

SAĞLIK BİLGİSİ VE TRAFİK KÜLTÜRÜ DERSİ

9.SINIFLAR 1.DÖNEM 2.YAZILI HAZIRLIK SORULARI

Soru 1: Ergen bireylerin kendi davranışlarının kısıtlanmasını neden istemediğini, bunun iletişimde ne gibi sonuçlar doğurabileceğini değerlendiriniz.

Cevap: Ergen bireyler bu dönemde bağımsızlık duygusunu geliştirmeye çalışırlar. Kısıtlanmaları, kendilerini değersiz hissetmelerine ve tartışmalara yol açabilir. Bu nedenle, ebeveynlerin açık iletişim kurması ve bireylerin görüşlerine değer vermesi önemlidir.

Soru 2: Zeynep, ergenlik dönemine yeni girmiş bir kızdır ve yüzünde sivilceler çıkmaya başlamıştır. Bu durumdan rahatsız olduğu için sürekli sivilcelerini sıkmaktadır.

Bu alışkanlığın Zeynep'in cildine etkileri neler olabilir? Zeynep'in bu durumu nasıl çözebileceğini öneriniz.

Cevap: Sivilceleri sıkmak ciltte iz kalmasına ve enfeksiyona neden olabilir. Zeynep, dermatolojik bir ürün kullanarak cildine uygun bir bakım rutini oluşturmalı ve sıkma alışkanlığından vazgeçmelidir.

Soru 3: Ahmet, ergenlik döneminde büyüme atağı yaşamaktadır ve yaşlılarından daha hızlı kilo almaktadır. Bu durum yaşlılarıyla kendini karşılaştırmasına ve özgüveninin düşmesine neden olmaktadır.

Ahmet'in bu dönemi daha sağlıklı bir şekilde atlatabilmesi için hangi adımları atması önerilebilir?

Cevap: Ahmet, dengeli beslenmeli ve düzenli egzersiz yapmalıdır. Ayrıca, fiziksel farklılıkların normal olduğunu bilerek kendini yaşlılarıyla kıyaslamaktan kaçınmalıdır.

Soru 4: Ergenlik döneminde olan Ali, sık sık anne ve babasıyla tartışmakta ve kendini anlaşılmamış hissetmektedir.

Bu durumun Ali'nin duygusal gelişimi üzerindeki olası etkilerini tartışınız ve Ali'nin ailesine nasıl bir yaklaşım önerebileceğinizi açıklayınız.

Cevap: Bu durum Ali'nin kendini yalnız ve değersiz hissetmesine yol açabilir. Ailesi, Ali'yi dinlemeli, duygularını anlamaya çalışmalı ve ona değerli olduğunu hissettirmelidir.

Soru 5: Ayşe, arkadaş grubunda cinsiyet hormonlarının etkisiyle fiziksel ve davranışsal olarak farklılıklar yaşamaya başlamıştır.

Arkadaş grubu, bu farklılıkları eleştirmek yerine nasıl bir tutum benimsemelidir? Bu tutumun Ayşe'nin sosyal gelişimine etkileri ne olabilir?

Cevap: Arkadaş grubu, Ayşe'yi desteklemeli ve farklılıklarını normal karşılamalıdır. Bu yaklaşım Ayşe'nin sosyal uyumunu artırır ve özgüvenini geliştirir.

Soru 6: Ergen bireyin anne ve babasıyla iletişimde karşılaşılabileceği temel sorun nedir?

Cevap: Ergen birey, kendi davranışlarının kısıtlanmasını istemez ve yasakları saçma bulur. Bu nedenle anne ve babasıyla tartışmalara girebilir.

Soru 7: Ergenlik döneminde bireylerin ruhsal durumunda neden değişimler yaşanır?

Cevap: Cinsiyetle ilgili hormonların bu dönemde en üst düzeye çıkması bireylerin psikolojisinde nedensiz değişimlere yol açar.

Soru 8: Ergen bireyin anne ve babasıyla iletişimde karşılaşılabileceği temel sorun nedir?

Cevap: Ergen birey, kendi davranışlarının kısıtlanmasını istemez ve yasakları saçma bulur. Bu nedenle anne ve babasıyla tartışmalara girebilir.

Soru 9: Ergen bireylerin duygularında yaşanan temel özellikler nelerdir?

Cevap: Duygular çok hızlı değişir, bireyler toplum içinde sivrilmeye ve ilgi çekme çabası gösterebilir. Ayrıca, coşku ve taşkınlık, çabuk kurulup bozulan ilişkiler, kolay etkilenme gibi özellikler bu dönemin temel duygusal özelliklerindedir.

Soru 10: Ergenlik döneminde yaşanan hızlı fiziksel ve duygusal değişimlerin birey üzerinde nasıl bir etkisi olabilir? Açıklayınız.

Cevap: Bu hızlı değişimler bireyde gerilim ve bocalamalara yol açabilir. Fiziksel değişimler, bireylerin vücutlarını kabullenmekte zorlanmalarına neden olabilir. Duygusal değişimlerle birlikte, bireyler kendilerini toplum içinde ifade etme çabası içerisine girebilir. Sağlıklı bir iletişim ortamı bu etkileri hafifletebilir.

Soru 11: Tam ergenlik döneminde, bireylerin çevreleriyle ilişkilerinde hangi sorunlar gözlenebilir? Bu sorunları nasıl çözebiliriz?

Cevap: Birey, kilosunu veya boyunu sorun ederek çevresinden uzaklaşabilir, yemek yememe ya da aşırı yeme davranışları gösterebilir. Bu sorunları çözmek için bireylere destek olunmalı, eleştirici değil, anlayışlı bir yaklaşım benimsenmelidir.

Soru 12: Erkan, geç ergenlik döneminde meslek seçimi konusunda karar vermekte zorlanmakta ve gelecek kaygısı yaşamaktadır.

Erkan'ın bu süreci daha sağlıklı bir şekilde atlatabilmesi için hangi adımlar atılabilir?

Cevap: Erkan'a rehberlik hizmetleri sağlanmalı, mesleklerle ilgili bilgi verilmelidir. Ayrıca, gelecek kaygısını azaltmak için Erkan'ın güçlü yönleri desteklenmeli ve ilgi alanları keşfedilmelidir.

Soru 13: Zeynep, ailesiyle otorite çatışması yaşamakta ve kendini anlaşılmamış hissetmektedir. Bu durum ders başarısında düşüşe neden olmuştur.

Zeynep'in ailesi, bu sorunu çözmek için nasıl bir tutum sergilemelidir?

Cevap: Zeynep'in ailesi, onu dinleyerek duygularını anlamaya çalışmalı ve derslerinde destek olmalıdır. Eleştirmek yerine olumlu yönlerini vurgulamalı, iletişimlerini güçlendirmelidir.

Soru 14: Ali, arkadaş grubunun etkisiyle sigara içmeye başlamış ve bu davranışının fark edilmemesi için ailesinden uzaklaşmıştır.

Ali'nin ailesi, bu durumun önüne geçmek için nasıl bir yaklaşım benimsemelidir?

Cevap: Ali'nin ailesi, ona sigaranın zararlarını anlatmalı ancak suçlayıcı bir dil kullanmaktan kaçınmalıdır. Ali'ye sevgi ve güven ortamı sağlayarak arkadaş çevresi konusunda rehberlik yapmalıdır.

Soru 15: Zeynep, arkadaş grubuyla yeni bir hobi olarak resim yapmaya başlamış ve bu süreçte kendini daha mutlu hissetmiştir. Ancak, ailesi bu etkinliği zaman kaybı olarak görmektedir.

Zeynep'in ailesi, bu durum karşısında nasıl bir tutum sergilemelidir?

Cevap: Ailesi, resim yapmanın Zeynep'in duygusal rahatlamasına ve yaratıcılığının gelişmesine katkı sağlayacağını anlamalıdır. Onu desteklemeleri, Zeynep'in hem hobisine hem de ailesiyle ilişkilerine olumlu yansıtacaktır.

Soru 16: Fiziksel aktivite ile egzersiz arasındaki fark nedir?

Cevap: Fiziksel aktivite, gün içinde hareketli olmayı ifade ederken egzersiz, belli bir kas grubunu belli bir süre aynı hareketlerle çalıştırmayı ifade eder.

Soru 17: Enerji içeceklerinin fazla tüketilmesi hangi organlara zarar verebilir?

Cevap: Kalp, damar, böbrek ve karaciğer gibi organlara zarar verebilir.

Soru 18: Fiziksel aktivitelerin düzenli yapılması bireyin zihinsel ve sosyal sağlığı üzerinde nasıl etkiler yaratır?

Cevap: Düzenli fiziksel aktiviteler, bireyin stresten uzaklaşmasını, pozitif düşünmesini ve sosyal çevresiyle daha iyi ilişkiler kurmasını sağlar. Ayrıca unutkanlığı azaltır ve beyin fonksiyonlarını düzenler.

Soru 19: Spor aktivitelerinin bireyin toplumsal ilişkilerini geliştirmesine nasıl katkıda bulunduğunu açıklayınız.

Cevap: Grup sporları, bireye sorumluluk, yardımlaşma, paylaşma gibi değerler kazandırır ve sosyal çevresiyle daha güçlü bağlar kurmasına yardımcı olur.

Soru 20: Zeynep, arkadaş grubuyla birlikte haftada iki kez dans derslerine katılmaya başlamıştır. Bu süreçte hem fiziksel hem de sosyal anlamda kendini daha iyi hissetmiştir.

Zeynep'in dans derslerine katılmasının fiziksel ve sosyal yararları nelerdir?

Cevap: Zeynep, fiziksel olarak kaslarını güçlendirir, stresini azaltır ve vücut dengesini geliştirir. Sosyal anlamda ise yeni arkadaşlıklar kurar ve özgüvenini artırır.

Soru 21: Yeterli ve dengeli beslenmenin tanımını yapınız.

Cevap: Yeterli ve dengeli beslenme, vücudun gereksinim duyduğu besin öğelerinin gerektiği kadar alınması ve her besin grubundan belli miktarda tüketilmesidir.

Soru 22: "Üç beyaz" olarak bilinen besinler hangileridir ve bunların fazla tüketimi ne tür sağlık sorunlarına yol açabilir?

Cevap: Tuz, un ve şeker. Fazla tüketimi obezite, kalp krizi, karaciğer yağlanması ve yüksek tansiyon gibi sorunlara yol açabilir.

Soru 23: Yeterli ve dengeli beslenmenin bireyin zekâ gelişimi ve öğrenme süreci üzerindeki etkilerini açıklayınız.

Cevap: Yeterli ve dengeli beslenme, beynin ihtiyacı olan besin öğelerinin alınmasını sağlar. Bu, zekâ gelişimini destekler, dikkat dağınıklığını azaltır, öğrenme hızını artırır ve unutkanlığı önler. Özellikle 0-6 yaş döneminde bu tür beslenme, ileriki yaşam için kritik öneme sahiptir.

Soru 24: Yetersiz protein alımının çocukluk dönemindeki etkilerini tartışınız.

Cevap: Yetersiz protein alımı zayıflığa, boy kısalığına ve zekâ gelişiminin geri kalmasına neden olabilir. Ayrıca, bağışıklık sistemini zayıflatarak hastalıkların daha ağır geçirilmesine yol açabilir.

Soru 25: Yemeği hızlı yemenin sağlık üzerindeki etkilerini açıklayınız.

Cevap: Yemeği hızlı yemek, doyma hissini oluşmamasına, insülin direncine, bel çevresinin genişlemesine ve fazla kilo alımına neden olur. Ayrıca sindirimi zorlaştırır ve metabolik hastalıkların riskini artırır.

Soru 26: Ayşe, öğün atlamamakta fakat her gün abur cubur ve gazlı içecekler tüketmektedir.

Ayşe'nin bu beslenme alışkanlıklarının uzun vadeli sonuçları ne olabilir? Ayşe daha sağlıklı bir beslenme düzeni için neler yapmalıdır?

Cevap: Ayşe'nin bu alışkanlıkları obezite, karaciğer yağlanması, kalp-damar hastalıkları ve insülin direnci gibi sağlık sorunlarına yol açabilir. Sağlıklı beslenme için taze sebze, meyve, protein kaynakları ve probiyotik zenginliği olan yoğurt tüketmelidir.

Soru 27: Beden Kitle İndeksi (BKİ) nedir ve nasıl hesaplanır?

Cevap: BKİ, bir kişinin kütlesinin boyuna göre normal olup olmadığını gösteren bir ölçüdür. BKİ, vücut kütlesinin (kg), boy uzunluğunun karesine (m²) bölünmesiyle hesaplanır.

Soru 28: Obezitenin en sık görülen iki temel nedeni nedir?

Cevap: Dengesiz beslenme (özellikle unlu, şekerli besinlerin fazla tüketilmesi) ve fiziksel aktivite yetersizliğidir.

Soru 29: Obeziteyi önlemek için bireylerin günlük yaşamında hangi alışkanlıkları geliştirmesi gerektiğini açıklayınız.

Cevap: Sağlıklı ve dengeli beslenme, düzenli fiziksel aktivite yapma, hazır yiyeceklerden kaçınma ve stres yönetimi gibi alışkanlıklar geliştirilmelidir.

Soru 30: Obeziteyle mücadelede toplumsal farkındalık oluşturmanın önemi nedir?

Cevap: Toplumsal farkındalık, bireylerin sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite gibi alışkanlıklar kazanmasını sağlar. Aynı zamanda obezitenin sağlık üzerindeki olumsuz etkileri hakkında bilgi verir ve önleyici adımların atılmasını destekler.

Soru 31: Zeynep, beden kitle indeksini hesapladığında obez kategorisinde olduğunu fark etmiş ve aşırı diyet yapmaya karar vermiştir.

Zeynep'in bu kararının olası sonuçları nelerdir ve daha sağlıklı bir yöntem için ne yapması gerekir?

Cevap: Aşırı diyet, Zeynep'in metabolizmasını olumsuz etkileyebilir ve sağlık sorunlarına yol açabilir. Sağlıklı bir yöntem için bir beslenme uzmanına danışmalı ve kişiye özel bir diyet planı oluşturulmalıdır.

Soru 32: Ahmet, obezite nedeniyle uyku bozuklukları yaşamaktadır ve iş yerindeki performansı düşmüştür.

Ahmet'in bu durumdan kurtulması için hangi adımları atması önerilir?

Cevap: Ahmet, kilo vermek için bir uzman gözetiminde diyet ve egzersiz programı uygulamalı, aynı zamanda uyku düzenini iyileştirmek için bir uyku uzmanına danışmalıdır.

Soru 33: Sağlıklı olmak ne anlama gelir?

Cevap: Sağlıklı olmak, bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal açıdan tam bir iyilik halinde olmak demektir.

Soru 34: Zihinsel, duygusal ve sosyal sağlığı etkileyen kişisel faktörler nelerdir?

Cevap: Alışkanlıklar, beden sağlığı, yaş ve cinsiyet kişisel faktörler arasında yer alır.

Soru 35: Zihinsel ve duygusal sağlığı olumsuz etkileyen kötü alışkanlıklardan ikisi nelerdir?

Cevap: Tütün ürünleri kullanımı ve alkol bağımlılığı.

Soru 36: Bedensel bir sorun zihinsel ve duygusal sağlığı nasıl etkileyebilir?

Cevap: Bedensel bir sorun, kişinin ruhsal durumunu olumsuz etkileyebilir ve düşüncelerini bu soruna yoğunlaştırmasına neden olabilir.

Soru 37: Teknolojik gelişmelerin zihinsel ve duygusal sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini değerlendiriniz.

Cevap: Teknolojik cihazların yaydığı radyasyon, zihinsel sağlığı olumsuz etkiler. Ayrıca uzun süre telefon veya bilgisayar kullanımı sosyal ilişkilerin zayıflamasına, yalnızlığa ve zaman yönetimi sorunlarına yol açabilir.

Soru 38: Zeynep, akşam saatlerinde telefonla çok fazla vakit geçiriyor ve bu durum uyku düzenini bozuyor.

Zeynep'in uyku düzenini iyileştirmesi ve zihinsel sağlığını koruması için ne yapması gerekir?

Cevap: Zeynep, telefon kullanımını sınırlandırmalı ve uyumadan önce sakinleştirici etkinliklerle (kitap okuma, meditasyon) vakit geçirmelidir. Ayrıca uyku saatlerini düzenli hale getirmelidir.

Soru 39: Aile bireylerinin zihinsel, duygusal ve sosyal durumları çocuk üzerinde nasıl bir etki bırakır?

Cevap: Aile bireylerinin davranışları ve tutumları, çocuğun zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimini doğrudan etkiler. Sevgi, saygı ve hoşgörü ortamı, çocuğun kendine güvenini artırır.

Soru 40: Zihinsel ve duygusal sorunlarda erken tedavinin önemi nedir?

Cevap: Erken tedavi, sorunların büyümeden çözülmesini ve daha olumlu sonuçlar elde edilmesini sağlar.

Soru 41: Aile ortamının, çocukların zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimindeki rolünü açıklayınız.

Cevap: Sevgi, saygı, hoşgörü ve tutarlı ilişkilerle dolu bir aile ortamı, çocukların kendine güvenli, sorumluluk sahibi ve sosyal uyum yeteneği yüksek bireyler olarak yetişmesini sağlar. Tersine, gergin ve çatışmalı bir ortam, çocukların ruhsal sağlığını olumsuz etkileyebilir.

Soru 42: Psikolojik yardım almanın bireyin zihinsel, duygusal ve sosyal sağlığı üzerindeki etkilerini açıklayınız.

Cevap: Psikolojik yardım, bireyin sorunlarını daha kolay çözmesine, duygusal rahatlama sağlamasına ve sosyal ilişkilerini güçlendirmesine yardımcı olur.

Soru 43: Ali, yeni bir şehre taşındığı için sosyal çevresinden uzaklaşmış ve bu durum nedeniyle kendini yalnız hissetmektedir.

Ali'nin bu durumu aşması ve zihinsel sağlığını koruması için neler yapması önerilir?

Cevap: Ali, yeni çevresinde sosyal etkinliklere katılarak arkadaş edinmeye çalışmalı ve eski arkadaşlarıyla iletişimini sürdürmelidir. Ayrıca, hobilerine zaman ayırarak duygusal dengeyi sağlayabilir.

Soru 44: Stresin birey üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkilerini açıklayınız.

Cevap: Hafif düzeyde stres, bireyin gelişimine, motivasyonuna ve problem çözme becerisine katkıda bulunabilir. Ancak aşırı stres, fiziksel rahatsızlıklara, uyku bozukluklarına, sinirliliğe ve başarısızlığa yol açabilir.

Soru 45: Aynı olayın farklı kişilerde farklı stres tepkilerine neden olmasını nasıl açıklarsınız?

Cevap: Kişilerin stres algısı ve stresle başa çıkma becerileri farklıdır. Bireylerin geçmiş deneyimleri, kişilik özellikleri ve zihinsel dayanıklılıkları bu tepkileri etkiler.

Soru 46: Ayşe, sınavdan düşük bir not aldıktan sonra "Artık hiçbir sınavda başarılı olamam." diye düşünmektedir.

Ayşe'nin bu olumsuz düşüncesini değiştirmek için nasıl bir yaklaşım sergilemesi gerekir?

Cevap: Ayşe, bu durumu bir öğrenme deneyimi olarak görmeli ve "Bu sınavda dikkatsizdim, ama bir dahaki sınav için daha iyi hazırlanacağım." şeklinde olumlu bir bakış açısı geliştirmelidir.

Soru 47: Hasan, sınıf arkadaşları arasında yaşanan bir tartışma nedeniyle kendini yalnız hissetmeye başlamış ve bu durum onu strese sokmuştur.

Hasan'ın bu durumu aşması için ne yapması gerekir?

Cevap: Hasan, arkadaşlarıyla açık bir iletişim kurarak durumu açıklığa kavuşturabilir. Ayrıca yeni sosyal etkinliklere katılarak arkadaş çevresini genişletebilir.

Soru 48: Ali, sınav kaygısı nedeniyle bildiği soruları yanlış cevapladığını fark etmiş ve gelecek sınavlar için umutsuzluk hissetmektedir.

Ali'nin bu kaygıyı yenmesi için nasıl bir strateji izlemesi gerekir?

Cevap: Ali, daha fazla sınav pratiği yaparak dikkatsizlik sorununu azaltabilir. Ayrıca olumlu bir tutum benimseyerek, "Bu hatamdan ders çıkardım, daha iyi olacağım." şeklinde düşünmelidir.

Soru 49: Şiddet nedir?

Cevap: Şiddet, karşıdaki bireye zarar verme amacıyla fiziksel, sözel veya psikolojik olarak yapılan aşırılıktır.

Soru 50: Alo 183 hattı hangi konularda hizmet vermektedir?

Cevap: Alo 183, aile, kadın, çocuk, engelli ve sosyal hizmet konularında ücretsiz danışmanlık ve rehberlik hizmeti verir.

Soru 51: Şiddetin birey üzerindeki fiziksel ve duygusal etkilerini karşılaştırarak açıklayınız.

Cevap: Şiddetin fiziksel etkileri (kesik, morluk, yaralanma) tedavi edilebilirken, duygusal etkileri (kendine güvensizlik, sosyal uyum bozukluğu) daha uzun sürebilir ve tedavisi zordur.

Soru 52: Akran zorbalığının birey üzerindeki etkileri nelerdir?

Cevap: Akran zorbalığı, bireyin kendine güvenini sarsabilir, içine kapanmasına yol açabilir veya başkalarına şiddet uygulamasına neden olabilir. Ayrıca bireyde depresyon, sağlık problemleri ve okul başarısızlığı gibi sorunlara da sebep olabilir.

Soru 53: Akran zorbalığının bireylerin okul başarısı üzerindeki etkilerini açıklayınız.

Cevap: Akran zorbalığı, bireylerin derslere odaklanmasını zorlaştırarak başarılarının düşmesine neden olabilir. Aynı zamanda depresyon ve sağlık problemleri de ortaya çıkabilir.

Soru 54: Okul, aile ve öğrencilerin şiddeti önlemek için iş birliği yapması neden önemlidir?

Cevap: Şiddetin bireysel olarak önlenmesi zordur. İş birliği, farkındalığı artırır, şiddeti caydırıcı önlemler alınmasını sağlar ve bireylerin sağlıklı bir ortamda gelişimini destekler.

Soru 55: Şiddete uğrayan bireylerin yardım alabileceği yollar nelerdir?

Cevap: Bireyler, aile bireyelerine, öğretmenlerine, rehberlik servisine veya ilgili kamu kuruluşlarına başvurarak destek alabilirler. Alo 183 gibi hatlardan ücretsiz danışmanlık hizmeti de alabilirler.