

Konu Testleri

Okuma Anlama Konu Değerlendirme Testi

İnsanın sosyal destek bulabilmesi, örgütsel yapının, "sosyal çalışma ortamı" sağlayacak tarzda tasarılmasına bağlıdır. Sosyal destek; işe odaklanma, özel yaşamda mutlu olma, güven hissi, olumsuz düşüncelerden kurtulma genel olarak sorunlarla başa çıkma yeteneğini artırır.

(1, 2, ve 3. soruları yukarıdaki paragrafa göre yanıtlayınız.)

1. Parçaya göre sosyal destekle ilgili olarak hangisi yanlıştır?

- A) Örgütsel yapı uygun tarzda tasarılmalıdır.
- B) Sosyal destek, güven hissi verir.
- C) Sosyal destek, olumsuz düşünme yeteneğini artırır.

2. Yukarıdaki parçada kullanılan deyim aşağıdaki seçeneklerin hangisinde belirtilmiştir?

- A) Başa çıkma
- B) Sosyal çalışma ortamı
- C) Mutlu olma

3. Paragrafta belirtilen sosyal destek aşağıdaki duygulardan hangisini artırmamaktadır?

- A) Güven hissi
- B) İşe odaklanma
- C) Olumlu düşüncelerden kurtulma

Bebeğin vücut ve ruh sağlığı için en uygun besin, annenin kendi sütüdür. Her annenin sütü, kendi bebeği için en uygun bileşimdedir. Anne sütüyle beslenen bebeğin D vitamini ve flor dışında hiçbir ek sıvıya, ek besine, vitamene gereksinimi yoktur. İlk altı ay yalnız anne sütüyle beslenen bebekler sağlıklı büyür ve gelişir. Başta ishal olmak üzere mikroplu hastalıklara yakalanmazlar, bebeklik döneminden sonra da daha az hastalanırlar.

(4, 5, ve 6. soruları yukarıdaki paragrafa göre yanıtlayınız.)

4. Bir bebek için en uygun besin aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Meyve suyu
- B) Anne sütü
- C) Mamalar

5. Anne sütüyle beslenen bebeklerin aşağıdakilerden hangisine ihtiyacı vardır?

- A) Kalsiyum
- B) D vitamini
- C) Şuruplar

6. Bebekler hangi dönemde yalnız anne sütüyle beslenirse daha sağlıklı olur?

- A) İlk altı ay
- B) Bir yaş
- C) İlk üç ay

Doğru, dengeli, çeşitli, yeterli beslenmeye ve düzenli egzersiz yapmaya çocukluk yaşlarından itibaren başlanmalıdır. Aksi halde; azalan aktiviteler, ev dışındaki sağlıksız ve kilo yapıcı besinlerin sık alınması, televizyon ve bilgisayarın karşısında daha çok vakit geçirme çocuk ve gençlerde şişmanlık hastalığına sebep olabilmektedir. Kahvaltının mutlaka yapılması, mümkün oldukça aile ile birlikte evde yemek yenmesi, fiziksel aktivite arttırılması sağlıklı olmak için dikkat edilmesi gereken konulardır.

(7, 8, 9 ve 10. soruları yukarıdaki paragrafa göre yanıtlayınız.)

7. Çocukluk yaştan itibaren yapılmaya başlanması önerilenler arasında aşağıdakilerden hangisi yoktur?

- A) Yeterli beslenme
- B) Dengeli beslenme
- C) Düzenli uyku

8. Çocuklarda şişmanlık hastalığına neden olan nedenler arasında aşağıdakilerden hangisi belirtilmemiştir?

- A) Televizyon karşısında zaman geçirme
- B) Kilo yapıcı besinlerin sıkça alınması
- C) Artan spor aktiviteleri

9. Sağlık olmak için aşağıdakilerden hangisinin yapılmasına dikkat edilmelidir?

- A) Kahvaltının yapılmasına
- B) Kantinden alışveriş yapılmasına
- C) Öğle yemeklerine

10. Paragraftan aşağıdaki sonuçlardan hangisini çıkarabiliriz?

- A) Beslenme insan yaşamında o kadar önemli değildir.
- B) Vakit geçirmek için besinler almalıyız.
- C) Beslenme kurallarına dikkat edersek sağlıklı oluruz.