

2023-2024 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI 9. SINIFLAR
SAĞLIK BİLGİSİ VE TRAFİK KÜLTÜRÜ DERSİ I. DÖNEM 2. YAZILI SINAV SORULARI

ADI SOYADI:

SINIFI:

NUMARASI:

1. Ağız ve diş sağlığını korumak için nelere dikkat edilmelidir? 5 madde yazınız. (10puan)

- 2p. - Yemeklerden sonra dişler fırçalanmalıdır.
- 2p. - Asitli, çok şekerli, çok soğuk, çok sıcak besinler tüketilmemelidir.
- 2p. - Sert cisimler dişlerle kırılmamalıdır.
- 2p. - A, B, C vitaminleri ve Ca mineralini içeren besinler tüketilmelidir.
- 2p. - Düzenli olarak diş hekimi kontrolüne gidilmelidir.

2. Bulaşıcı hastalıklardan korunmak için nelere dikkat edilmelidir? 5 madde yazınız. (10puan)

- 2p. - Hastalıkların hava yoluyla, kan yoluyla, temas yoluyla bulaştığı bilinmelidir.
- 2p. - Eller sık sık yıkanmalıdır.
- 2p. - Maske takılmalı, sosyal mesafe korunmalıdır.
- 2p. - Yeterli ve dengeli beslenmelidir.
- 2p. - Bulduğumuz ortam havalandırılmalıdır.

3. Ergenlik döneminde görülen sıkıntılarla baş edebilmek için geliştirilmesi gereken olumlu tutumlar nelerdir? 5 madde yazınız. (10puan)

- 2p. - Hobbiler edinilmelidir.
- 2p. - Yeterli fiziksel aktivite yapılmalıdır.
- 2p. - Kısa ve uzun vadeli kariyer planlaması yapılmalıdır.
- 2p. - Aşamadığımız bir sıkıntı olduğunda okul rehber öğretmeninden yardım alınmalıdır.
- 2p. - Zararlı alışkanlıklardan uzak durulmalıdır.

4. Fazla karbonhidrat tüketiminin ve yetersiz fiziksel aktivitenin sağlığa zararları nelerdir? 5 madde yazınız. (10puan)

- 2p. - Fazla yağ depolanması sonucu obezite ortaya çıkar.
- 2p. - Kalp ve damar hastalıkları görülebilir.
- 2p. - İnsülin direnci ortaya çıkabilir.
- 2p. - Diyabet hastalığı görülebilir.
- 2p. - Kolesterol yüksekliği, damarlarda plak oluşumu görülebilir.

5. Kahvaltının önemini 5 maddede açıklayınız. (10 puan)

- 2p. - Uzun gece açlığından sonra enerji ihtiyacımızı karşılar.
- 2p. - Öğle ve akşam öğünlerinde aşırı kalori alımını engeller.
- 2p. - Halsizliği önler.
- 2p. - Matematik becerilerini artırır.
- 2p. - Okulunu anlamaya becerilerini artırır.

6. Obeziteyi tanımlayınız. Obeziteye neden olan 5 faktörü yazınız. (10 puan)

- Obezite: Kişinin vücudunda sağlığı bozacak ölçüde yağ birikmesidir. 5p.
- Fazla karbonhidrat tüketimi 1p.
 - Yetersiz fiziksel aktivite 1p.
 - Hormonal etmenler 1p.
 - Genetik etmenler 1p.
 - Metabolik etmenler 1p.

7. Yeterli ve dengeli beslenilmezse hangi sağlık sorunları ortaya çıkar? 5 madde yazınız. (10 puan)

- 2p. - Büyüme-gelişme geriler.
- 2p. - Yaraların onarımı gecikir.
- 2p. - Boy kısalığı, zeka geriliği görülür.
- 2p. - Bağışıklık zayıflar.
- 2p. - Kansızlık, halsizlik, unutkanlık görülür.

8. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre zihinsel sağlığın tanımını yapınız. (10 puan)

- 4p. Kişinin kendi yeteneklerinin farkında olduğu,
- 3p. Günlük hayatın stresleri ile başa çıkabilmesi,
- 3p. Bulunduğu topluma faydalı olabileceği tam bir iyilik halidir.

9. Zoonoz nedir? 4 tane örnek veriniz. (10 puan)

Zoonoz: Hayvanlardan insanlara bulaşan hastalıklardır. 6p.

- ÖR: Brusella 1p.
KKKA 1p.
Kuş gripi 1p.
Kuduz 1p.

10. Ergenlik dönemini tanımlayınız. (10 puan)

- 3p. Çocukluktan çıkıp yetişkinliğe geçildiği,
- 3p. 12-18 yaş arası kapsayan, fiziksel ve duygusal değişikliklerin çok hızlı olduğu dönemdir.