

ADI:

SOYADI:

NO:

SINIFI:

NOTU:

A. Boşlukları aşağıda verilen uygun kelimelerle doldurunuz. (40 puan)

Erken tanı, dengesiz beslenme, aşı, burun, azaltır, el, apse, ortak, anoreksiya, dengeli beslenme, arttırır, kişiye özel, ağız

1. Günlük ve aralıklı yapılan temizlik uygulamaları vücut direncini

.....

2. Diş kökündeoluşursa diş kaybına neden olabilir.

3. Her besin grubundan yeterli miktarda almaya

.....denir.

4. Günde en sık yapılması gereken temizlik uygulaması

.....temizliğidir.

5. Zayıf oldukları halde şişmanlamaktan korkarak olabildiğince az yemek yeme şeklinde ortaya çıkan takıntıyaadı verilir.

6. Gereğinden az veya fazla hep aynı gruptan besin

tüketilmesine..... denir.

7. Soluk almanından yapılması üst solunum yolu enfeksiyonlarına neden olabilir.

8. Vücut temizliğinde uyulması gereken en önemli uygulamalardan biri,

kullanılacak eşyalarınolmasıdır.

9. İnsanların koruyucu hekimlik uygulaması olarak en az yılda bir kez sağlık kontrolünden geçmesi konulması yönünden önemlidir.

10. Vücudun bazı hastalıklara direnç kazanması yaptırılarak sağlanabilir.

C. Aşağıdaki soruların yanıtlarını soru üzerine işaretleyiniz.(60 puan- Her soru 5 puandır.)

1. I. Vücut ve giysi temizliğini yapma

II. Yeterli ve dengeli beslenme

III. Hastalanınca ilaç kullanma

Yukarıda verilenlerden hangileri kişisel sağlığı koruma yönünden insanın kendi bilgileriyle yapabileceği bir uygulama değildir?

A) Yalnız I

B) Yalnız II

C) Yalnız III

D) I ve III

E) II ve III

2. Kullanılan diş fırçasının en geç kaç ayda bir değiştirilmesi doğru bir uygulamadır?

A) On iki ayda

B) Sekiz ayda

C) İki ayda

D) Her ay

E)

Altı ayda

3. Büyüme ve gelişme dönemindeki bir insanın aldığı besinler içinde aşağıdaki minerallerden hangilerinin bulunmaması diş çürümesinde etkilidir?

ADI:

SOYADI:

NO:

SINIFI:

NOTU:

A) Demir ve magnezyum hidrojen B) Kalsiyum, fosfor ve flor C) Fosfor, karbon ve

D) Kalsiyum ve klor E) Flor, iyot ve kükürt

4. Yanağın iç kısmında oluşan küçük, ağrılı, beyaz yaralara ne ad verilir?

A) Aft B) Diş taşları C) Pamukçuk D) Gingivitis E) Ağız kanseri

5. Aşağıdakilerden hangisi, günlük ve aralıklı yapılan temizlik uygulamaları sonucu ortaya çıkan bir durum değildir?

A) Vücut direncinin düşmesi B) Organların gerektiği gibi çalışması
C) İş yaşamında verimli ve başarılı olunması D) Mikroorganizmalardan ve
parazitlerden korunulması E) Toplumsal sağlığın geliştirilmesi

6. 72 yaşında olan bir insan hangi büyüme ve gelişme dönemi içerisinde?

a) Yetişkinlik dönemi b) Yaşlılık dönemi c) Erken ergenlik dönemi
d) Çocukluk dönemi e) Özerklik dönemi

8. Bir öğrencinin okul yaşamında karşılaştığı ruhsal problemlerine çözüm getirebilmesi için aşağıdaki kişilerden hangisine başvurması yerinde olmaz?

a) Rehber öğretmen b) Sınıf öğretmeni c) Sınıf arkadaşı d) Okul yöneticileri e) Sağlık personeli

9. Ergenlik dönemi ile ilgili aşağıda verilenlerden hangisi yanlıştır?

a) Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir.
b) Vücut hızla büyür.
c) Ruhsal ve cinsel olgunlaşma en hızlı şekilde gerçekleşir.
d) Bu dönemde büyüme ve gelişme en çok hormonların etkisindedir.
e) Erkeklerde ergenlik dönemi kızlardan önce başlar ve daha kısa sürer.

10. Sürekli alkol kullanan bir insanda aşağıdakilerden hangisi görülmez?

a) Çift görme b) Ağır işitme c) Dengeyi yitirme d) Besinlerden fazlaca tat alma e) Yüksek sesle konuşma

11. Aşağıdakilerden hangisi erken ergenlik dönemindeki gençte ortaya çıkabilecek sorunlardan birisi değildir?

a) Toplumla iç içe olma isteği b) Otoriteye karşı çıkma c) Çekingenlik d) Cinsiyete aşırı ilgi
e) Yalnızlık isteği

12. Göz sağlığının korunmasıyla ilgili aşağıda verilen bilgilerden hangisi yanlıştır ?

A. Yazı yazarken ışık arkadan gelmelidir.
B. Karda güneş gözlüğü kullanılmalıdır.
C. Televizyon seyredilen ortamın az ışıklı olmasına dikkat edilmelidir.
D. Kitap okurken arada 40 cm'lik uzaklık bulunmalıdır.
E. Gözler ovuşturulmamalıdır.

Sınav süresi 40 dakikadır. Başarılar dilerim.

.....