Ergenlik ve Denetleyici-Düzenleyici Sistemlerin Sağlığı

Çalışma Kâğıdı · 30 Soru · Kolaydan Zora

Ad Soyad _____ Sınıf / No _____ Tarih _____

KONU ÖZETİ

- **Ergenlik**, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir; eşeysel bezlerin salgıladığı hormonlarla başlar. Kızlar genellikle erkeklerden **daha erken** ergenliğe girer; aradaki fark zamanla kapanır.
- **Her ikisinde:** boy uzar, kütle artar; ter bezlerinin çalışması artar; cilt yağlanır, sivilce görülebilir; koltuk altı ve kasıkta kıllanma olur; üreme organları gelişir.
- **Kızlarda:** kalça kemikleri genişler, âdet döngüsü başlar. **Erkeklerde:** ses kalınlaşır, bıyık ve sakal çıkar, kaslar büyüyüp güçlenir.
- **Duygusal değişimler:** duygu yoğunluğu, hızlı duygu değişimleri, gelecek kaygısı, utanma ve çekingenlik görülebilir; her bireyde aynı düzeyde olmaz. Aileyle açık iletişim ve kişisel temizlik bu dönemde önemlidir.
- **Denetleyici ve düzenleyici sistemlerin sağlığı için:** dengeli beslenme, düzenli uyku, düzenli egzersiz, zararlı alışkanlıklardan uzak durmak, bilinçsiz ilaç kullanmamak, kask gibi koruyucu donanım kullanmak ve beyni aktif tutan etkinlikler (kitap okuma, satranç, bulmaca).

KOLAY Isınma Soruları (1–10)

1. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemine ne ad verilir?

2. Tabloda ergenliğe geçişte görülen bedensel değişimler verilmiştir. Tabloya göre **yalnızca erkeklerde** görülen iki değişimi yazınız.

Yalnızca kızlarda	Hem kızlarda hem erkeklerde	Yalnızca erkeklerde
Kalça kemikleri genişler.	Boy uzar, kütle artar.	Ses kalınlaşmaya başlar.
Âdet döngüsü başlar.	Ter bezlerinin çalışması artar.	Bıyık ve sakal çıkar.
	Cilt yağlanır, sivilce görülebilir.	

3 Aşağıdaki ifadelerin doğru (D) ya da yanlış (Y) olduğunu belirtiniz.
(…) Kızlar genellikle erkeklerden daha erken ergenliğe girer.
(…) Ergenlikte ter bezlerinin çalışması azalır.
(…) Duygusal değişimler her bireyde aynı düzeyde görülür.
(…) Ergenlikte boy uzar ve kütle artar.

4 Aşağıdakilerden hangisi ergenlikte **yalnızca kızlarda** görülen bir değişimdir?

A) Boyun uzaması
B) Âdet döngüsünün başlaması
C) Sivilce görülmesi
D) Ter bezlerinin çalışmasının artması

5 Ergenlik döneminde görülebilecek **iki** duygusal değişimi yazınız.

6 Ergenlikte ter bezlerinin çalışması arttığı için hangi kişisel bakım alışkanlığına daha çok dikkat edilmelidir?

7 Aşağıdakilerden hangisi denetleyici ve düzenleyici sistemlerin sağlığı için **yanlış** bir davranıştır?

A) Düzenli uyumak
B) Satranç oynamak
C) Doktora danışmadan ilaç kullanmak
D) Dengeli beslenmek

8 Bisiklet ve paten gibi etkinliklerde **kask** kullanmak hangi sistemin sağlığını korur? Neden?

9 Beyni aktif tutmak için yapılabilecek **iki** etkinlik yazınız.

10 Ergenlik değişimlerinin başlamasında etkili olan bezler hangileridir?

A) Eşeysel bezler B) Pankreas C) Böbrek üstü bezi D) Tükürük bezleri

ORTA Pekiştirme Soruları (11–20)

11 Tabloya göre hem kızlarda hem erkeklerde görülen değişimlerden **üçünü** yazınız.

Yalnızca kızlarda	Hem kızlarda hem erkeklerde	Yalnızca erkeklerde
Kalça kemikleri genişler.	Boy uzar, kütle artar.	Ses kalınlaşmaya başlar.
Âdet döngüsü başlar.	Ter bezlerinin çalışması artar.	Bıyık ve sakal çıkar.
	Cilt yağlanır, sivilce görülebilir.	

12 Aynı sınıftaki 12 yaşındaki bazı kızların, aynı yaştaki erkeklerden daha uzun olduğu gözlenmiştir. Bu durum nasıl açıklanabilir?

13 Ergenlik döneminde yüzünde sivilceler çıkan ve aynaya bakmaktan hoşlanmayan bir arkadaşınıza neler önerirsiniz? İki öneri yazınız.

14 Aşağıdakilerden hangisi ergenlik döneminin sağlıklı geçirilmesine **katkı sağlamaz**?

A) Ailesiyle duygularını paylaşmak
B) Düzenli spor yapmak
C) Gece geç saatlere kadar ekran başında kalmak
D) Dengeli ve düzenli beslenmek

15 Tabloda bazı davranışlar verilmiştir. Hangilerinin denetleyici ve düzenleyici sistemlerin sağlığını **olumlu** etkilediğini belirtiniz.

Davranış	Olumlu / Olumsuz
Her gece aynı saatte yatıp yeterince uyumak	
Sürekli abur cubur tüketmek	
Hafta sonu müzik ve resim kursuna gitmek	
Kaykay sürerken kask takmamak	

16 Bir öğrenci "Ergenlikte yalnızca bedenimiz değişir." demiştir. Bu görüş doğru mudur? Açıklayınız.

17 Ergenlikte aileyle sağlıklı iletişim kurmak isteyen bir öğrenci neler yapabilir? İki öneri yazınız.

18 Ergenlikte ses kalınlaşması, kalça kemiklerinin genişlemesi gibi değişimlerin nedeni nedir?

19 Denetleyici ve düzenleyici sistemlerin sağlığı diğer sistemlerin sağlığını da etkiler. Bu yargıyı bir örnekle açıklayınız.

20 Aşağıdakilerden hangisi ergenlikte **erkeklerde** görülen bir değişim **değildir**?

A) Kasların büyüyüp güçlenmesi
B) Yüzde bıyık çıkması
C) Sesin kalınlaşması
D) Âdet döngüsünün başlaması

ZOR Düşünme Soruları (21–30)

21 Metni okuyunuz:
"On üç yaşındaki Kerem son aylarda babasının boyunu geçti. Sesi kalınlaşmaya başladı, yüzünde birkaç sivilce çıktı. Bazen hiç sebepsiz yere sinirlenip kısa süre sonra neşelenmesi ailesini şaşırtıyor."
a) Kerem hangi dönemdedir?
b) Metindeki bedensel değişimlerden hangisi yalnızca erkeklerde görülür?
c) Metinde hangi duygusal değişimden söz edilmektedir?

22 Tabloda dört öğrencinin günlük alışkanlıkları verilmiştir. Hangi öğrencinin alışkanlıkları denetleyici ve düzenleyici sistemlerin sağlığı için **en uygundur**?

Öğrenci	Uyku	Beslenme	Etkinlik
Arda	5 saat	Fast food ağırlıklı	Bilgisayar oyunu
Buse	9 saat	Dengeli	Satranç ve yüzme
Cenk	9 saat	Öğün atlıyor	Televizyon
Defne	6 saat	Dengeli	Kasksız kaykay

A) Arda B) Buse C) Cenk D) Defne

23 Bir öğrenci "Arkadaşım benden hızlı büyüdü; bende bir sorun var." diye endişelenmektedir. Bu öğrenciye ergenlikle ilgili hangi bilgiyi verirsiniz?

24 Bir öğrencinin günlüğünden: "Son günlerde sınav yüzünden gece geç yatıyorum, kahvaltı yapmıyorum, hep aynı yerde oturup ders çalışıyorum."
Bu öğrencinin denetleyici ve düzenleyici sistemlerinin sağlığı için değiştirmesi gereken **üç** alışkanlığı ve önerilerinizi yazınız.

25 Aşağıdaki durumlardan hangisi hem **sinir sistemini** hem de **iç salgı bezlerini** içeren bir örnektir?

A) Sınav sırasında heyecanlanan öğrencinin sorulara odaklanmaya çalışırken kalbinin hızlanması
B) Bir kitabın konusunu hatırlamak
C) Bir kemiğin kırılması
D) Ağızda besinin çiğnenmesi

26 Ergenlik dönemindeki bir öğrenci aynaya baktığında yüzünün yağlandığını fark etmiş ve bunu tamamen engellemek için gün içinde yüzünü sert sabunlarla defalarca yıkamaya başlamıştır. Bu davranış doğru mudur? Açıklayınız.

27 "Sistemler bir araya gelerek organizmayı oluşturur." cümlesinden yola çıkarak, zararlı alışkanlıkların (örneğin sigara dumanına maruz kalmanın) yalnızca bir sistemi değil tüm vücudu etkileyebileceğini açıklayınız.

28 Bir okulda "Sağlıklı Ergenlik Haftası" düzenlenecektir. Denetleyici ve düzenleyici sistemlerin sağlığı konusunda hazırlanacak afiş için **üç** kısa slogan yazınız.

29 Ergenlikte görülen değişimleri "bedensel" ve "duygusal" olarak gruplandırınız.
Sesin kalınlaşması – gelecek kaygısı – kalça kemiklerinin genişlemesi – çabuk sıkılma – kasların güçlenmesi – utanma

30 Aşağıdaki bilgilerden hangisi **yanlıştır**?

A) Ergenlik değişimleri hormonların etkisiyle gerçekleşir.
B) Ergenlikte koltuk altında kıllanma yalnızca erkeklerde görülür.
C) Ergenlikte duygusal dalgalanmalar görülebilir.
D) Kızlarda âdet döngüsü ergenlikle başlar.

Takıldığın soruyu işaretle, konu özetine tekrar göz at. Başarılar!
Diğer konuların çalışma kâğıtları ve deneme sınavları: **maarifpdf.com.tr**