



1. Solunum sisteminin sağlığı ile ilgili bilgi toplamak için hangi kaynağı kullanabiliriz?

- A) Yalnızca sosyal medya
- B) Uzmanların görüşleri
- C) Sadece kitaplar
- D) Televizyon programları

2. Aşağıdakilerden hangisi solunum sistemi sağlığı için önerilen bir davranıştır?

- A) Sigara içmek
- B) Düzenli egzersiz yapmak
- C) Fast food yemek
- D) Hava kirliliğine maruz kalmak

3. Sağlıklı bir solunum sistemi için hangi faktör en önemlidir?

- A) Aşırı yemek yemek
- B) Sigara içmek
- C) Yeterli ve dengeli beslenme
- D) Hareketsiz yaşam tarzı

4. Solunum sisteminin sağlığını etkileyen çevresel faktörlerden hangisi yanlıştır?

- A) Hava kirliliği
- B) Aşırı sıcak hava
- C) Temiz hava
- D) Spor yapmak

5. Aşağıdakilerden hangisi solunum sistemi sağlığını bozabilecek bir alışkanlıktır?

- A) Düzenli egzersiz yapmak
- B) Sağlıklı beslenmek
- C) Sigara içmek
- D) Yeterince uyumak

6. Solunum sisteminin sağlığını korumak için hangi davranış kaçınılmalıdır?

- A) Yeterli su içmek
- B) Düzenli egzersiz yapmak
- C) Sigara içmek
- D) Dengeli beslenmek

7. Aşağıdakilerden hangisi solunum sisteminin sağlığına zarar verebilir?

- A) Temiz hava
- B) Kirli hava
- C) Yeterli uyku
- D) Dengeli beslenme

8. Solunum sistemi sağlığı için hangi besinler faydalıdır?

- A) Yüksek şekerli gıdalar
- B) Yağlı ve işlenmiş gıdalar
- C) Vitamin ve mineral açısından zengin gıdalar
- D) Aşırı tuzlu gıdalar

9. Aşağıdakilerden hangisi solunum sistemi sağlığına iyi gelen bir alışkanlıktır?

- A) Düzenli egzersiz yapmak
- B) Fast food tüketmek
- C) Sigara içmek
- D) Aşırı alkol almak

10. Hangi durum, solunum sistemi hastalıklarına yol açabilir?

- A) Hava kirliliği
- B) Egzersiz yapmamak
- C) Yeterli su içmemek
- D) Sağlıklı uyumamak

11. Solunum sistemi sağlığına zarar veren bir diğer faktör nedir?

- A) Hava kirliliği
- B) Düzenli egzersiz
- C) Sağlıklı yemek
- D) Temiz hava

12. Solunum sağlığını korumak için hangi yöntem doğrudur?

- A) Sigara içmemek
- B) Hareketsiz kalmak
- C) Aşırı tuzlu yemekler tüketmek
- D) Alkol tüketmek

13. Aşağıdaki hangi alışkanlık solunum sağlığına olumsuz etkiler yapabilir?

- A) Egzersiz yapmak
- B) Yeterli uyku almak
- C) Sigara içmek
- D) Bol su içmek

14. Solunum sisteminin sağlığı ile ilgili hangi bilgi yanlıştır?

- A) Sigara içmek solunum sağlığını olumsuz etkiler.
- B) Yeterli egzersiz yapmak solunum sağlığını iyileştirir.
- C) Kirli hava solunum sağlığını korur.
- D) Dengeli beslenme solunum sağlığını destekler.

15. Aşağıdakilerden hangisi solunum sisteminin sağlığına katkı sağlar?

- A) Sigara içmek
- B) Düzenli spor yapmak
- C) Yüksek yağlı gıdalar yemek
- D) Hava kirliliğine maruz kalmak

16. Solunum sistemi sağlığına dikkat etmenin faydalarından biri nedir?

- A) Akciğer kanseri riskini arttırmak
- B) Astım ve bronşit gibi hastalıkları engellemek
- C) Kalp hastalıklarını arttırmak
- D) Fiziksel sağlığı bozmak

17. Solunum sistemi sağlığını korumak için hangi maddeyi kullanmamalıyız?

- A) Temiz hava
- B) Oksijen
- C) Sigara
- D) Vitaminler

18. Aşağıdakilerden hangisi solunum sisteminin sağlığını korumak için alınacak önlemlerden biridir?

- A) Dışarıda kirli hava solunmak
- B) Sağlıklı beslenmek
- C) Sigara içmek
- D) Alkol almak

19. Solunum sistemi sağlığı ile ilgili olarak hangi uygulama doğrudur?

- A) Hava kirliliğinden kaçınmak
- B) Aşırı işlenmiş gıda tüketmek
- C) Az uyumak
- D) Hareket etmekten kaçınmak

20. Solunum sistemi sağlığını korumak için hangi davranış yanlış olur?

- A) Egzersiz yapmak
- B) Düzenli uyumak
- C) Sigara içmek
- D) Temiz havada 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