**ÇOKTAN SEÇMELİ SORULAR**

1. Ergenlik döneminde görülen sorunlar nasıl giderilebilir?

A) Bilgisayar oynayarak

B) Bol ders çalışarak
C) Her alanda kendini ifade etmeye çalışarak
D) Tatile giderek

E) Karşı cinsle arkadaşlık yaparak

**Yazilidayim.net**

2. Ergenlik döneminde görülen hızlı büyüme ve uzama, kasların uygun şekilde çalışmasını aksatır. Bunun sonucunda da aşağıdakilerin hangisinin görülmesi doğaldır?

A) Bolca sakarlık görülmesi

B) Anne ve babaya ilgi gösterme
C) Uyuma
D) Sakinleşme

E) Ders çalışmaya yönelme

3. Aşağıdaki hangisi Ergenlik döneminde Gençlere yapılacak rehberlik türlerinden değildir?

A) Zamanı iyi kullanma gerektiğini vurgulamak

B) Sorumluluk duygusu aşılama
C) Ergeni başarılı olmaya teşvik etmeli
D) Duygu ve düşüncelerini ifade etmeye fırsat verilmeli

E) Cep telefonuyla oynamasına bolca vakit verilmeli

4. Aşağıdaki hangisi Fiziksel Aktivitenin Bedensel Yararlarından değildir.

1. Kas ve eklemlerin esnekliğini korur ve artırır.
2. Refleks ve reaksiyon zamanını geliştirir.
3. Vücudun duruş şeklini düzgünleştirir.
4. Yaşlanmayı hızlandırır.
5. Bunama ve unutkanlığı azaltır.

5.Vücudumuz egzersiz sırasında, dinlenme durumuna göre daha fazla enerji harcamaktadır.

 Çünkü egzersiz sırasında;

1. Kaslar daha güçlü kasılır,
2. Kalp atımı hızlanır,
3. Kalp vücuda kanı daha hızlı pompalar
4. Akciğerler daha hızlı çalışır
5. Yağlanmaya sebep olur

6. aşağıdakilerden hangisi sağlıklı beslenmek için olmazsa olmaz bir öğündür?

A) Akşam yemeği

B) Kahvaltı
C) Ara öğünler
D) Öğlen yemeği

E) Bol bol et yemekleri yemek

1. Süt ve süt ürünleri
2. Et yumurta kuru bakliyat ürünleri
3. Sebze ve meyveler
4. Ekmek ve tahıllar

7. Yukarıdakilerin hangileri sağlıklı beslenme grubunda yer alır?

1. I
2. II
3. III
4. IV
5. I-II-III-IV

8.Sağlıklı beslenmek için aşağıdakilerden hangisinden bol bol tüketmeliyiz?

1. Tuz
2. Beyaz un
3. Şeker
4. Temiz su
5. Ekmek

**Tanım: Genel olarak bedenin yağ kütlesinin yağsız kütleye oranının aşırı artması sonucu boy uzunluğuna göre vücut ağırlığının arzu edilen düzeyin üstüne çıkmasıdır.**

9.Yukarıda hangi hastalığın tanımı yapılmıştır?

1. Verem
2. Suçiçeği
3. Kızamık
4. Kabakulak
5. Obezite

10. Aşağıdakilerden hangileri stres kaynaklarındandır?

1. Aile içi şiddet
2. Ev ödevleri
3. Alay edilmesi
4. Anne Babanın yüksek beklentileri
5. Hepsi

11. Aşağıdakilerden hangileri stresle başa çıkma yollarından değildir?

1. Hobiniz olsun, rahatlayın ve eğlenin, kendinize zaman ayırın.
2. Aileniz, arkadaşlarınız ya da güvendiğiniz birisiyle kaygı ve sorunlarınızı paylaşın.
3. Her zaman daha iyi ve daha kötüsünün bulunduğunu hatırlayın.
4. Kendinizle ilgili olumlu yargıları güçlendirin ve iyi yönlerinize ve başarılarınıza odaklanın.
5. Bazen “Boş ver – Bana ne “deyip geçin.

Şiddet uygulayan ve şiddete maruz kalanlara yönelik verilen tedbirlerin etkin olması için izleme yapan birimlerdir. Bu merkezlerde hukuki, psikolojik, mesleki ve danışma gibi farklı alanlarda hizmetler sunulmaktadır

12. Yukarıda açıklaması yapılan merkez hangisidir.

1. ŞÖNİM
2. İŞ-KUR
3. YURT-KUR
4. SGK
5. BAĞ-KUR

13. Aşağıdakilerden hangisi (Aile, Kadın, Çocuk ve Özürlü Sosyal Hizmet Danışma Hattı) dır?

1. 183
2. 110
3. 000
4. 111
5. 555

14. Aşağıdakilerden hangisi, Tütün ve Sigaranın Sağlığa zararlarını anlatan Dernekler arasındadır?

1. Yeşilay Derneği
2. İnsan Hakları Derneği
3. Köy Dernekleri
4. Kızılay Derneği
5. Doğayı Koruma Derneği

15. Bağımlılık yapan maddelerden korunmanın en iyi yolu hangisidir?

1. Hiç başlamamaktır.
2. Bir gün bırakırım.
3. Tedavi olmaktır.
4. Az içmektir.
5. Dumanı içine çekmemektir.

16. Aşağıdakilerden hangisi “Teknoloji bağımlılığının “neden olduğu sorunlardan biri değildir?

1. Gözlerde yanma
2. Uyku bozukluğu
3. Halsizlik
4. Akademik başarıda düşüş
5. Zamanı iyi değerlendirme.

17. Çocuk ve Ergenlerde Teknoloji bağımlılığı Önleme sürelerini yazınız?

Okul Öncesi :…………/………

İlköğretim ilk 4 yılı : …………/………

İlköğretim ikinci 4 yılı : …………/………

Lise çağında : …………/………

**18.Aşağıdakilerden hangisi “hastalık ve kazalar sonucu sakat kalarak iş gücünü kaybeden kişilerin sakatlıklarının giderilmesi, bedensel yeteneklerinin artırılması, yeni becerilerin kazandırılması, sosyal ve iş uyumunun sağlanması için yapılan çalışmalara” verilen isimdir?**

A) Detoksifikasyon

B) Rehabilitasyon

C) Ovulasyon

D) Enfeksiyon

E) Oryantasyon

**KLASİK SORULAR**

19. Tütün ve Sigaranın yol açtığı sağlık sorunlarından 5 tene yazınız?

1-……………………………………………………………………

2-……………………………………………………………………

3-……………………………………………………………………

4-……………………………………………………………………

5-……………………………………………………………………

20. Alkol kullanmanın yol açtığı sağlık sorunlarından 5 tene yazınız?

1-……………………………………………………………………

2-……………………………………………………………………

3-……………………………………………………………………

4-……………………………………………………………………

5-……………………………………………………………………

**DOĞRU YANLIŞ SORULAR**

( ) Okulların rehberlik servisleri ve ilçelerdeki rehberlik ve

 danışma merkezleri birincil korumaya yönelikhizmet

 veren yerlerdir.

( ) Sigara en çok akciğeri, alkol ise karaciğere zarar

vermektedir.

( ) Sigara alışkanlığı, alkol ve uyuşturucu madde

bağımlılığından kurtulmanın öncelikli yolu ’’ Bağımlılıktan kurtulmaya karar vermesidir.’’

( ) AMATEM: Alkol ve Madde Bağımlılığı Araştırma

Tedavi ve Eğitim Merkezi dir.

( ) Pasif içici sigara içmediği halde sigara içilen ortamda

bulunduğu için sigaranın zararlarına mahzur kalan kişidir.

**BOŞLUK DOLDURMA SORULAR**

1. Zorbalık / stres
2. Egzama
3. Nikotin
4. Apse
5. Ahlaklısını

Yukarıdaki harfli terimleri aşağıdaki ifadelere doğru olacak şekilde yazınız.

**>** İnsanın doğal dengesini bozan duruma …………………………….denir.

**>** Stresin yol açtığı bir hastalığa ……………….….……………………..denir.

**>** Sigarada bağımlılık yapan maddeye………………………………..…denir.

**>** Dişlerde oluşan iltihaplanmaya ………………..……………..…..…..denir.

**>** Ben sporcunun zeki,çevik ve aynı zamanda ……..……………severim.

Not: SINAV SÜRESİ 40 DK. BAŞARILAR

ÜMİT SİVRİKAYA

MD. YRD-BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENİ