

ÖN TEST

SAĞLIKLI BİR HAYAT İÇİN
-lise-

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

- Sağlık okuryazarlığı yeterli olmayan kişiler acil servisleri daha çok kullanmaktadırlar.
- Lif, tarak, diş fırçası vb. araçların ailenin diğer fertleri ile paylaşılması sakıncalıdır.
- Kişinin kendi vücudunun bakım ve temizliğiyle yetinmesi sağlıklı bir çevre oluşması için yeterlidir.
- Fiziksel aktivite ve egzersiz endorfin hormonlarının düzenli salgılanmasını engeller.
- Uygun seçilmeyen ayakkabının neden olacağı sonuçlardan biri de parmaklarda şekil bozukluğudur.
- Uykudan hemen önce egzersiz yapılması uyku bozukluğu yaşanmasını engeller.
- Fiziksel aktivite ve egzersiz düşünme, yorumlama, karar verme gibi entelektüel işlevleri geliştirir.
- Alkol kullanımı uyku bozukluğunun sebeplerinden birisidir.
- Kişinin kendi sağlığını korumak için uyguladığı bakıma, *kişisel hijyen* denir.
- Herkesin günde en az sekiz saat uyuması gerekir.

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							●

- Tarak, diş fırçası, tırnak makası vb. araçları yakın arkadaşlarımızla paylaşmamızda sakınca yoktur.
- Fiziksel aktivite ve egzersizle endorfin hormonunun düzenli salgılanmasına yardımcı oluruz.

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.	harika hissettirir.	1	2	3	4	5	berbat hissettirir.
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

SAĞLIKLI BİR HAYAT İÇİN
-lise-

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

- Sağlık okuryazarlığı yeterli olmayan kişiler acil servisleri daha çok kullanmaktadırlar.
- Lif, tarak, diş fırçası vb. araçların ailenin diğer fertleri ile paylaşılması sakıncalıdır.
- Kişinin kendi vücudunun bakım ve temizliğiyle yetinmesi sağlıklı bir çevre oluşması için yeterlidir.
- Fiziksel aktivite ve egzersiz endorfin hormonlarının düzenli salgılanmasını engeller.
- Uygun seçilmeyen ayakkabının neden olacağı sonuçlardan biri de parmaklarda şekil bozukluğudur.
- Uykudan hemen önce egzersiz yapılması uyku bozukluğu yaşanmasını engeller.
- Fiziksel aktivite ve egzersiz düşünme, yorumlama, karar verme gibi entelektüel işlevleri geliştirir.
- Alkol kullanımı uyku bozukluğunun sebeplerinden birisidir.
- Kişinin kendi sağlığını korumak için uyguladığı bakıma, *kişisel hijyen* denir.
- Herkesin günde en az sekiz saat uyuması gerekir.

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							•

- Tarak, diş fırçası, tırnak makası vb. araçları yakın arkadaşlarımızla paylaşmamızda sakınca yoktur.
- Fiziksel aktivite ve egzersizle endorfin hormonunun düzenli salgılanmasına yardımcı oluruz.

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.	harika hissettirir.	1	2	3	4	5	berbat hissettirir.
15.	kolaydır.	1	2	3	4	5	zordur.
16.	önemlidir.	1	2	3	4	5	önemsizdir.
17.	havalıdır.	1	2	3	4	5	eziklidir.