

ÖN TEST

**SAĞLIK ELİNİZDEN KAYIP
GİTMEDEN
-ortaokul-**

ÖĞRENCİ NO.:

Aşağıda sağlıklı yaşama ile ilgili çeşitli ifadeler verilmiştir. Bu ifadeleri okuduktan sonra sizden görüşünüzü, cevaplama için verilen alanda kodlayarak işaretlemeniz istenmektedir. Düşünceyi doğru buluyorsanız “D” gözeneğini, yanlış buluyorsanız “Y” gözeneğini, bilginiz/fikriniz yok ise “F” gözeneğini işaretleyiniz. Cevaplamalarınız için aşağıda bir örnek verilmiştir.

ÖRNEK:

1. Sağlıklı yaşamak için sağlıklı beslenmek önemlidir.

1 D Y F

1. *Dengesiz beslenme* vücudun ihtiyacından daha az besin maddesi tüketilmesi durumudur.
2. Beslenme ile alınan enerji, gün içinde harcanandan fazlaysa vücut tarafından yağa dönüştürülerek depolanır.
3. Tırnak makası, diş fırçası, tarak gibi kişisel temizlik araçlarını sadece aile bireyleriyle ortak kullanmıyoruz.
4. Fiziksel aktivite ve egzersiz; düşünme becerisinin gelişmesine katkı sağlar.
5. Soğuk havalarda ince ve çok katlı giysiler tercih edilmelidir.
6. Mevsimine uygun kıyafetler giyinmek hastalıklardan korunmamıza yardımcı olur.
7. Günlük ortalama uyku süresi kişiden kişiye değişebilir.
8. Gece geç yatıp sabah geç kalkmak kaliteli bir uykunun temel özelliğidir.
9. Grip, kronik bir hastalıktır.
10. Alerji rahatsızlığı olan kişilerin evlerinde tüylü hayvan beslemeleri sakıncalıdır.

0	0	0	0	1	D	Y	F	11	D	Y	F	•		
1	1	1	1	2	D	Y	F	12	D	Y	F	•		
2	2	2	2	3	D	Y	F					•		
3	3	3	3	4	D	Y	F	13	1	2	3	4	5	•
4	4	4	4	5	D	Y	F	14	1	2	3	4	5	•
5	5	5	5	6	D	Y	F	15	1	2	3	4	5	•
6	6	6	6	7	D	Y	F	16	1	2	3	4	5	•
7	7	7	7	8	D	Y	F	17	1	2	3	4	5	•
8	8	8	8	9	D	Y	F							•
9	9	9	9	10	D	Y	F							•

11. Kışın olabildiğince kalın tek kat kıyafet giymek tercih edilmelidir.
12. Evinde tüylü hayvan beslemek alerji rahatsızlığı olanlara iyi gelir.

Aşağıda sağlıklı yaşamaya ilişkin duygularınızı ifade etmeniz için hazırlanmış bazı duygu ifadeleri yer almaktadır. Bu ifadeler sıfat çiftleri hâlinde hazırlanmıştır. Sizden, duygularınızı ifade eden seçeneği, cevaplama için verilen alanda kodlayarak işaretlemeniz istenmektedir. İşaretlemelerinizi, her bir sıfat çiftinin duygularınızı ne derece tanımladığına bağlı olarak yapınız.

ÖRNEK:

Sağlıklı yaşamaya çalışmak bence...

1.

çekicidir.	1	2	3	4	5	itici.
------------	---	---	---	---	---	--------

1 1 2 3 4 5

Eğer sağlıklı yaşamaya çalışmak size çok çekici ise 1'i, çekici ise 2'yi, bir duygu ifade etmiyorsa 3'ü, itici geliyorsa 4'ü, çok itici geliyorsa 5'i işaretleyiniz.

Sağlıklı yaşamaya çalışmak bence...

13.	iyidir.	1	2	3	4	5	kötüdür.
14.	harikadır.	1	2	3	4	5	berbattır.
15.	kolaydır.	1	2	3	4	5	zordur.
16.	önemlidir.	1	2	3	4	5	önemsizdir.
17.	havalıdır.	1	2	3	4	5	eziklidir.

SON TEST

**SAĞLIK ELİNİZDEN KAYIP
GİTMEDEN
-ortaokul-**

ÖĞRENCİ NO.:

Aşağıda sağlıklı yaşama ile ilgili çeşitli ifadeler verilmiştir. Bu ifadeleri okuduktan sonra sizden görüşünüzü, cevaplama için verilen alanda kodlayarak işaretlemeniz istenmektedir. Düşünceyi doğru buluyorsanız “D” gözeneğini, yanlış buluyorsanız “Y” gözeneğini, bilginiz/fikriniz yok ise “F” gözeneğini işaretleyiniz. Cevaplamalarınız için aşağıda bir örnek verilmiştir.

ÖRNEK:

1. Sağlıklı yaşamak için sağlıklı beslenmek önemlidir.

1 D Y F

1. *Dengesiz beslenme* vücudun ihtiyacından daha az besin maddesi tüketilmesi durumudur.
2. Beslenme ile alınan enerji, gün içinde harcanandan fazlaysa vücut tarafından yağa dönüştürülerek depolanır.
3. Tırnak makası, diş fırçası, tarak gibi kişisel temizlik araçlarını sadece aile bireyleriyle ortak kullanmıyoruz.
4. Fiziksel aktivite ve egzersiz; düşünme becerisinin gelişmesine katkı sağlar.
5. Soğuk havalarda ince ve çok katlı giysiler tercih edilmelidir.
6. Mevsimine uygun kıyafetler giyinmek hastalıklardan korunmamıza yardımcı olur.
7. Günlük ortalama uyku süresi kişiden kişiye değişebilir.
8. Gece geç yatıp sabah geç kalkmak kaliteli bir uykunun temel özelliğidir.
9. Grip, kronik bir hastalıktır.
10. Alerji rahatsızlığı olan kişilerin evlerinde tüylü hayvan beslemeleri sakıncalıdır.

0	0	0	0	1	D	Y	F	11	D	Y	F	•		
1	1	1	1	2	D	Y	F	12	D	Y	F	•		
2	2	2	2	3	D	Y	F					•		
3	3	3	3	4	D	Y	F	13	1	2	3	4	5	•
4	4	4	4	5	D	Y	F	14	1	2	3	4	5	•
5	5	5	5	6	D	Y	F	15	1	2	3	4	5	•
6	6	6	6	7	D	Y	F	16	1	2	3	4	5	•
7	7	7	7	8	D	Y	F	17	1	2	3	4	5	•
8	8	8	8	9	D	Y	F							•
9	9	9	9	10	D	Y	F							•

11. Kışın olabildiğince kalın tek kat kıyafet giymek tercih edilmelidir.
12. Evinde tüylü hayvan beslemek alerji rahatsızlığı olanlara iyi gelir.

Aşağıda sağlıklı yaşamaya ilişkin duygularınızı ifade etmeniz için hazırlanmış bazı duygu ifadeleri yer almaktadır. Bu ifadeler sıfat çiftleri hâlinde hazırlanmıştır. Sizden, duygularınızı ifade eden seçeneği, cevaplama için verilen alanda kodlayarak işaretlemeniz istenmektedir. İşaretlemelerinizi, her bir sıfat çiftinin duygularınızı ne derece tanımladığına bağlı olarak yapınız.

ÖRNEK:

Sağlıklı yaşamaya çalışmak bence...

1. çekicidir. 1 2 3 4 5 iticidir.

1 1 2 3 4 5

Eğer sağlıklı yaşamaya çalışmak size çok çekici ise 1'i, çekici ise 2'yi, bir duygu ifade etmiyorsa 3'ü, itici geliyorsa 4'ü, çok itici geliyorsa 5'i işaretleyiniz.

Sağlıklı yaşamaya çalışmak bence...

13.	iyidir.	1	2	3	4	5	kötüdür.
14.	harikadır.	1	2	3	4	5	berbattır.
15.	kolaydır.	1	2	3	4	5	zordur.
16.	önemlidir.	1	2	3	4	5	önemsizdir.
17.	havalıdır.	1	2	3	4	5	eziklidir.