FEN BİLİMLERİ: ALKOL VE SİGARANIN ZARARLARI

Sınıf: 4 / Yaprak Test

ETKİNLİK: ÇOKTAN SEÇMELİ SORULAR

1. Görseldeki gibi sağlıklı akciğer dokularının zamanla siyahlaşarak işlevini kaybetmesine yol açan temel etken aşağıdakilerden hangisidir?

A) Dengeli beslenme
B) Sigara kullanımı
C) Spor yapmak
D) Düzenli uyku

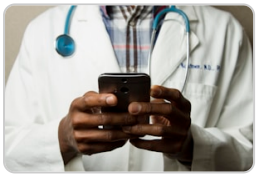
2. Aşırı tüketimi sonucu karaciğer hücrelerinin tahrip olmasına ve "siroz" hastalığına yol açan zararlı madde hangisidir?

A) Alkol
B) Su
C) Meyve suyu
D) Sut



3. Kendisi sigara içmediği halde sigara içilen ortamda bulunarak dumanı soluyan Selin Beyza, hangi konumdadır?

A) Aktif içici
B) Pasif içici
C) Bağımsız gözlemci
D) Sağlıklı sporcu



4. Alkol kullanımı beyin işlevlerini olumsuz etkiler. Buna göre alkol alan bir sürücüde hangisinin görülmesi beklenir?

A) Dikkat artışı
B) Reflekslerde yavaşlama
C) Görme netliği
D) Hızlı karar verme

5. Ülkemizde alkol ve sigara gibi bağımlılık yapıcı maddelerle mücadele eden, toplumu bilinçlendiren sosyal yardım kuruluşu hangisidir?

A) Kızılay
B) Yeşilay
C) LÖSEV
D) AFAD

sinifdefteri.com BEHİÇ HOCA

ETKİNLİK: ÇOKTAN SEÇMELİ SORULAR (Devamı)



6. Sigara dumanında bulunan ve bağımlılık yapıcı etkiye sahip olan zehirli kimyasal madde hangisidir?

A) Oksijen
B) Nikotin
C) Kalsiyum
D) Protein



7. Sigara kullanımı damar tıkanıklığına neden olarak hangisinin riskini doğrudan artırır?

A) Kalp krizi
B) Kas gelişimi
C) Boy uzaması
D) Kemik güçlenmesi

8. Hamilelik döneminde alkol veya sigara kullanan bir annenin bebeğinde hangisinin ortaya çıkma riski vardır?

A) Zeka ve bedensel gelişim geriliği
B) Bağışıklık sisteminin güçlenmesi
C) Daha hızlı büyüme
D) Organların daha sağlıklı olması



9. Alkol alan kişilerin trafiğe çıkması neden yasaklanmıştır?

A) Yakıt tasarrufu sağlamak için
B) Denge ve koordinasyon kaybı trafik kazalarına yol açtığı için
C) Araçların eskimesini önlemek için
D) Yol bakım çalışmalarını aksatmamak için

10. Sigara kullanan bir bireyde zamanla aşağıdaki olumsuz durumlardan hangisi <u>görülmez</u>?

A) Tat ve koku alma duyusunun azalması
B) Dişlerde sararma ve nefeste kötü koku
C) Akciğer kapasitesinin artması
D) Çabuk yorulma ve soluk soluğa kalma

sinifdefteri.com BEHİÇ UL HOCA

FEN BİLİMLERİ: ALKOL VE SİGARANIN ZARARLARI

ETKİNLİK: DOĞRU MU, YANLIŞ MI?

Cümlelerin başına Doğru ise (D), Yanlış ise (Y) yazınız.

☐	1. Sigara dumanı sadece içen kişiye zarar verir, çevresindekileri etkilemez.
☐	2. Alkol beyin hücrelerini olumsuz etkileyerek hafıza ve denge kayıplarına neden olur.
☐	3. Yeşilay derneği, insanları bağımlılık yapıcı zararlı alışkanlıklardan korumayı amaçlar.
☐	4. Sigara tüketimi gırtlak ve akciğer kanserinin en önemli sebeplerinden biridir.

ETKİNLİK: BOŞLUK DOLDURMA

[Siroz | Nikotin | Pasif İçici | Yeşilay]

1. Tütün ürünlerinde bulunan ve kişide bağımlılık yaratan maddeye _____ adı verilir.

2. Alkolün karaciğerde neden olduğu ağır ve kalıcı hasar hastalığına _____ denir.

3. Ülkemizde zararlı alışkanlıklarla mücadele eden kurum _____ cemiyetidir.

4. Sigara içmediği halde başkasının sigara dumanına maruz kalan kişilere _____ denir.

ETKİNLİK: ZARARLI MADDELER VE ETKİLERİ EŞLEŞTİRMESİ

Organ / Kavram	Harf	Alkol ve Sigaranın Olumsuz Etkisi
1. Akciğerler	[ ]	A) Aşırı alkol kullanımı sonucu siroz hastalığına yakalanması.
2. Karaciğer	[ ]	B) Sigara dumanı nedeniyle öksürük, bronşit ve kanser riski.
3. Beyin	[ ]	C) Alkol etkisiyle karar verme yetisinin ve dengenin bozulması.
4. Damarlar	[ ]	D) Sigara kullanımı sonucu tıkanma ve kalp krizi riski.
5. Mide	[ ]	E) Alkolün iç dokuyu tahriş ederek ülser ve yanmaya yol açması.

sınıflefteri.com BETÜL HOCA

FEN BİLİMLERİ: ALKOL VE SİGARANIN ZARARLARI

Sınıf: 4 / Özel Uygulama

ETKİNLİK: 4x4 SAĞLIKLI YAŞAM LABİRENTİ

Girişten başlayıp sadece **SAĞLIKLI VE ZARARSIZ** alışkanlıkları takip ederek ÇIKIŞ'a ulaşınız.

GİRİŞ Spor Yapmak	**Sigara İçmek**	**Alkol Almak**	**Pasif İçicilik**
Temiz Hava	**Taze Meyve**	**Nefes Darlığı**	**Karaciğer Tahribatı**
Kirli Duman	**Bol Su İçmek**	**Düzenli Uyku**	**Bağımlılık**
Siroz Hastalığı	**Diş Sararması**	**Dengeli Beslenme**	**ÇIKIŞ Sağlıklı Yaşam!**

ETKİNLİK: DUMANSIZ HAVA SAHASI VE SLOGAN TASARIMI

Aşağıda verilen durumları inceleyerek soruları yanıtlayınız ve kendi farkındalık sloganınızı yazınız.

Durum: Ahmet Bey evinin balkonu yerine oturma odasında sigara içmektedir. Küçük kızı Zeynep ise aynı odada ders çalışmaktadır.

1. Küçük Zeynep sigara kullanmadığı halde bu durumdan nasıl etkilenir? Açıklayınız.

.....

2. Sigara ve alkolün zararlarına karşı çevrenizdekileri uyarmak için bir slogan tasarlayınız:

"

.....

"

sinifdefteri.com BİHLİN HOCA