



1. Boşaltım sisteminin sağlığını korumak için hangi faktör önemlidir?

- A) Yüksek kalorili yiyecekler yemek
- B) Yeterli su içmek
- C) Tuzlu yemekler tüketmek
- D) Uzun süre hareketsiz kalmak

2. Aşağıdakilerden hangisi boşaltım sistemini etkileyen sağlıklı bir davranış değildir?

- A) Yeterli su içmek
- B) Düzenli egzersiz yapmak
- C) Sağlıksız gıdalar tüketmek
- D) Sağlıklı beslenmek

3. Boşaltım sisteminin sağlığını olumsuz etkileyebilecek bir davranış nedir?

- A) Yeterli su içmek
- B) Dengesiz beslenmek
- C) Düzenli uyumak
- D) Fiziksel aktivite yapmak

4. Boşaltım sisteminin sağlığını korumak için aşağıdaki hangi davranış gereklidir?

- A) Yüksek tuzlu gıdalar yemek
- B) Şekerli içecekler tüketmek
- C) Bol su içmek
- D) Uzun süre hareketsiz durmak

5. Boşaltım sistemi sağlığı ile ilgili hangi bilgi doğru değildir?

- A) Yeterli su içmek böbreklerin düzgün çalışmasını sağlar
- B) Yetersiz su tüketimi, böbrek taşı oluşumuna neden olabilir
- C) Fiziksel aktiviteler boşaltım sistemi sağlığını etkilemez
- D) Ağır ve dengeli beslenmek boşaltım sistemi sağlığını korur

6. Boşaltım sisteminin sağlığını etkileyen faktörlerden hangisi su tüketimi ile ilgilidir?

- A) Yeterli uyku almak
- B) Düşük su tüketimi
- C) Fiziksel aktivite yapmak
- D) Düzenli beslenmek

7. Boşaltım sisteminin sağlığını olumsuz etkileyebilecek bağımlılıklar arasında hangisi yer alır?

- A) Sigara
- B) Spor yapma
- C) Yeterli su içme
- D) Dengeli beslenme

8. Boşaltım sisteminin sağlığına hangi durum zarar verir?

- A) Yeterli protein alımı
- B) Düzenli su içmek
- C) Yüksek tuzlu besinler tüketmek
- D) Az miktarda şeker tüketmek

9. Boşaltım sisteminin sağlığını korumak için hangi yöntem önerilmez?

- A) Sağlıklı beslenmek
- B) Yeterli su içmek
- C) Düzenli egzersiz yapmak
- D) Sadece işlenmiş gıdalar yemek

10. Hangi davranış boşaltım sisteminin sağlığını iyileştirebilir?

- A) Düzenli egzersiz yapmak
- B) Alkol tüketmek
- C) Sık sık fast food yemek
- D) Yüksek tuzlu yemekler yemek

11. Aşağıdaki bilgilerden hangisi boşaltım sisteminin sağlığına zarar verir?

- A) Düzenli egzersiz yapmak
- B) Ağır ve dengeli beslenmek
- C) Yeterli su içmek
- D) Sigara içmek

12. Aşağıdakilerden hangisi boşaltım sisteminin sağlığını iyileştirebilir?

- A) Günlük yeterli su tüketimi
- B) Yüksek tuzlu gıdalar yemek
- C) Sık sık alkol tüketmek
- D) Uzun süreli hareketsizlik

13. Boşaltım sistemi sağlığını etkileyen bir faktör olarak aşağıdakilerden hangisi yanlış bir öneridir?

- A) Yeterli su içmek
- B) Düzenli egzersiz yapmak
- C) Yüksek şekerli içeceklerden kaçınmak
- D) Yüksek tuzlu besinler tüketmek

14. Boşaltım sisteminin sağlığını korumak için aşağıdakilerden hangisi önemlidir?

- A) Dengeli beslenmek
- B) Yüksek tuzlu gıdalar yemek
- C) Şekerli içecekleri fazla tüketmek
- D) Sigara içmek

15. Hangi davranış boşaltım sisteminin sağlığını olumlu etkiler?

- A) Düzenli olarak su içmek
- B) Yüksek tuzlu yemekler yemek
- C) Çok fazla kafein almak
- D) Ağırzsız gıdalar yemek

16. Boşaltım sisteminin sağlığı ile ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?

- A) Bol su içmek böbreklerin düzgün çalışmasına yardımcı olur
- B) Sağlıksız diyet boşaltım sistemini zayıflatır
- C) Fiziksel aktiviteler boşaltım sistemi sağlığını etkilemez
- D) Sigara içmek boşaltım sistemi sağlığını olumsuz etkiler

17. Boşaltım sistemi sağlığına dair hangi davranış önerilmez?

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

18. Boşaltım sisteminin sağlığını olumsuz etkileyen faktörlerden biri nedir?

- A) Ağırzsız beslenmek
- B) Sigara kullanmak
- C) Yeterli uyku almak
- D) Düzenli spor yapmak

19. Boşaltım sisteminin sağlığına zarar veren bir alışkanlık hangisidir?

- A) Düzenli su içmek
- B) Sigara içmek
- C) Fiziksel aktivite yapmak
- D) Yeterli uyumak

20. Boşaltım sistemi sağlığını korumak için hangi faktör gereklidir?

- A) Yeterli ve dengeli beslenme
- B) Alkol tüketimi
- C) Ağırzsız gıda tüketimi
- D) Yüksek tuzlu gıdalar yemek

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