

## Konu Testleri

### Egzersiz Yapalım Konu Değerlendirme Testi

1. Aşağıdakilerden hangisi iskelet ve kas sağlığımızı korumak için yapılacak davranışlara örnek olabilir?  
A) Çok ağır yük kaldırmak  
B) Spora başlamadan önce ısınma hareketi yapmak  
C) Eklemleri aşırı derecede çalıştırmak  
D) Her türlü sporu yapmaya çalışmak
2. Aşağıdakilerden hangisi solunum yollarının sağlığını olumlu etkiler?  
A) Temiz hava  
B) Bacalardan çıkan gazlar  
C) Sigara dumanı  
D) Havadaki mikroplar
3. Antrenman yapan bir sporcuda aşağıda verilenlerden hangisi gözlenmez?  
A) Soluk alıp verme sıklığı artar.  
B) Nabız sayısı artar.  
C) Kalp atışları hızlanır.  
D) Vücuda giren oksijen miktarı sabit kalır.
4. Egzersiz yapığımızda aşağıdakilerden hangisinde bir değişiklik olmaz?  
A) nabız sayısı  
B) soluk alıp verme sıklığı  
C) zeka ve hafıza  
D) kalp atışı
5. Aşağıdaki hangi durumda kalp atışındaki hızlanmada en az değişiklik meydana gelir?  
A) korku  
B) uyku  
C) heyecan  
D) yük taşıma

6. Egzersize başlamadan önce aşağıdakilerden hangisi yararlı olur?  
A) Bol miktarda besin tüketmek  
B) Vücudumuzu tanımamız ve hangi egzersizin daha iyi olacağını bilmek  
C) Fazla terlemek ve yorulmak  
D) Vücudu sıkı saracak dar giysiler giymek
7. Gerek sağlıklı kişiler, gerekse herhangi bir hastalığı olanlar egzersize başlama kararından önce aşağıdakilerden hangisini yapmalıdır?  
A) bol vitamin tüketmek  
B) doktora danışmak  
C) bol gıda tüketmek  
D) dengeli beslenmek
8. Egzersiz artkça nabız sayısı aşağıdaki hangi biçimde olur?  
A) azalır  
B) artar  
C) değişmez  
D) kaybolur
9. "..... vücudumuzun enerji ihtiyacı artar.."  
Yukarıdaki ifadede boş yere aşağıdakilerden hangisi gelmelidir?  
A) dengeli beslenmede  
B) dinlenme esnasında  
C) egzersiz sırasında  
D) düşünme esnasında
10. Vücudumuz fazla enerjiyi elde etmek için aşağıdakilerden hangisine fazla ihtiyaç duyar?  
A) kan  
B) oksijen  
C) su  
D) şeker