

Sağlık Bilgisi ve Trafik Kültürü Konu Soru Dağılım Tablosu

ÜNİTE	Konu	Kazanımlar	Açıklamaları	2. Sınav							
				İl/İlçe Genelinde Yapılacak Ortak Sınav	Okul Genelinde Yapılacak Ortak Sınav						
					3. Senaryo						
		1.1.6 Sağlıklı yaşam için hijyenin önemini açıklar.	a. Kişisel temizliğin (el, yüz, boyun, koltukaltı, kulak, burun, saç, ayak temizliği, tuvalet sonrası temizlik, banyo yapma) gerekliliği üzerinde durulur. b. Kişiye özel (diş fırçası, tarak, havlu, tırnak makası, traş bıçağı, lif, çorap, terlik, kulaklık vb.) eşyaların hijyen açısından başkalarıyla paylaşılmaması gerektiği vurgulanır. c. Sağlık açısından risk oluşturabilecek davranışlara (dövme yaptıрма, kulak ve burun deldirme vb.) değinilir. ç. Su ve besin hijyeninin önemine değinilir. d. Çevresel hijyenle ilgili dikkat edilmesi gereken hususlara (malzemelerin temiz tutulması, yerlere çöp atılmaması, tükürülmemesi ve gereksiz deodorant kullanılmaması) değinilir.			1					
		1.1.7. Ağız ve diş sağlığının korunması için yapılması gerekenleri açıklar.	a. Diş sağlığının korunmasında dikkat edilmesi gerekenler örneklerle açıklanır. b. Diş fırçalama zamanı, tekniği, diş fırçası seçimi ve diş macununun ne kadar kullanılması gerektiği hakkında bilgi verilir. a. Bulaşıcı hastalıklardan genel korunma yolları açıklanır. b. Bağışıklık ve aşı kavramları açıklanır. c. Hayvanlardan insanlara bulaşabilecek hastalıkların genel özelliklerine ve bu hastalıklardan korunma yollarına değinilir. ç. Kene ısırması durumunda yapılması gerekenler üzerinde durulur. Kırım-Kongo Kanamalı Ateşi'nin belirtilerine değinilir								
		1.1.8. Bulaşıcı hastalıklardan korunma yollarını açıklar.	a. Diş sağlığının korunmasında dikkat edilmesi gerekenler örneklerle açıklanır. b. Diş fırçalama zamanı, tekniği, diş fırçası seçimi ve diş macununun ne kadar kullanılması gerektiği hakkında bilgi verilir. a. Bulaşıcı hastalıklardan genel korunma yolları açıklanır. b. Bağışıklık ve aşı kavramları açıklanır. c. Hayvanlardan insanlara bulaşabilecek hastalıkların genel özelliklerine ve bu hastalıklardan korunma yollarına değinilir. ç. Kene ısırması durumunda yapılması gerekenler üzerinde durulur. Kırım-Kongo Kanamalı Ateşi'nin belirtilerine değinilir			1					
		1.2.1. Bütüme ve gelişme süreçlerinden biri olan ergenlik döneminde fiziksel, duygusal ve sosyal değişimleri açıklar.	a. Ergenlik döneminin sağlıklı geçirilebilmesi için olumlu tutum geliştirmenin önemi belirtilir. b. Ergenlik döneminde yaşanabilecek sorunlar hakkında tartışılır. c. Menstrual döngünün sağlıklı geçirilebilmesi ve bu dönemde hijyenin önemi ile ilgili farkındalık oluşturulur.								
me ve Fiziksel Aktivite		1.3.1. Fiziksel aktivitelerin sağlığın geliştirilmesi üzerindeki etkilerini değerlendirir.	a. Fiziksel aktivitelerin bedensel, zihinsel ve sosyal yararlarına değinilir. b. Bireyin, hayatın her döneminde kendisine uygun bir spor dalı ile ilgilenmesinin önemi vurgulanır. c. Enerji içecekleri, vitamin hapları ve protein tozu gibi besin takviyelerinin bilinçsiz kullanımının sağlık üzerine etkileri tartışılır.								
		1.3.2 Yeterli ve dengeli beslenmenin önemini açıklar.	a. Yeterli ve dengeli beslenmenin herkes için aynı olmadığı yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite vb. faktörlere göre değiştiğine değinilir. b. Güne kahvaltıyla başlamanın önemi üzerinde durulur. c. Öğrencilerin sağlıklı bir örnek menü oluşturarak gün boyu tükettikleri besinleri karşılaştırmaları sağlanır. ç. Aşırı yağlı, şekerli, tuzlu yiyecek ve içecekler tüketmenin sağlık üzerine olumsuz etkisi açıklanır.			1					

1.2. Beslen	1.3.3. Obezitenin nedenlerini ve sağlık üzerindeki etkilerini açıklar.	a. Obezitenin ortaya çıkmasında dengesiz beslenme, yetersiz fiziksel aktivite, kalıtım ve hormonal etmenlerin etkisi açıklanır. b. Obezitenin yol açtığı sağlık sorunları üzerinde durulur. c. Estetik kaygılarla kullanılan zayıflama haplarının ve mide küçültme operasyonlarının kişinin hayatını tehlikeye sokacağı belirtilir. ç. Beden kitle indeksi hesaplaması ve aralıkları açıklanır.					2							
	1.3 Zihinsel, Duygusal ve Sosyal Sağlık	1.4.1. Sağlıklı yaşam için zihinsel, duygusal ve sosyal sağlığın ergen bireyler açısından önemini açıklar.	a. Zihinsel, duygusal ve sosyal sağlığı etkileyen faktörler üzerinde durulur. b. Zihinsel, duygusal ve sosyal sağlık açısından ailenin önemi üzerinde durulur. c. Zihinsel, duygusal ve sosyal sağlık sorunlarında bireysel yardım almanın önemi vurgulanır. ç. Zihinsel, duygusal ve sosyal sağlık sorunlarında yardım alınabilecek uzmanlar ile birimler açıklanır.											
		1.4.2. Stres kaynaklarını örneklerle açıklar.	a. Evde, okulda ve akranlarla yaşanabilecek stres verici durumlara değinilir. b. Stresin yol açabileceği rahatsızlıklara değinilir. a. Öğrencilerin stresli durumlarla nasıl başa çıktıklarını paylaşmalarını sağlanır. b. Sınav kaygısı ve başa çıkma yollarına değinilir.											
		1.4.3. Stresle başa çıkma yollarını açıklar.	a. Evde, okulda ve akranlarla yaşanabilecek stres verici durumlara değinilir. b. Stresin yol açabileceği rahatsızlıklara değinilir. a. Öğrencilerin stresli durumlarla nasıl başa çıktıklarını paylaşmalarını sağlanır. b. Sınav kaygısı ve başa çıkma yollarına değinilir.					1						
		1.4.4. Şiddetin birey üzerindeki etkilerini değerlendirir.	a. Akran zorbalığı kavramı üzerinde durulur. b. Şiddetin önlenmesinde okul, aile, veli ve öğrenci iş birliğinin gerekliliği açıklanır. c. Şiddete uğrayan öğrencilerin yardım alabileceği kurumlar hakkında kısaca bilgi verilir.					1						
1.4 Sağlığa zararlı alışkanlıklar	1.5.1. Tütün ürünleri, alkol ve madde kullanımının sonuçlarını değerlendirir.	a. Tütün ürünlerinin insan sağlığı üzerindeki etkileri üzerinde durulur. b. Alkolün insan sağlığına ve davranışlarına olan etkileri üzerinde durulur. c. Alkol bağımlılığının, bireyin aile içi ve toplumsal hayattaki ilişkilerine verdiği zararlara değinilir. ç. Madde kullanımının insan sağlığına ve davranışlarına olan etkilerini açıklar. d. Madde kullanımı ile ilgili baskılara direnmek için kararlı ve tutarlı iletişim becerilerine sahip olmanın önemi vurgulanır.												
1.5. İlk Yardımla İlgili Temel Bilgiler	1.6.1. İlk yardımın önemini açıklar.	a. İlk yardım ve acil yardım kavramları üzerinde durulur. b. İlk yardımın insan hayatı açısından önemi istatistiki verilerden yararlanılarak açıklanır. c. İyi niyetle fakat bilinçsiz olarak yapılacak olan ilk yardım uygulamalarının hastanın/yaralının engelli kalmasına veya hayatını tehlikeye sokmasına neden olacağından bu uygulamaların eğitim almış sertifikalı kişiler tarafından yapılmasının gerekliliği vurgulanır.												
TOPLAM MADDE SAYISI							7							

*Okul genelinde yapılacak sınavlarda açık uçlu sorular sorulacağı göz önünde bulundurularak örnek senaryolar tabloda gösterilmiştir.

NOT:

1. SINAV KAZANIMLARI "1.2.1 Büyüme ve gelişme süreçlerinden biri olan ergenlik döneminde fiziksel, duygusal ve sosyal değişimleri açıklar." KAZANIMINA KADARDIR.