

YEŞİLCAN SORUYOR SORU VE CEVAPLARI

SAĞLIKLI YAŞAM

- 1) 'Sebze ve meyveler çok faydalıdır, bizi hızlıca büyüyüp güçlendirirler' DOĞRU mu YANLIŞ mı?
- DOĞRU
- 2) 'Sağlıklı beslenmek için sadece sebze yemeliyiz' cümlesi DOĞRU mu YANLIŞ mı?
- YANLIŞ sürekli tek besin kaynağı tüketmek sağlıklı değildir. Tüm besin kaynaklarından dengeli ve yeterli şekilde tüketmeliyiz.
- 3) 'Sağlıklı beslenmek için sadece meyve yemeliyiz' DOĞRU mu YANLIŞ mı?
- YANLIŞ sürekli tek besin kaynağı tüketmek sağlıklı değildir. Tüm besin kaynaklarından dengeli ve yeterli şekilde tüketmeliyiz.
- 4) 'Sağlıklı beslenmek için sadece tahıl yemeliyiz' DOĞRU mu YANLIŞ mı?
- YANLIŞ sürekli tek besin kaynağı tüketmek sağlıklı değildir. Tüm besin kaynaklarından dengeli ve yeterli şekilde tüketmeliyiz.
- 5) 'Sağlıklı beslenmek için sadece et yemeliyiz' DOĞRU mu YANLIŞ mı?
- YANLIŞ sürekli tek besin kaynağı tüketmek sağlıklı değildir. Tüm besin kaynaklarından dengeli ve yeterli şekilde tüketmeliyiz.
- 6) 'Abur Cubur yemek bizi mutlu ettiği için istediğimiz kadar yiyebiliriz' DOĞRU mu YANLIŞ mı?
- YANLIŞ. Abur Cuburlar midemizi çok yorar. İçerdikleri fazla yağ ve şeker nedeni ile vücudumuza zarar verirler.
- 7) Günde kaç öğün düzenli yemek yemeliyiz?
- ÜÇ ÖĞÜN. Sabah kahvaltısı, öğlen ve akşam yemeğini düzenli olarak yemeliyiz.
- 8) 'Elimizdeki kirler yediğimiz yemeğe bulaşacağı için ellerimizi yıkamalıyız DOĞRU mu YANLIŞ mı?
- Yediğimiz her şeyi elimizle yeriz. Elimizdeki kir yediklerimize bulaşır. BU nedenle elimizi sürekli temiz tutmalıyız.
- 9) Sağlıklı yaşamın ilk kuralı nedir?
- Sağlıklı yaşamın ilk kuralı sağlıklı ve doğru beslenmektir.
- 10) Dört yapraklı yoncada hangi besin grupları vardır?
- 1. Grup Et, yumurta kuru baklagiller. 2. Grup sebze ve meyve grubu. 3. Grup Ekmek ve tahıl grubu. 4. Grup süt ve süt ürünleri.
- 11) Besin gruplarından olan Et, yumurta ve kuru baklagiller grubundan 3 besin say.
- Dana, kuzu,tavuk,hindi,balık,yumurta,fındık,fıstık,ceviz..
- 12) Besin gruplarından olan Sebze ve meyve grubundan 3 besin say.
- Elma, armut, muz, patates, havuç, kereviz, ıspanak...
- 13) Besin gruplarından olan ekmek ve tahıl grubundan 3 besin say.
- Buğday, pirinç, mısır,çavdar,yulaf, un,bulgur, makarna,şehriye...
- 14) Besin gruplarından olan süt ve sür ürünlerinden 3 besin say.
- Süt, peynir,yoğurt,tereyağı,dondurma...
- 15) Gün içinde koşup terleriz. Bedenimizin temizlenmesi için ne yapmalıyız?
- Bedenimizin temizlenmesi için banyo yapmalıyız.
- 16) Sınıfımızı ve odamızı mikroplardan korumak ve temiz hava dolmasını sağlamak için ne yapmalıyız?

- Havalandırmalı içeri temiz hava girmesini sağlamalıyız.
- 17) Dişlerimiz günde kaç defa fırçalamalıyız?
 - Dilerimizi günde iki defa sabah ve akşam fırçalamalıyız.
- 18) 'Tırnaklarımızın uzun olması güzeldir ve kesmeye gerek yoktur.' DOĞRU mu YANLIŞ mı?
 - YANLIŞ. Tırnaklarımız uzadığında arasına mikroplar ve kirler yerleşir. Onlar da bize zarar verir. Bu nedenle tırnaklarımız uzadıkça kesmeliyiz.
- 19) Çocuklar olarak günde ortalama kaç saat uyumalıyız?
 - Günde ortalama 10-12 saat uyumalıyız.
- 20) Bedenimizin dinlenmesi ve zihnimizin yenilenmesi için ne yapmalıyız?
 - Yeteri kadar ve düzenli uyumalıyız.
- 21) 'Uykudayken organlarımız kendini tamir ediyor' DOĞRU mu YANLIŞ mı?
 - DOĞRU.
- 22) 'Çok hareket edersek yorulacağımız için hareketsiz olmalıyız' DOĞRU mu YANLIŞ mı?
 - YANLIŞ. Hareket etmek enerjimizi boşaltmamızı ve akşamları rahat uyumamızı sağlayacağı için hareket etmeli oyunlar oynamalıyız.
- 23) Uyurken hangi kıyafetimizi giyip uyumalıyız?
 - Rahat hareket etmemizi sağlayacak ve temiz pijamalarımızı giyip uyumalıyız.
- 24) 'Uyumadan önce bol bol yemek yiyip uyumak faydalıdır' DOĞRU mu YANLIŞ mı?
 - YANLIŞ. Uykudan önce yenen yemek uykumuzu kaçıırır. Midemiz uykuda dinlenemez.
- 25) 'Geç yatmak bizi mutlu ettiği için istediğimiz kadar geç yatabiliriz' DOĞRU mu YANLIŞ mı?
 - YANLIŞ. Erken yatmak uykuda daha çabuk büyümemizi sağlar. Geç yatağa girdiğimizde yetersiz uyumuş olur dinlemeyiz buda bizim büyümemizi engeller.
- 26) Sınıfta çöplerimizi nereye atmamız?
 - Çöplerimizi çöp kutusuna atmalı sınıfımızı ve okulumuzu temiz tutmalıyız.
- 27) Tuvalet kullanımı nasıl olmalıdır haydi anlat?
 - Tuvalette işimiz bittikten sonra mutlaka su dökmeliyiz. Tuvaletten çıktıktan sonra ellerimizi sabunla yıkamalıyız.
- 28) Hasta olamamak için neler yapmalıyız 3 tane say?
 - Beslenmene dikkat et, aşılarını yaptır, spor yap, kirli havadan uzak dur, kötü alışkanlıklar edinme.
- 29) Dengeli beslenme nedir?
 - Tüm besin gruplarından ayırt etmeden yemeğe dengeli beslenme denir.
- 30) Yeterli beslenme nedir ?
 - Tüm besin gruplarından vücudumuzun ihtiyacı olan kadar ne az ne çok tüketmeye yeterli beslenme denir.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

- 31) Bağımlılık nedir?
 - Bağımlılık, insanın bir şeye bağımlı olması, onsuз yaşayamaması, onsuз kaldığında aşırı mutsuз olmasıdır.
- 32) İnternette sürekli vakit geçirmek veya sürekli oyun oynamak bir bağımlılık mıdır?
 - Evet bağımlılıktır. Süre sınırlamasına uymuyor ve kendimizi kontrol edemiyorsak bu bir bağımlılıktır.

- 33) Bir çocuk bilgisayar telefon ya da tablette oyun oynanmasına izin verilmediğinde öfkeleniyorsa ne gibi bir sorunu olabilir?
- Bilgisayar (tablet telefon) oyunu bağımlıdır.
- 34) Bir çocuk bilgisayar oyunları yüzünden uykusuz kalıyor derslerine çalışmıyor ve başarısı düşüyorsa ne gibi bir sorunu var demektir?
- Bilgisayar (tablet telefon) oyunu bağımlıdır.
- 35) Teknoloji bağımlılığı ne demektir?
- Arkadaşları, ailesi ile geçireceği zamanı oyunlara ayırmak, ders çalışma süreleri yerine bilgisayar tablet oyunları oynamak bir teknoloji bağımlılığıdır.
- 36) 'Bilgisayar veya tablette aşırı zaman geçirmek beyni tembelleştirir' DOĞRU mu Yanlış mı?
- DOĞRU.
- 37) 'Bilgisayar veya tablette aşırı zaman geçirmek diğer insanlarla arkadaşlık kurmamızı engeller' DOĞRU mu Yanlış mı?
- DOĞRU.
- 38) 'Bilgisayar veya tablette aşırı zaman geçiren kişilerin dikkatleri dağınık olur' DOĞRU mu Yanlış mı?
- DOĞRU.
- 39) 'Bilgisayar veya tablette aşırı zaman geçiren kişiler hareketsiz kaldıkları için kemikleri gelişmez' DOĞRU mu Yanlış mı?
- DOĞRU.
- 40) Teknoloji bağımlılığından korunmak için neler yapabiliriz? 3 tane say.
- 41) 'Bilgisayar ve tablet başında kalınan süreyi azaltarak teknoloji bağımlılığından kurtulabiliriz' DOĞRU mu Yanlış mı?
- DOĞRU.
- 42) 'Resim yapıp, kitap okuyup, müzik dinleyerek kişisel gelişimimize katkı sağlayabileceğimiz gibi teknoloji bağımlılığından kurtulabiliriz' DOĞRU mu Yanlış mı?
- DOĞRU.
- 43) Bisiklet sürmek, top oynamak gibi düzenli spor hem sağlıklı bir vücuda sahip olmamızı sağlar hem bizi teknoloji bağımlılığından kurtarır' DOĞRU mu Yanlış mı?
- DOĞRU.
- 44) 'Sizin yaşınızdaki bir çocuğun ekran başında en fazla kalabileceği süre 60 dakika yani 1 saattir.' Cümlesi DOĞRU mu Yanlış mı?
- DOĞRU. Daha fazlası dikkat dağınıklığı ve unutkanlığa sebep olur.
- 45) Teknolojiyi faydalı kullanmak, bağımlı olmamak için neler yapabiliriz 3 tane say?
- 1. Teknoloji kullanımıyla ilgili kendinize hedefler belirleyin, 2. Günde ne kadar teknoloji vs. kullanacağınızı aile ve öğretmenlerinize sorarak belirleyin. 3. Belirlediğiniz süreye mutlaka uyun, 4. Arkadaşlarınızla oyun oynamaya ve spora vakit ayırın...
- 46) Bilgisayar oyunlarının yerine başka hangi oyunları oynayabiliriz? 3 oyun say?
- Saklambaç, yakan top, sek sek, futbol, voleybol, mendi kapmaca, basketbol...
- 47) Teknoloji bağımlısı birey vaktinin çoğunu nasıl kullanır?
- Bilgisayar, tablet, oyun konsolu, cep telefonu ile fazla vakit geçiren kişi teknoloji bağımlıdır.
- 48) 'Bilgisayar ve tablet başında çok vakit geçiren çocukların arkadaşlık kurması zorlaşır' cümlesi DOĞRU mu Yanlış mı?
- DOĞRU. Çünkü iletişim kurmada oyun başlatmada arkadaşlarıyla gerçek oyunlar oynamayı unuttur ve teknolojide gerçek olmayan oyunlara mahkum kalır.
-

TEMİZ HAVA

- 49) 'Bir kere bile sigara içerseniz sigara bağımlısı olursunuz' DOĞRU mu Yanlış mı?
- DOĞRU.
- 50) 'Yanımda sigara içen biri olsa bile bu bana zarar vermez çünkü ben sigara içmiyorum.' diyen bir çocuk doğru bilgiye sahip midir?
- HAYIR. Çünkü yanımda sigara içen birisi olduğunda dumanından zehirleniriz ve pasif içici olarak zarar görürüz.
- 51) 'Pasif içici' ne demektir?
- Sigara içmediği halde yakınında içilen sigarının dumanına soluyan kişiye PASİF İÇİCİ denir.
- 52) Birisi yanında sigara içiyorsa ne yapmalıyız?
- Kim olursa olsun sigarayı söndürmesi gerektiğini çünkü bize zarar verdiğini kibarca söylemeliyiz.
- 53) Sigaranın zararlarından 3 tanesini say?
- Dişlerimizi lekelenir, saçlarımız dökülür, tırnaklarımız sararız, cildimiz lekelenir, akciğerlerimiz çürür...
- 54) Sigara ormanlara nasıl zarar verir?
- Yanan sigarayı söndürmeden atarsak ormanlarımız yanabilir. Ayrıca izmaritlerin yere atılması çevreyi kirletir.
- 55) Sigara İÇMEMEnin fayları nelerdir?
- Sağlığımızı koruruz, hastalıklardan uzak kaliteli bir yaşam süreriz, paramız boşa gitmez, sevdiğimizimize zarar vermemiş oluruz..
- 56) Sigara neden zararlıdır?
- İçinde bulunan nikotin ve diğer zehirli maddeler beyin damarlarımız olumsuz etkiler bizi zehirler.
- 57) 'Sigara içen insanların kanser olma riski çok yüksektir' cümlesi DOĞRU mu Yanlış mı?
- DOĞRU.
- 58) Sigaranın zararlı olduğunu bildiği halde bir insan neden sigara içer?
- Çünkü sigara 1 kere bile içersen bağımlılık yapar ve o kişi bağımlı olmuştur. Sigara bağımlılık yaparak zehirler.
- 59) Bağımlılık nedir?
- Bağımlılık, insanın bir şeye bağımlı olması, onsuza yaşayamaması, onsuza kaldığında aşırı mutsuz olmasıdır.
- 60) 'Sigara dumanı derimizden geçerek bize zarar verir' cümlesi DOĞRU mu Yanlış mı?
- DOĞRU.