

2025 – 2026 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI
..... LİSESİ
9.SINIF SAĞLIK BİLGİSİ VE TRAFİK KÜLTÜRÜ DERSİ 1.DÖNEM 2.YAZILI SINAVIDIR

ADI SOYADI:
SINIFI VE NO:

05.01.2026

AÇIK UÇLU & CEVAP ANAHTARLI

Soru 1. Aşağıdaki metinde, bir enfeksiyonun oluşabilmesi için gereken "Enfeksiyon Zinciri" aşamaları anlatılmıştır.

"Bir enfeksiyonun başlaması için öncelikle virüs veya bakteri gibi bir etken olmalıdır. Bu etkenin yaşamını sürdürdüğü ortama kaynak denir. Etkenin kaynaktan ayrılmasına yeni konakçıya giriş adı verilir. Kaynaktan çıkan etkenin yeni bir canlıya ulaşmasına ise kaynaktan çıkış denir. Son aşamada ise etkenin hastalığı başlatabilmesi için yeni konakçıya taşınma (bulaşma) aşamasının gerçekleşmesi gerekir."

Yukarıdaki metinde enfeksiyon zincirinin üç halkası yanlış tanımlanmıştır. Bu yanlış ifadeleri bulup doğrularını yazınız.

Cevap 1.

1.Yanlış: "Etkenin kaynaktan ayrılmasına yeni konakçıya giriş adı verilir." Doğrusu: Etkenin kaynaktan ayrılmasına kaynaktan çıkış denir.

2. Yanlış: "Kaynaktan çıkan etkenin yeni bir canlıya ulaşmasına ise kaynaktan çıkış denir." Doğrusu: Kaynaktan çıkan etkenin yeni bir canlıya (duyarlı konakçıya) ulaşmasına yeni konakçıya taşınma (bulaşma) denir.

3. Yanlış: "Son aşamada ise etkenin hastalığı başlatabilmesi için yeni konakçıya taşınma aşamasının gerçekleşmesi gerekir." Doğrusu: Son aşama, etkenin vücuda sızdığı yeni konakçıya giriş aşamasıdır.

Soru 2. "Hastalık yapan mikroorganizmaların bir kişiden diğerine bulaşabilmesi için belirli aşamaları tamamlaması gerekir. Bu sürece Enfeksiyon Zinciri denir. Zincirin halkalarından biri olan "Yeni konakçıya taşınma", etkenin kaynaktan ayrılıp yeni bir canlıya ulaşmasıdır. Bu taşınma; hava yolu, temas yolu veya bir ara canlı (vektör) aracılığıyla gerçekleşebilir."

a) Enfeksiyon zinciri şemasına göre, "Yeni konakçıya taşınma" halkasını kırmak için, hava yolu ile bulaşan (örneğin verem) hastalıklarda alınabilecek en etkili bireysel önlem nedir?

b) Enfeksiyon zinciri şemasına göre, bir kişinin vücuduna mikroorganizma girmesine rağmen hastalığın başlamamasını sağlayan temel faktör nedir? Metne dayanarak açıklayınız.

Cevap 2.

a) Hava yolu ile bulaşan parçacıklar havada uzun süre asılı kalabildiği için maske kullanmak, ortamı havalandırmak veya öksürürken/hapşırıırken ağzı kapatmak en temel önlemdir.

b) Temel faktör vücudun savunma mekanizmasıdır. Savunma mekanizması normal çalışırsa enfeksiyon oluşmaz; ancak herhangi bir nedenle zayıflarsa hastalık başlar.

Soru 3. "Brusella; sığır, koyun ve keçi gibi hayvanlardan insanlara enfekte ürünlerin tüketilmesiyle bulaşan zoonoz bir hastalıktır. Ülkemizde en sık görülen bu hastalıktan korunmak için hayvansal ürünlerin kaynağı belli olmalı, sütler mutlaka pastörize edilmeli veya iyice kaynatılmalıdır. Ayrıca peynir yapılır yapılmaz tüketilmemeli, yapıldıktan sonra en az üç ay tuzlu suda (salamura) bekletilmelidir."

Yukarıdaki metne göre; Brusella hastalığından korunmak amacıyla peynirin yapıldıktan hemen sonra tüketilmemesinin ve "en az üç ay bekletilmesi" kuralının temel sebebi nedir? Açıklayınız.

Cevap 3. Sütte bulunabilecek Brusella bakterilerinin etkisiz hale gelmesini sağlamaktır. Bu bekleme süresi, bakterinin yaşama şansını ortadan kaldırarak hastalığın insana bulaşmasını önlemek için alınan bir korunma tedbidir.

Soru 4. "Sağlık eğitiminde ilk olarak bulaşıcı hastalıklardan korunma yöntemleri ele alınır. Bulaşıcı hastalıkların bulaşma yolları farklı olsa da; ellerin bol su ve sabunla yıkanması, meyve-sebzelerin temizlenmesi, gıdaların taze tüketilmesi ve aşılama gibi genel korunma yolları mevcuttur. Özellikle hayvanlardan insanlara bulaşan zoonoz hastalıklarda (kuduz, brusella vb.) kişisel temizliğin yanı sıra hayvansal ürünlerin hazırlanma süreçleri ve hayvan sağlığı kontrolleri hayati önem taşır."

Metinde geçen bilgiler ve "**Enfeksiyon Bulaşma Yolları**" bilginizi de dikkate alarak; **vektör yolu** ile bulaşan bir hastalıktan korunmak için bireysel olarak alınabilecek en temel önlemi yazınız.

Cevap 4. Vektör yoluyla bulaşmada pire, kene veya sivrisinek gibi ara taşıyıcılar rol oynadığı için, bu canlılarla teması kesmek (ilaçlama yapmak, koruyucu kıyafet giymek veya hayvanların parazit aşılarını yaptırmak) en temel önlemdir.

Soru 5. Bir bölgede aniden ortaya çıkan ve hızla yayılan bir salgın durumunda, yetkililerin "filyasyon" ve "karantina" uygulamalarına başvurmasının temel amacı nedir? Metne dayanarak açıklayınız.

Cevap 5. Filyasyon ile hastalığın kaynağı ve temaslı kişiler tespit edilerek yayılımın izi sürülür; karantina ile de enfekte veya şüpheli kişilerin sağlıklı toplumla teması kesilerek hastalığın yayılması kontrol altına alınmaya çalışılır.

Soru 6. Aşı uygulaması, vücuda mikrop girmeden önce yapılması gereken bir korunma yöntemidir. Peki, aşılanan bir kişinin vücudunda, hastalık etkiyle (mikropla) karşılaştığında ne gibi bir değişim gerçekleşir ki kişi hastalanmaz? Kısaca açıklayınız.

Cevap 6. Aşı sayesinde vücut, kendine zarar vermeyen mikrop ya da toksinleri önceden tanıır ve onlara karşı bir savunma (bağışıklık) geliştirir. Gerçek mikrop vücuda girdiğinde, bu hazır savunma mekanizmasıyla savaşır ve kişi hastalığa yakalanmaz.

Soru 7. "İnsan beyinde sinirsel bağlantılar arka bölgeden ön bölgeye (frontal korteks) doğru tamamlanır. Ergenlerin beyini %80 oranında gelişimini tamamlasa da; dikkat, akıl yürütme ve karar vermeden sorumlu olan ön beyin bölgesi henüz gelişimini bitirmemiştir. Öte yandan bu dönemde 'beyin esnekliği' en yüksek seviyededir; yani beyin çevreden gelen uyarıları çok hızlı işler ve yaşanan deneyimler beyini şekillendirir."

Toplumda ergenler için kullanılan "aklı bir karış havada" veya "sonunu düşünmeden hareket etme" gibi kalıplaşmış ifadelerin biyolojik gerekçesini, metindeki beyin gelişimi bilgilerine dayanarak açıklayınız.

Cevap 7. Beyindeki sinirsel bağlantılar arkadan öne doğru tamamlandığı için, karar verme ve duygu denetiminden sorumlu olan ön beyin (frontal korteks) ergenlikte gelişimini en son tamamlayan kısımdır. Bu bölgedeki %20'lik gelişim eksikliği, mantıklı düşünme ve riskleri tartma yetisinin henüz tam olgunlaşmamasına, dolayısıyla fevri hareketlere neden olur.

Soru 8. Ergenlik döneminde görülen "duygusal dalgalanmaların" (ani öfke, sevinç, huzursuzluk vb.) beyindeki kimyasal süreçlerle olan ilişkisini kısaca açıklayınız.

Cevap 8. Ergenlikte kandaki hormon seviyeleri hızlı ve ani bir şekilde artar. Bu hormonlar, beyindeki sinir sinyallerini taşıyan kimyasal maddelerle (nörotransmitterlerle) etkileşime girerek beyin ruh halini yöneten mekanizmalarını uyarır ve sonuçta yoğun duygusal değişimler ortaya çıkar.

Soru 9. "Ergen beyin olgunlaşmasını henüz tamamlamamış olsa da ergenlik dönemi insan beyinin en güçlü, en esnek ve potansiyelinin en yüksek olduğu dönemlerinden biridir. Bu dönemde beyin esnekliği (beynin değişen koşullara ve çevreden gelen tepkilere uyum sağlaması) özelliği en yüksek seviyededir. Böylece beyin çevreden aldığı uyarıları en yüksek performansla işler. Dolayısıyla ergenlik döneminde bilgiler çok hızlı öğrenilir ve bu bilgiler de beyin yapısındaki değişimi tetikler. Yani yaşanan deneyimler genç beyinleri şekillendirir ve bu dönemi eşsiz kılar."

Metne göre ergenlik dönemini, bir insanın ömründe sadece bir kez eline geçecek "eşsiz bir fırsat" kılan biyolojik özellik nedir? Bu özelliğin bireyin öğrenme süreci ve beyin yapısı üzerindeki etkisini açıklayınız.

Cevap 9. Bu özellik beyin esnekliğinin (plastisite) bu dönemde en yüksek seviyede olmasıdır. Bu özellik sayesinde beyin çevreden gelen uyarıları en yüksek performansla işleyerek bilgilerin çok hızlı öğrenilmesini sağlar. Öğrenilen bilgiler ve yaşanan deneyimler beyin yapısında değişimleri tetikleyerek beyin kalıcı olarak şekillendirir.

Soru 10. "Ergen birey, bu dönemde hızlı bir sosyalleşme süreci içerisinde. Hangi toplumda olursa olsun bu çağın temel özellikleri arasında toplum içinde sivrılme, ilgi çekme ve rol sahibi olma çabası görülür. Ergen birey, toplumda saygınlık kazanmaya ve statü sahibi olma gereksinimine ihtiyaç duyar. Çevresinde sürekli 'onun gibi olmak' istediği kişileri arar. Böylece özdeşleşme yaparak kişiliğine biçim verir. Yetiştirdiği çevrenin koşulları altında, sorumluluk ve bağımsızlık arasında denge kurmak ister. Toplumsal uyum, geniş ölçüde bu gereksinimlerin karşılanmasına ve kazanılan deneyimlere bağlıdır."

Metinde ergen bireyin "özdeşleşme yaparak kişiliğine biçim verdiği" belirtilmektedir. Bir ergenin bu süreçte neden sürekli "onun gibi olmak istediği" kişileri aradığını ve bu durumun toplumsal uyum süreciyle olan ilişkisini metne dayanarak açıklayınız.

Cevap 10. Ergen birey toplumda saygınlık kazanma, ilgi çekme ve statü sahibi olma ihtiyacı duyduğu için kendine model alacağı kişiler arar. Bu kişilerle özdeşleşme yaparak kendi kişiliğine biçim verir ve sorumluluk ile bağımsızlık arasında bir denge kurmaya çalışır. Bu arayış ve özdeşleşme süreci, ergenin toplumda bir rol edinmesini ve edindiği deneyimlerle toplumsal uyum sağlamasını kolaylaştırır.

Soru 11. "Menstrüasyon döngüsü; rahim içindeki dokunun ve döllenmemiş yumurta hücresinin rahimden her ay dışarıya atılmasıdır. Ergenlik ile başlayan bu doğal süreçte, bir kanamanın başlamasından diğerinin başlangıcına kadar geçen süre yaklaşık 28 gündür. Her bir âdet dönemi ise ortalama 5-7 gün sürer. Başlangıçta yaşanan düzensizlikler genellikle 1-2 yıl içinde düzene girer. Bu döngü biyolojik bir işlemdir ve üreme yeteneğinin bir göstergesidir."

Metinde verilen bilgiler doğrultusunda, bir genç kızın ergenlik döneminin başında yaşadığı âdet düzensizliklerini nasıl değerlendirmesi gerekir? Bu durumun biyolojik olarak olağan karşılanma süresi metne göre ne kadardır?

Cevap 11. Bu durum doğal bir süreç olarak değerlendirilmeli, rahatsızlık veya çekince duyulmamalıdır. Metne göre bu düzensizliğin 1-2 yıl içinde düzenli aylık periyotlara dönmesi normal kabul edilmektedir.

Soru 12. Âdet döneminde bireyin kendini daha sağlıklı ve iyi hissetmesi için dikkat etmesi gereken hijyen kuralları nelerdir? Metinde belirtilen uygulamalardan üç tanesini yazınız.

Cevap 12. (Metinde geçen şu kurallardan üçü yazılmalıdır):

- Pamuklu iç çamaşırları giyilmelidir.
- Pamuklu pedler kullanılmalıdır.
- Kullanılan pedler sık değiştirilmelidir.
- Kullanılmış pedler tualete atılmamalıdır.

Soru 13. "Fiziksel aktivitenin sağlığı koruyucu etkisi, günlük yaşam içinde planlanıp düzenli yapılmasıyla mümkündür. Düzenli fiziksel aktivite; kalp ritmini düzenler, damar direncini azaltarak kan basıncını kontrol eder ve akciğerlerin solunum kapasitesini artırır. Ayrıca, insülin aktivitesinin kontrolünü ve kan şekerinin düzenlenmesini sağlayarak metabolizmayı hızlandırır ve kilo alımını önler. Fiziksel ve ruhsal sağlık için bu aktivitelerin bir davranış değişikliğiyle yaşam biçimine dönüştürülmesi gerekmektedir."

Düzenli fiziksel aktivitenin vücut sistemleri üzerindeki olumlu etkilerini dikkate alarak; bu alışkanlığın obezite ve diyabet (şeker hastalığı) riskini hangi mekanizmalarla azalttığını metne dayanarak açıklayınız.

Cevap 13.

Obezite Riski: Fiziksel aktivite metabolizmayı hızlandırır ve vücudun enerji ihtiyacını yağları yakarak karşılama özelliğini geliştirir, böylece kilo alımını önler.

Diyabet Riski: Düzenli aktivite, vücutta insülin aktivitesinin kontrol edilmesini ve kan şekerinin düzenlenmesini sağlayarak bu riski azaltır.

Soru 14. "Günümüzde özellikle vücut geliştirmek isteyen sporcular arasında kullanımı artan gıda takviyeleri, vitamin hapları ve enerji içecekleri bilinçsiz kullanıldığında ciddi sağlık sorunlarına yol açar. Doktor tavsiyesi olmadan kullanılan mineral ve vitamin hapları böbrek yetmezliği ve karaciğer hastalıklarına sebep olabilir. Yüksek miktarda tüketilen enerji içecekleri ise içerdiği yüksek kafein ve fruktoz şurubu nedeniyle kalp ritmi bozukluklarına, insülin duyarlılığının azalmasına ve tip 2 diyabet gibi sorunlara zemin hazırlar."

Özellikle bağışıklık sistemini güçlendirmek veya fiziksel performansı artırmak amacıyla doktor tavsiyesi olmadan kullanılan besin takviyelerinin (vitamin, mineral, enerji içeceği) vücutta yol açabileceği organ düzeyindeki ve metabolik zararlara üç örnek veriniz.

Cevap 14. (Metinde geçen şu zararlardan üçü yazılmalıdır):

- Böbrek yetmezliği oluşabilir.
- Karaciğer hastalıkları tetiklenebilir.
- Kalp ritmi bozuklukları, çarpıntı ve yüksek tansiyon görülebilir.
- İnsülin duyarlılığı azalarak tip 2 diyabet sorunu ortaya çıkabilir.
- Mide ve bağırsak rahatsızlıkları yaşanabilir.

Soru 15. "Yeni bir güne sabah kahvaltı yaparak başlamak, günü verimli bir şekilde sürdürmede büyük rol oynamaktadır. Kahvaltının okul başarısı üzerinde büyük etkisi vardır. Kahvaltı yapmayan çocukların derste dikkatleri azalmakta, verilen bilgileri sonradan hatırlama becerileri düşmektedir. Kahvaltı, beyne enerji sağlamakta ve öğrenmeyi olumlu yönde etkilemektedir. Sabah kahvaltısı yapılmazsa beyinde yeterince enerji oluşamaz. Beynin tek enerji kaynağı glikozdur. Bu yüzden kahvaltıda süt, tahıl ve meyve gibi glikoz kaynakları tüketilmelidir."

Metinde verilen bilgiler ışığında, kahvaltı yapmayan bir öğrencide gözlenen "dikkat azalması" ve "hatırlama becerisinin düşmesi" durumlarını beynin enerji ihtiyacı ve enerji kaynağı ile ilişkilendirerek açıklayınız.

Cevap 15. Beynin çalışabilmesi için ihtiyaç duyduğu tek enerji kaynağı glikozdur. Sabah kahvaltısı yapılmadığında beyinde yeterli enerji (glikoz) oluşamaz; bu durum bilişsel işlevleri olumsuz etkileyerek öğrenme, dikkat ve anımsama gibi süreçlerin aksamasına neden olur.

Soru 16. "Obezite; enerji alımının enerji tüketiminden fazla olmasına bağlı olarak vücuttaki yağ dokusu miktarının artmasıyla ortaya çıkan metabolik bir hastalıktır. Günümüzde çocukluk çağı obezitesindeki artışın sadece genetik yapı ile açıklanamayacak derecede fazla olması, çevresel faktörlerin rolünü ön plana çıkarmaktadır. Beslenmede hazır yemeklerin tercihi, su yerine asitli içecek tüketimi ve porsiyonların büyümesi enerji alımını artırırken; teknolojik araçlarla geçirilen sürenin artması fiziksel etkinliği azaltmaktadır. Harcanan enerjinin alınan enerjiden az olması vücutta yağ birikimine neden olur."

Metne göre, çocukluk çağı obezitesinin oluşumunda "enerji dengesi" kavramını açıklayınız. Modern yaşamın getirdiği hangi alışkanlıklar bu dengenin "yağ birikimi" lehine bozulmasına neden olmaktadır? Metne dayanarak üç örnek veriniz.

Cevap 16.

Enerji Dengesi Açıklaması: Vücuda besinlerle alınan enerji miktarının, hareket ve metabolik faaliyetlerle harcanan enerji miktarına eşit olmasıdır. Harcanan enerji alınan enerjiden az olduğunda vücutta yağ birikimi başlar.

Olumsuz Alışkanlık Örnekleri: Beslenmede hazır yemeklerin ve büyük porsiyonların tercih edilmesi. Su yerine asitli ve şekerli içeceklerin tüketilmesi. Bilgisayar, telefon ve televizyon başında geçirilen sürenin artmasıyla fiziksel hareketliliğin azalması.

Soru 17. "Günümüzde sosyal medya kullanımı ile bireylerdeki beğenilme kaygısı artmış, bu durum estetik görünümelerini kolay yöntemlerle iyileştirmek isteyen kişileri uzman onayı olmayan zayıflama haplarına yöneltmiştir. Bitkisel adı altında satılan bu ürünlerin istisnasız birçok yan etkisi vardır. Bu haplar, metabolizmayı zorlayarak kalbin hızlı çalışmasına, yüksek tansiyona ve çarpıntıya yol açarken; böbrek problemlerine ve karaciğerde kalıcı hasarlara neden olabilmektedir. Ayrıca mide küçültme ameliyatları da sadece estetik kaygılarla değil, aşırı kilolardan kaynaklanan sağlık sorunlarını gidermek amacıyla tıbbi gereklilik durumunda uygulanmalıdır."

Metinde belirtilen bilgilere göre, sadece "daha güzel görünmek" amacıyla bilinçsizce kullanılan zayıflama haplarının kalp ve iç organlar üzerindeki ciddi risklerinden üç tanesini yazınız.

Cevap 17. (Metinde geçen şu risklerden üçü yazılmalıdır):

- Kalbin normalden daha hızlı çalışmasını tetikleyerek kalp rahatsızlıklarına yol açar.
- Yüksek tansiyon ve çarpıntıya neden olur.
- Böbrek problemlerine sebebiyet verir.
- Karaciğerde kalıcı hasarlar oluşturur.

Soru 18. "Bireylerin beslenme durumlarını sadece dış görünüşleri ile değerlendirmek doğru bir yaklaşım değildir. Şişmanlığın saptanması için bilimsel bir veri olan Beden Kitle İndeksi (BKİ) hesaplaması yapılır. Bu işlemde kişinin kilogram cinsinden vücut kütlesi, metre cinsinden boy uzunluğunun karesine bölünür. Elde edilen sonuçlar yetişkinlerde sabit bir tabloya göre değerlendirilirken; çocuk ve ergenlerde yaşa ve cinsiyete göre hazırlanan özel indeks tabloları kullanılarak bireyin beslenme durumu saptanır."

16 yaşında, 1.50 metre boyunda ve 60 kg ağırlığında olan bir kız öğrencinin; a) Metindeki anlatımdan yola çıkarak Beden Kitle İndeksini (BKİ) hesaplayınız. b) Hesapladığınız değeri aşağıda verilen "13-18 Yaş Arası Kız Çocukları" tablosuna göre yorumlayarak, öğrencinin beslenme durumunu (İdeal, İdealin üzerinde vb.) yazınız.

YAŞ	Ağır Yetersiz Beslenme	Yetersiz Beslenme	İdeal	İdealin Üzerinde	Yüksek
16	14.6'dan az	14.6-16.1	16.2-24.1	24.2-28.9	29.0 ve üzeri

Cevap 18. a) Hesaplama:

- Metindeki tarife göre: Ağırlık / (Boy x Boy)
- $BKİ = 60 / (1.50 \times 1.50)$
- $BKİ = 60 / 2.25 = 26.66 \text{ kg/m}^2$.

b) Tablo Yorumu:

- 16 yaşındaki kız çocukları tablosunda 26.66 değeri "24.2-28.9" aralığına denk gelmektedir.
- Bu nedenle öğrencinin beslenme durumu "**İdealin Üzerinde**" (hafif şişman) olarak değerlendirilir.

Soru 19. "Birçok insan stresin her türünün kötü olduğunu düşünse de stres aslında normal bir duygudur. Hatta bir miktar stres bizi daha üretken, daha sağlıklı ve daha güçlü birine dönüştürebilir. Bilimsel araştırmalar, kısa süreli stresin doğuştan gelen bağışıklığı güçlendirdiğini gösterirken; uzun süreli stresin bağışıklık sisteminin işlevlerini bozduğunu ortaya koymuştur. Stres sırasında kalp atım hızı ve nefes alış veriş hızlanır; bu sayede kaslara ve beyne daha fazla oksijen gider. Bu tepkiler, acil durumlarda hayatta kalmak ve zorluklarla başa çıkmak için ihtiyaç duyulan enerjiyi sağlar."

Metinde geçen "stresle arkadaş olmak" kavramından yola çıkarak; kısa süreli stresin vücutta meydana getirdiği fiziksel değişimlerin (kalp ve nefes hızı vb.) bireye sağladığı olumlu katkıları iki örnekle açıklayınız.

Cevap 19.

Bağışıklık: Kısa süreli stres, vücudun doğuştan gelen bağışıklık sistemini güçlendirerek hastalıklara karşı direnci artırır.

Performans ve Enerji: Kalp ve nefes hızının artmasıyla beyne ve kaslara daha fazla oksijen gider; bu durum bireyin zorlu durumlarla başa çıkması için gereken enerjiyi sağlar ve onu daha üretken kılar.

Soru 20. "Zihinsel, duygusal ve sosyal sağlığı etkileyen faktörler kişisel ve çevresel olmak üzere ikiye ayrılır. Ergenlik döneminde yaşanan hızlı değişimler ve uyum çabaları, bireyi akademik kaygılar, aile içi ilişkiler ve gelecek planları gibi pek çok stres kaynağı ile karşı karşıya bırakabilmektedir. Bu süreçte uzman yardımı almak, sorunlar büyümeden ve birey yıpranmadan sağlıklı seçimler yapılmasına yardımcı olur. Okullardaki psikolojik danışma ve rehberlik (PDR) birimleri, koruyucu ve önleyici çalışmalarıyla bu süreçte önemli bir rol oynamaktadır."

Ergenlik döneminde bireyin zihinsel ve sosyal sağlığını olumsuz etkileyebilecek kişisel faktörlerden üç tanesini yazarak; bu sorunların çözümünde okul bünyesinde başvurulabilecek ilk uzman birimi belirtiniz.

Cevap 20.

Kişisel Faktörler (Üç Örnek): Akademik kaygılar (sınav süreci), aile içi ilişkilerde yaşanan çatışmalar ve meslek seçiminde yaşanan kararsızlıklar.

Başvurulacak İlk Birim: Okul Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) servisidir.

Soru 21. "Stresle başa çıkma, bireyi rahatsız eden durumun üstesinden gelme mücadelesidir. Stres yönetimi; durumu değiştirmeyi ya da duruma verilen tepkileri kontrol etmeyi amaçlar. Bu süreçte mükemmeliyetçilikten uzak durmak, gerektiğinde 'hayır' diyebilmek ve gerçekçi hedefler belirlemek önemlidir. Ayrıca fiziksel olarak egzersiz yapmak, uyku düzenine dikkat etmek ve nefes tekniklerini öğrenmek, yaşanan stresin denetlenebilmesine yardımcı olur."

Metinde geçen "stres yönetimi" kavramını tanımlayarak; stresli bir durumu değiştirmek veya duruma verilen tepkiyi kontrol altına almak için kullanılabilecek davranışsal yöntemlerden üç tanesini yazınız.

Cevap 21.

Tanım: Yaşam kalitesini artırmak amacıyla stresli durumu değiştirmeye ya da o duruma verilen tepkileri değiştirmeye stres yönetimi denir.

Yöntemler (Üç Örnek):

- Beklenti ve taleplere gerektiğinde "hayır" diyebilmek.
- Mükemmeliyetçilikten uzak durmak ve gerçekçi hedefler koymak.
- Gevşeme ve derin nefes tekniklerini kullanmak.

Soru 22. "Sınav kaygısı, akademik başarısızlığın kişiliğin başarısızlığı olarak algılanmasıyla ortaya çıkar ve öğrenilen bilginin sınavda etkili kullanılmasını engeller. Bu kaygıyı yönetmek için sınavın her aşamasında farklı stratejiler izlenmelidir. Sınav öncesinde zamanı planlamak ve kapasiteye uygun başarı beklemek önemliyken; sınav anında soruları dikkatli okumak, yapılamayan soruları sona bırakmak ve olumsuz düşüncelerden uzaklaşıp sadece sorulara odaklanmak başarının anahtarıdır." Sınav kaygısı yaşayan bir öğrencinin, sınav sırasında süreyi verimli kullanamadığı ve sorulara odaklanamadığı görülmektedir. Metne dayanarak, bu öğrenciye sınav anında uygulayabileceği hangi zaman yönetimi ve odaklanma tekniklerini önerirsiniz? (Üç öneri yazınız).

Cevap 22. (Metinde geçen şu önerilerden üçü yazılmalıdır):

- Yapabildiği sorulardan başlamalı, yapamadığı sorulara çok zaman ayırmayıp onları sınav sonuna bırakmalıdır.
- Zaman yetmeyecek telaşına kapılmadan, sadece sorulara odaklanmalı ve olumsuz düşünceleri aklından çıkarmalıdır.
- Soruları dikkatli okumalı, özellikle en sondaki soru köküne dikkat etmelidir.
- Soruya cevap olamayacak seçenekleri elyeyerek odaklanma kolaylığı sağlamalıdır.

Soru 23. "Zorbalık; kasıtlı yapılan, süreklilik arz eden ve taraflar arasında güç dengesizliğinin olduğu saldırgan davranışlardır. Akran zorbalığı sadece fiziksel şiddeti değil; lakap takma, dışlama veya internet yoluyla zarar verme gibi farklı türleri de kapsar." Aşağıda akran zorbalığı ile ilgili bazı durumlar verilmiştir. Bu durumların hangi zorbalık türüne (Sözlü, Sosyal, Siber, Fiziksel) girdiğini ve bu konuda toplumda doğru bilinen bir yanlış metne dayanarak açıklayınız.

Durum I: Bir öğrencinin fotoğraflarının izinsiz çekilip sosyal medyada yayılması.

Durum II: Bir öğrencinin arkadaş grubundan kasten dışlanması ve hakkında yalan söylenmesi.

Cevap 23:

Durum I: Siber Zorbalık kategorisine girer.

Durum II: Sosyal Zorbalık kategorisine girer.

Doğru Bilinen Yanlış: Toplumda genellikle "isim takmak veya dalga geçmek zorbalık değil şakalaşmadır" diye yanlış bir inanış vardır. Oysa karşı tarafı incitmek veya zarar vermek amacıyla yapılan her türlü davranış zorbalıktır ve şakalaşma olarak kabul edilemez.

Soru 24. "Şiddetle mücadelede tek bir bireyin çabası yeterli olmayıp okul, aile ve öğrenci arasında bütüncül bir iş birliği gereklidir. Okullarda kurulan şiddeti önleme komisyonları; idareci, öğretmen ve velileri bir araya getirerek öğrencilere güvenli bir ortam sunmayı amaçlar. Şiddete maruz kalan veya şahit olan öğrencilerin bu zor süreçle tek başlarına mücadele etmeleri oldukça zordur; bu nedenle devletin sunduğu çeşitli destek hatları ve kurumlar hayati önem taşır."

Okulda şiddeti önlemek amacıyla oluşturulacak bir **Şiddeti Önleme Komisyonunda** kimlerin yer alması gerektiğini yazarak; bu komisyonun öğrencilere problem çözme ve öfke kontrolü kazandırmak için ne tür çalışmalar yapabileceğini metne dayanarak açıklayınız.

Cevap 24.

Komisyon Üyeleri: İdareci, öğretmen, rehber öğretmen/psikolojik danışman, öğrenci ve okul aile birliği temsilcilerinden oluşur.

Çalışmalar: Öğrencilere problem çözme, etkili iletişim kurma ve öfke kontrolü sağlama becerileri kazandırmak için eğitimler düzenleyebilir; ayrıca akran danışmanlığı veya akran ara buluculuğu gibi uygulamaları hayata geçirebilir.

Soru 25. Şiddete maruz kalan veya risk altında olan bir bireyin, profesyonel yardım almak amacıyla başvurabileceği destek birimlerinden üç tanesini yazınız. Bu birimlerden biri olan "Alo 183" hattının sunduğu hizmetlerin kapsamı nedir?

Cevap 25.

Destek Birimleri (Üç Örnek): 112 Acil Çağrı Merkezi, Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlükleri ve ŞÖNİM (Şiddet Önleme ve İzleme Merkezi).

Alo 183 Hizmet Kapsamı: Şiddete uğrayan ya da uğrama tehlikesi bulunan kişilere psikolojik, hukuki ve ekonomik alanda danışmanlık hizmeti sunar; ayrıca yararlanabilecekleri hizmet kuruluşları hakkında bilgi verir.

✿ Başarı Yolculuğunda Küçük Bir Not ✿

Sevgili Gençler,

Bugün burada çözdüğünüz her soru, sadece bir sınav kağıdını doldurmak değil; kendi bedenini tanıyan, sağlığını yönetebilen ve çevresine karşı farkındalığı yüksek bir birey olma yolunda attığınız dev bir adımdır. 🦋

Unutmayın ki:

- **Okumak;** zihninizin sınırlarını genişleten en büyük maceradır. 📖
- **Çalışmak;** potansiyelinizi gerçeğe dönüştüren sihirli bir anahtardır. 🔑
- **Bilgi;** sizi her türlü zorluk karşısında daha dirençli ve öz güvenli kılar. 🧠

Ergenlik döneminin o eşsiz **beyin esnekliğini** ve enerjisini en güzel şekilde değerlendirmeniz dileğiyle... Stresle arkadaş olduğunuz, sağlığınızın kıymetini bildiğiniz ve her gün yeni bir şeyler öğrenmenin heyecanını yaşadığınız harika bir gelecek sizi bekliyor! 🦋

Hepinizle gurur duyuyoruz. Sınavlarınızda ve hayat yolculuğunuzda sonsuz başarılar! 🌟✦

Esen EROL & Gemini (Biyoloji Hikayesi Ekibi)