

## Bilgi Testi

Bu değerlendirme aracı, "Zihinsel Engelli Bireylerin Sağlığının Korunması ve Geliştirilmesi için Özel Eğitim Bölümü Öğrencilerinin Öğretiminde Bir Yükseköğretim Müfredatı Geliştirilmesi" isimli Erasmus+ projesi kapsamında geliştirilen "Zihinsel Engelli Bireylerde Sağlık Eğitimi ve Sağlığın Geliştirilmesi" dersini değerlendirmek için kullanılacaktır. Toplam 35 adet çoktan seçmeli soru bulunmaktadır. Lütfen soruları cevaplayınız."

1-Aşağıdakilerden hangisi fiziksel aktivitenin faydalarından biri değildir?

- a) Zihinsel ve fiziksel sağlığın korunması
- b) Kilo kontrolünün sağlanması
- c) Obezitenin önlenmesi
- d) Sosyal yaşamdan kısıtlanma
- e) Sağlık risklerinin azaltılması

2- Belirli bir fiziksel aktiviteyi gerçekleştirmek için eklemlere ve eklemle ilgili yapılara hareket açıklığı kazandırmayı amaçlayan egzersiz türü aşağıdakilerden hangisidir?

- a) Kuvvet egzersizleri
- b) Dayanıklılık egzersizleri
- c) Esneklik egzersizleri
- d) Denge egzersizleri
- e) Direnç egzersizleri

3- Aşağıdakilerden hangisi fiziksel aktivite için egzersiz aşamalarından biri değildir?

- a) Isınma
- b) Koşul
- c) Koordinasyon
- d) Soğuma
- e) Germe

4- Kişiyeye uygun fiziksel aktivitelerin hazırlanması, olası sağlık risklerinin belirlenmesi, kişiyeye uygun aktivite ve aktivite düzeylerinin belirlenmesi nedir?

- a) Fiziksel uygunluk
- b) Fiziksel aktivite seçimi
- c) Faaliyet başlangıç noktası
- d) Etkinlik ölçümü
- e) Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi

5- Aşağıdakilerden hangisi fiziksel aktivitenin değerlendirilmesinde kullanılan ölçüt

yöntem veya tekniklerinden biri değildir?

- a) Stabilimetre
- b) Günlük
- c) Kayıt çizelgeleri
- d) Anketler
- e) Geriye dönük veriler

6-Engelli çocuklarda/ bireylerde en çok bildirilen beslenme sorunu hangisidir?

- a) Yiyecek paketleme
- b) Gıda seçiciliği
- c) Sıvı bağımlılığı
- d) Sınırlı miktarda gıda tüketimi
- e) Aşırı gıda tüketimi

7- Zihinsel engelli ve gelişimsel geriliği olan çocuklar/ bireyler arasında hangi gıda seçiciliği nadirdir?

- a) Doku - sadece yumuşak, sert, ezilmiş püre, çiğ gıdaların tüketimi
- b) Tat - sadece veya daha fazla şekerli, tuzlu veya ekşi gıda tüketimi,
- c) Sıcaklık - sadece sıcak veya soğuk gıdaların tüketimi
- d) Renk - sadece belirli bir renkte gıda tüketimi,
- e) Boyut - belirli büyüklükteki gıdaların tüketimi.

8-Beslenme veya yemek zamanı problem yaşayanlar için tercih edilmesi gereken veya tercih edilmesi gerekmeyen yiyeceklerin aynı anda birlikte sunulmasını içeren yaklaşım aşağıdakilerden hangisidir?

- a) Eşzamanlı sunum
- b) Dik kaşık sunumu
- c) Sıralı sunum
- d) Birlikte sunum
- e) Yeniden dağıtım/yeniden sunum

9-Hangi uyku problemi, devam eden aktiviteleri yapmaya devam etmek veya yatma zamanı geldiğinde yatmayı reddetmek için kompulsif davranışlarla ilişkilidir?

- a) Gecikmiş uyku başlangıcı
- b) Uyku-uyanıklık döngüsü
- c) Yıkıcı yatma zamanı rutinleri
- d) Hipersomnia
- e) Kötü uyku hijyeni

10-Hangisi tedavi uyku sorunlarını azaltmak için daha kolay, daha ucuz ve en etkili çözümdür?

- a) Erken uyanmak
- b) Fiziksel aktivite
- c) Dengeli beslenmek
- d) Çevresel rahatsızlıkların ortadan kaldırılması
- e) Erken yatmak

11-Bilgi teknolojileri (BIT) zihinsel engelli bireyler için güçlü bir araç olabilir. BİT'in eğitim ortamını iyileştirebileceği çeşitli yolları seçiniz.

- a) Geliştirilmiş iletişim, geliştirilmiş öğrenme, artan bağımsızlık ve geliştirilmiş sosyal beceriler.
- b) Herkese fırsat verilir
- c) İnternete erişim sağlanır
- d) BIT önemlidir
- e) Geliştirilmiş öğrenme

12-BİT'nin potansiyeli ile ilgili aşağıda verilen sorulardan doğru olanı seçiniz:

- a) Dahil eder
- b) İletişimi geliştirir
- c) Öğrenmenin önünde bir engeldir
- d) Sosyal becerileri geliştirmeyi içermez
- e) Bağımsızlığı mümkün kılmaz

13-İnternet, özellikle de WWW, kapsayıcılık ve bilgi ve hizmetlere eşit erişim için güçlü bir araç olabilir. Bu avantajlardan bazıları şunlardır: (Doğru cevabı seçiniz)

- a) Bir mobil cihaz kullanıyorsanız doğrudur
- b) Bilgiye erişim, iletişim ve sosyal etkileşim, eğitim ve istihdam olanakları, bağımsız yaşam ve hizmetlere erişim, yardımcı teknolojiler ve web erişilebilirliği
- c) İletişim ve duyuşal uygulamalar
- d) Eğitim yazılımı ve sosyal beceri uygulamaları
- e) Bağımsız yaşam

14-BİT araçlarını çeşitli türlere ayırabiliriz. Bu türleri tanımlayınız.

- a) İletişim uygulamaları, eğitim yazılımı, duyuşal uygulamalar, yardımcı teknoloji ve sosyal beceri uygulamaları.
- b) İletişim uygulamaları, eğitim yazılımı, yardımcı teknoloji ve sosyal beceri uygulamaları.

- c) Eğitim yazılımı, duyuşal uygulamalar ve sosyal beceri uygulamaları.
- d) Yardımcı teknoloji ve sosyal beceri uygulamaları.
- e) İletişim uygulamaları

15-Co: Writer Universal bir:

- a) İletişim uygulamasıdır.
- b) Eğitim yazılımıdır.
- c) Duyusal uygulamadır.
- d) Yardımcı teknolojidir.
- e) Sosyal beceri uygulamasıdır.

16- Sağlığın korunması ve geliştirilmesi kapsamında zihinsel bireylerin hangi ihtiyaç ve cinselliğinin desteklenmesi amaçlanmaktadır?

- a) Son yıllarda tutumlarda herhangi bir değişiklik olmadı.
- b) Sadece temel insani ihtiyaçlarla ilgilenilmektedir.
- c) Eğitim yoluyla bağımsızlığı ve her bireyin kendi seçimini desteklenir.
- d) Sadece ihtiyaçlar karşılanır ve problemler çözülük.
- e) Zihinsel engelli bireylerin yaşam koşullarını iyileştirmek için çaba gösterilmez.

17- Zihinsel engelli bireyler hakkında doğru olanı işaretleyiniz?

- a) Herkesle aynı cinsel arzuları deneyimlemezler.
- b) Herkesle aynı cinsel aktivite ve ihtiyaçları deneyimlemezler.
- c) Herkesle aynı cinsel arzuları ve bazen de aktiviteleri yaşarlar.
- d) Cinsellik hakkında hiçbir şey bilmelerine gerek yoktur.
- e) Cinsellik bu gruptaki insanlar için değildir ve yasaktır.

18-Zihinsel engelli bireyler için cinsel eğitim hangi konuları kapsar?

- a) Bireysel tutumlar, sağlık ve önleme, hijyen, ortaklık, riskler, sınırlar, sağlıklı benlik saygısı, saygı
- b) Sadece doğum kontrolü konusunda eğitim şarttır.
- c) Cinselliğın zihinsel engelli bireyler için olmadığına ve bu grupta yasak olduğuna ikna etmek.
- d) Sadece sağlık, hijyen ve korunma.
- e) Riskler ve sınırlar ana konulardır.

19- Cinsel ilişkileri etkileyen faktörler şunları kapsar:

- a) Mahremiyet ve sosyal temas eksikliği, başkalarına bağımlı olma, ilişkiler ve seçenekler hakkında yetersiz bilgi, bozulmuş iletişim becerileri, çevrenin etkisi ve

korku.

- b) Cinsel ilişkileri etkileyen herhangi bir faktör bulunmamaktadır.
- c) Bozulmuş iletişim becerileri ve çevrenin etkisi sorun yaratan faktörler olarak algılanmamaktadır.
- d) Mahremiyet eksikliği, zihinsel engelli bireylerde cinsel ilişkileri etkilemez.
- e) Zihinsel engelli bireyler yeterli sosyal ilişkiye sahiptir, dolayısıyla bu durum cinsel ilişkilerini etkilemez.

20- Hafif zihinsel engellilerin yaşamları hakkında hangisi doğrudur?

- a) Sık ilişki kurmazlar ve partner değıştirmezler.
- b) Hiçbir zaman cinsel ilişkiye girmezler.
- c) Fuhuş, hastalık ya da istismar görülür.
- d) Çocuk sahibi olamazlar; genetik faktörler nedeniyle bu kesinlikle yasaktır.
- e) Doğum kontrolü, partnerlik, fuhuş, hastalıklar, istismar, ebeveynlik, kısırlaştırma, kürtaj, sevgi ve sağlık konularında bilgiye ihtiyaçları yoktur.

21- Bulaşıcı hastalıkların özellikleri nelerdir?

- a) Beklenmedik bir anda ortaya çıkarlar ve hızla yayılırlar.
- b) Sadece az sayıda insanı etkilerler.
- c) Düşük ölüm oranına sahiptirler.
- d) Kronik bir hastalık seyri vardır.
- e) Halk sağlığı sistemleri üzerinde hiçbir etkileri yoktur.

22- Bir popülasyonda normalde beklenenin ötesinde hastalık vakalarının sayısındaki artışı tanımlamak için hangi terim kullanılır?

- a) Sporadi
- b) Endemi
- c) Hiperendemi
- d) Epidemi
- e) Kümelenme

23- Zihinsel engelli çocukların COVID-19 önleyici tedbirlerini anlamalarını desteklemek için iletişim stratejileri nasıl uyarlanabilir?

- a) Görsel araçlar ve semboller kullanın.
- b) Basitleştirilmiş dil sağlayın.
- c) Sosyal hikayeleri ve görsel programları dahil edin.
- d) Yardımcı teknolojiden yararlanmak.
- e) Yukarıdakilerin hepsi.

24- Zihinsel engelli bir çocuğu aşıya hazırlarken göz önünde bulundurulması gereken önemli bir faktör nedir?

- a) Sadece geleneksel aşılama yöntemlerini kullanmak.
- b) Her çocuğun bireysel ihtiyaçlarını ve tercihlerini göz ardı etmek.
- c) Karar verme sürecine ebeveynleri, bakıcıları ve sağlık hizmeti sağlayıcılarını dahil etmek.
- d) Aşığı herhangi bir kolaylık sağlamadan uygulamak.
- e) Aşılama süreci hakkında herhangi bir tartışma veya açıklamadan kaçınmak.

25- Zihinsel engelli çocuklar COVID-19'a yakalanmaya karşı neden daha savunmasızdır?

- a) Daha güçlü bir bağışıklık sistemine sahiptirler.
- b) Alttan yatan rahatsızlıkları vardır ve güvenlik önlemlerine uymakta zorluk çekebilirler.
- c) Komorbiditeleri olma olasılığı daha düşüktür.
- d) Sağlık hizmetlerine kolay erişimleri vardır.

26- Aşağıdakilerden hangisi ilk yardımın temel ilkelerinden biri değildir?

- a) Önlem alma
- b) Teşhis
- c) Tedavi
- d) Ulaşım
- e) Taktikler

27- Bak-Dinle-Hisset yöntemi ile kazazedinin göğüs hareketleri izlenirken baş bölgesi belli bir süre dinlenerek kazazedinin nefes alıp almadığı değerlendirilir. Bu süre ne kadardır (Saniye)?

- a) 5
- b) 10
- c) 15
- d) 20
- e) 25

28- Aşağıdakilerden hangisi zihinsel engelli bireylerin zehirlenmelerini önlemek için evde alınan güvenlik önlemlerinden biri değildir?

- a) İlaçların kilitli bir ortamda bulundurulması
- b) Çocukları sevdiği nesnelere ilaç kullanmaya teşvik etmek
- c) İlaçların son kullanma tarihlerinin kontrol edilmesi

- d) Son kullanma tarihi geçmiş ilaçların kullanımından kaçınılması  
e) İlaçları orijinal kaplarında saklamak

29-Aşağıdaki öğretim düzenlemelerinden hangisi ilk yardım, acil durum ve güvenlik becerilerinin öğretiminde tercih edilmez?

- a) Model olma  
b) Doğru gerçekleştirilen becerilerin pekiştirilmesi  
c) Simüle edilmiş ortamların oluşturulması  
d) Öğretimde gerçek ortamların kullanılması  
e) Bireye gerekli ipucunun sağlanması

30-Aşağıdaki beceri analizi basamaklarını doğru sıralamak için hangi beceri basamakları yer değiştirmelidir?

I-Bireysel aramalar için 112

II-Bireyin elektrik akımından uzaklaştırır.

III-Bireyin ağzında yabancı bir cisim olup olmadığını kontrol eder.

IV-Ağız içinde herhangi bir cisim, yemek artığı vb. varsa çıkarır.

V-Kazazedenin elektrikle temasını güvenli bir şekilde keser.

- a) I-II  
b) I-III  
c) I-IV  
d) I-V  
e) II-IV

31- Bireyin kişisel hijyen performansı öncelikle hangi alanları etkiler?

- a) Sağlık ve sosyal uyum  
b) Akademik ve sosyal  
c) Sağlık ve duygusal  
d) Entelektüel ve sosyal  
e) Sosyal ve duygusal

32-Hangisi bireyin kişisel hijyen becerileri ve rutinleri konusundaki performansını değerlendirmek için daha az uygundur?

- a) Gelişimsel değerlendirme ölçekleri  
b) Uyarlanabilir davranış kontrol listeleri  
c) Bireyin ebeveyni veya bakıcısı ile görüşme  
d) Bireyin günlük uygulamalarının gözlemlenmesi  
e) Standartlaştırılmış zeka ölçekleri

33- Kişisel hijyen becerilerinin ve rutinlerinin değerlendirilmesi ve öğretilmesi için hangisi gereklidir?

- a) Akran standartları
- b) Minimum standartlar
- c) Kişi merkezli ve bireyselleştirilmiş yaklaşım
- d) Kendi kaderini tayin etme
- e) Kültürel standartlar

34- Öğretilecek beceri neden başlangıçta analiz edilir?

- a) Zihinsel engelli birey için uygun ipucunu belirlemek için.
- b) Etkinlik temelli müdahaleden yararlanmak için.
- c) Uygun model olma stratejisinden yararlanmak için.
- d) Zihinsel yetersizliği olan bireyin hedef becerideki başlangıç düzeyi performansını belirlemek için.
- e) Hedef becerinin öğretilmesi için.

35- Zihinsel engelli bireye yüzünü silmesi için havlu gösterilirse hangi tür ipucu kullanılmış olur?

- a) Fiziksel
- b) Modelleme
- c) Jestsel
- d) Sözlü
- e) Görsel

Not. Yukarıdaki soruların cevapları için, proje kapsamında geliştirilen “Zihinsel Engelli Bireylerin Sağlığını Koruma ve Geliştirme Dersi Kaynak Kitap” isimli eserin bölüm sonu değerlendirme bölümüne bakabilirsiniz.