

1. Dört günlük alışkanlık kartını karşılaştırınız.

Kart	Davranış
K	Doğru oturuşla çalışırken uygun aralıklarla hareket etmek
L	Bilgisayar karşısında uzun süre ara vermeden oturmak
M	Farklı besin gruplarıyla dengeli beslenmek
N	Yaşa ve bedene uygun düzenli hareket etmek

Hangi karttaki davranış değiştirilmelidir?

- ☐ A K
- ☐ B L
- ☐ C M
- ☐ D N

2. Okul afişinde farklı besin gruplarını içeren dengeli bir öğün gösterilecektir.

Öğün	İçerik
K	Yalnız patates kızartması
L	Yalnız tatlı ve şekerli içecek
M	Yoğurt, sebze, tam tahıllı ekmek ve yumurta
N	Yalnız beyaz ekmek

Hangi öğün bu amaç için daha uygundur?

- ☐ A K öğünü
- ☐ B L öğünü
- ☐ C M öğünü
- ☐ D N öğünü

3. Dört öğrenci egzersiz alışkanlıklarını şöyle açıklıyor:

Efe: “Yaşıma ve bedenime uygun hareketleri düzenli yapıyorum.”

Selin: “Ne kadar fazla egzersiz yaparsam o kadar sağlıklı olacağıma inanıyorum.”

Aras: “Hafta boyunca hiç hareket etmiyorum, yalnızca bir gün kendimi çok zorluyorum.”

Duru: “Destek ve hareket sistemimi korumak için hareketten tamamen uzak duruyorum.”

Hangi öğrencinin davranışı destek ve hareket sistemi sağlığı açısından daha uygundur?

- ☐ A Efe
- ☐ B Selin
- ☐ C Aras
- ☐ D Duru

4. Bir öğretmen öğrencilerinden doğru duruş ve yük kaldırma davranışlarını gösteren görselleri seçmelerini istiyor.

1



2



3



4



Buna göre hangi iki görsel seçilmelidir?

A 1 ve 2

B 2 ve 4

C 1 ve 3

D 3 ve 4

5. Okul bahçesinde oyun oynayan öğrencilerden hangisinin davranışı destek ve hareket sisteminin sağlığını korumaya daha uygundur?

- A** Merdivenlerden koşarak inen Ece
- B** Islak zeminde arkadaşlarıyla koşan Mert
- C** Oyun alanında çevresine dikkat ederek hareket eden Deniz
- D** Yüksek bir yerden atlamaya çalışan Arda

6. Bir okul etkinliğinde öğrenciler bazı malzemeleri taşımaya yardım edecektir.

Aşağıdaki davranışlardan hangisi destek ve hareket sisteminin korunması açısından daha uygundur?

- ☐ **A** Taşınması zor bir yükü tek başına kaldırmaya çalışmak
- ☐ **B** Yüğü kaldırırken vücudu gereksiz yere zorlamak
- ☐ **C** Düşme ve çarpmalara karşı dikkat etmeden hızlı davranmak
- ☐ **D** Gerektiğinde yardım istemek ve vücudu gereksiz yere zorlamamak

7. Elif, destek ve hareket sisteminin sağlığı konusunda bilgi toplayacaktır.

Kaynak	Bilgi
P	Yazarı ve kaynağı belli olmayan sosyal medya paylaşımı
R	MEB Fen Bilimleri ders kitabı
S	Güvenilir sağlık kurumunun genel ağ sayfası
T	Öğretmen veya alan uzmanı

Öncelikle yararlanabileceği güvenilir kaynaklar hangileridir?

- ☐ A R, S ve T
- ☐ B P, R ve S
- ☐ C P, S ve T
- ☐ D P, R ve T

8. Bir öğrenci internette “Egzersiz ne kadar zor ve uzun yapılırsa destek ve hareket sistemi için o kadar faydalıdır.” ifadesiyle karşılaşılıyor. Öğrenci, ders kitabında ise egzersizin yaşa ve bedene uygun olması gerektiğini okuyor.

Bu durumda öğrencinin yapması gereken en uygun davranış hangisidir?

- ☐ A İnternetteki bilgiyi doğrudan doğru kabul etmek
- ☐ B Yalnızca arkadaşlarının görüşüne göre karar vermek
- ☐ C Bilgiyi başka güvenilir kaynaklarla karşılaştırarak doğrulamak
- ☐ D Araştırmayı bırakıp hiçbir bilgiyi kullanmamak

9. Bir grup öğrenci destek ve hareket sisteminin sağlığı hakkında bir poster hazırlarken aşağıdaki işlemleri yapıyor:

- I. Buldukları bilgileri başka güvenilir kaynaklarla karşılaştırarak doğruluyorlar.
- II. Araştırmada kullanacakları bilgi kaynaklarını belirliyorlar.
- III. Doğruladıkları bilgileri not ederek posterlerini hazırlıyorlar.
- IV. Belirledikleri kaynaklardan konu hakkında bilgi topluyorlar.

Bu çalışmaların yapılması gereken doğru sıralaması hangisidir?

- A** II → IV → I → III
- B** II → I → IV → III
- C** IV → II → III → I
- D** I → II → IV → III

10. Bir öğrenci posterinde “Ara vermeden uzun süre oturmak kasları sürekli güçlendirir. ” iddiasını kullanmak istiyor. Güvenilir kaynaklar uygun aralıklarla hareket edilmesini öneriyor.

Posterde hangi değişiklik yapılmalıdır?

- ☐ **A** Uzun süre oturmanın yerine uygun aralıklarla hareket etme önerisi yazılmalıdır.
- ☐ **B** İddia daha büyük yazıyla vurgulanmalıdır.
- ☐ **C** Hareket önerisi çıkarılıp yalnız oturma süresi yazılmalıdır.
- ☐ **D** Kaynak önerisi yerine arkadaşların tahmini kullanılmalıdır.

Destek ve Hareket Sistemi - Test 2

Cevaplarını kontrol et

1. soru	B	2. soru	C	3. soru	A	4. soru	C
5. soru	C	6. soru	D	7. soru	A	8. soru	C
9. soru	A	10. soru	A				

1. soru: FB.5.3.4

2. soru: FB.5.3.4

3. soru: FB.5.3.4

4. soru: FB.5.3.4

5. soru: FB.5.3.4

6. soru: FB.5.3.4

7. soru: FB.5.3.4

8. soru: FB.5.3.4

9. soru: FB.5.3.4

10. soru: FB.5.3.4

Çözüm yolunu öğretmenle karşılaştır. Bu cevap anahtarı sayfası, öğrencilere dağıtılmadan önce ayrılabilir.