



1. Ergenlik dönemi ne zaman başlar?

- A) Çocukluk dönemi sona erdiğinde
- B) Vücut büyümesi durduğunda
- C) Bedensel ve duygusal değişimlerin başladığı dönemde
- D) Bebeklik dönemi sona erdiğinde

2. Ergenlik döneminde vücutta hangi değişiklikler meydana gelir?

- A) Kas kitlesi artar
- B) Kemikler zayıflar
- C) Vücut ısısı düşer
- D) Kaslar küçülür

3. Aşağıdaki değişimlerden hangisi erkeklerde ergenlik döneminde yaygındır?

- A) Ses kalınlaşır
- B) Adet dönemi başlar
- C) Göğüsler büyür
- D) Menstrüasyon başlar

4. Ergenlik dönemi kızlarda hangi fiziksel değişimle başlar?

- A) Kas kütlesi artar
- B) Vücutta tüylenme başlar
- C) Adet dönemi başlar
- D) Ses kalınlaşır

5. Hangi hormonlar ergenlik dönemi sırasında bedensel değişimleri tetikler?

- A) Adrenalin ve tiroksin
- B) Estrojen ve testosteron
- C) İnsülin ve glukagon
- D) Adrenalin ve insülin

6. Ergenlik dönemi, hangi tür değişimlerin yaşandığı bir dönemdir?

- A) Fiziksel ve duygusal
- B) Sadece duygusal
- C) Sadece fiziksel
- D) Kimyasal ve biyolojik

7. Ergenlik döneminde duygu durumunda ne gibi değişiklikler olabilir?

- A) Duygular daha stabil hale gelir
- B) Duygular daha değişken hale gelir
- C) Duygular hiç değişmez
- D) Duygular kaybolur

8. Kızların ergenlik döneminde genellikle hangi bedensel değişim meydana gelir?

- A) Ses kalınlaşır
- B) Göğüsler büyür
- C) Erkeklik organları gelişir
- D) Sakal çıkar

9. Erkeklerde ergenlik dönemi genellikle hangi yaş aralığında başlar?

- A) 8-10 yaş
- B) 10-12 yaş
- C) 12-14 yaş
- D) 14-16 yaş

10. Kızlarda ergenlik dönemi genellikle hangi yaş aralığında başlar?

- A) 8-10 yaş
- B) 10-12 yaş
- C) 12-14 yaş
- D) 14-16 yaş

11. Ergenlik dönemi ile ilgili yanlış bir ifade hangisidir?

- A) Vücutta fiziksel değişiklikler olur
- B) Duygusal dalgalanmalar yaşanabilir
- C) Ergenlik dönemi aynı yaşta başlar ve biter
- D) Hormonlar bedensel değişimlere neden olur

12. Ergenlik dönemi sırasında hangi duygusal değişim yaşanabilir?

- A) Kendine güven artar
- B) Duygusal istikrar sağlanır
- C) Aileyle ilişkiler güçlenir
- D) Duygusal dengesizlikler görülebilir

13. Ergenlik döneminde sağlıklı bir şekilde gelişebilmek için neler yapılmalıdır?

- A) Düzenli uyumak ve dengeli beslenmek
- B) Sadece çok uyumak
- C) Sadece çok yemek yemek
- D) Hiç egzersiz yapmamak

14. Ergenlik döneminde vücut gelişiminin düzgün olması için hangi faktör önemlidir?

- A) Yeterli ve dengeli beslenme
- B) Az uyumak
- C) Sürekli televizyon izlemek
- D) Fiziksel egzersizden kaçınmak

15. Ergenlik döneminde, cilt bakımı ve kişisel temizlik hangi açıdan önemlidir?

- A) Cilt sağlığını korumak
- B) Aile bireylerini memnun etmek
- C) Diğer insanlara karşı kendini gösterme
- D) Gelişim hızını artırmak

16. Ergenlik döneminde ses değişikliği genellikle hangi cinsiyet için daha belirgindir?

- A) Kızlar
- B) Erkekler
- C) Her iki cinsiyet için eşit
- D) Ses değişikliği olmaz

17. Ergenlik dönemi sırasında, vücutta tüylenme hangi bölgeden başlar?

- A) Kollar
- B) Sırt
- C) Yüz ve genital bölge
- D) Eller

18. Ergenlik dönemi sürecinde duygusal dalgalanmaların nedenleri arasında aşağıdakilerden hangisi sayılabilir?

- A) Hormonlardaki değişiklikler
- B) Çevresel faktörler
- C) Beslenme düzenindeki değişiklikler
- D) Hepsi

19. Ergenlik dönemi boyunca hangi değişiklik genellikle yaşanmaz?

- A) Boy uzaması
- B) Ses değişikliği
- C) Adet görme (kızlar)
- D) Beyin hücrelerinin azalması

20. Ergenlik dönemi sağlıklı bir şekilde geçirilmesi için hangi tavsiye önemlidir?

- A) Aile desteği almak
- B) Sürekli yalnız kalmak
- C) Yalnızca eğitimle ilgilenmek
- D) Kendisini başkalarına kanıtlamaya çalışmak

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