

## Konu Testleri

### Zararlı Alışkanlıklar Konu Değerlendirme Testi

#### 1. Zararlı alışkanlık olamayan hangisidir?

- A) Sigara içmek
- B) Alkol kullanmak
- C) Spor yapmak
- D) Uyuşturucu kullanmak

#### 2. Proteinler için hangisi doğru değildir?

- A) Vücudumuzda yapım ve onarım amacıyla kullanılırlar.
- B) Kemik ve kaslarımızın güçlenmesinde rol oynarlar.
- C) Tırnaklarımızın uzamasında rol oynarlar.
- D) Sebze ve meyvelerde bol miktarda bulunurlar.

#### 3. Aşağıdaki hangi durumda pasif içici oluruz?

- A) Günde iki paket sigara içerek
- B) Sokakta sigara içerek
- C) Sigara içenlerin yanında bulunarak
- D) Sigara içmeyen arkadaşlarımızı da özendirerek

#### 4. Sigara ve alkolün zararları konusunda bizleri bilgilendiren ve yol gösteren kurumun adı nedir?

- A) Kızılay
- B) Yeşilay
- C) TBMM
- D) Valilik

#### 5. Alkolden bütün vücudumuz olumsuz etkilenir fakat bir organımız alkolden daha çok etkilenir. Bu organımız aşağıdakilerden hangisidir?

- A) karaciğer
- B) akciğer
- C) mide
- D) kalp

#### 6. Aşağıdakilerden hangisi alkolün zararlarından birisi değildir?

- A) Alkol beyni, kasları ve damarları olumsuz etkiler.
- B) Alkol kullandığımız zaman kendimizi mutlu hissederiz.
- C) Reflekslerin yavaşlamasına neden olur?
- D) Davranışlarımızı ve duygularımızı kontrol etmekte zorlanırsınız.

#### 7. Alkol, insanların çevresine ve diğer insanlara da zarar vermelerine neden olur. Aşağıdakilerden hangisi bu zararlardan biri değildir?

- A) Alkollü insanların sokak ortasında kavga etmesi
- B) En çok trafik kazasının alkol yüzünden olması
- C) Bir babanın alkol alınca çocuklarını dövmesi
- D) Alkol kullanan insanın hastalığa yakalanması

#### 8. Aşağıda verilenlerden hangisi alkolle ilgili doğru bir bilgidir?

- A) Alkol, sorunları ortadan kaldırır.
- B) Alkol, insanlara ekonomik olarak zarar vermez.
- C) Alkol, bağımlılık yapmaz.
- D) Alkol kullanan kişiler çevrelerine de zarar verir.

#### 9. Aşağıda verilen, sağlığa zararlı alışkanlıklarla ilgili bilgilerden hangisi yanlıştır?

- A) Sigara, akciğer kanseri riskini arttırır.
- B) Alkol hem sağlığa hem de aile bütçesine zarar verir.
- C) Sigara ve alkol bağımlılık yapar.
- D) Sigara ve alkol vücudumuzda yalnızca akciğer ve karaciğere zarar verir.

#### 10. Sigara kullanan, insan vücudunda;

I-Solunum yollarını tahriş ederek, bronşit, astım ve kansere neden olur.

II-Kalp ve damar hastalıkları oluşması riskini arttırır.

III-Bireylerin aşırı kilo almasına neden olur.

şeklindeki durumlardan hangilerinin oluşmasına sebep olur?

- A) Yalnız I
- B) I ve II
- C) I ve III
- D) I, II ve III