



1. Dolaşım sistemi sağlığını korumak için aşağıdakilerden hangisi yapılmamalıdır?

- A) Sağlıklı beslenmek
- B) Düzenli egzersiz yapmak
- C) Aşırı tuz tüketmek
- D) Yeterince su içmek

2. Dolaşım sistemi sağlığını olumsuz etkileyen en önemli faktörlerden biri nedir?

- A) Sağlıklı uyku düzeni
- B) Sigara kullanımı
- C) Düzenli spor yapma
- D) Sebze ve meyve tüketimi

3. Hangi seçenek dolaşım sisteminin sağlığını korumak için doğrudur?

- A) Yağlı ve işlenmiş gıdalar tüketmek
- B) Düzensiz uyku düzenine sahip olmak
- C) Aşırı stres altında yaşamak
- D) Düzenli olarak yürüyüş yapmak

4. Kan basıncını kontrol altında tutmak için hangi davranış önerilir?

- A) Şekerli içecekleri fazla tüketmek
- B) Lifli gıdalarla beslenmek
- C) Sürekli hareketsiz kalmak
- D) Stresi artıracak aktiviteler yapmak

5. Aşağıdakilerden hangisi dolaşım sistemi sağlığını olumlu yönde etkileyen alışkanlıklardan biridir?

- A) Günde 8-10 bardak su içmek
- B) Hareketsiz bir yaşam sürmek
- C) Aşırı tuzlu yiyecekler tüketmek
- D) Yağlı yiyecekleri fazla yemek

6. Egzersiz yapmanın dolaşım sistemi sağlığı üzerindeki etkisi nedir?

- A) Kan dolaşımını hızlandırır ve damarların elastikiyetini artırır.
- B) Kan basıncını artırır ve damarları daraltır.
- C) Damarları zayıflatır ve dolaşımı yavaşlatır.
- D) Kan pıhtılaşmasını artırır.

7. Aşağıdakilerden hangisi dolaşım sistemi hastalıklarını önlemek için alınabilecek önlemlerden biri değildir?

- A) Sağlıklı beslenme
- B) Yeterli uyku düzeni
- C) Sigara ve alkol kullanımı
- D) Düzenli egzersiz yapma

8. Dolaşım sistemi sağlığını olumsuz etkileyen dış faktörlerden biri nedir?

- A) Düzenli egzersiz yapma
- B) Hava kirliliği
- C) Doğru beslenme alışkanlıkları
- D) Yeterince su içme

9. Hangi besin grubu dolaşım sistemi sağlığı için önemlidir?

- A) Yağlı ve işlenmiş gıdalar
- B) Lifli gıdalar ve omega-3 içeren besinler
- C) Tuzlu ve şekerli yiyecekler
- D) Hazır gıdalar ve abur cuburlar

10. Kalbin düzenli çalışması için vücudumuzda yeterli miktarda hangi mineral bulunmalıdır?

- A) Kalsiyum
- B) Potasyum
- C) Çinko
- D) Sodyum

11. Hangi davranış dolaşım sistemi sağlığını korumak için yanlıştır?

- A) Düzenli spor yapmak
- B) Taze sebze ve meyve tüketmek
- C) Sigara içmek
- D) Stres yönetimini öğrenmek

12. Aşağıdaki davranışlardan hangisi kan dolaşımını destekler?

- A) Hareketsiz bir yaşam tarzı sürmek
- B) Günde en az 30 dakika yürüyüş yapmak
- C) Fazla miktarda fast-food tüketmek
- D) Aşırı miktarda kahve içmek

13. Dolaşım sistemi sağlığına zarar veren alışkanlıklardan biri nedir?

- A) Yeterli uyku almak
- B) Lifli gıdalarla beslenmek
- C) Düzenli su tüketimi
- D) Sigara kullanımı

14. Hangi spor aktivitesi dolaşım sistemi sağlığını destekler?

- A) Gün boyu televizyon izlemek
- B) Hafif tempolu koşu yapmak
- C) Uzun süre oturmak
- D) Abur cubur tüketmek

15. Aşağıdakilerden hangisi kalp damar sağlığını desteklemez?

- A) Düzenli egzersiz yapmak
- B) Sebze ve meyve ağırlıklı beslenmek
- C) Yağlı ve işlenmiş gıdalar tüketmek
- D) Kan bağışında bulunmak

16. Dolaşım sistemi sağlığını desteklemek için ideal uyku süresi ne kadar olmalıdır?

- A) 3-4 saat
- B) 5-6 saat
- C) 7-8 saat
- D) 9-10 saat

17. Aşağıdaki seçeneklerden hangisi dolaşım sistemi sağlığını olumsuz etkiler?

- A) Yeterli su tüketimi
- B) Aşırı tuz tüketimi
- C) Düzenli spor yapma
- D) Sağlıklı beslenme

18. Kan bağışının dolaşım sistemi sağlığına olan etkisi nedir?

- A) Kalp ritmini düzenler
- B) Hiçbir etkisi yoktur
- C) Damar tıkanıklığını artırır
- D) Kan üretimini teşvik eder

19. Dolaşım sistemi sağlığını korumak için kaçınılması gereken bir beslenme alışkanlığı hangisidir?

- A) Taze sebze tüketmek
- B) Abur cubur yemek
- C) Omega-3 zengini gıdalar tüketmek
- D) Bol su içmek

20. Aşağıdaki yöntemlerden hangisi dolaşım sistemi sağlığını koruma yollarından biridir?

- A) Fazla miktarda sigara içmek
- B) Düzenli kan basıncı ölçümü yapmak
- C) Hareketsiz yaşam tarzı sürdürmek
- D) Sağlıksız gıdalarla beslenmek

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