



1. İnsan vücudundaki sistemlerin sağlıklı bir şekilde çalışması aşağıdakilerden hangisine katkı sağlar?  
A) Kas zedelenmesine  
B) Yaşamsal faaliyetlerin sürdürülmesine  
C) Teknoloji bağımlılığına  
D) Hareketsiz yaşam tarzına
2. Kırık kemikler en doğru şekilde nasıl tespit edilir?  
A) Elle muayene ile  
B) MR çekilerek  
C) Egzersiz yaparak  
D) Röntgen cihazı ile
3. Kırılan bir kemiğin iyileşme sürecinde hangi yöntem tercih edilir?  
A) Sürekli hareket ettirme  
B) Alçıya alma  
C) Masaj yapma  
D) Dışarıdan baskı uygulama
4. Aşağıdakilerden hangisi kas zedelenmesine neden olabilir?  
A) Dengeli beslenme  
B) Hafif egzersiz  
C) Ağır yük kaldırma  
D) Yavaş tempolu yürüyüş
5. Destek ve hareket sistemi sağlığı için aşağıdaki besinlerden hangisi önemlidir?  
A) Şeker içeren yiyecekler  
B) Kalsiyum bakımından zengin gıdalar  
C) Yüksek yağ oranlı yiyecekler  
D) Tuzlu atıştırmalıklar
6. Hangi vitamin kalsiyumun kemiklerde depolanmasına yardımcı olur?  
A) A vitamini  
B) E vitamini  
C) B 1 2 vitamini  
D) D vitamini

7. Düzenli egzersiz destek ve hareket sistemine hangi faydayı sağlar?  
A) Kasların gelişmesini ve eklemlerin esnekliğini artırır.  
B) Kemiklerin güçsüzleşmesine neden olur.  
C) Eklemlerin hareket yeteneğini sınırlar.  
D) Kas zedelenmelerini artırır.
8. Destek ve hareket sistemini korumak için spor yaparken nelere dikkat edilmelidir?  
A) Ağır egzersizlerle başlanmalıdır.  
B) Yaşa ve bedene uygun spor tercih edilmelidir.  
C) Hareketsiz kalınmalıdır.  
D) Gün boyu spor yapılmalıdır.
9. Uzun süre hareketsiz kalan kişilerde hangi durum oluşabilir?  
A) Kas ve kemik hastalıkları  
B) Dolaşım bozuklukları  
C) Sindirim problemleri  
D) Görme kaybı
10. Ders çalışırken sağlıklı bir duruş için nasıl oturulmalıdır?  
A) Sırt eğik tutulmalıdır.  
B) Dik bir pozisyonda oturulmalıdır.  
C) Ayaklar havada kalmalıdır.  
D) Masa uzakta tutulmalıdır.
11. Yanlış duruş alışkanlıklarının uzun vadede etkisi nedir?  
A) Kemik güçlenmesi  
B) Kanseri riski  
C) Postür bozuklukları  
D) Kalp sağlığını iyileştirme
12. Yerden bir eşya alırken vücuda zarar vermemek için nasıl bir hareket yapılmalıdır?  
A) Belden eğilerek alınmalıdır.  
B) Dizler bükülerek ağırlık dizlere verilmelidir.  
C) Ani bir hareketle çekilmelidir.  
D) Bacaklar dümdüz bırakılmalıdır.

13. Aşağıdaki davranışlardan hangisi destek ve hareket sistemi için zararlıdır?  
 A) Hafif egzersiz yapmak  
 B) Hareketsiz bir yaşam tarzı sürdürmek  
 C) Düzgün bir duruş sergilemek  
 D) Kalsiyumdan zengin beslenmek

14. Uzun süre hareketsiz oturmanın doğuracağı sonuç aşağıdakilerden hangisidir?  
 A) Kas ve eklem sağlığının iyileşmesi  
 B) Sindirim sisteminin zarar görmesi  
 C) Beslenme düzeninin bozulması  
 D) Kemik hastalıklarının artması

15. Destek ve hareket sistemine zarar veren en uygun alışkanlık nedir?  
 A) Doğru oturuş pozisyonu uygulamak  
 B) Bilgisayar karşısında saatlerce hareketsiz kalmak  
 C) Yürürken dik durmak  
 D) Spor yapmak

16. Aşağıdaki spor türlerinden hangisi destek ve hareket sistemi için daha uygundur?  
 A) Yaş grubuna uygun, hafif sporlar  
 B) Ağır yük kaldırma egzersizleri  
 C) Hareketsiz kalma egzersizleri  
 D) Sürekli yüksek tempolu sporlar

17. Hangi hareket destek ve hareket sisteminin sağlığına zarar verir?  
 A) Eşyayı belden eğilerek kaldırmak  
 B) Eşyayı dizleri bükerek kaldırmak  
 C) Dik pozisyonda yürümek  
 D) Hafif egzersiz yapmak

18. Kemiklerin sağlıklı bir şekilde güçlenmesi için hangi faktör önemlidir?  
 A) Uyku düzeni  
 B) D vitamini ve kalsiyum alımı  
 C) Sürekli oturmak  
 D) Şekerli gıdalar tüketmek

19. Yanlış oturuş alışkanlığı hangi rahatsızlığa neden olabilir?  
 A) Dolaşım bozuklukları  
 B) Zihinsel yorgunluk  
 C) Sindirim problemleri  
 D) Postür bozuklukları

20. \*Hastalığınızdan önce sağlığınızın kıymetini bilin\* sözü ile vurgulanan ana fikir nedir?  
 A) Sağlık kaybedilince kıymeti anlaşılır.  
 B) Spor yapmanın önemi yoktur.  
 C) Teknoloji bağımlılığı sağlığı artırır.  
 D) Sağlıksız alışkanlıklar sorun yaratmaz.

Adı :.....  
 Notu: .....

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