1-

I.Vücut ve giysi temizliği yapma

II. Hastalanınca ilaç kullanma

III. Yeterli ve dengeli beslenme

IV. Çevre temizliğini sağlama

**Yukarıda sıralananlardan hangisi ya da hangileri, kişisel sağlığı koruma yönünden insanın kendi bilgileriyle yapabileceği bir uygulama değildir?**

A) Yalnız I B) Yalnız II C) Yalnız III

D) I ve IV E) III ve IV

2-

**Aşağıdakilerden hangisi, günlük ve aralıklı yapılan temizlik uygulamaları sonucu ortaya çıkan bir durum değildir?**

A) Vücut direncinin düşmesi

B) Organların gerektiği gibi çalışması

C) İş yaşamında verimli ve başarılı olunması

D) Mikroorganizmalardan ve parazitlerden korunulması

E) Toplumsal sağlığın geliştirilmesi

3-

I. Mevsimlere göre giyinme

II. Kışın, koyu renkli elbiseler giyilmesi

III. Yazın ince kumaşlardan yapılmış elbiseler giyilmesi

**Yukarıdakilerden hangisi " Dut ağacı yaprak açtı soyun, dikti giyin." atasözüyle açıklanabilir?**

A) Yalnız I B) Yalnız II C) Yalnız III

D) I ve II E) III ve III

4- Kitap okuma sırasında, aşağıdaki uygulamalardan hangisinin yapılması yanlıştır?

A) Ara ara gözleri kapatark dinlendirme

B) ışığın, sol arka yukarıdan gelmesini sağlama

C) Kitabı gözden 40 cm uzakta tutma

D) Yüzükoyun yatarak okuma

E) Sandalyede oturarak okuma

5-

**Kullanılan diş fırçasının en geç kaç ayda bir değiştirilmesi doğru bir uygulamadır?**

A) Her ay B) 2 ayda C) 6 ayda

D) 8 ayda E) 12 ayda

6-

**Büyüme ve gelişme dönemindeki bir insanın aldığı besinler içinde aşağıdaki minerallerden hangilerinin bulunmaması diş çürümesinde etkilidir?**

A) Demir ve magnezyum

B) Fosfor, karbon ve hidrojen

C) Flor, iyot ve kükürt

D) Kalsiyum ve klor

E) Kalsiyum, fosfor ve flor

7-

**Giyecekler için verilen aşağıdaki özelliklerden hangisi gerekli değildir?**

A) Su geçirmez kumaştan olması

B) Pamuklu kumaştan yapılmış olması

C) Çabuk kuruyan kumaştan yapılmış olması

D) Vücudu sıkmayacak genişlikte olması

E) Mevsim koşullarına uygun olması

8- **Diş sağlığının korunabilmesi için ne kadar sürede bir diş hekimine gidilmesi gerekir?**

A) Her ay B) İki ayda bir C) Altı ayda

D) On iki ayda E) Yirmi dört ayda

9-

I. Nefrit

II. Kalp romatizması

III. Asit erozyonu

IV. Mide ve bağırsak hastalıkları

**Zamanında tedavi edilmeyen diş çürüğü, yukarıda sıralanan hastalıklardan hangilerine neden olabilir?**

A) I ve II B) II ve V C) III ve IV

D) I, III ve IV E) I, II, III ve IV

10-

**Aşağıdakilerden hangisi, sağlığı korumak için uyulması gereken kurallardan biri değildir?**

A) Günün belli saatlerinde sürekli spor yapılması

B) İç çamaşırlarının yünlü kumaştan yapılmasına özen gösterilmesi

C) Banyo yaparken kulakların vazelinli pamukla tıkanması

D) Bir günde yenilecek besinlerin, günlük enerji gereksinimini karşılayabilmesi

E) Kitabın, oturarak ve 40 cm uzaktan tutularak okunması

11-

I. Sağlıklı yaşamın korunması

II. Tedavi hizmetlerinden yararlanma yollarının bilinmesi

III. sağlıklı bir çevre oluşturulması

IV. sağlık kurumlarının ihtisas hastanelerine dönüştürülmesi

**İnsanlara verilecek yeterli ve düzenli bir sağlık eğitimi, yukarıda sıralananlardan hangisini öncelikle sağlama amacına yönelik değildir?**

A) I B) II C) III D) IV E) V

**12- Aşağıdaki maddelerden hangisi, diş çürümesinde ve diş eti hastalıklarının önlenmesinde etkilidir?**

A) Demir B) İyot C) Krom

D) Brom E) Flor