

SAĞLIKLI YAŞAM

1. Günlük toplumsal yaşamdaki tüm çevresel yapı ve özelliklerin; anatomik, antropometrik ve fizyolojik olarak insana uyumlaştırılmasına ne ad verilir?
Ergonomi
2. Aşağıdakilerden hangisi uyuşturucu madde bağımlılığı sonucunda ortaya çıkan bağımlılığın ölçütlerinden biri değildir?
Tolerans azalması yaşanması
3. Mikrobiyolojik ve zehirli hastalık etkenlerini ya ısırarak deri veya mukoza içine bırakan ya da vücutlarının dış kısmında bulunan hastalık etkenlerini, derinin veya besin maddelerinin üzerine bulaştıran omurgasız eklem bacaklılara (artropodlara) ve kemirgenlere..... adı verilir.
Yukarıdaki cümlede boş bırakılan yeri aşağıdakilerden hangisi doğru şekilde tamamlar?
Vektör
4. Aşağıdakilerden hangisi hava kirliliğinde; "Doğa kaynaklı temel kirlilikler "den biri değildir?
Isınma amaçlı katı, sıvı ve gaz fosil yakıtlar kullanmak
5. Bireyin yaşamında yeterince fiziksel aktivitenin olmaması! durumuna ne ad verilir?
Sedanter yaşam
6. Olumsuz durumlarda, hayal kırıklıklarında, olumlu yön bulmaya çalışma şeklindeki savunma mekanizması aşağıdakilerden hangisidir?
Polyannacılık
7. Aşağıdakilerden hangisi çevre ve iş hijyeni açısından sağlığı etkileyen biyolojik etkenlerden biridir?
Bakteriler
8. Aşağıdakilerden hangisi psikolojik açıdan iyi olan bireylerin genel özellikleri arasında yer almaz?
Olayları çok yönlü değil tek yönlü görebilen, değerlendirebilen yapıda olmak
9. Aşağıdakilerden hangisi antropometrik ölçü ya da ölçütlerden biri değildir?
Ultrasonografi
10. Aşağıdakilerden hangisi ikincil (sekonder) korunma yöntemlerine bir örnektir?
Çalışanların periyodik sağlık muayenelerinin yapılması

SAĞLIKLI YAŞAM

11. Aşağıdakilerden hangisi sağlığı geliştirme etkinlikleri ve yaklaşımları içerisinde yer almaz?
Hayat şartlarını zorlaştırmak
12. Aşağıdakilerden hangisi derinin görevlerinden biri değildir?
A vitamini yapmak
13. Yapılan etkinliğin spor olarak sayılması için gerekli özellikler ile ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?
Kurallı veya kuralsız fiziksel aktivitedir.
14. Aşağıda kiler den hangisi sulardaki kimyasal kirletici etkenlerden biri değildir"
Kalsiyum
15. Sağlık sorunları ve hastalıklarla ilgili hekime danışmadan internetten araştırmak, bu konuda int.rnatt.ki bilgileri daha çok önemsemek, hatta uygulamak olarak kullanılan terim aşağıdakilerden hangisidir?
Siberhondrik
16. Kişinin, kendisi ve geçmiş yaşamıyla ilgili olumlu değerlendirmeler yapabilmesine ne ad verilir?
Öz kabul
17. Aşağıdaki acil afet ve durumlardan hangisi insan eliyle olanlar arasında yer alır?
Salgın hastalıklar
18. Aşağıdakilerden hangisi alkolle ilişkili sağlık sorunlarından biri değildir?
Anoreksiya nervoza
19. Aşağıdakilerden hangisi sağlığı etkileyen çevresel faktörler arasında yer almaz?
Genetik yapı
20. ----- radyoaktif madde verilerek organların/ dokuların değerlendirilmesidir. Yukarıdaki cümlede boş bırakılan yeri aşağıdakilerden hangisi doğru şekilde tamamlar?
Sintigrafi

SAĞLIKLI YAŞAM

21. Aşağıdakilerden hangisi fiziksel aktivitenin kalp-dolaşım sistemi ile ilgili uzun dönem adaptasyonlarından biridir?
Dinlenik kalp atım hızının azalması
22. İnternette saatlerce tanıdığı veya tanımadığı kişilerin fotoğraf albümlerini takip etmeye ne ad verilir?
Photolurking
23. Aşağıdakilerden hangisi çocuk ve ergenlerde psikolojik açıdan sağlık göstergelerinden biri değildir?
Yaşından büyük konuşmalar yapma
24. Temel özelliği, yeni bir kimine takınma ve kişinin önceki kimliği anımsamada bir yetersizlikle birlikte evden ya da alışlagelmiş İş yöresinden uzakta bir yere ani, beklenmedik bir yolculuktur. Kişi, sadece bellek kaybı yaşamaz. Aynı zamanda aniden evinden, işinden ve sosyal çevresinden uzaklaşarak yeni bir kimlik benimser. Yukarıda özellikleri verilen bozukluk türü aşağıdakilerden hangisidir?
Disosyatif fug
25. Aşağıdakilerden hangisi içme ve kullanma sularının sahip olması gereken özellikler arasında yer almaz?
Su, sadece yer altından temin edilmelidir.
26. Tütün bağımlılığını sağlayan psikoaktif madde aşağıdakilerden hangisidir?
Nikotin
27. Aşağıdakilerden hangisi Dünya Sağlık Örgütüncce 65 yaş üstü bireylere yönelik fiziksel aktivite önerilerinden bindir?
Bir hafta boyunca en az 150 dakikalık orta şiddetli fiziksel aktivite
28. Yaşlılar için egzersizler ile ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?
Her gün 60 dakika tempolu yürüyüş en uygunudur.
29. A vitamini ile ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?
Eksikliği, yetişkinlerde osteomalazi rahatsızlığına neden olur.
30. Karbonhidrat İçeren besinlerin, kan şekerini yükseltme potansiyeline göre sınıflandırılmasında ----- kavramı kullanılır.
Yukarıdaki cümlede boş bırakılan yeri aşağıdakilerden hangisi doğru şekilde tamamlar?
glisemik indeks

SAĞLIKLI YAŞAM

31. Bir amaç ya da hedef doğrultusunda yapılan, planlanmış, yapılandırılmış ve düzenli olarak tekrar eden fiziksel aktivitelerin toplamına denir.
Yukarıdaki cümlede boş bırakılan yeri aşağıdakilerden hangisi doğru şekilde tamamlar?
Antrenman
32. Hücreye glukoz girişini kontrol eden ve şeker hastalığı ile doğrudan ilişkili olan hormon aşağıdakilerden hangisidir?
İnsülin hormonu
33. Kişinin duygu, düşünce ve beklentilerine göre kendi yaşamını ve geleceğini kendisinin belirleyebilmesine ne ad verilir?
Özerklik
34. Türkiye'deki mevzuata göre, aşağıdaki tordan hangisi iş kazası olarak kabul edilmez?
Sigortalı çalışan annenin 5 aylık çocuğunu emzirmek için eve giderken yolda kaza geçirmesi
35. Tenimizin dışındaki, içinde yaşadığımız ve bizi olumlu ya da olumsuz yönde etkileyen dış ortama denir
Yukarıdaki cümlede boş bırakılan yeri aşağıdakilerden hangisi doğru şekilde tamamlar?
Hava Kirliliği
36. Aşağıdakilerden hangisi kişisel hijyeni etkileyen sosyokültürel ve ekonomik durum kapsamındaki faktörlerden biridir?
Meslek
37. Bir hastalığın, o toplumdaki sıklığına ne ad verilir
Prevalans
38. Bir İnsanın vücudunda normalde var olan bakteri, virüs ve mantarlara ne ad verilir?
Mikrobiyolojik flora
39. Aşağıdakilerden hangisi halusinojen maddelerden biridir?
Esrar

SAĞLIKLI YAŞAM

40. Günlük toplumsal yaşamdaki tüm çevresel yapı ve özelliklerin; anatomik, antropometrik ve fizyolojik olarak İnsana uyumlaştırılmasına ne ad verilir?
Ergonomi
41. Aşağıdakilerden hangisi sağlık açısından İnsanların öz sorumluluklarına bir örnektir?
Arabada emniyet kemeri takma
42. Madde kullanımının yol açtığı duygudurum bozukluğunun tanımı aşağıdakilerden hangisidir?
Bir taraftan isteksizlik, karamsarlık, hayattan zevk alamama, uyuma ve ağlama isteği gibi depresyon yani çökkünlük, diğer taraftan aşırı neşelilik, çok konuşma, enerji artışı uyuma isteğinde azalma, taşkınlık gibi manik dönem görülmesidir.
43. Birçok ülkede, 21 yaş altı veya sürücü ehliyetini aldıktan 1 veya 2 yıl geçmemiş kişilerde, profesyonel sürücülerde "sıfır tolerans" olarak tanımlanan değer kaç promildir?
0
44. Fiziksel aktivitelerin, belirli bir sürede (hafta, ay) kaç defa devam ettirildiğini belirten kavram aşağıdakilerden hangisidir?
Fiziksel aktivitenin sıklığı
45. Aşağıdakilerden hangisi birincil (primer) korunma yöntemlerinden biri değildir?
İşitme sorunu olan kişilerin kulaklık kullanması
46. I.Hasta kişilere, hastalığına yönelik aşı yapılır
II.Büyük salgınlara neden olan bazı hastalıklar aşılama ile oldukça sınırlandırılmıştır.
III.Uygulanması zordur.
Aşılama ile ilgili yukarıdaki ifadelerden hangisi/hangileri doğrudur ?
Yalnız II
47. Kişinin yeme davranışı üzerinde kontrolü kaybettiği, aşırı yiyecek tükettiği, tekrarlayan ataklarla giden aşırı kiloya sebep olan yeme bozukluğu aşağıdakilerden hangisidir?
Tıkınırcasına yeme bozukluğu

SAGLIKLI YASAM

48. Aşağıdakiler den hangisi su kıtlığının nedenlerinden biri değildir?
Tarımsal ve hayvansal faaliyetlerde kullanılan ilaç ve gübre gibi kimyasalların kullanımının artması
49. Aşağıdakilerden hangisi minerallerden biri değildir?
Riboflavin
50. Aşağıdakilerden hangisi diğerleri ile aynı, besin grubunda yer almaz?
Nohut
51. Tütün, alkol ve madde kullanımının bırakıldıktan bir süre sonra tekrar eski düzeyde, hatta bazen daha yoğun bir şekilde kullanımının verilir?
Nüks
52. Bireyin sahip olduğı yetenekleri kullanabilmesini, yaşamdaki olağan stres verici olaylarla baş edebilmesini, üretken ve verimli çalışabilmesine içinde yaşadığı topluma katkı sağlayabilmesini içeren iyi olma haline ne ad verilir?
Mental sağlık
53. Aşağıdakiler den hangisi fiziksel aktivitenin kas iskelet sistemi üzerindeki olumlu etkilerinden biri değildir?
Kas dokusunca kullanılan enerji ve oksijen miktarının azaltılması
54. İstemsiz olarak akla gelip tekrarlayan ve anksiyeteye neden olan, benliğe yabancı düşünce veya harekete geçiren dürtü aşağıdakilerden hangisidir?
Obsesyon
55. I. Yüzme
II. Düşük tempolu yürüyüş
III. Eşli tenis oynama
IV. Yüksek tempolu koşu
- Yukarıdaki aktivite türlerinin MET değerlerinin düşükten yükseğe doğru sıralaması aşağıdakilerden hangisinde verilmiştir?
II-III-I-IV
56. Genel vücut temizliği ile ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?
Hasta bakımı ile uğraşan sağlık personeli iş sonrası duş almalıdır.