

Adı Soyadı: Sınıfı: Tarih:/...../2026-2027

1.

Food group	Main benefit
fruit and vegetables	vitamins and fibre
dairy products	?

Tabloda besin grupları ve temel yararları eşleştirilmiş, biri boş bırakılmıştır. Bir öğrenci sağlık panosunu hazırlayacaktır. Tabloda eksik kalan bilgi hangisidir?

- A) calcium for strong bones
- B) vitamins and fibre
- C) only sugar
- D) no nutritional value
- E) fat and salt only

2.

Student	Sleep	Concentration
A	8 hours	high
B	5 hours	low

Tabloda iki öğrencinin uyku süresi ve dikkat düzeyi verilmiştir. Bir öğrenci bu ilişkiyi özetleyecektir. Tabloyu doğru anlatan cümle hangisidir?

- A) The student who sleeps less concentrates better.
- B) The student who sleeps longer concentrates better.
- C) Sleep has no effect on concentration.
- D) Both students concentrate equally well.
- E) Concentration cannot be measured.

3.

I feel tired all day even after
eight hours of sleep.

Kaan

...

Nurse

Diyalogda bir öğrenci sürekli yorgunluktan söz etmektedir. Okul hemşiresi somut bir öneri sunmak istemektedir. Eksik balona hangi ifade yazılmalıdır?

- A) Eight is an even number.
- B) The nurse's room is on the ground floor.
- C) You had better avoid screens for an hour before going to bed.
- D) My shift finishes at five.
- E) The weather is quite cold today.

4.

Daily screen time	Reported sleep quality
under 2 hours	good
over 6 hours	poor

Tabloda ekran süresi ile uyku kalitesi arasındaki ilişki verilmiştir. Bir öğrenci bu ilişkiyi yorumlayacaktır. Bu bilgileri doğru veren cümle hangisidir?

- A) Short screen time causes poor sleep.
- B) Longer screen time causes better sleep.
- C) Screen time and sleep are not related in the table.
- D) Longer screen time seems to be associated with poorer sleep.
- E) The table shows nothing about sleep.

5.

deep breathing	planning ahead	talking to someone	regular exercise
----------------	----------------	--------------------	------------------

Kartlarda stresle baş etme yolları verilmiştir. Bir öğrenci sınav öncesi kaygısını uzun vadede azaltmak istemektedir. Kartlara göre en kapsayıcı açıklama hangisidir?

- A) Exercise should be avoided before exams.
- B) Only deep breathing is useful.
- C) None of these habits helps with stress.
- D) Talking to someone increases stress.
- E) Combining several of these habits works better than using only one.

6.

Adjective	Meaning
anxious	worried about something in the future
exhausted	?

Tabloda duygu sıfatları ve anlamları eşleştirilmiş, biri boş bırakılmıştır. Bir öğrenci kelime defterini tamamlayacaktır. Boş bırakılan yere ne gelmelidir?

- A) extremely tired
- B) slightly happy
- C) a little worried
- D) very hungry
- E) quite excited

7. Complete the sentence

I ... skip breakfast, but now I always eat something in the morning.

Metinde geçmişte var olup bugün sürmeyen bir alışkanlık anlatılmakta ve bir yer boş bırakılmıştır. Bu anlam esas alındığında boşluk nasıl doldurulmalıdır?

- A) am used to
- B) used to
- C) get used to
- D) was using to
- E) use to

8. Read the text

Walking for thirty minutes a day is enough to improve heart health for most people. It does not require any equipment or membership.

Metinde bir egzersiz biçimi tanıtılmaktadır. Metne göre bu egzersizin öne çıkan üstünlüğü hangisidir?

- A) It requires expensive equipment.
- B) It is the only useful exercise.
- C) It is effective and easy to access for almost everyone.
- D) It takes several hours a day.
- E) It is only suitable for athletes.

9. Read the text

Ada goes to the gym five times a week, but she often skips meals to save time. She says she feels weak during workouts.

Metinde bir kişinin alışkanlıkları anlatılmaktadır. Metne göre yapılabilecek en uygun çıkarım hangisidir?

- A) She never goes to the gym.
- B) She should stop exercising completely.
- C) She eats too much before workouts.
- D) Exercise alone is not enough without proper nutrition.
- E) Nutrition has no effect on energy.

10.

Sentence	Meaning
You must not eat before the blood test.	Prohibition
You do not have to bring a report.	?

Tabloda kip fiilleri anlamlarına göre sınıflandırılmış, biri boş bırakılmıştır. Tabloda eksik kalan bilgi hangisidir?

- A) Ability
- B) Prohibition
- C) Strong advice
- D) Certainty
- E) No obligation

11.

balanced diet	sedentary lifestyle	immune system	mental health
---------------	---------------------	---------------	---------------

Kartlarda sağlıkla ilgili dört terim verilmiştir. Gün boyu hareketsiz oturmaya dayalı bir yaşam biçimi anlatılmak istenmektedir. Kartlardaki uygun ifade hangisidir?

- A) sedentary lifestyle
- B) balanced diet
- C) immune system
- D) mental health
- E) nutrition label

12. Complete the sentence

Unless you drink enough water, you ... headaches during the day.

Metinde olumsuz bir koşul ve sonucu anlatılmakta, bir yer boş bırakılmıştır. "Unless" yapısı esas alındığında boşluk nasıl doldurulmalıdır?

- A) would have had
B) may have
C) had
D) have had
E) would had

13.

Age group	Recommended daily sleep
6-12	9-12 hours
13-18	8-10 hours

Tabloda yaş gruplarına göre önerilen uyku süresi verilmiştir. On altı yaşındaki bir öğrenci günde altı saat uyumaktadır. Tabloya göre bu öğrenci için söylenebilecek olan hangisidir?

- A) His sleep is exactly at the recommended level.
B) He sleeps more than recommended.
C) He sleeps at least two hours less than recommended.
D) The table gives no information for his age.
E) He should sleep only six hours.

14. Find the mistake

Bir öğrenci "I am interested to learn about healthy nutrition." cümlesini kurmuştur.

Yukarıdaki cümlede edat ve yapı bakımından bir hata bulunmaktadır. Cümlenin düzeltilmiş biçimi hangisidir?

- A) I am interested for learning about healthy nutrition.
B) I am interested in learn about healthy nutrition.
C) I am interesting in learning about healthy nutrition.
D) I am interested in learning about healthy nutrition.
E) I am interested to learning about healthy nutrition.

15.

You look worried. Is everything all right?

Friend

...

Student

Diyalogda bir arkadaş durumu sormaktadır. Öğrenci duygusunu ifade edip destek istemek istemektedir. Boş bırakılan balonu hangi ifade tamamlar?

- A) My cousin lives in Antalya.
B) The classroom is quite warm today.
C) I have a new pencil case.
D) The library closes at six.
E) To be honest, I am a bit stressed about the exam. Could we talk about it?

16. Complete the sentence

Fast food is convenient; ... , eating it too often can harm your health.

Metinde olumlu bir yargının ardından bir uyarı verilmekte ve bir yer boş bırakılmıştır. Bu karşıtlığı sağlayan bağlayıcı hangisidir?

- A) however B) therefore
C) because D) moreover
E) so

17. Complete the sentence

It was ... a stressful week that I could not sleep properly.

Metinde bir durumun derecesi ve sonucu anlatılmakta, bir yer boş bırakılmıştır. Boşluktan sonra sıfat ve isim geldiği düşünülüğünde boşluğu hangi seçenek tamamlar?

- A) so B) such
C) too D) very
E) enough

18.



Şemada bir alışkanlığın kazanılma süreci verilmiştir. Şemaya göre bu süreci İngilizce olarak en uygun anlatan cümle hangisidir?

- A) Small goals repeating regularly are more likely become habits.
B) Small goals repeated regularly is more likely to become habits.
C) Small goals repeated regularly are more likely to become habits.
D) Small goals repeated regularly were more likely to become habits.
E) Small goals repeated regularly are more like to become habits.

19.

Approach	Long-term result
very strict diet for two weeks	usually not sustainable
small changes kept for months	?

Tabloda iki yaklaşım ve uzun vadeli sonuçları karşılaştırılmış, biri boş bırakılmıştır. Bu eksikliği hangi seçenek giderir?

- A) harmful in the long term
B) less effective than a strict diet
C) impossible to follow
D) more likely to last and become part of daily life
E) the same as a strict diet

20.

nutrition	sleep	movement	emotions
-----------	-------	----------	----------

Kartlarda bu temada işlenen dört alan verilmiştir. Kartlar birlikte değerlendirildiğinde iyi olma hâli için ulaşılabilecek en kapsayıcı sonuç hangisidir?

- A) Movement is unnecessary for young people.
- B) Well-being depends only on nutrition.
- C) Sleep has no role in well-being.
- D) Emotions are separate from physical health.
- E) Well-being depends on nutrition, sleep, movement and emotional health together.

Theme 3: Personal Life & Well-being — Cevap Anahtarı

1. A	2. B	3. C	4. D	5. E	6. A	7. B	8. C	9. D	10. E	11. A	12. B
13. C	14. D	15. E	16. A	17. B	18. C	19. D	20. E				