ Yanlış
18. Sınıf grubunda bir arkadaşınla alay eden mesajlar yazılıyor. Ne yaparsın?
- ☐ a) Katılmam, durumu öğretmenime ve aileme söylerim. ☐ b) Ben de bir şaka yazarım.
- ☐ c) Mesajları başka gruplara da gönderirim.
19. Güvenli mi, değil mi? (Her birinin yanına grubunun harfini yaz: A = Güvenli, B = Güvenli değil)
- ☐ Şifremi arkadaşşıma söylemek ☐ Konumumu herkese açık paylaşmak
- ☐ Güçlü bir şifre kullanmak ☐ Uygulama indirmeden önce aileme sormak
- ☐ Bilmediğim bir bağlantıya tıklamak ☐ Ekran süreme uymak

20. Hangisi akran baskısına bir örnektir?

- ☐ a) Arkadaşlarımın "Bu videoyu sen de paylaş, yoksa seni gruba almayız." demesi
☐ b) Öğretmenimin ödevi hatırlatması ☐ c) Annemin beni yemeğe çağırması

21. Bir uygulamayı indirmeden önce _____ sorarız.

(ailemize / tanımadığımız birine / oyundaki birine)

22. İnternette bir kişi kendini olduğundan farklı biri gibi gösterebilir.

- ☐ Doğru ☐ Yanlış

Trafik kuralları neden var?

Trafik kuralları yayaları, yolcuları ve sürücülerini korur. Herkes kurallara uyarsa kazalar azalır, yollar güvenli olur.

23. Trafik ışıkları olmasaydı ne olurdu?

- ☐ a) Kimin ne zaman geçeceği belli olmaz, kazalar artardı. ☐ b) Trafik daha güvenli olurdu.
☐ c) Hiçbir şey değişmezdi.

24. Kuralı sağladığı yararları eşleştir. (Eşleştir.)

- | | |
|----------------------------|--|
| 1. Emniyet kemeri takmak | a) Ani frende yolcuyu korur. |
| 2. Kask takmak | b) Araçlardan uzak kalırız. |
| 3. Yaya geçidini kullanmak | c) Sürücüler yayaları bekler. |
| 4. Kaldırımda yürümek | d) Bisikletten düşünce başımızı korur. |

25. Bu davranış kurala uygun mu? (Her birinin yanına grubunun harfini yaz: A = Uygun, B = Uygun değil)

- ☐ Yaya ışığında yeşili beklemek ☐ Okul servisinde yerinde oturmak
☐ Kasksız bisiklete binmek ☐ Araç camından kolunu çıkarmak
☐ Arka koltukta kemer takmak ☐ Yolda top oynamak

26. Okul servisinde ne yapmalıyız?

- ☐ a) Kemerimizi takıp yerimizde otururuz. ☐ b) Servis giderken ayağa kalkarız.
☐ c) Sürücüyle sürekli konuşup dikkatini dağıtırız.

27. Kısa bir yolda da emniyet kemeri takılmalıdır.

- ☐ Doğru ☐ Yanlış

28. Hangisi kask takmanın önemini anlatan iyi bir slogandır?

- ☐ a) Kaskını tak, güvenle pedal çevir! ☐ b) Bisiklet çok hızlıdır. ☐ c) Bugün hava güzel.

29. Trafik kurallarını anlatan bir afişe hangi resim en uygundur?

- ☐ a) Yaya geçidinden geçen çocuklar ☐ b) Yolda top oynayan çocuklar
☐ c) Kırmızı ışıkta koşan bir çocuk

30. Bisiklete binerken başımızı korumak için _____ takarız.

(kask / şapka / bere)

Cevap anahtarı

1. Her gün sebze yemek: A, Kahvaltıyı atlamak: B, Yemekten önce elleri yıkamak: A, Gece geç saate kadar oyun oynamak: B, Her gün açık havada hareket etmek: A, Çok şekerli içecekler içmek: B
2. a) Ara verip uzağa bakar, biraz dolaşırım.
3. a) Her akşam aynı saatte, erken yatmak
4. Yanlış İlaçları yalnız büyüklerimiz verir. Doktorun söylediği gibi kullanılır.
5. a) Her gün dişlerimizi fırçalarız., b) Tırnaklarımızı keseriz., d) Düzenli banyo yaparız.
6. mendille Mendil yoksa dirseğimizin içiyle kapatırız. Böylece mikroplar yayılmaz.
7. a) "Hayır, bunu yapmak istemiyorum." der, oradan uzaklaşırım.
8. Yanlış İstemediğimiz ve yanlış olan bir şeye hayır deme hakkımız vardır.
9. Hayır derim. → Oradan uzaklaşırım. → Güvendiğim bir büyüğe anlatırım.
10. a) Gitmem, hemen ailemin ya da güvendiğim bir büyüğün yanına giderim. Tanımadığımız biriyle hiçbir yere gitmeyiz. Ailemiz böyle bir durumu bize önceden söyler.
11. Tanımadığım birinin arabasına binmek: B, Rahatsız olunca ailemize anlatmak: A, Tanımadığım birinden hediye almak: B, Kaybolunca bir görevliye söylemek: A, Beni üzen bir sırrı ailemle paylaşmak: A
12. a) Bizi korkutan ve üzen bir sır
13. a) Hayır der, kendi kâğıdıma bakarım.
14. hayır
15. a) Ev adresim, b) Okulumun adı, c) Şifrem
16. a) Cevap vermem, ailemle birlikte onu engelleyip bildiririm.
17. Yanlış Böyle mesajları hemen ailemize gösteririz. Onlar bize yardım eder.
18. a) Katılmam, durumu öğretmenime ve aileme söylerim.
19. Güçlü bir şifre kullanmak: A, Şifremi arkadaşşıma söylemek: B, Uygulama indirmeden önce aileme sormak: A, Bilmediğim bir bağlantıya tıklamak: B, Ekran süreme uymak: A, Konumumu herkese açık paylaşmak: B
20. a) Arkadaşlarımla "Bu videoyu sen de paylaş, yoksa seni gruba almayız." demesi
21. ailemize
22. Doğru Bu yüzden internette tanımadığımız kişilere güvenmeyiz.
23. a) Kimin ne zaman geçeceği belli olmaz, kazalar artardı.
24. 1-a, 2-d, 3-c, 4-b
25. Kasksız bisiklete binmek: B, Arka koltukta kemer takmak: A, Yolda top oynamak: B, Okul servisinde yerinde oturmak: A, Araç camından kolunu çıkarmak: B, Yaya ışığında yeşili beklemek: A
26. a) Kemerimizi takıp yerimizde otururuz.
27. Doğru
28. a) Kaskını tak, güvenle pedal çevir!
29. a) Yaya geçidinden geçen çocuklar Afişte doğru davranışı gösteririz ki görenler örnek alsın.
30. kask