



1. İç salgı bezlerinin sağlığına dikkat edilmesi hangi durumları engeller?

- A) İnsülin üretimini artırır
- B) Hormon dengesizliklerini önler
- C) Metabolizmayı yavaşlatır
- D) Kan basıncını yükseltir

2. Sinir sistemi sağlığını korumak için hangi öneri en doğrusudur?

- A) Düzenli egzersiz yapmamak
- B) Stresle başa çıkma yöntemleri geliştirmek
- C) Yüksek sesle müzik dinlemek
- D) Uzun süre bilgisayar kullanmak

3. Böbreküstü bezlerinin aşırı çalışması hangi hastalıklara yol açabilir?

- A) Hipotiroidizm
- B) Cushing sendromu
- C) Şeker hastalığı
- D) Parkinson hastalığı

4. Beyinde sinyalleri ileten hücreler hangi adı alır?

- A) Kas hücreleri
- B) Sinir hücreleri
- C) Kan hücreleri
- D) Bağışıklık hücreleri

5. Pankreasın sağlıklı çalışması için aşağıdakilerden hangisi önemlidir?

- A) Düzenli olarak tatlı tüketmek
- B) Düzenli egzersiz yapmak ve sağlıklı beslenmek
- C) Yüksek yağlı gıdalar tüketmek
- D) Az su içmek

6. İç salgı bezlerinin düzenli çalışmasını sağlamak için hangi davranış doğru değildir?

- A) Yeterli uyku almak
- B) Dengeli beslenmek
- C) Düzenli egzersiz yapmak
- D) Aşırı alkol tüketmek

7. Vücudun denetleyici ve düzenleyici sistemlerinin sağlığı, hangi faktörler tarafından doğrudan etkilenir?

- A) Yalnızca genetik faktörler
- B) Yalnızca çevresel faktörler
- C) Beslenme, egzersiz, uyku ve stres yönetimi
- D) Sadece yaş

8. Beyin ve sinir sistemi sağlığı için hangi alışkanlık en faydalıdır?

- A) Aşırı şekerli gıdalar tüketmek
- B) Düzenli spor yapmak ve zihinsel aktivitelerle meşgul olmak
- C) Yetersiz uyumak
- D) Uzun süre ekran karşısında olmak

9. Ergenlik dönemindeki hormon değişiklikleri en fazla hangi iç salgı bezi tarafından yönetilir?

- A) Hipofiz bezi
- B) Tiroit bezi
- C) Pankreas
- D) Yumurtalıklar ve testisler

10. Sinir sisteminin sağlıklı çalışması için aşağıdakilerden hangisi önerilmez?

- A) Düzenli uyku
- B) Aşırı bilgisayar kullanımı
- C) Düzenli egzersiz
- D) Sağlıklı beslenme

11. Hormon dengesizliklerinin önlenmesi için aşağıdakilerden hangisi doğru bir yaklaşımdır?

- A) Hormon ilaçlarının sürekli kullanılması
- B) Aşırı stresli bir yaşam tarzı sürdürmek
- C) Sağlıklı beslenmek ve egzersiz yapmak
- D) Yetersiz uyumak

12. Vücudumuzda denetleyici sistemler hangi şekilde çalışır?

- A) Herhangi bir kontrol mekanizması olmadan
- B) Organlar arasında kimyasal mesajlarla iletişim kurarak
- C) Sadece sinir hücreleri aracılığıyla
- D) Yalnızca fiziksel hareketle

13. Pankreasın insülin üretmesini engelleyen bir hastalık nedir?

- A) Şeker hastalığı (Diyabet)
- B) Hipotiroidizm
- C) Cushing sendromu
- D) Parkinson hastalığı

14. Beyinde mesajları ileten ve organlara yönlendiren hücreler hangi hücre tipidir?

- A) Sinir hücreleri
- B) Kas hücreleri
- C) Kan hücreleri
- D) Kemik hücreleri

15. Sinir sisteminin sağlıklı çalışabilmesi için hangi durum önemlidir?

- A) Aşırı çalışmak ve fazla stres yaşamak
- B) Yeterli uyku almak ve zihinsel olarak rahatlamak
- C) Fiziksel temastan kaçınmak
- D) Aşırı alkol tüketmek

16. Ergenlikte hormon seviyelerinin değişmesi, hangi iç salgı bezlerinin etkisiyle gerçekleşir?

- A) Yumurtalıklar ve testisler
- B) Pankreas
- C) Tiroit bezi
- D) Hipofiz bezi

17. Sinir sistemi sağlığı için hangi yaşam tarzı tercih edilmelidir?

- A) Yetersiz uyku, aşırı ekran süresi
- B) Sağlıklı beslenme, yeterli uyku, düzenli egzersiz
- C) Aşırı stres, düzensiz yemek saatleri
- D) Yalnızca zihinsel aktivitelerle meşgul olmak

18. Beyindeki en küçük ve en hızlı mesaj iletimi sağlayan yapılar aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Beyin hücreleri
- B) Sinir hücreleri
- C) Kan hücreleri
- D) Kas hücreleri

19. İç salgı bezlerinin düzgün çalışabilmesi için hangi alışkanlıklar önerilmez?

- A) Sağlıklı beslenmek
- B) Yeterli su içmek
- C) Düzenli egzersiz yapmak
- D) Aşırı kafein tüketmek

20. Sinir sistemi sağlığına zarar vermemek için hangi aktivite önerilmez?

- A) Spor yapmak
- B) Meditasyon ve rahatlama teknikleri
- C) Uzun süre bilgisayar oyunları oynamak
- D) Yürüyüş yapmak

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