

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

SORULAR

Soru 1. "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.

(10 Puan)

Cevap 1. (10 Puan)

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 2. Ergenlik döneminde görülen "duygusal dalgalanmaların" (ani öfke, sevinç, huzursuzluk vb.) beyindeki kimyasal süreçlerle olan ilişkisini kısaca açıklayınız. **(20 Puan)**

Cevap 2. (20 Puan)

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 3. "Yeni bir güne sabah kahvaltı yaparak başlamak, günü verimli bir şekilde sürdürmede büyük rol oynamaktadır. Kahvaltının okul başarısı üzerinde büyük etkisi vardır. Kahvaltı yapmayan öğrencilerin karşılaşılabileceği sorunları yazınız. **(20 Puan)**

Cevap 3. (20 Puan)

Dersi anlamakta zorlanır, dikkatleri azalır, hatırlama becerileri düşer, beyin enerji ihtiyacını karşılayamaz. Öğrenme süreci olumsuz etkilenir.

Soru 4. Stres yönetimi kavramını tanımlayarak; stresli bir durumu değiştirmek veya duruma verilen tepkiyi kontrol altına almak için kullanılabilecek davranışsal yöntemlerden üç tanesini yazınız. **(20 Puan)**

Cevap 4. (20 Puan)

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 5. "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. Aşağıda verilen durumların hangi zorbalık türüne girdiğini yazınız.

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

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

(10 Puan)

Cevap 5. (10 Puan)

Durum I: Siber Zorbalık kategorisine girer.

Durum II: Sosyal Zorbalık kategorisine girer.

Soru 6. 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?

(20 Puan)

Cevap 6. (20 Puan)

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

b. 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.