**UFKA YOLCULUK 9**

**ORTAOKUL KATEGORİSİ 16 .DENEME SINAVI**

1. Spor yapmak iyidir ancak her şeyde olduğu gibi onda da uygun olan tercih edilmelidir. Yani her spor dalı herkes için uygundur demek doğru olmaz. Bunun için kişilerin kendilerine uygun olan spor aktivitesini yapmaları gerekir.

Bu metni aşağıdakilerden hangisi en doğru ifade eder?

1. Herkes kendi fiziksel uygunluğuna göre bir aktivite seçmelidir.
2. Fiziksel aktivitenin iyisi kötüsü olmaz, azı çoğu olur.
3. Her yaşta uygulanabilecek ortak fiziksel aktiviteler yapmak daha yararlıdır.
4. Uygulanan her aktivite spor yapmak anlamına gelmez.
5. I.Güreş turnuvasına katılmak

II.Bahçedeki yaprakları süpürmek

III.Ev temizliğine yardım etmek

Verilenlerden hangileri yalnızca fiziksel aktivite sınıfına girmektedir?

1. Yalnız III
2. I ve II
3. II ve III
4. I, II ve III
5. Düzenli fiziksel aktivite, egzersiz ve spor yapmanın yararları arasında aşağıdakilerden hangisi bulunmaz?
6. Kaslar ve kemikler güçlenir.
7. Depresyon artar.
8. Vücut ağırlığı kontrolü kolaylaşır.
9. Kalp, damar ve şeker hastalığı riski azalır.
10. Luk, Kacu ve Ufyo’nun antrenörlük teklifini kabul ettikten sonra işe ilk olarak onlara egzersiz çeşitlerini öğretmekle başlamayı istedi. Bu amaçla bazı egzersizlerin nasıl yapıldığını ve hangi amaca hizmet ettiğini anlattı. Luk’un anlattığı ilk egzersiz çeşidi aerobik egzersizleri idi. Ayrıca bu egzersiz çeşidinin sonunda ona ait bazı örnekler de verdi.

Aşağıdakilerden hangisi bu egzersiz çeşidine ait örneklerden değildir?

1. Yürüme
2. Yüzme
3. Merdiven çıkma
4. Ağırlık kaldırma
5. Büyük kas gruplarının katıldığı ve oksijen kullanılan metabolik olayların aktif olduğu, dinamik ve ritmik egzersizlerdir.

Aşağıdakilerden hangisi yukarıda verilen egzersizlere örnektir?

1. Halter kaldırma
2. Bisiklete binme
3. Mekik çekme
4. Şınav
5. Spor yapan pek çok kimsenin yaptığı hataların başında egzersizlerin bazı bölümlerden oluştuğunu ve bunların belli bir sırayla yapılması gerektiğini göz ardı etmek gelir. Pek çok kimse spor yapmayı yalnızca dayanıklılık, kuvvet ve denge çalışmalarından ibaret görmektedir. Bu bölüm öncesinde bazı hazırlık çalışmaları yapılmalıdır.

Buna göre pek çok kimsenin spor yapmak denilince aklına gelen egzersiz çeşidi aşağıdakilerden hangisidir?

1. Isınma
2. Yüklenme
3. Soğuma
4. Germe
5. İnsan vücudunda eller, koltuk altı, ağız ve burun boşlukları gibi pek çok yerde bir sürü mikroorganizma yaşar. Bunlara vücudun **normal mikrop florası** denilmektedir.

Bu mikrop türü ile ilgili verilen bilgilerden hangisi doğrudur?

1. Bu mikroplar vücut için zararlı değillerdir.
2. Vücudumuza kirli olan ellerle girerler.
3. Hastalık yapıcı etkileri vardır.
4. İnsan vücuduna zarar verirler. (Sayfa:13-14)
5. Aşağıdaki hareketlerden hangisini yapan bir kişi kaslarını kuvvetlendirebilir?
6. Parmak uçlarında yürüyen bir kişi
7. İp atlayan bir çocuk
8. Şınav çeken bir genç
9. Ayakta dururken dizleri kırmadan öne doğru eğilerek elleriyle ayaklarına dokunmaya çalışan bir adam (Sayfa:29)
10. Ufyo, Kacu ve babaları hastalanmışlardı. Evde hastalanmayan tek kişi anneleriydi. Annesi hasta olmamak için bir çaba harcamamıştı. Çünkü o daima ….

Yukarıdaki söz aşağıdakilerden hangisi ile tamamlanamaz?

1. … temizliğine dikkat ederdi.
2. … sağlıklı beslenirdi.
3. … düzenli olarak vitamin alırdı.
4. … çok az sigara içerdi. (Sayfa:43)
5. İnsan vücudunda büyümeyi düzenleyen bir grup salgı bezi vardır. Bedenimizin normal çalışması için bu salgı bezleri birlikte çalışır.

Bunlardan biri olan ve birçok salgı bezini de kontrol eden ana salgı bezine ne ad verilmektedir?

1. Böbrek üstü bezler
2. Hipofiz
3. Tiroid bezi
4. Melatonin (Sayfa:55)
5. Geleneksel tıp aslında insanlık tarihi kadar eski olan “Kadim Tıbb”ın ta kendisidir. Kil tabletler, papiruslar ve daha sonraki zamanlarda yazılmış olan tıp kitaplarından kadim medeniyetlerin tıp biliminde çok önce zamanlara kadar uzandığını biliyoruz.

Aşağıdakilerden hangisi Roma medeniyetine ait tıp bilginlerinden biri değildir?

1. Galen
2. Hipokrat
3. Diyoskorid
4. Razi (Sayfa:70)
5. Ufyo cildinin güzel olmasını istiyor ve bunun için de birçok şeye dikkat ediyordu.

Aşağıdakilerden hangisi Ufyo’nun yapmaması gereken bir davranıştır?

1. Her tür krem ve maskeyi kullanmak
2. Cildin yapısına uygun olan yöntemle cildi temizlemek
3. Güneş ışınlarından korunmak için güneş kremi kullanmak
4. Cildi temizledikten sonra iyi bir nemlendirici sürmek (Sayfa:78-79)
5. Kulak temizliği için bir çok şeye dikkat etmek gereklidir. Bazı davranışları yapmak kulak sağlığımız için zararlıdır.

Aşağıdakilerden hangisi bunlardan biridir?

1. Kulak çubuğu ile yalnızca kulak kepçesindeki kıvrımları temizlemek
2. Kulağa su kaçırmamak
3. Kulak çubuğunu kulak deliğine sokarak temizlemek
4. Kulak kepçesinin temizliği için pamuk ya da yumuşak bir bez kullanmak (Sayfa:94)
5. Yüzyıllardır çiftçimizin doğal yollarla yaptığının, akademisyenlerin ve mühendislerin birtakım bilimsel müdahalelerle yapması neticesinde ortaya çıkar.

Yukarıda bahsedilen tohum türü nedir?

1. Atalık tohum
2. Hibrit tohum
3. GDO’lu tohum
4. Yerli tohum (Sayfa:135)
5. Kacu futbol oynamayı çok seviyordu. Hatta bazen maça o kadar dalıyordu ki tuvaleti gelse bile eve gitmiyordu. Fakat Kacu’nun bu davranışı ileride bazı hastalıklara yakalanmasına sebep olabilirdi.

Aşağıdaki hastalıklardan hangisi bunlardan biri değildir?

1. Mesane tembelliği
2. İdrar kaçırma
3. İdrarı tam boşaltamama
4. Kalp yetmezliği (Sayfa:154)
5. Sağlıklı beslenme, spor yapma sağlıklı yaşam için gereklidir. Doğru ve sağlıklı nefes alıp vermek solunumun dolayısıyla da sağlıklı yaşamın önemli bir parçasıdır.

Doğru solunum için hangi davranışın yapılması doğrudur?

1. Karından nefes alıp vermek
2. Ağızdan nefes alıp burundan vermek
3. Dakikada alınan nefes sayısını azaltmak
4. Nefes alıp verirken tüm akciğer kapasitesini kullanmamak
5. Sağlığımızı korumak ve kilomuzu sabit tutmak için yediklerimize ve içtiklerimize dikkat etmemiz gereklidir. Ayrıca depresyon, anksiyete ve stresi azaltacak aktivitelerde de bulunmak gereklidir.

Aşağıdakilerden hangisi bu aktivitelerden biri olamaz?

1. İnsanlarla ilişki kurmamak
2. Hobiler edinmek
3. Sportif aktivitelerde bulunmak
4. Sosyal sorumluluk projelerinde yer almak (Sayfa:176)
5. Yenildikleri bir maç sonrası Kacu, terli formasını çıkartmadan uzunca bir süre beklemişti. Annesinin isteğiyle formasını değiştirmiş ancak bu arada rüzgara maruz kalmış, bir de üstüne soğuk su içmişti. Bu nedenle hastalanmıştı.

Luk, Kacu’nun bu yaptığının aşağıdakilerden hangisini zayıflatmak olduğunu söylemiştir?

1. Bağışıklık sistemi
2. Sindirim sistemi
3. Sinirsel fonksiyonlar
4. Kas yapısı
5. Su içmek sağlığımız için çok önemlidir. Fakat günlük su içmenin de belli bir miktarı vardır. Günde 5 litreden fazla su içmek bazı olumsuz sonuçlara neden olabilir.

Bu sonuç aşağıdakilerden hangisidir?

1. Midenin su ile dolması
2. Su zehirlenmesi
3. İshal
4. Sıtma (Sayfa:221)
5. Emre’nin annesi temizlik yaparken de kullandığı malzemelerin sağlığa zarar vermeyen maddeler olmasına dikkat ediyordu.

Bu sebeple Emre’nin annesi hangi tür maddeyi kullanmaz?

1. Sabun tozunu
2. Vegan temizlik malzemelerini
3. Bor katkı maddeli deterjanları
4. Bitkisel içerikli temizlik ürünlerini (Sayfa:246)

CEVAP ANAHTARI:

1-A 2-C 3-B 4-D 5-B 6-B 7-A 8-C 9-D 10-B 11-D 12-A 13-C 14-B 15-D 16-C 17-A 18-A 19-B 20-C