

# Eğitici Materyal Kılavuzu

Yusuf ALPAYDIN

Sağlık

aile  
eğitim  
programı

Eğitici Materyal Kılavuzu • Sağlık



Yusuf ALPAYDIN

Parayla Satılmaz.



www  
aep  
gov.tr

www  
aile  
gov.tr



Yusuf Alpaydın

# Sağlık Alanı Eğitici Materyal Kılavuzu



TÜRKİYE CUMHURİYETİ  
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER  
BAKANLIĞI



**Proje**

T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı  
Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü

**Copyright**

©2011, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı  
Bu kitabın tüm yayın hakları saklıdır.  
Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığının  
izni olmaksızın tamamı veya herhangi  
bir bölümü herhangi bir biçimde veya  
yöntemde, elektronik, mekanik, fotokopi,  
kayıt olarak çoğaltılamaz, yayınlanamaz.

**Kapak Fotoğrafı**

© lily - Fotolia.com

**ISBN:**

978-605-4628-25-4

**Ankara**

**Baskı**

**İletişim**

T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı  
Adres: Eskişehir Yolu Söğütözü Mah. 2177.  
Sokak No: 10/A Çankaya / ANKARA  
Tel : +90 (312) 705 55 00  
Fax: (312) 705 55 99  
www.aile.gov.tr



**aile  
eğitim  
programı**



**Dikkat!**

Bu bölümde konu ile ilgili özellikle dikkat edilmesi gereken hususlar vurgulanmaktadır.



**Atalarımız Ne demiş?**

Bu bölümde metni destekleyen ve konunun daha iyi anlaşılmasını sağlayan atasözleri ve özlü sözler yer almaktadır.



**Git, Araştır! Git, Başvur!**

Bu bölümde ana metinde anlatılan konunun farklı bir yönünün ele alındığı ya da daha ayrıntılı bilgilerin edinilebileceği farklı kaynaklara işaret edilmekte; ayrıca konu ile ilgili başvurulabilecek bazı kurum ve kuruluşlar tanıtılmaktadır.



**Biliyor muydunuz?**

Bu bölümde ana metin ile bağlantılı ilgi çekici bilgiler ve ayrıntılar sunulmaktadır.



**Sözlük**

Bu bölümde metin içinde geçen ve anlaşılmasında zorluk çekilebilecek bazı kelime ve ifadelerin anlamları verilmektedir.

Bu kitap, Milli Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu'nun 30/12/2011 tarih ve 269 sayılı kararı ile tavsiye edilen Aile Eğitim Programı (AEP) müfredatına uygun olarak hazırlanmıştır.

# İçindekiler

**4 Sunuş**

**6 Aile Eğitimi Programı**

**12 Aep Çerçevesinde Geliştirilen Materyaller**

**20 AEP’te Sağlık Alanı**

**54 Eğiticiler İçin Uygulama Notları**



# SUNUŞ

Aile kurumu, yapısı ve işlevleri bakımından alternatifi olmayan bir kurumdur. Aile, çocukların bakımı ve yetiştirilmesi, yeni kuşaklara kültürel kimliğin ve değerlerin kazandırılması, tarihsel ve toplumsal bilincin aktarılmasında birey ve toplum arasında bir köprüdür. Sağlıklı bir aile yapısı bir insanın hayatta sahip olabileceği en değerli hazinedir. Ailelerimiz, kim olduğumuzu, kişilik yapımızı, nereden gelip nereye gittiğimizi, hayata ve olaylara bakış açımızı, sahip olduğumuz olanak ve güçleri etkiler. Ailelerin bireylerine sağlayabilecekleri manevi güçler, olumlu değerler ve birliktelik duygusu, kişinin kendisini hayatta güçlü hissetmesini ve problemlerle başa çıkmasını kolaylaştırır.

Toplumsal yaşamın giderek karmaşıklaşması, aile yaşantısının sürdürülmesinde daha fazla bilgi ve beceri ile donanmayı gerekli hâle getirmiştir. Son yıllarda yaşanan hızlı toplumsal değişimle birlikte aile kurumunun güçlendirilmesi için birtakım destek ve yardım mekanizmaları daha da önem kazanmıştır. Aile eğitimleri de bu mekanizmalardan biridir. Aile eğitimleri genelde, bireyin ve ailesinin yaşantı kalitesini geliştirmek ve zenginleştirmek konularına odaklanmaktadır. Aile bireylerine, aile eğitimleri yoluyla, problemler ortaya çıkmadan veya kemikleşmeden önce, aile yaşantılarını geliştirici ve problemleri önleyici eğitimler sunmak amaçlanmaktadır.

Bakanlığımız tarafından “Eğitim ailede başlar” ilkesinden hareketle hazırlanan ve uygulanan Aile Eğitim Programı ile aile bireylerinin karşılaştıkları sorunları en aza indirebilmelerine destek olmak amaçlanmaktadır. Koruyucu ve önleyici bir sosyal politika hedefi olarak gördüğümüz ve ailenin birleştirici gücünü ön plana çıkaran Aile Eğitim Programı ülkemiz için önemli bir kazanımdır. Program, aile yaşamı için temel sayılan “Aile Eğitimi ve İletişimi”, “Hukuk”, “İktisat”, “Medya” ve “Sağlık” alanlarında 28 modülden oluşmaktadır.

Ülkemizde kamu kurum ve kuruluşları, yerel yönetimler, sivil toplum kuruluşları ve özel kuruluşlar tarafından aileye yönelik çeşitli eğitim programları yürütülmektedir. Bakanlığımız Aile Eğitim Programını farklı kılan geniş kapsamlı bir müfredat içeriğine sahip olması ve dinamik yapısıyla beliren ihtiyaçlar doğrultusunda yeni modüller ve paket programlarla zenginleştirilmeye imkan vermesidir.

Aile Eğitim Programı, program geliştirme ilkelerine bağlı kalınarak özgün bir süreçte geliştirilmiştir. Programın hazırlanmasında alanında uzman ve yetkin akademisyenler ile ilgili kamu kurum ve kuruluşlarının, özel sektör temsilcilerinin ve sivil toplum kuruluşlarının birikimlerinden yararlanılmıştır. Aileler için bu eğitim programının önemli bir ihtiyacı karşılayacağı inancıyla programın hazırlık sürecinde emeği geçenlere, sahada eğitimleri halkımızla buluşturan eğitimcilerimize ve eğitimlere katılıp aldıkları bilgileri günlük yaşamlarına aktarabilen ailelerimize teşekkür ederim.

Derya Yanık

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanı



# Bölüm 1

## Aile Eğitim Programı

Aile Eğitim Programı (AEP) Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı adına Eğitim Danışmanlığı ve Araştırmaları Merkezi (EDAM) tarafından ülke genelinde uygulanmak üzere geliştirilmiştir. Temel amacı ülkemizde sağlıklı, mutlu ve müreffeh ailelerin oluşmasına katkıda bulunmak olan AEP, aile eğitim ve iletişimi, hukuk, iktisat, medya ve sağlık alanlarında 28 modülü içeren kapsamlı bir eğitim programıdır.

AEP'in hazırlanmasında program geliştirme modeli olarak ülkenin var olan program geliştirme birikim, tecrübe ve anlayışını yansıtması bakımından 2004 yılında Millî Eğitim Bakanlığının belirlediği ve uyguladığı model temel alınmıştır. AEP'in geliştirilmesinde Türkiye'nin farklı bölgelerinden 153 uzmanın, 73 kurum ve kuruluşun katkısı olmuştur. Programın geliştirilmesi sürecinde ülke genelinde ailelerin eğitim ihtiyaçlarını analiz etmek amacıyla yapılan ve 4033'ü kadın, 3278'i erkek olmak üzere toplam 7311 kişinin katıldığı bir araştırmanın verilerinden de istifade edilmiştir.

Bu bölümde Aile Eğitim Programı (AEP) ana hatlarıyla tanıtılmaktadır.

1. AEP'in Vizyonu
2. AEP'in Genel Amaçları
3. AEP'in Temel Yaklaşımı
4. AEP'in Hedef Kitleleri
5. AEP'in Yapısı
6. AEP'in Alan ve Modülleri
7. AEP'in Uygulama Platformları ve Mecraları
8. AEP Eğiticileri

## AEP'in Vizyonu

Aile Eğitim Programı'nın vizyonunu anayasa, kanunlar ve bu kanunlardan hareketle kurulan kamu kurum ve kuruluşlarının mevzuatı, hükümet programları ve kalkınma planlarında yer alan aileyle ilgili hedefler, tespitler ve öngörüler ile bilimsel çalışmaların bulguları belirlemektedir. Buna göre AEP'in vizyonu;

- sağlam, güçlü, işlevsel ve uyumlu bir aile birlikteliği sağlanarak ailelerin huzur ve refahının geliştirilmesine,
- aile kaynaklarının rasyonel kullanımının sağlanmasıyla ailelerin ekonomik olarak desteklenmesine,
- haklarını ve sorumluluklarını bilen; demokratik değerlere ve insan haklarına saygılı; beden, zihin, ahlak ve duygu bakımından dengeli ve sağlıklı gelişen; yaşadığı çevreye duyarlı; yapıcı, yaratıcı ve verimli bireylerin yetişmesine

katkıda bulunmaktadır.

## AEP'in Genel Amaçları

AEP ülkemizde sağlıklı, mutlu ve müreffeh ailelerin oluşması için ailelerin;

- eğitim, hukuk, iktisat, medya ve sağlık alanlarındaki hizmetlerden daha etkili biçimde yararlanmalarına,
- aile içi süreçlerini işlevselleştirerek aile yaşam kalitelerinin artmasına,
- sahip olduğu her türlü kaynağı etkili bir şekilde yönetmelerine ve
- karşılaşılabilecekleri çeşitli risklere yönelik önlemler almalarına

katkıda bulunmayı amaçlamaktadır.

## AEP'in Temel Yaklaşımı

Programın temel yaklaşımı *önleyicilik, bilgilendiricilik ve eğiticilik yönü ön planda olan aile [yaşamı] eğitimidir*. AEP sorun, tedavi veya kriz odaklı değil vizyon odaklıdır; eğitimle geliştirici bir nitelik taşımaktadır.

## AEP'in Hedef Kitleleri

AEP çağdaş bir bireyin kazanması gereken temel yetkinlikleri içermektedir. Bu sebeple her bir modülü her bir bireyin alması önerilir. Dolayısıyla programda yer alan modüllerin büyük bölümünde hedef kitle bütün aile üyeleri, dolayısıyla bütün toplumdur. Eğitimlerde bazı üniteler daha özel sosyal ya da ekonomik durumlarına göre farklılaşan gruplar için tasarlanmıştır. Bu farklı ihtiyaç gruplarına göre hazırlanan ve ayrıntıları program kitabında yer alan örnek eğitim paketlerinin başlıkları şunlardır:

- Evli ve Çocuklu Aileler İçin Eğitim Paketi
- Evli ve Çocuksuz Aileler İçin Eğitim Paketi
- Evlilik Hazırlığı Yapan Bireyler İçin Eğitim Paketi
- Evli ve Çocukları Evden Ayrılmış Aileler İçin Eğitim Paketi
- Tek Ebeveynli Aileler İçin Eğitim Paketi

- Yetişkin Bekârlar İçin Eğitim Paketi
- Ebeveynlik Odaklı Eğitim Paketi
- Çift İlişkisi Odaklı Eğitim Paketi
- Temel Beceriler Eğitim Paketi

## AEP'in Yapısı

AEP'in her modülü *hedefler, kazanımlar, ünite ve konu başlıkları, açıklamalar ve kaynaklardan* oluşmaktadır.

- Programın etkin ve esnek bir şekilde uygulamaya dönüşebilmesi için AEP modüller şeklinde tasarlanmıştır.
- AEP bir bütün olarak uygulanabileceği gibi ihtiyaç ve ilgiye göre seçilen modüllerinin birbirinden bağımsız olarak uygulanabilmesine de imkân verecek şekilde hazırlanmıştır.
- AEP'in modülleri bütünlük içerisinde tasarlanmıştır. Uygun olan yerlerde, işlenen konuda daha ayrıntılı bilgi içeren modüllere yönlendirmeler yapılmıştır.
- AEP'in alanlarında sarmallık ilkesi esas alınmış, böylece yeterli sıklıkla geriye ya da ileriye gönderme yapılarak öğrenilenlerin pekiştirilmesi ve daha etkili öğrenmeler hedeflenmiştir.

## AEP'in Alan ve Modülleri

Modüler yaklaşımla hazırlanan AEP, 5 farklı alanda geliştirilen 26 modülü içermektedir.

### *Aile Eğitimi ve İletişimi Alanı*

Yaşamın farklı dönemlerinde yaşanabilecek sorunlar hakkında bilgileri ve bu sorunların çözümüne hizmet edecek farkındalık ve becerileri kazandırmak amacıyla hazırlanan aile eğitimi ve iletişimi alanının modülleri şunlardır:

1. Hayatın İlk Çeyreği (0-18 Yaş Gelişimi)
2. Evlilik ve Aile Hayatı
3. Aile Yaşam Becerileri
4. Okul ve Aile
5. Üstün Yetenekli Çocuklar ve Aileleri
6. Değerlerin Edinilmesinde Ailenin Rolü
7. Tek Ebeveynli Aileler

### *Hukuk Alanı*

Hak ve ödevlerinin farkında olan aile bireyleri oluşmasını desteklemeyi ve nihayetinde daha az ihtilaf ve daha çok uzlaşma sağlanmasına katkıda bulunmayı amaçlayan hukuk alanının modülleri şunlardır:

1. Hukuk Okuryazarlığı
2. Kişi Hakları
3. Aile Hukuku
4. İş Hayatı ve Hukuk
5. Özel Gereksinim Grupları

### *İktisat Alanı*

Ailelerin mevcut iktisadi kaynaklarını verimli ve etkili kullanabilmelerini sağlamak amacıyla hazırlanan iktisat alanının modülleri şunlardır:

1. Aile Bütçesi ve Kaynak Yönetimi
2. Finansal Okuryazarlık
3. Enerji Tasarrufu
4. Aile ve Alışveriş
5. Küçük (Mikro Ölçekli) İşletme Girişimciliği

### *Medya Alanı*

Ailelerin medya imkânlarından en üst seviyede faydalanmalarına, medyadan gelebilecek zararları en aza indirebilecek bilgi ve beceriye sahip olmalarına katkıda bulunmayı amaçlayan medya alanının modülleri şunlardır:

1. Medyayı Tanımak
2. Medyayı Kavramak
3. Bilinçli Medya Kullanımı
4. Aile ve İnternet

### *Sağlık Alanı*

Aile sağlığını korumaya ve geliştirmeye, dolayısıyla ailenin yaşam kalitesini yükseltmeye katkı sağlamak amacıyla hazırlanan sağlık alanının modülleri şunlardır:

1. Sağlık Okuryazarlığı
2. Sağlıklı Yaşama ve Hastalıklardan Korunma
3. Çocuk ve Ergen Sağlığı
4. Üreme Sağlığı ve Sağlıklı Annelik
5. Yaşlı Sağlığı
6. İlk Yardım
7. Madde Kullanım Riski ve Madde Bağımlılığından Korunma

## **AEP'in Uygulama Platformları ve Mecraları**

Ailelere yönelik bilgilendirme ve eğitim faaliyetleri farklı kurumlar tarafından çok çeşitli şekillerde uygulanmaktadır. Konuyla ilgili kamu kurum ve kuruluşları, STK'lar, devlet veya vakıf üniversiteleri başta olmak üzere çeşitli eğitim kurumları, yerel veya ulusal düzeyde çalışan medya organları, sosyal sorumluluk çerçevesinde hareket eden ticari işletmeler, yerel yardım kuruluşları ve benzeri kurumlar programın tanıtımı, yaygınlaştırılması ve uygulama pratiği açılarından AEP'in platformunu oluşturacaktır.

Bireylerin bilgilendirme kaynaklarının oldukça çeşitlendiği günümüzde eğitimlerin etkililiğini arttırmada çok yönlü ve çok boyutlu kanalların kullanılması bir zorunluluk hâline gelmektedir. Bu nedenle sınıf, derslik ve salon gibi geleneksel eğitim ortamlarında sunulan eğitimlerin, alternatif mecralarda sunulacak bilgilerle desteklenmesi gerekir.

## AEP Eğiticileri

AEP’te görev alacak eğiticiler profesyonel olarak eğiticilik mesleğini icra eden kişilerle beraber yetişkinlerin yeni bilgi, davranış, beceri, tutum ve değerleri geliştirmelerine yardımcı olacak, alanındaki yetkinliğine istinaden belli bir alanda uzmanlığa sahip kişilerdir. Her bir modülün içeriğine göre hangi alanlardan gelen kişilerin eğitici olabileceğine yönelik öneriler program kitabında ayrıntılı biçimde yer almaktadır.

Bununla birlikte, eğitici adayları eğitimlerde üstlenecekleri görevi etkili ve verimli bir biçimde yerine getirebilmeleri için bir “eğitici eğitimi” sürecinden geçeceklerdir.







## Bölüm 2

# AEP Çerçevesinde Geliştirilen Materyaller

2009 yılında geliştirilen AEP'in daha verimli bir şekilde uygulanmasını sağlamak üzere 2010 yılı içerisinde bir dizi eğitim materyali hazırlanmıştır. Bu materyallerin bir kısmı AEP'e katılacak olan aile bireylerine dağıtılmak üzere, bir kısmı ise AEP'i uygulayacak kurum ve eğitimcilerle yardımcı olmak amacıyla üretilmiştir.

Bu bölümde AEP'in uygulanışı sırasında kullanılacak bütün bu materyaller tanıtılmaktadır.

1. Aile Eğitim Programı Kitabı (AEP Kitabı)
2. Katılımcı Kitapları
3. El Notları
4. Eğitici El Kitabı
5. Sunular
6. Eğitici Materyal Kılavuzu
7. Yönetici Kılavuzu
8. Kurumsal Materyal Kılavuzu

## Aile Eğitim Programı Kitabı (AEP Kitabı)

*Nedir?*

*AEP Kitabı* temelde bir müfredat kitabıdır. Müfredat kitapları, eğitim programlarının en üst metnidir. Kanunlar içinde anayasanın konumu ne ise müfredat kitabının konumu da bir eğitim programının diğer metinleri arasında odur. Bu anlamda kitap, AEP'in çerçevesini çizen temel referans kaynağıdır.

*AEP Kitabı*, AEP'in içeriğini ayrıntılı biçimde ele almaktadır. Eğitim programının ana unsurları olan vizyon, ilkeler, genel amaçlar, yaklaşımlar, modüller, amaç ve kazanımlar kitabın ana içeriğini oluşturmaktadır. Bu yönüyle *AEP Kitabı* uygulamaların nasıl yapılacağı konusunda da temel ilkelere göstermektedir.

*Kimlere Hitap Ediyor?*

*AEP Kitabı* birincil olarak eğitimcilere hitap etmektedir. Kitaptan yararlanması gereken diğer grup ise uygulamayı yapacak olan idareci ve yöneticilerdir.

*Ne İşe Yarıyor?*

AEP uygulamalarında birlik ve bütünlüğün sağlanması programın felsefesi, yaklaşımı, uzak ve yakın hedeflerin uygulamacılar tarafından aynı şekilde algılanmasına bağlıdır. Eğitimciler ve uygulayıcı kurum yöneticileri ortak bir dil ve yaklaşım geliştirmek için bu kitabı kullanmalıdırlar.

AEP kapsamında geliştirilen materyallerde herhangi bir eksiklik veya tutarsızlık görülmesi ya da içerikle ilgili çelişkiye düşülmesi gibi durumlarda sorunun çözümü için *AEP Kitabına* başvurulmalıdır.



## Katılımcı Kitapları

*Nedir?*

Eğitim materyali denildiğinde ilk planda akla gelen ders kitaplarıdır. 2009 yılında belirlenen müfredata göre hazırlanan katılımcı kitapları modül içeriklerinin somut olarak ortaya konmuş şeklidir. Bu anlamda AEP'in ana eğitim materyali katılımcı kitaplarıdır. Her bir modül için ilgili alan uzmanları tarafından hazırlanmış olan kitaplar, eğitim/uygulama aşamasında katılımcılara verilecektir.

Örgün eğitimdeki ders kitaplarının muadili olan katılımcı kitapları, ders kitaplarından farklı olarak yetişkin eğitimi mantığı ile hazırlanmıştır. Bu çerçevede kitaplarda pratik ihtiyaçları karşılayacak bilgilere öncelik verilmiş, metinler olabildiğince öz biçimde sunulmuş, öğrenmeyi ve hatırlamayı kolaylaştıracak teknikler göz önünde tutulmuştur.

*Kimlere Hitap Ediyor?*

*AEP Katılımcı Kitapları* öncelikle AEP eğitimlerine katılacak bireylere ve eğitimcilere hitap etmektedir. Ayrıca konu ile ilgilenen bireysel okuyucuların da ihtiyaçlarına cevap verecek nitelikte ve sadelikte hazırlanmıştır.



*Ne İşe Yarıyor?*

Katılımcı kitapları;

- AEP müfredatının katılımcılara ulaştırılmasını sağlar.
- AEP uygulamalarında ana eğitimi içeriğini oluşturur.
- Katılımcıların bireysel öğrenmelerinde kullanacakları bir başvuru kaynağıdır.

## El Notları

*Nedir?*

*El notları* eğitim uygulamalarının zenginleştirilmesi ve desteklenmesi amacıyla kullanılan yardımcı materyallerdir.

*Kimlere Hitap Ediyor?*

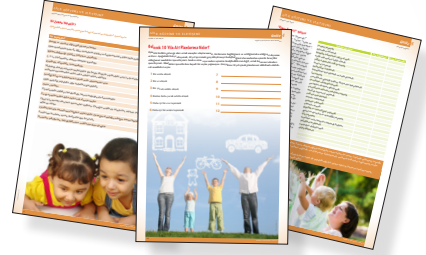
*El notları* AEP kapsamında eğiticinin tercihine göre gerekli görüldüğünde katılımcılara dağıtılarak kullanılmak üzere hazırlanmıştır.

*Ne İşe Yarıyor?*

İki farklı amaçla hazırlanan el notu örnekleri mevcuttur:

- Kitapta yer verilmemiş ayrıntıda kalan veya özel ya da ileri düzey konuların ele alındığı bilgilendirici *el notları*
- Eğitim sürecinde ele alınan konuların tekrarlanması ve pekiştirilmesi ihtiyacı duyulduğunda kullanılacak destekleyici *el notları*

Mevcut el notları eğitimcilerce hazırlanacak bu türden materyallere örnek olması amacıyla da güt-mektedir.



## Eğitici El Kitabı

*Nedir?*

AEP yetişkin bireyler için tasarlanmış eğitimleri kapsamaktadır. Bu eğitimler özel uzmanlık gerektiren alan bilgisine dayalı olduğundan bu eğitimler ilgili alan uzmanlarınca sunulacaktır. Ancak alan uzmanı olan kişilerin büyük kısmı eğitimciliğin gerektirdiği özel bilgi ve becerilere sahip değildir. *Eğitici El Kitabı* alan uzmanlarının bir AEP uygulamasını yapabilecek temel eğitim-öğretim bilgisini edinmesi amacıyla hazırlanmıştır.

Bu kitapta bir AEP uygulamasında eğitimcilerin izleyeceği temel iş ve işlemlere yer verilmektedir. Eğitim bilimleri alanından gelmeyen kişilerin anlamasını zorlaştırmamak amacıyla kitapta teknik terimlerden kaçınılmıştır.

*Eğitici El Kitabı* bir yetişkin eğitimi el kitabıdır. Bu anlamda çocuk ve gençlere yönelik eğitim-öğretim kitaplarından farklı bir yaklaşıma sahiptir. Kitap yetişkin eğitiminin doğası gereği daha katılımcı ve demokratik yöntemleri esas alan bir yaklaşımla hazırlanmıştır.



### Kimlere Hitap Ediyor?

Eğitici El Kitabı, AEP uygulaması yapacak olan eğitimcilere hitap etmektedir.

### Ne İşe Yarıyor?

Kitap, eğitimcilerin AEP uygulaması boyunca somut olarak hangi süreçleri yürütecekleri, hangi hususlara özellikle dikkat etmeleri gerektiği ve eğitim sürecini nasıl yönetecekleri konusunda bilgilenmelerini sağlamaktadır.

## Sunular

Görsel öğrenmenin yaygınlaştığı günümüzde *sunular* vazgeçilmez eğitim materyallerinden biri hâline gelmiştir. *AEP Katılımcı Kitaplarından* hareketle bazı ünite içeriklerine paralel sunular (powerpoint) hazırlanarak eğitimcilerin kullanımına sunulmuştur. AEP kapsamında verilen sunular örnek olarak hazırlanmıştır, tüm içeriği kapsamamaktadır. Zira eğitimcilerin kendilerinin hazırlayacakları sunular kullanım açısından daha işlevsel olacaktır.

## Eğitici Materyal Kılavuzu

### Nedir?

AEP kapsamında çok sayıda ürünün bulunması tüm bu ürünlerin mahiyeti, kimlere hitap ettiği, hangi ihtiyaçları karşılayacağı ve içeriğinde neler olduğu gibi konularda ayrıca tanıtıcı bir kaynağın hazırlanması ihtiyacını doğurmaktadır. *Eğitici Materyal Kılavuzu*, AEP kapsamında üretilen eğitim materyallerinin ana hatlarıyla tanıtılması amacıyla hazırlanmıştır.

### Kimlere Hitap Ediyor?

*Eğitici Materyal Kılavuzu*, AEP uygulaması yapacak olan eğitimcilere hitap etmektedir.

### Ne İşe Yarıyor?

Eğitcilerin kullanacakları kaynakları tanımaları ve doğru biçimde kullanmaları için bu kılavuz esas almaları beklenmektedir. Eğitim uygulamalarından önce bu kaynağı inceleyen eğitimci ihtiyaç duyacakları eğitim materyallerini nerede bulabileceklerini öğrenerek zaman kaybetmeden bu materyallere ulaşacaklardır. Eğitimcilerle birlikte yöneticiler de eğitimci materyal kılavuzundan istifade edebileceklerdir.



## Kurum Yönetici Kılavuzu

### Nedir?

Eğitcilerin eğitim ortamlarında yapacakları uygulamanın öncesinde ve sonrasında yönetilmesi gereken bazı süreçler bulunmaktadır. Uygulayıcı kurumların toplumla kuracağı ilişkilerin yönetilmesi, eğitime ihtiyaç duyan bireylere ulaşıl-



ması, eğiticilerin, eğitim ortamının, materyallerin temini gibi önemli süreçler uygulayıcı kurumlardaki uygulama yöneticilerinin sorumluluklarından bazılarıdır. Bu kitap bir AEP uygulamasının tüm süreçlerinin bir araya getirilerek uygulayıcı kurumlar için bir standardın oluşturulması ve yöneticilerin uygulamayı doğru, etkili ve verimli biçimde yürütebilmelerini sağlamak amacıyla hazırlanmıştır. Özetle *Kurum Yönetici Kılavuzu*, *Aile Eğitim Programı*ni uygulayacak olan sivil toplum kuruluşları, belediyeler vb. kurumların rehber olarak kullanacakları ve AEP kapsamında yapılması gerekenleri içeren bir kılavuzdur.

*Kimlere Hitap Ediyor?*

*Yönetici Kılavuzu*, AEP uygulaması yapacak olan kurumlardaki uygulama yöneticilerine hitap etmektedir.

*Ne İşe Yarıyor?*

Ugulayıcı kurum yöneticilerinin AEP uygulaması boyunca sırasıyla hangi işlem basamaklarını takip edecekleri ve bu işlemleri nasıl yürütecekleri konusunda bilgi edinmelerini sağlamaktadır.

## Kurumsal Materyal Kılavuzu

*Nedir?*

*Kurumsal Materyal Kılavuzu*, kurum içi (antetli kâğıt, antetli zarf, kartvizit, yaka kartları, personel tanıtım kartları, dosya, klasör, bloknöt, haberleşme formları, yönlendirmeler vb.) ve kurum dışı (formlar, el ilanı, poster, CD etiketi, davetiye, sertifika, poşet, kalem, takvim poster, pankart, dön-kart, tebrik kartı, kırlangıç, kapı kulpluğu, kısa not kâğıdı, kitap ayracı, rozet, kitapçık gibi promosyon ürünleri vb.) dokümanlara dair *görsel uygulama standartlarının* bulunduğu kılavuzdur. Bu kılavuzda AEP'in uygulanması sırasında kullanılacak materyallerin nasıl tasarlanacağına ilişkin görsel ilkeler belirli bir bütünlük içerisinde hazırlanmış ve sunulmuştur.



*Kimlere Hitap Ediyor?*

AEP'in uygulayıcıları olacak kurum ve kuruluşlar tüm çalışmalarında ve tanıtım/duyuru faaliyetlerinde kullanacakları basılı materyal ve formları bu çalışmada belirlenen esaslara göre üretecektir.

*Ne İşe Yarıyor?*

*Kurumsal kimlik*, bir kurumun ve/veya faaliyetin oluşturduğu bütünsel bir *kimliği* ifade etmek ve hedef kitlede kurumun kimliğine ilişkin istenilen şekilde bir *algı* oluşturmak amacıyla hazırlanmaktadır. Görsel bir iletişim bütünlüğüne sahip olan ve kurumsal kimliğini güçlü bir şekilde hedef kitleye aktarabilen kurumların faaliyetleri genellikle daha başarılı olmaktadır. Zira kurumun veya faaliyetin sahip olduğu *amaç* ve *kimlik* hedef kitleye doğru bir biçimde aktarıldığında hedef kitlenin kurum hakkındaki algısı güçlenmekte ve kurumun yürüttüğü çalışmalara daha fazla sayıda insan katılabilmektedir.

Bu bağlamda Türkiye genelinde uygulanacak olan AEP için kurumsal kimlik çalışmaları yürütülmüş ve uygulayıcı kurumların *AEP uygulaması* kapsamında kullanacakları kurumsal kimlik

materyalleri ve bunlara ilişkin standartlar oluşturulmuştur. Kurumsal materyal kılavuzu AEP kapsamında yapılacak çalışmalarda kullanılacak tüm materyallerin çatısını oluşturmaktadır.

#### *Kurumsal Materyal Kılavuzundaki Standartlar Neden Önemli?*

- Hedef kitlenin eğitim programına dikkatini çeker ve ilgisini artırır.
- Hedef kitlenin eğitim programına erişimini kolaylaştırır.
- Eğitim programının hedef kitesine, paydaşlarına ve destekçilerine sunumunu kolaylaştırır.
- Eğitim programının kalitesini ve özgünlüğünü gösterir.
- Eğitim programını güçlü kılar.
- Eğitim programının ve etkisinin hızla yaygınlaşmasını sağlar.
- Eğitim programına katılımı artırır.
- Az kaynakla daha güçlü bir algı oluşturulmasını sağlar.
- AEP'in diğer eğitim programlarından ayrılmasını ve fark edilmesini sağlar.
- Aile eğitimi konusunda yapılacak yeni çalışmaların daha sistemli ve güçlü olmasını teşvik eder.
- Eğitim programı organizasyonunu kolaylaştırır ve daha verimli hâle getirir.
- Uygulayıcı kurumların görünürlüğünü sağlar, bilinirliğini ve tanınırlığını artırır.
- Uygulayıcı kurumların kurumsal kimliklerini ifade etmesine imkân tanır.
- Uygulayıcı kurumlara destek olacak sponsorların katılımını teşvik eder ve geliştirir.
- Uygulayıcı kurumların yeni tasarım ilkeleri belirlemesi için harcaması gereken finans ve zaman maliyetini asgariye indirir.
- Hedef kitlenin Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, AEP ve uygulayıcı kurum kimliklerini doğru bir biçimde algılamasına imkân tanır.
- Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, AEP ve uygulayıcı kurum kimliklerinin ifade edilmesine olanak tanıyarak kurumsal karışıklıkları önler.
- Uygulayıcı kurumların AEP kapsamında üretebilecekleri dokümanların tasarımlarının nasıl yapılacağını gösterir.

#### *Kurumsal Materyal Kılavuzu Kullanılırken Nelere Dikkat Edilmeli?*

- AEP'in Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nın bir ürünü olduğu sürekli olarak hatırd tutulmalı ve Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nın belirlediği standartların dışına kesinlikle çıkılmamalıdır.
- AEP bütün Türkiye'nin ortak bir değeridir. Hangi kurum tarafından uygulanırsa uygulansın Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı tarafından AEP'e yüklenen kurumsal kimlik ve işlev hiçbir karışıklığa mahal vermeden standartlara bağlı kalarak uygulanmalıdır.
- AEP'le ilgili hazırlanan her materyalin renk, font, logo kullanımı vb. standartlarına *Kurumsal Materyal Kılavuzu*'nda ayrı ayrı yer verilmiştir. Uygulamalar sırasında genel standartlar konusundaki hassasiyet her bir materyal için belirlenen özel kriterler için de gösterilmelidir.
- AEP'le ilgili olarak hazırlanacak yeni materyaller, alanında uzman grafik tasarımcılara hazırlatılmalı ve farklı uzmanların yapılan uygulamayı standartlar çerçevesinde değerlendirmesi sağlanmalıdır.
- İçeriği ve kapsamı bakımından ülkemizdeki özgün aile eğitim programlarından biri olan AEP'in diğer çalışmalarla karışmasını önlemek için kurumsal kimlik standartları sağlanmalı ve mutlaka

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün AEP koordinasyon ve uygulamasından sorumlu biriminin onayı alınmalıdır.

- Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı logosu kendi standartlarında ve AEP projesi dâhilinde kullanılacak tüm materyallerde *Kurumsal Materyal Kılavuzundaki* gibi uygulanmalıdır.
- AEP kapsamında “uygulayıcı kurum” tarafından hazırlanacak her materyalden en az 20 adet Genel Müdürlüğün AEP koordinasyon ve uygulamasından sorumlu birimine “AEP Arşivi” için ulaştırılmalı ve teyit alınmalıdır.
- AEP kapsamında her bir “uygulayıcı kurum” ortak olarak konumlandırılmıştır. Bu nedenle “uygulayıcı kurum” basılı ve görsel materyalde belirlenen standartları uygulayarak kendini ortak olarak konumlandırırken uygulama öncesinde, sırasında veya sonrasında söylem düzeyinde de ortak konumunda olduğunu vurgulamalıdır. Böylelikle hedef kitlede yanlış algılar önlenebilecektir.
- AEP’i uygulayacak birden fazla ortak kurum ya da kuruluş olması durumunda kurum içi dokümanlarda her kurum kendi logosunu kullanırken kurum dışı dokümanlarda ortak kurumların logosu *Kurumsal Materyal Kılavuzunda* gösterildiği gibi yan yana ya da üst üste kullanılmalıdır.
- AEP’i ve materyalleri Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı adına geliştiren EDAM’ın bilgileri kitapların jenerik sayfalarında mutlak surette yer almalıdır. Görsellerle ilgili lisans alınan kurumların isminin de materyallerde yer alması gerekmektedir. Uygulayıcı kurum bunu asla değiştiremez. Aksi hâlde telif sözleşmesine aykırı davranmış olur.
- Uygulayıcı kurumlar AEP kapsamında AEP’in tasarım ve içerik ilkelerine bağlı kalarak ve Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı onayını aldıktan sonra doküman üretebilirler. Bu onay olmadan hazırlanan dokümanlarla ilgili oluşabilecek tüm zararlardan ilgili kurum ya da kuruluş sorumlu olacaktır.







# Bölüm 3

## AEP'te Sağlık Alanı

- Sağlık Alanının Genel Amaçları
- Sağlık Alanı Kazanımları
- Sağlık Alanı Modülleri

*I. Modül: Sağlık Okuryazarlığı*

*II. Modül: Sağlıklı Yaşama ve Hastalıklardan Korunma*

*III. Modül: Çocuk ve Ergen Sağlığı*

*IV. Modül: Üreme Sağlığı ve Sağlıklı Annelik*

*V. Modül: Yaşlı Sağlığı*

*VI. Modül: İlk Yardım*

*VII. Modül: Madde Kullanım Riski ve Madde Bağımlılığından Korunma*

## Sağlık Alanının Genel Amaçları

Sağlık alanının genel amacı, ailelerin;

- sağlığın yaşam kalitesindeki yeri ve önemine dair farkındalık oluşturmalarına,
- sağlıkla ilgili problem çözebilme etkinliklerini arttırmalarına,
- hastalıklardan ve sakatlıklardan korunma becerisi geliştirmelerine,
- hastalıklarla baş etmeyi öğrenmelerine,
- tıbbi gelişmeleri takip ederek sağlıklı yaşamalarına,
- sağlık hizmet sunucularının kullandığı temel kavramları anlamalarına katkıda bulunmaktadır.

## Sağlık Alanı Kazanımları

1. Hücre, doku, organ, sistem gibi temel kavramları açıklar.
2. Vücuttaki organları belirtir.
3. Vücuttaki organların görevlerini belirtir.
4. Vücuttaki sistemleri belirtir.
5. Vücuttaki sistemlerin işleyişlerini açıklar.
6. Vücuttaki sistemlerde meydana gelen normal dışı durumları tespit eder.
7. Normal beden fonksiyonlarını sayar.
8. Sağlık çalışanlarıyla iletişim kurar.
9. Sağlık sistemini ve sağlık çalışanlarını açıklar.
10. Sağlıkla ilgili temel kavramları açıklar.
11. Sağlığı etkileyen faktörlere örnekler verir.
12. Belli başlı hastalık belirtilerini tespit eder.
13. Belli başlı hastalık sebeplerine örnekler verir.
14. Belli başlı hastalık türlerine örnekler verir.
15. Koruyucu hekimliğin faydalarını açıklar.
16. Kişiyeye ve çevreye yönelik koruyucu sağlık hizmetlerini belirtir.
17. Kamusal ve bireysel koruyucu hekimlik uygulamalarının önemini vurgular.
18. Sağlığın sürdürülmesinde kişisel temizliğin (hijyenin) önemini vurgular.
19. Sağlığın sürdürülmesinde kişisel hijyenin sağlanması için yapılması gerekenlere örnekler verir.
20. Kanserden korunmanın belli başlı yollarına örnekler verir.
21. Kanserden korunmada erken teşhis ve tedavinin önemini vurgular.
22. Kronik hastalığı olan bireylerin sağlıklarını korumalarına ve sürdürmelerine yardımcı olacak temel bilgilere örnekler verir.
23. Belli başlı meslek hastalıklarını sayar.
24. Belli başlı meslek hastalıklarının nedenlerini sıralar.
25. Belli başlı meslek hastalıklarından korunma yöntemlerini açıklar.

26. İş kazalarından korunmada dikkat edilecek hususların önemini vurgular.
27. Sağlığa uygun tüketim malzemelerinin özelliklerini tarif eder.
28. Sağlığa uygun tüketim malzemeleri temininde dikkat edilmesi gerekenleri sıralar.
29. Yeterli ve dengeli beslenmenin önemini vurgular.
30. Yeterli ve dengeli beslenme için besin gruplarını ve besin öğelerini belirtir.
31. Sağlıklı yaşam tarzı geliştirmede fizik aktivitenin çeşitlerini belirtir.
32. Sağlıklı yaşam tarzı geliştirmede fizik aktivitelerin risklerini ve faydalarını özetler.
33. Sağlığın korunması ve sürdürülmesinde sağlıklı yaşam biçiminin önemini vurgular.
34. Aile içi şiddetin neden olduğu akut ve kronik sağlık sorunlarını açıklar.
35. Yeni doğanlıktan ergenlik dönemine kadar olan gelişim evrelerini belirtir.
36. Yeni doğanlıktan ergenlik dönemine kadar olan gelişim evrelerinin temel özelliklerini belirtir.
37. Aşılanmanın çocuk sağlığındaki önemini vurgular.
38. Hangi hastalıklardan korunmak için aşı uygulanması gerektiğini sıptar.
39. Aşıların ne zaman uygulanacağını belirtir.
40. Aşıların ne zaman uygulanmayacağını belirtir.
41. Sıvı dengesinin sağlık için önemini vurgular.
42. Başlıca sıvı kaybı nedenlerini listeler.
43. Sıvı kaybıyla seyreden hastalıklarda kaybedilen sıvının hangi yollarla yerine konması gerektiğine örnekler verir.
44. Sık görülen döküntülü hastalıklara örnekler verir.
45. Döküntülü hastalıklarda yapılması gerekenleri sıralar.
46. Gelişim dönemlerine özgü beslenme ihtiyaçlarını tespit eder.
47. Sağlıklı gıda hazırlamanın temel ölçütlerini açıklar.
48. Ergenlik dönemine özgü gelişim evrelerinin temel özelliklerini belirtir.
49. Ergenlik dönemine özgü sorunları ayırt eder.
50. Doğumsal hastalık ve sakatlıkları açıklar.
51. Sağlam çocuk takibinin gerekçe ve unsurlarını ifade eder.
52. Ergen takibinin gerekçe ve unsurlarını belirtir.
53. Ev içi solunan hava temizliğinin unsurlarını sıralar.
54. Cinsel sağlık ve sağlıklı cinsel ilişkinin ne olduğunu açıklar.
55. Cinsel işlev performansını etkileyen sorunlara örnekler verir.
56. Cinsel işlev performansını etkileyen sorunlara çözüm yolları önerir.
57. Cinsel yaşam kalitesini düşüren, yaşa özgü tıbbi durumlara örnekler verir.
58. Cinsel yaşam kalitesini arttırıcı, yaşa özgü hususları açıklar.
59. Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonları ve korunma yollarını açıklar.
60. Sorumlu cinsel davranışın gereklerini vurgular.
61. Âdet döngüsünün normal seyrini açıklar.
62. Âdet döngüsünde meydana gelen normal dışı durumları tespit eder.
63. Aile planlamasının gerekçelerini belirtir.
64. Aile planlamasının yöntemlerine örnekler verir.

65. Aile planlaması yöntemlerinin avantajlarını ve dezavantajlarını ifade eder.
66. Kısırlığa sebep olan başlıca hastalıklara örnekler verir.
67. Yardımcı üreme tekniklerini açıklar.
68. Gebelik evrelerini ve sürecini açıklar.
69. Yüksek riskli gebelikleri tanımlar.
70. Yüksek riskli gebeliklerin anne ve çocuk sağlığına olası etkilerine örnekler verir.
71. Gebelik öncesi yapılması gerekenleri listeler.
72. Genetik danışma hakkında bilgi edinir.
73. Gebe adayının çalışma şartlarını düzenleme gereklerini vurgular.
74. Gebelik öncesi hangi aşuların yapılması gerektiğini belirtir.
75. Alkol, sigara ve madde kullanımının gebeliğe olumsuz etkilerini açıklar.
76. Sağlıklı bir gebelik ile beslenme tarzı arasında ilişki kurar.
77. Kan uyumsuzluğunu açıklar.
78. Gebeliğin doktor/ebe tarafından düzenli aralıklarla izlenmesi gerektiğini belirtir.
79. Gebelik evrelerine özgü başlıca sağlık sorunlarını tespit eder.
80. Gebelik sürecinde sağlık sorunları yaşamamak için alınması gereken önlemlere örnekler verir.
81. Gebelik sürecinde sık görülen şikâyetlerle başa çıkma yöntemlerine örnekler verir.
82. Acil tedavi gerektiren durumları belirtir.
83. Doğumun sağlık kuruluşunda/sağlık personeli yardımıyla yapılması gerektiğinin farkına varır.
84. Doğum şekillerini ifade eder.
85. Lohusalık sürecinde anne sağlığı için yapılması gerekenleri listeler.
86. Doğum sonrası bebek sağlığı için yapılması gerekenleri listeler.
87. Emzirme için gerekli becerileri edinir.
88. Meme bakımının nasıl olması gerektiğini açıklar.
89. Doğum sonrasında kullanacağı aile planlaması yöntemlerini belirtir.
90. Vücutta yaşlılığa bağlı gelişen değişiklikleri belirtir.
91. Vücutta yaşlılığa bağlı olarak meydana gelen değişikliklerin olumsuz etkileriyle baş etmek için gerekli hazırlıkları ifade eder.
92. Yaşlanmayla ilişkili acil olmayan sağlık sorunlarını belirtir.
93. Yaşlanmayla ilişkili acil sağlık sorunlarını belirtir.
94. Yaşlanmayla ilişkili sağlık sorunlarından nasıl korunabileceğini vurgular.
95. Yaşlılığın cinsel organ ve işlevlerinde meydana gelen değişiklikleri belirtir.
96. Menopoz boyunca geçilen aşamaları ve bu süreçte gündeme gelebilecek sorunları açıklar.
97. Andropozda gündeme gelebilecek sorunları ifade eder.
98. Yaşlılıkta sıklıkla yaşanan süregen hastalıklara örnekler verir.
99. Süregen hastalıklar varlığında sağlıklı yaşama prensiplerini belirtir.
100. İlk yardıma ilişkin temel kavramları ifade eder.
101. İlk yardımın önemini vurgular.
102. İlk yardım uygulamalarının temel prensiplerini belirtir.
103. Hayati tehlike arz eden acil sağlık sorunlarıyla karşılaşıldığında yapılacak ön değerlendirmeleri açıklar.

104. Hayati tehlike arz eden acil sağlık sorunlarıyla karşılaşıldığında yapılacak ilk müdahaleleri açıklar.
105. Evde yaşanan belli başlı kazaları belirtir.
106. Ev içindeki fiziksel, kimyasal ve biyolojik ajanların neden olabileceği hastalıklardan korunmak için dikkat edilmesi gerekenleri listeler.
107. Solunum yolları tıkanıklığı ile karşılaşılması durumunda solunum yolunu açık tutacak tekniklere örnekler verir.
108. Bilinci bulanık veya kapalı şahısla karşılaşılması durumunda takip edilecek ilk yardım prensiplerini açıklar.
109. Kanamalı durumu olan şahısla karşılaşılması durumunda kanamanın yerine göre kanamayı durdurucu tekniklere örnekler verir.
110. Yanık vakası ile karşılaşıldığında kazazedenin hayatta kalmasını sağlayacak ilk yardım prensiplerini açıklar.
111. Donma vakası ile karşılaşıldığında kazazedenin hayatta kalmasını sağlayacak ilk yardım prensiplerini açıklar.
112. Kırığı olan kazazede ile karşılaşıldığında kazazedenin zarar görmeden acil sağlık merkezine ulaştırılması gerektiğinin önemini vurgular.
113. Zehirlenme vakası ile karşılaşıldığında hastanın hayatta kalmasını sağlayacak ilk yardım prensiplerini açıklar.
114. Havale vakası ile karşılaşıldığında hastanın hayatta kalmasını sağlayacak veya zarar görmesini engelleyecek ilk yardım prensiplerini açıklar.
115. Suda boğulma vakası ile karşılaşıldığında kazazedenin hayatta kalmasını sağlayacak veya zarar görmesini engelleyecek ilk yardım prensiplerini açıklar.
116. Kesici ve delici alet yaralanma vakası ile karşılaşıldığında kazazedenin hayatta kalmasını sağlayacak veya zarar görmesini engelleyecek ilk yardım prensiplerini ifade eder.
117. Elektrik çarpması vakası ile karşılaşıldığında kazazedenin hayatta kalmasını sağlayacak veya zarar görmesini engelleyecek ilk yardım prensiplerini ifade eder.
118. Sıcak çarpması vakası ile karşılaşıldığında hastanın hayatta kalmasını sağlayacak veya zarar görmesini engelleyecek ilk yardım prensiplerini belirtir.
119. Hayvanların neden olduğu yaralanma vakası ile karşılaşıldığında kazazedenin hayatta kalmasını sağlayacak veya zarar görmesini engelleyecek ilk yardım prensiplerini açıklar.
120. Organ kopma vakası ile karşılaşıldığında kazazedenin hayatta kalmasını sağlayacak veya zarar görmesini engelleyecek ilk yardım prensiplerini özetler.
121. Göze, boğaza, kulak ve burna yabancı cisim kaçtığına yapılacak ilk yardım prensiplerini açıklar.
122. Ergenlerin ergenlik dönemindeki değişimlerini söyler
123. Ergenlik dönemini sağlıklı atlatabilmelerinin önemini açıklar.
124. Ebeveynler ergenlik dönemindeki riskli davranışları gruplandırır
125. Sorun alanları hakkında yapılması gerekenleri açıklar.
126. Ergenlik dönemindeki madde kullanımına ilişkin süreçleri açıklar.
127. Ergenlerin madde kullanma nedenlerini listeler.

128. Ergenleri madde kullanımından uzak tutacak faktörleri listeler.
129. Madde kullanım riskini artırabilecek etkenleri ifade eder.
130. Madde kullanım riskini önlemeye yönelik yapması gerekenleri açıklar.
131. Bağımlı ergen ve erişkinlerde kaymayı önleyici teknikleri kavrar.
132. Kötüye kullanılan maddelerin yan etkilerini kendi cümleleri ile ifade eder.
133. Bağımlı bireylerin bağımlılık düzeylerini sınıflandırır.
134. Ergenin madde ve alkol deneyimi karşısında, uygulaması gereken iletişim tekniklerini açıklar.

## Sağlık Alanı Modülleri

### *I. Modül: Sağlık Okuryazarlığı*

Bu modülde katılımcıların, vücudun yapı, sistem, işlev ve işleyişi ile ilgili temel bilgileri edinerek normal dışı durumların ayırıcısına varmalarını hedeflenmektedir.

Bu modül işlenirken eğitici aşağıdaki kurum ve kuruluşlara başvurabilir:

- Sağlık Bakanlığı
- Sağlık Bakanlığına bağlı sağlık hizmet birimleri (hastane, poliklinikler vb.)
- Dünya Sağlık Örgütü Türkiye Temsilciliği
- Yerel yönetimlere bağlı sağlık hizmet birimleri (kadın ve aile sağlığı merkezi, poliklinik vb.)
- Meslek odaları ve birlikleri
- Sağlık odaklı çalışan sivil toplum kuruluşları

Bu modül işlenirken eğitici aşağıdaki kurum ve kuruluşlara katılımcıları yönlendirebilir:

- Sağlık Bakanlığı
- Sağlık Bakanlığına Bağlı Sağlık Hizmet Birimleri (hastane, poliklinikler vb.)
- Dünya Sağlık Örgütü Türkiye Temsilciliği
- Yerel Yönetimlere Bağlı Sağlık Hizmet Birimleri (kadın ve aile sağlığı merkezi, poliklinik vb.)
- Meslek odaları ve birlikleri
- Sağlık odaklı çalışan sivil toplum kuruluşları

Ünite ve Konular	Kazanımlar	Açıklama	Önerilen Süre
1. Temel Kavramlar 1.1. Hücre 1.2. Doku 1.3. Organ 1.4. Sistem	SAĞ 1	Vücudun yapı ve fonksiyonlarının anlaşılmasında temel teşkil eden kavramlar açıklanır.	1 saat
2. Solunum Sistemi 2.1. Burun Boşluğu 2.2. Paranasal Sinüsler 2.3. Gırtlak (Larynx) 2.4. Nefes Borusu (Trachea) 2.5. Bronş Ağacı ve Mukosilier Sistem 2.6. Hava Keseciği ve Kanalları (Alveoller ve Alveolar Kanalları) 2.7. Akciğerleri Çevreleyen Zar (Plevra)	SAĞ 2, 3, 4, 5, 6	Dokulara temiz kan sağlamak için gaz değişiminin yapıldığı, burun boşluğundan başlayıp hava keseciklerine kadar uzanan tüpler ve özelleşmiş keseciklerden oluşan solunum sistemi açıklanır.	1 saat
3. Dolaşım Sistemi 3.1. Kalp 3.2. Atardamar (Arter), Toplardamar (Ven) ve Kılcal Damar (Kapiller) Dolaşımı 3.3. Lenfatik Damar Sistemi	SAĞ 2, 3, 4, 5, 6	Vücuttaki hücresel düzeyde doku beslenmesini sağlayan ve kalp ile damarlardan oluşan dolaşım sistemi açıklanır.	1 saat
4. Sindirim Sistemi 4.1. Ağız Boşluğu, Dişler ve Dil 4.2. Yutak (Pharynx) 4.3. Yemek borusu 4.4. Mide 4.5. Pilon (Onikiparmak Bağırsağı) ve İnce Bağırsaklar 4.6. Kalınbağırsak ve Appendix 4.7. Rektum ve Anus 4.8. Karaciğer, Safra Kesesi ve Yolları ve Dalak 4.9. Pankreas	SAĞ 2, 3, 4, 5, 6	Vücudun enerji kaynaklarını sağlamak için besinleri sindiren ve ağız boşluğundan başlayıp anüse kadar devam eden sindirim kanalı boyunca besinleri kolayca emilecek hâle getiren sindirim sistemi açıklanır.	1 saat



Ünite ve Konular	Kazanımlar	Açıklama	Önerilen Süre
5. Sinir Sistemi 5.1. Anatomik Ayrım (Merkezî Sinir Sistemi–Periferik Sinir Sistemi) 5.2. Fizyolojik Ayrım (Somatik Sinir Sistemi–Otonom Sinir Sistemi) 5.3. Uyarı Oluşumu ve İletimi 5.4. Beyin Omurilik Sıvısı (BOS) 5.5. Beyindeki Merkezler 5.6. Beyincik ve Denge Kavramı	SAĞ 2, 3, 4, 5, 6	Vücuttaki tüm sistemlerle armonik bir şekilde çalışan, istemli ve istemsiz eylemlerin başlatılması, sürdürülmesi ve sonlandırılmasında gerekli uyarıların oluşturulması ve ilgili organlara iletilmesi ile düşünme, algılama, bellek, yorumlama, karar verme gibi entelektüel işlevişi sağlayan sinir sistemi açıklanır.	1 saat
6. Endokrin Sistem 6.1. İç Salgı Bezleri 6.2. Hormonlar 6.3. Hormonlara Bağlı Rahatsızlıklar	SAĞ 2, 3, 4, 5, 6	Vücuttaki doku, organ ve sistemlerin düzenli çalışmasını ve bütün unsurlar arasında kararlılık, denge ve uyum sağlayan; üreme, büyüme ve gelişmeyi kontrol eden; yaşamsal faaliyetleri denetleyip düzenleyen endokrin sistem açıklanır.	1 saat
7. Kas–İskelet Sistemi 7.1. Kas Tipleri 7.2. Kemik Yapısı 7.3. Kas–Tendon–Kemik Bağlantıları 7.4. Sinir–Kas Etkileşimi ve Kasılma 7.5. Eklem ve Eklem Tipleri	SAĞ 2, 3, 4, 5, 6	Hareket etmeyi ve vücudun dış darbelerle karşı korunmasını sağlayan kas ve kemiklerden oluşan kas–iskelet sistemi açıklanır.	1 saat
8. Üreme ve İdrar Yolları Sistemi 8.1. Erkek Üreme Sistemi (Testisler, Penis, Prostat ve Diğer Yardımcı Bezler) 8.2. Kadın Üreme Sistemi (İç Genital, Dış Genital Organlar) 8.3. Âdet Döngüsü 8.4. İdrar Yolları Sistemi (Böbrek, Üreterler, Mesane, Üretra)	SAĞ 2, 3, 4, 5, 6	Kadın ve erkek cinslerinde farklılık gösteren insan neslinin devamı ve cinsel ilişki için gerekli organlar bütünü olan üreme sistemi ve vücutta oluşan atık ve toksik maddelerin vücut dışına atılmasını sağlayan idrar yolları sistemi açıklanır.	1 saat

Ünite ve Konular	Kazanımlar	Açıklama	Önerilen Süre
9. Kan ve Bağışıklık Sistemi 9.1. Kırmızı Hücreler (Eritrosit) 9.2. Beyaz Hücreler (Lökosit, Lenfosit) 9.3. Kan Pulcukları (Trombosit) 9.4. Plazma Sıvısı 9.5. Pıhtılaşma Mekanizması 9.6. Bağışıklık Sistemi (İmmün Sistem)	SAĞ 2, 3, 4, 5, 6	Besin ve oksijen taşıyan, kanama olduğunda pıhtılaşmayı sağlayan ve hücrelerden artık maddeleri böbreklere, akciğere taşıyan kanı ve vücudu enfeksiyonlara ve zararlı etkenlere karşı koruyan bağışıklık sistemi açıklanır.	1 saat
10. Görmek ve İşitmek 10.1. Göz 10.2. Kulak	SAĞ 2, 3, 4, 5, 6	Görsel ve duyuşsal uyarıların algılanmasını sağlayan görme ve işitme sistemleri açıklanır.	1 saat
11. Cilt ve Ekleri 11.1. Epidermis 11.2. Dermis 11.3. Kıllar ve Saçlar 11.4. Yağ ve Ter Bezleri 11.5. Tırnaklar	SAĞ 2, 3, 4, 5, 6	Su kaybını önleyerek karasal yaşamayı, çevre ile sürekli haberleşmeyi, iç organları çarpma ve sürtünme ile oluşabilecek yaralanmalarla güneş ışınlarına karşı korunmayı ve D vitamini üretilmesini sağlayan cilt ve ekleri açıklanır.	1 saat
12. Normal Beden Fonksiyonları	SAĞ 7	Organ ve sistemlerin normal bedendeki fonksiyonları açıklanır.	1 saat
13. Sağlık Çalışanlarının Dilini Anlamak	SAĞ 8	Sağlık çalışanlarının kullandığı temel kavramlar açıklanır ve onlarla doğru iletişim kurmanın temel prensipleri ele alınır.	1 saat
14. Sağlık Sistemini ve Sağlık Çalışanlarını Tanımak	SAĞ 9	Sağlık sisteminin temel unsurları açıklanır ve sağlık çalışanları ve görevleri tanıtılır.	1 saat

## II. Modül: Sağlıklı Yaşama ve Hastalıklardan Korunma

Bu modülde katılımcıların;

- sağlığın ne olduğunu ve sağlığı etkileyen faktörleri,
- sağlığın kaybedilmesiyle ortaya çıkan hastalıkların nedenlerini,
- hastalık ortaya çıkmadan hastalıklardan korunma yollarını,
- hastalıkların erken teşhis edilme yöntemlerini,
- gündelik yaşam aktivitelerini daha sağlıklı biçimde organize etmeyi,
- yararlı alışkanlıklar geliştirmelerine yardımcı olacak bilgileri öğrenmeleri hedeflenmektedir.

Bu modül işlenirken eğitici aşağıdaki kurum ve kuruluşlara başvurabilir:

- Sağlık Bakanlığı
- Sağlık Bakanlığına bağlı sağlık hizmet birimleri (hastane, poliklinikler vb.)
- Sağlık Hizmetlerini Destekleme ve Geliştirme Forumu
- Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı
- Dünya Sağlık Örgütü Türkiye Temsilciliği
- Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu
- Yerel yönetimlere bağlı sağlık hizmet birimleri (kadın ve aile sağlığı merkezi, poliklinik vb.)
- Meslek odaları ve birlikleri
- Sağlık odaklı çalışan sivil toplum kuruluşları

Bu modül işlenirken eğitici aşağıdaki kurum ve kuruluşlara katılımcıları yönlendirebilir:

- Sağlık Bakanlığı
- Sağlık Bakanlığına bağlı sağlık hizmet birimleri (hastane, poliklinikler vb.)
- Dünya Sağlık Örgütü Türkiye Temsilciliği
- Yerel yönetimlere bağlı sağlık hizmet birimleri (kadın ve aile sağlığı merkezi, poliklinik vb.)
- Meslek odaları ve birlikleri
- Sağlık odaklı çalışan sivil toplum kuruluşları

Ünite ve Konular	Kazanımlar	Açıklama	Önerilen Süre
1. Sağlık Bilgisi 1.1. Sağlık Kavramı 1.2. Sağlığın Belirleyicileri 1.3. Sağlığı Korumanın Düzeyleri 1.4. Sağlık Kontrolleri	SAĞ 10, 11	Sağlığın ne olduğu, sağlığı etkileyen faktörler, sağlığın korunmasında erken teşhisin önemi ve yöntemleri vurgulanır.	1,5-2 saat

Ünite ve Konular	Kazanımlar	Açıklama	Önerilen Süre
<p>2. Hastalık Bilgisi</p> <p>2.1. Hastalık Kavramı</p> <p>2.2. Hastalık Belirtileri ve Bulguları</p> <p>2.3. Yapısal ve Fonksiyonel Hastalıklar Ayrımı</p> <p>2.4. Akut / Kronik Hastalık Tanımı</p> <p>2.5. Genetik Hastalıklar / Akraba Evliliğinin Etkisi (Örn: Akdeniz Anemisi)</p> <p>2.6. Çevresel Etmenlere Bağlı Meydana Gelen Hastalıklar (Örn: Silikozis)</p> <p>2.7. Beslenme hataları nedeniyle meydana gelen hastalıklar (Örn: Obezite, Demir Eksikliği Anemisi)</p> <p>2.8. Kültürel/Sosyal Etmenlere Bağlı Meydana Gelen Hastalıklar</p> <p>2.9. Bulaşıcı Hastalıklar (Örn: Viral Hepatitler, Grip)</p> <p>2.10. Romatizmal Hastalıklar (Örn: Romatoid Artrit)</p> <p>2.11. Travmalar</p> <p>2.12. Acil Hastalıklar</p> <p>2.13. Alerjik Hastalıklar (Örn: Astım, Ürtiker, Saman Nezlesi)</p> <p>2.14. Diabet Şeker Hastalığı</p> <p>2.15. Kalp Hastalıkları (Örn: Koroner Kalp Hastalığı, Kalp Yetmezliği, Kapak Hastalıkları)</p> <p>2.16. Kronik Akciğer Hastalıkları (Örn: KOAH.)</p> <p>2.17. Sinir Sistemini Etkileyen Hastalıklar: (Örn: Multiple Skleroz)</p> <p>2.18. Sindirim Sistemi Hastalıkları: (Örn: Gastrit ve Mide Ülseri, Kanamalar)</p> <p>2.19. Psikiyatrik Hastalıklar</p> <p>2.20. Endokrin Sistem Hastalıkları: (Örn: Tiroid Bezi Hastalıkları)</p> <p>2.21. Genitouriner Sistem Hastalıkları (Örn: Üriner Sistem Taşları, Selim Prostat Büyümesi)</p> <p>2.22. Jinekolojik Hastalıklar (Örn: Menstruasyon Bozuklukları, Polikistik Over)</p> <p>2.23. Göz Hastalıkları (Örn: Miyopi, Hipermetropi, Astigmatizma)</p> <p>2.24. KBB Hastalıkları (Örn: İşitme Zorluğu, Sinüzit, Geniz Eti, Otoskleroz)</p> <p>2.25. Kanser (Örn: Lösemi, Lenfoma, Meme Kanseri, Rahim Ağzı Kanseri, Prostat Kanseri)</p> <p>2.25.1. Çevresel Faktörlere Maruziyetin Kanser Oluşumuna Etkisi (Örn: Kirli Hava, Sigara, Beslenme)</p> <p>2.25.2. Sık Görülen Kanserlerin Belirtileri</p> <p>2.25.3. Kim Ne Zaman Hangi Tarama Testlerini Yaptırmalıdır?</p>	SAĞ 12, 13, 14, 20, 21, 33	<p>Sağlığın kaybedilmesiyle ortaya çıkan belli başlı hastalıklar, sebeplerine ve etki süreçlerine göre sınıflandırılmış biçimde açıklanır.</p> <p>☞ Sigara ve Kanser konusu için <i>Sağlıklı Yaşama ve Hastalıklardan Korunma</i> modülü <i>Yaşam Biçimi</i> ünitesi.</p>	1,5-2 saat

Ünite ve Konular	Kazanımlar	Açıklama	Önerilen Süre
3. Kronik Hastalık Yönetimi 3.2. Sık Rastlanan Kronik Hastalıklar ve Özellikleri, Korunma ve İzlenmesi 3.3. Sık Rastlanan Çocukluk Çağı Kronik Hastalıkları ve Özellikleri, Korunma ve İzlenmesi (Örn: ATip I Diabetes Mellitus, Epilepsiyle Seyreden Kronik Hastalıklar, Kistik Fibroz, Juvenil Romatoid Artrit) 3.4. Düzenli Tıbbi Kontrollerin Önemi 3.5. Etkin İlaç Kullanımı 3.5.1. Doğru Zamanda Doğru Dozda İlaç Kullanımı 3.5.2. Özel İlaç Tedavileri 3.5.3. İlaç Prospektüsü Nasıl Okunmalıdır? 3.6. Kronik Hastalığı Olanlar İçin Faydalı Pratik Bilgiler 3.7. Felçli ve Engelli Bakımı	SAG 22, 31, 32	Kronik hastalığı (şeker hastalığı, kronik obstruktif akciğer hastalığı, hipertansiyon, koroner kalp hastalığı, osteoartrit, multiple skleroz, kronik böbrek yetmezliği) olan bireylerin sağlıklarını korumalarına ve sürdürmelerine yardımcı olacak temel bilgiler açıklanır. U “Kronik Hastalığı Olanlar İçin Faydalı Pratik Bilgiler” konusu için <i>Sağlıklı Yaşama ve Hastalıklardan Korunma</i> modülü <i>Fizik Aktivite/Egzersiz</i> ünitesi.	1,5-2 saat
4. Meslek Hastalıkları ve İş Kazalarından Korunma 4.1. Meslek Hastalığı Tanımı 4.2. Meslek Hastalığı Çeşitleri ve Sınıflandırılması (Örn: Kimyasal, Fiziksel, Biyolojik Ajanların Neden Olduğu Meslek Hastalıkları) 4.3. Meslek Hastalıklarından Korunmada Temel İlkeler 4.4. Meslek Hastalıklarından Korunmada Alınacak Sağlık Önlemleri 4.5. Meslek Hastalıklarından Korunmada Alınacak Teknik Önlemler 4.6. İş Kazası Tanımı 4.7. İş Kazası Oluş Nedenleri 4.8. İş Kazalarının Sonuçları 4.9. İş Ortamı Güvenliği	SAG 23, 24, 25, 26	Meslek hastalıkları ve iş kazalarından korunmada dikkat edilecek hususlar vurgulanır.	1,5-2 saat

Ünite ve Konular	Kazanımlar	Açıklama	Önerilen Süre
5. Koruyucu Hekimlik 5.1. Koruyucu Hekimliğin Tanımı, Faydaları 5.2. Kamunun Sorumlulukları 5.3. Temel Sağlık Hizmetleri 5.4. Bireysel Sorumluluklar (Örn: Yetişkin Aşılması)	SAG 15, 16, 17, 18, 19	Koruyucu hekimliğin tanımı, faydaları ile kamu ve bireysel koruyucu hekimlik uygulamaları açıklanır.	1,5-2 saat
6. Kişisel Hijyen 6.1. Kişisel Hijyenin Tanımı ve Önemi 6.2. Beden Temizliği 6.2.1. El, Tırnak Temizliği ve Bakımı 6.2.2. Yüz, Göz, Burun, Kulak, Boyun ve Koltukaltı Temizliği 6.2.3. Saç Temizliği ve Bakımı 6.2.4. Ayak Temizliği 6.2.5. Genital Bölge Temizliği 6.2.6. Tuvalet Alışkanlığı ve Temizliği 6.2.7. Banyo Yapma ve Giyecek Hijyeni 6.3. Ağız ve Diş Sağlığı 6.3.1. Diş Çürümesi ve Vücut Sağlığıyla İlgisi 6.3.2. Diş Eti Hastalıkları ve Vücut Sağlığıyla İlgisi 6.3.3. Dişlerin Gelişim Bozuklukları 6.3.4. Ağız ve Diş Sağlığı Nasıl Korunur? 6.4. Akıl Sağlığı ve Hijyen 6.5. Yaşadığımız Çevre Hijyeni (Ev, İş Yeri, Okul) 6.6. Eşya Hijyeni (Kişisel Eşya, Ortak Eşya)	SAG 18, 19, 33	Sağlığın sürdürülmesinde kilit rolü olan kişisel hijyenin sağlanması için yapılması gerekenler vurgulanır. U “Kişisel Hijyen” konusu için <i>Sağlıklı Yaşama ve Hastalıklardan Korunma</i> modülü <i>Yaşam Biçimi</i> ünitesi.	1,5-2 saat

Ünite ve Konular	Kazanımlar	Açıklama	Önerilen Süre
7. Beslenme 7.1. Beslenme Nedir 7.2. Yeterli ve Dengeli Beslenme Tanımı ve Önemi 7.3. Besin Piramidi ve Önemi 7.3.1. Ekmek ve Tahıl Grubu 7.3.2. Süt Grubu 7.3.3. Sebze ve Meyve Grubu 7.3.4. Et ve Kurubaklagil Grubu 7.4. Besin Ögeleri 7.4.1. Proteinler 7.4.2. Yağlar 7.4.3. Karbonhidratlar 7.4.4. Vitaminler 7.4.5. Mineraller 7.4.6. Su 7.5. Hijyenik Beslenme 7.6. Pratik Beslenme Bilgileri (Örn: Öğün Hazırlama, Yemek Pişirirken Besin Değerini Koruma)	SAĞ 29, 30, 46, 47	Yeterli ve dengeli beslenme ekseninde, besin grupları ve besin ögeleri vurgulanır. U “Hijyenik Beslenme” konusu için <i>Çocuk ve Ergen Sağlığı</i> modülü <i>Beslenme</i> ünitesi. U “Beslenme” konusu için <i>Çocuk ve Ergen Sağlığı</i> modülü <i>Beslenme</i> ünitesi	1,5-2 saat
8. Sağlıklı Ürün Tercih Prensipleri 8.1. Kalite Kurum Onayı, Tanım ve Önemi 8.2. Hizmet veya Ürün Alırken Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar	SAĞ 27, 28	Sağlığa uygun tüketim malzemelerinin temini için dikkat edilmesi gereken hususlar (Örn: denetlenmemiş ürün kullanılmaması, sağlıklı olduğu sertifikasyonla kanıtlanmamış mekânlardan hizmet alınmaması, ambalajlı ürün kullanımı, son kullanma tarihi geçmiş ilaç ve gıdaların kullanılmaması) vurgulanır.	1,5-2 saat

Ünite ve Konular	Kazanımlar	Açıklama	Önerilen Süre
9. Fizik Aktivite/Egzersiz 9.1. Fizik Aktivite Tanımı ve Çeşitleri 9.2. Egzersizin Faydaları 9.2.1. Beden Sağlığı 9.2.2. Ruh Sağlığı 9.2.3. Sosyal Sağlık 9.3. Egzersiz Şiddet Eşikleri 9.3.1. Emniyet Aralığı 9.3.2. Fitness/Zindelik Aralığı 9.3.3. Aerobik Aralık 9.3.4. Anaerobik Aralık 9.3.5. Kırmızı Bölge 9.4. Egzersiz Tipleri 9.4.1. Aerobik Egzersiz 9.4.2. Direnç Egzersizleri 9.4.3. Esneme ve Germe Egzersizleri 9.5. Egzersiz Öncesinde, Sırasında ve Sonrasında Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar 9.6. Obezite Tedavisinde Egzersiz 9.7. Yaşam Dönemlerine Göre Egzersizin Önemi (Çocukluk, Ergenlik, Erişkinlik, Yaşlılık, Gebelik) 9.8. Egzersizin Kronik Hastalıklara Etkisi 9.9. Kişiyi Özel Egzersiz Reçeteleri	SAG 22, 31, 32	Sağlıklı yaşam tarzı geliştirmede fizik aktivitenin çeşitleri, riskleri ve faydaları vurgulanır. U “Egzersiz Kronik Hastalıklara Etkisi” konusu için <i>Sağlıklı Yaşama ve Hastalıklardan Korunma</i> modülü <i>Kronik Hastalık Yönetimi</i> ünitesi.	1,5-2 saat



Ünite ve Konular	Kazanımlar	Açıklama	Önerilen Süre
10. Yaşam Biçimi 10.1. Düzenli Uyku 10.2. Stres Yönetimi 10.3. Sigarasız Hayat 10.4. Alkolün Sağlığımıza Zararı 10.5. Madde Kullanımının Sağlığa ve Sosyal Hayata Etkisi	SAĞ 12, 13, 14, 18, 19, 20, 21, 33 AEİ 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 105, 106	Sağlığın korunması ve sürdürülmesinde yaşam biçiminin önemi vurgulanır. ☞ “Düzenli Uyku” konusu için <i>Sağlıklı Yaşama ve Hastalıklardan Korunma</i> modülü <i>Kişisel Hijyen</i> ünitesi. ☞ “Sigarasız Hayat” konusu için <i>Sağlıklı Yaşama ve Hastalıklardan Korunma</i> modülü <i>Hastalık Bilgisi</i> ünitesi. ☞ “Stres Yönetimi” konusu için <i>Aile Yaşam Becerileri</i> modülü <i>Ailenin Kendi Doğal Kaynaklarını Kullanma Yoluyla Problem Çözme Becerisinin Kazanılması</i> ünitesi.	1,5-2 saat
11. Aile İçi Şiddetin Neden Olduğu Akut ve Kronik Sağlık Sorunları	SAĞ 34	Aile içi şiddet sonucunda meydana gelen akut ve kronik sağlık sorunları açıklanır.	1,5-2 saat

### III. Modül: Çocuk ve Ergen Sağlığı

Bu modülde katılımcıların çocuk ve ergen sağlığıyla ilgili temel gelişim evrelerini ve bu evrelere özgü sağlık ihtiyaçlarını öğrenerek doğru zamanda gerekli hazırlıkları yapmalarına katkı sağlanması hedeflenmektedir.

Bu modül işlenirken eğitici aşağıdaki kurum ve kuruluşlara başvurabilir:

- Sağlık Bakanlığı
- Sağlık Bakanlığına bağlı sağlık hizmet birimleri (hastane, poliklinikler vb.)
- Dünya Sağlık Örgütü Türkiye Temsilciliği
- Yerel yönetimlere bağlı sağlık hizmet birimleri (kadın ve aile sağlığı merkezi, poliklinik vb.)
- Meslek odaları ve birlikleri
- Sağlık odaklı çalışan sivil toplum kuruluşları

Bu modül işlenirken eğitici aşağıdaki kurum ve kuruluşlara katılımcıları yönlendirebilir:

- Sağlık Bakanlığı
- Sağlık Bakanlığına bağlı sağlık hizmet birimleri (hastane, poliklinikler vb.)
- Dünya Sağlık Örgütü Türkiye Temsilciliği
- Yerel yönetimlere bağlı sağlık hizmet birimleri (kadın ve aile sağlığı merkezi, poliklinik vb.)
- Meslek odaları ve birlikleri
- Sağlık odaklı çalışan sivil toplum kuruluşları

Ünite ve Konular	Kazanımlar	Açıklama	Önerilen Süre
1. Doğumsal Hastalık ve Sakatlıkların Saptanması	SAĞ 50	Doğumla birlikte ortaya çıkan hastalık ve sakatlıklar açıklanır.	1-1,5 saat
2. Sağlam Çocuk ve Ergen Takibi 2.1. Sağlam Çocuk Takibinin Gerekçeleri ve Unsurları 2.2. Ergen Takibinin Gerekçeleri ve Unsurları	SAĞ 51, 52	Sağlam çocuk ve ergen takibinin gerekçeleri ve unsurları (örn: okul öncesi göz taraması vb.) açıklanır.	1-1,5 saat
3. Aşılama 3.1. Aşının ve Aşılanmanın Anlamı 3.2. Aşılanmanın Önemi ve Gerekçeleri 3.3. Aşı Takvimi 3.4. Aşı Nasıl Üretilir?	SAĞ 37, 38, 39, 40	Aşılanmanın özel olarak çocuk sağlığındaki gereği ve önemi açıklanır.	1-1,5 saat
4. Sıvı Dengesi/Suyun Yaşamsal Önemi 4.1. Sıvı Dengesinin Anlamı ve Korunması 4.2. Başlıca Sıvı Kaybı Nedenleri 4.3. Sıvı Kayıplarıyla Baş Etme	SAĞ 41, 42, 43	Sıvı dengesinin vücut açısından önemine ve çeşitli sebeplerle kaybedilen sıvının yerine konması konularına odaklanılır.	1-1,5 saat
5. Döküntülü Hastalıklar Bilgisi 5.1. Sık Görülen Döküntülü Hastalıklar 5.2. Anne Babanın Yapabilecekleri	SAĞ 44, 45	Sık görülen döküntülü hastalıkların tanımı, temel özellikleri, anne babanın yapabilecekleri açıklanır.	1-1,5 saat

Ünite ve Konular	Kazanımlar	Açıklama	Önerilen Süre
6. Beslenme 6.1. Anne Sütünün Önemi 6.2. Dengeli ve Sağlıklı Beslenme 6.3. Sağlıklı Gıda Hazırlama ve Muhafaza Etme 6.4. Mevsimine Göre Yiyecek Tüketimi	SAĞ 29, 30, 46, 47	Döneme özgü dengeli ve sağlıklı beslenmenin önemi ve gıda hazırlamada dikkat edilmesi gerekenler açıklanır. ☞ “Beslenme” konusu için <i>Sağlıklı Yaşama ve Hastalıklardan Korunma</i> modülü <i>Beslenme</i> ünitesi.	1-1,5 saat
7. Ev İçi Solunan Hava Temizliği 7.1. Sigara ve Pasif İçicilik 7.2. Boya ve Diğer Kimyasal Maddelerin Etkisi 7.3. Alerjen Tanımı 7.4. Ev İçi Allerjenler 7.4.1. Ev Tozu Akarları 7.4.2. Evde Çiçek 7.4.1. Evcil Hayvan	SAĞ 53	Ev içi solunan havanın temizliğini sağlayacak hususlar açıklanır, meydana gelecek risk unsurları ve yapılması gerekenler vurgulanır.	1-1,5 saat

Ünite ve Konular	Kazanımlar	Açıklama	Önerilen Süre
8. Dönemler 8.1. Yeni Doğan Dönemi 8.2. Süt Çocukluğu Dönemi 8.3. Oyun Çocukluğu Dönemi 8.4. Okul Çocukluğu Dönemi 8.5. Ergenlik Dönemi 8.5.1. Ergenlik Döneminin Cinsel Sağlık Sorunları 8.5.2. Erken Evlilikler ve Ergen Gebelikleri 8.5.3. Ergenlikte Zararlı Alışkanlıklar 8.5.4. Ergenlikte Aşılama ve Önemi 8.5.5. Sağlıklı Giyinme	SAG 35, 36, 48, 49, 87, 88, 89 AEİ 66, 67, 68, 69, 70, 71,72, 73, 74, 86, 87, 92, 93, 94, 95	Yeni doğandan başlayarak ergenlik dönemine kadar farklı gelişim dönemlerinde; sağlıklı fiziksel gelişim ve işleyişle ilgili konular açıklanır. ☞ “Dönemler” konusu için <i>Hayatın İlk Çeyreği (0-18 Yaş Gelişimi)</i> modülü <i>0-2 Yaş Çocuğundan Neler Beklenebilir? Ebeveyn Çocuğu İçin Neler Yapabilir?</i> ünitesi. ☞ “Dönemler” konusu için <i>Hayatın İlk Çeyreği (0-18 Yaş Gelişimi)</i> modülü <i>2-6 Yaş Çocuğundan Neler Beklenebilir? Ebeveyn Çocuğu İçin Neler Yapabilir?</i> ünitesi. ☞ “Dönemler” konusu için <i>Hayatın İlk Çeyreği (0-18 Yaş Gelişimi)</i> modülü <i>6-11, 12 Yaş Çocuğundan Neler Beklenebilir? Ebeveyn Çocuğu İçin Neler Yapabilir?</i> ünitesi. ☞ “Dönemler” konusu için <i>Hayatın İlk Çeyreği (0-18 Yaş Gelişimi)</i> modülü <i>11, 12-18 Yaş Çocuğundan Neler Beklenebilir? Ebeveyn Çocuğu İçin Neler Yapabilir?</i> ünitesi. ☞ “Dönemler” konusu için <i>Hayatın İlk Çeyreği (0-18 Yaş Gelişimi)</i> modülü <i>Çocukluk ve Gençlik Yıllarında Görülen Yaygın Davranış Problemlerini Anlamak ve Başa Çıkmak</i> ünitesi. ☞ “Dönemler” konusu için <i>Üreme Sağlığı ve Sağlıklı Annelik</i> modülü <i>Doğumdan Sonra</i> ünitesi.	1-1,5 saat

#### IV. Modül: Üreme Sağlığı ve Sağlıklı Annelik

Bu modülde katılımcıların;

- sağlıklı bir cinsel yaşam için gerekli bilgi ve anlayışlara sahip olmalarına,
- sağlıklı çocuk sahibi olma sürecinde gebelik öncesi, gebelik, doğum ve doğum sonrası anne ve bebeğin sağlıklı bir süreç geçirmelerine hususunda yapılabileceklerin farkına varmalarına katkı sağlamak hedeflenmektedir.

Bu modül işlenirken eğitici aşağıdaki kurum ve kuruluşlara başvurabilir:

- Sağlık Bakanlığı
- Sağlık Bakanlığına bağlı sağlık hizmet birimleri (hastane, poliklinikler vb.)
- Dünya Sağlık Örgütü Türkiye Temsilciliği
- Yerel yönetimlere bağlı sağlık hizmet birimleri (kadın ve aile sağlığı merkezi, poliklinik vb.)
- Meslek odaları ve birlikleri
- Sağlık odaklı çalışan sivil toplum kuruluşları

Bu modül işlenirken eğitici aşağıdaki kurum ve kuruluşlara katılımcıları yönlendirebilir:

- Sağlık Bakanlığı
- Sağlık Bakanlığına bağlı sağlık hizmet birimleri (hastane, poliklinikler vb.)
- Dünya Sağlık Örgütü Türkiye Temsilciliği
- Yerel yönetimlere bağlı sağlık hizmet birimleri (kadın ve aile sağlığı merkezi, poliklinik vb.)
- Meslek odaları ve birlikleri
- Sağlık odaklı çalışan sivil toplum kuruluşları

Ünite ve Konular	Kazanımlar	Açıklama	Önerilen Süre
1. Üreme ve Cinsel Sağlık 1.1. Sağlıklı Cinsel İlişki 1.2. Cinsel İlişki Evreleri 1.3. Erkek Cinsel İşlev Performansı 1.4. Kadın Cinsel İşlev Performansı 1.5. Cinsel Birlikteliği Engelleyici Rahatsızlıklar ve Çözüm Yolları 1.6. Sorumlu Cinsel Davranış 1.7. Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyonlar ve Korunma Yolları	SAĞ 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60	Sağlıklı cinsel ilişki sürecinin tanımlanmasına ve sağlıklı cinsel ilişkiyi etkileyen vajinismus ve sertleşememe gibi kadın ya da erkek cinsel işlev performansını etkileyen faktörlere odaklanılır. Ayrıca sorumlu cinsel davranış çerçevesinde bilgi verilir.	1-1,5 saat
2. Âdet Döngüsü (Menstrüel Siklüs) 2.1. Âdet Kanaması 2.2. Âdet Döngüsü 2.3. Âdetle İlgili Sorunlar ve Çözüm Yolları 2.4. Akıntılar	SAĞ 2, 3, 4, 5, 6, 61, 62	Bir âdet döngüsü boyunca kadın vücudunda yaşanan normal değişimler, bu süreçte ortaya çıkan çeşitli sorunlar (âdet düzensizlikleri, âdet görememe, kanama bozuklukları vb.) ve çözüm yolları açıklanır.	1-1,5 saat
3. Aile Planlaması 3.1. Geleneksel Yöntemler 3.2. Bariyer Yöntemleri 3.3. Hormonal Yöntemler 3.4. Rahim İçi Araçlar 3.5. Cerrahi Yöntemler 3.6. Postkoital Korunma 3.7. Kürtaj/Gebeliğin Sonlandırılması	SAĞ 63, 64, 65, 66	İstenilen zamanda ve istenilen sayıda sağlıklı çocuk sahibi olmak hedefiyle başvurulabilecek çeşitli yöntemler, avantaj ve dezavantajları çerçevesinde açıklanır.	1-1,5 saat
4. İnfertilite ve Yardımcı Üreme Teknikleri 4.1. İnfertilitenin Tanımı 4.2. İnfertiliteye Sebep Olan Hastalıklar 4.3. Yardımcı Üreme Teknikleri 4.4. Çocuk Sahibi Olamama	SAĞ 66, 67	Kısırlığın (infertilite) tanımı, sebep olan hastalıklar ve çözüm yolları açıklanır.	1-1,5 saat

Ünite ve Konular	Kazanımlar	Açıklama	Önerilen Süre
5. Gebelik Öncesi Hazırlık 5.1. Gebelik Öncesi Danışma ve Bağışıklama 5.2. Uygun Beslenme ve Egzersiz 5.3. Gebe Adayının Çalışma Şartları 5.4. Alkol, Sigara ve Madde Kullanımını Terk Etmek 5.5. Yüksek Riskli Gebelikler 5.6. Kan Uyuşmazlığı	SAG 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77	Gebelik öncesi yapılması gerekenlerle ilgili bilgi verilir.	1-1,5 saat
6. Gebeliğin Oluşumu ve Süreci 6.1. Gebeliğin Oluşumu 6.2. Gebeliğin Evreleri ve Bağışıklama 6.3. Rutin Doktor/Ebe Kontrolleri 6.4. Doğum Öncesi Tanı Yöntemleri 6.5. Şikâyetlerle Baş Etme 6.6. Gebelikte Cinsel Yaşam 6.7. Gebelikte Tehlike İşaretleri ve Acil Tedavi Gerektiren Durumlar 6.8. Gebelikte Psikolojik Değişiklikler ve Aile İçi Destek	SAG 78, 79, 80, 81, 82, 83	Gebeliğin oluşumu ve gebelik boyunca geçilecek aşamalar ve bu süreçte gündeme gelebilecek mide yanması, hâlsizlik gibi sık görülen ya da gebelik toksemisi, yüksek tansiyon gibi acil tedavi gerektiren durumlarla ilgili bilgi verilir.	1-1,5 saat
7. Doğum 7.1. Normal Vajinal Doğum 7.2. Suni Sancıyla Doğum 7.3. Ağrısız Doğum 7.4. Müdahaleli Doğum 7.5. Sezaryen Ameliyatı	SAG 83, 84	Doğum sürecinde gündeme gelen doğum şekilleri hakkında bilgi verilir.	1-1,5 saat
8. Doğumdan Sonra 8.1. Lohusalık 8.2. Erken ve Geç Dönem Bebek Bakımı 8.3. Emzirme Bilgisi ve Meme Bakımı 8.4. Sağlıklı Babalık 8.5. Doğum Sonu Aile Planlaması 8.6. Doğum Sonrası Cinsel Yaşam	SAG 35, 36, 85, 86, 87, 88, 89	Doğum sonrasında anne ve bebek sağlığı hakkında bilgi verilir. ☞ “Doğumdan Sonra” konusu için <i>Çocuk ve Ergen Sağlığı</i> modülü <i>Dönemler</i> ünitesi.	1-1,5 saat

Ünite ve Konular	Kazanımlar	Açıklama	Önerilen Süre
9. Menopoz	SAĞ 90, 91, 95, 96	Menopozda gündeme gelebilecek sorunlar hakkında bilgi verilir.	1-1,5 saat
10. Andropoz	SAĞ 90, 91, 95, 97	Andropozda gündeme gelebilecek sorunlar hakkında bilgi verilir.	1-1,5 saat

#### V. Modül: Yaşlı Sağlığı

Bu modülde katılımcıların;

- yaşam döngüsü içinde kendilerinin de yaşayacağı/yaşadığı bir evre olarak yaşlılık dönemi hakkında bilgi sahibi olmalarına,
- bakmakla yükümlü oldukları yaşlıların sağlıklarını korumalarına,
- bakmakla yükümlü oldukları yaşlıların hastalandıklarında tedavilerine yardım etmelerine,
- yaşlılıklarında bağımsız olarak yaşamlarını sürdürmelerine katkı sağlayabilecek bilgi ve becerileri edinmeleri hedeflenmektedir.

Bu modül işlenirken eğitici aşağıdaki kurum ve kuruluşlara başvurabilir:

- Sağlık Bakanlığı
- Sağlık Bakanlığına bağlı sağlık hizmet birimleri (hastane, poliklinikler vb.)
- Dünya Sağlık Örgütü Türkiye Temsilciliği
- Yerel yönetimlere bağlı sağlık hizmet birimleri (kadın ve aile sağlığı merkezi, poliklinik vb.)
- Meslek odaları ve birlikleri
- Sağlık odaklı çalışan sivil toplum kuruluşları

Bu modül işlenirken eğitici aşağıdaki kurum ve kuruluşlara katılımcıları yönlendirebilir:

- Sağlık Bakanlığı
- Sağlık Bakanlığına bağlı sağlık hizmet birimleri (hastane, poliklinikler vb.)
- Dünya Sağlık Örgütü Türkiye Temsilciliği
- Yerel yönetimlere bağlı sağlık hizmet birimleri (kadın ve aile sağlığı merkezi, poliklinik vb.)
- Meslek odaları ve birlikleri
- Sağlık odaklı çalışan sivil toplum kuruluşları



Ünite ve Konular	Kazanımlar	Açıklama	Önerilen Süre
1. Yaşlılıkta Sağlığı Koruma 1.1. Kazalardan Korunma ve Çevresel Düzenlemeler 1.2. Görme ve İşitmenin Korunması 1.3. Bağışıklık ve Aşılama 1.4. Kanserden Korunma 1.5. Beslenme 1.6. Ağız ve Diş Bakımı 1.7. Ayak Bakımı 1.8. Egzersiz 1.9. Osteoporozdan Korunma	SAĞ 90, 91, 92, 94	Doğrudan yaşlanmayla ilişkili (birincil) olarak ya da yaşlanma sonucunda (ikincil) meydana gelen sağlık sorunlarından korunmaya dair bilgi verilir.	1-1,5 saat
2. Acil Tıbbi Durumlar 2.1. Göğüs Ağrısı 2.2. Bayılma 2.3. Mide-Bağırsak Kanaması 2.4. Enfeksiyonlar 2.5. Yüksek veya Düşük Vücut Isısı 2.6. Düşme, Çarpma ve Yaralanmalar (Travmalar)	SAĞ 90, 91, 93, 94	Vücutta yaşlılığa bağlı gelişen değişiklikler, bu değişikliklerin olumsuz etkileriyle baş etmek için gerekli hazırlıklar, yaşlanmayla ilişkili acil sağlık sorunları ve bu sorunlardan korunma yolları açıklanır.	1-1,5 saat
3. Nörolojik ve Psikiyatrik Sağlık 3.1. Bellek ve Bunama 3.2. Alzheimer ve Demansla Seyreden Diğer Hastalıklar 3.3. Depresyon 3.4. Anksiyete Bozuklukları 3.5. Psikotik Rahatsızlıklar 3.6. Bağımsızlığın Yitilmesi 3.7. Uyku Problemleri	SAĞ 57, 58, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 98, 99 AEİ 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62	Yaşlılıkta sık rastlanan, yaşlanmayla ilişkili nörolojik ve psikiyatrik sağlık sorunları ve bu sorunlardan korunmaya dair bilgi verilir. ☞ “Nörolojik ve Psikiyatrik Sağlık” konusu için <i>Aile Yaşam Becerileri</i> modülü <i>Yaşam Boyu Değişen Rollere Uyum</i> ünitesi.	1-1,5 saat

Ünite ve Konular	Kazanımlar	Açıklama	Önerilen Süre
4. Cinsellik 4.1. Erkek ve Kadın Cinsel Organlarında Yaşa Özgü Meydana Gelen Değişimler 4.2. Erkeklerde Sık Görülen Durumlar (Prostat, Andropoz) 4.3. Kadınlarda Sık Görülen Durumlar (Menopoz, Genital Organ Problemleri) 4.4. Partner Olmaması 4.5. Yaşlılık ve Mahremiyete Saygı	SAĞ 54, 55, 56, 57, 58, 90, 91, 92, 93, 94, 95 AEİ 9	Yaşlılığın cinsel organ ve işlevlerinde meydana gelen değişiklikler ve sık rastlanan durumlar ile yaşa özgü cinsel yaşam kalitesini artırıcı hususlarda bilgi verilir. ☞ “Cinsellik” konusu için <i>Evlilik ve Aile Hayatı</i> modülü <i>Kadın, Erkek ve Cinsellik</i> ünitesi.	1-1,5 saat
5. Hastalık Yönetimi 5.1. Diabet (Şeker) Hastalığı 5.2. Kronik Hastalıklar 5.3. KOAH, Böbrek Yetmezliği, Kronik Karaciğer Hastalığı, Kalp Yetmezliği 5.4. Hipertansiyon 5.5. Koroner Kalp Hastalığı 5.6. Romatizmal Hastalıklar 5.7. Kanseller 5.8. İlaç Kullanım İlkeleri ve Püf Noktaları	SAĞ 98, 99	Yaşlılıkta sıklıkla yaşanan süregelen hastalıklarla ilgili bilgi verilir.	1-1,5 saat

#### VI. Modül: İlk Yardım

Bu modülde, katılımcıların çevrelerindeki kişilerin hayatı tehlike arz eden acil sağlık sorunlarıyla karşılaşmaları durumunda;

- tıbbi yardım gelene kadar hasta veya kazazedeyi hayatta tutabilecek,
- durumlarının kötüye gitmesini engelleyebilecek,
- onların iyileşmesine katkıda bulunabilecek bilgileri edinmeleri hedeflenmektedir.

Bu modül işlenirken eğitici aşağıdaki kurum ve kuruluşlara başvurabilir:

- Sağlık Bakanlığı
- Sağlık Bakanlığına bağlı sağlık hizmet birimleri (hastane, poliklinikler vb.)
- Dünya Sağlık Örgütü Türkiye Temsilciliği

- Yerel yönetimlere bağlı sağlık hizmet birimleri (kadın ve aile sağlığı merkezi, poliklinik vb.)
- Meslek odaları ve birlikleri
- Sağlık odaklı çalışan sivil toplum kuruluşları

Bu modül işlenirken eğitici aşağıdaki kurum ve kuruluşlara katılımcıları yönlendirebilir:

- Sağlık Bakanlığı
- Sağlık Bakanlığına bağlı sağlık hizmet birimleri (hastane, poliklinikler vb.)
- Dünya Sağlık Örgütü Türkiye Temsilciliği
- Yerel yönetimlere bağlı sağlık hizmet birimleri (kadın ve aile sağlığı merkezi, poliklinik vb.)
- Meslek odaları ve birlikleri
- Sağlık odaklı çalışan sivil toplum kuruluşları

Ünite ve Konular	Kazanımlar	Açıklama	Önerilen Süre
1. İlk Yardımın Temelleri 1.1. İlk Yardımın Tanımı ve Önemi 1.2. İlk Yardımın Amaçları 1.3. İlk Yardım Eğitimi ve Sertifikasyonu 1.4. İlk Yardımcı 1.5. İlk Yardım Uygulamada Temel Prensipler 1.5.1. Koruma 1.5.2. Bildirme 1.5.3. Kurtarma 1.6. Ön Değerlendirme ve İlk Müdahale 1.6.1. Durum Tespiti 1.6.2. Uygun Pozisyon Verme 1.6.3. Kalp Masajı ve Suni Teneffüs (Kardiyopulmoner Resüsitasyon) 1.7. Acil Tıbbi Yardım ile İlk Yardım Ayrımı 1.8. İlk Yardımın Hayat Kurtarıcı Olduğu Durumlar 1.9. Kazazede ve Yaralı Taşınması	SAĞ 100, 101, 102, 103, 104	İlk yardımın tanımı ve önemi ile ilk yardım uygulamalarının temel prensipleri vurgulanır. Hayati tehlike arz eden acil sağlık sorunlarıyla karşılaşıldığında yapılacak ön değerlendirme ve ilk müdahale vurgulanır. Sağlık personelinin olay yerine intikalinin gereğinden fazla geç olması riski taşıdığı durumlarda kazazede veya yaralının hangi tekniklerle taşınarak acil sağlık merkezine ulaştırılacağı vurgulanır.	Teorik eğitim için 1 saat, uygulama için 2 saat olmak üzere toplam 3 saat

Ünite ve Konular	Kazanımlar	Açıklama	Önerilen Süre
2. Ev Kazaları 2.1. Ev Kazası Tanımı 2.2. Acil Durum Telefon Numaraları 2.3. Sık Rastlanan Ev Kazalarından Korunma 2.4. Çocuklarda Dikkat Edilmesi Gereken Ev Kazaları 2.5. Yaşlılarda Dikkat Edilmesi Gereken Ev Kazaları 2.6. Ev Kazalarında İlk Müdahalenin Önemi	SAĞ 105, 106	Evde yaşanan kazalar ve ev içi fiziksel, kimyasal ve biyolojik ajanların neden olabileceği hastalıklardan korunmak için dikkat edilmesi gereken konular vurgulanır.	Teorik eğitim için 1 saat, uygulama için 2 saat olmak üzere toplam 3 saat
3. Bilinç Bozukluklarında İlk Yardım 3.1. Bayılmalar 3.2. Bilinci Kapalı Kişiye İlk Yardım 3.2.1. Bilinç Bulanıklığı Sebepleri 3.2.2. İpuçlarını Değerlendirme	SAĞ 108.	Bilinci bulanık veya kapalı şahısla karşılaşılması durumunda takip edilecek ilk yardım prensipleri vurgulanır.	Teorik eğitim için 1 saat, uygulama için 2 saat olmak üzere toplam 3 saat
4. Solunum Yolu Tıkanıklıklarında İlk Yardım 4.1. Belirtileri Tanıma 4.2. Heimlich Manevrası 4.2.1. Yetişkin 4.2.2. Çocuk	SAĞ 107	Solunum yolları tıkanıklığı ile karşılaşılması durumunda solunum yolunu açık tutacak teknikler vurgulanır.	Teorik eğitim için 1 saat, uygulama için 2 saat olmak üzere toplam 3 saat
5. Kanamalı Durumlarda İlk Yardım 5.1. Harici Kanamalar 5.1.1. Kompres Metodu 5.1.2. Elevasyon 5.2. İç Kanama 5.3. Burun Kanaması 5.3.1. Tansiyon Ölçümü 5.3.2. Uygun Kompres 5.4. Kulak Kanaması 5.4.1. Kanama Bölgesinin Tespiti	SAĞ 109	Kanamalı durumu olan şahısla karşılaşılması durumunda kanamanın yerine göre kanamayı durdurucu teknikler vurgulanır.	Teorik eğitim için 1 saat, uygulama için 2 saat olmak üzere toplam 3 saat
6. Suda Boğulmalarda İlk Yardım	SAĞ 115	Suda boğulma vakası ile karşılaşıldığında kazazedenin hayatta kalmasını sağlayacak ilk yardım prensipleri açıklanır.	Teorik eğitim için 1 saat, uygulama için 2 saat olmak üzere toplam 3 saat

Ünite ve Konular	Kazanımlar	Açıklama	Önerilen Süre
7. Kesici Delici Alet Yaralanmalarında İlk Yardım	SAG 116	Kesici delici alet yaralanma vakası ile karşılaşıldığında kazazedenin hayatta kalmasını sağlayacak ilk yardım prensipleri vurgulanır.	Teorik eğitim için 1 saat, uygulama için 2 saat olmak üzere toplam 3 saat
8. Elektrik Çarpmalarında İlk Yardım	SAG 117	Elektrik çarpma vakası ile karşılaşıldığında kazazedenin hayatta kalmasını sağlayacak ilk yardım prensipleri açıklanır.	Teorik eğitim için 1 saat, uygulama için 2 saat olmak üzere toplam 3 saat
9. Sıcak Çarpmalarında İlk Yardım	SAG 119	Sıcak çarpma vakası ile karşılaşıldığında kazazedenin hayatta kalmasını sağlayacak ilk yardım prensipleri açıklanır.	Teorik eğitim için 1 saat, uygulama için 2 saat olmak üzere toplam 3 saat
10. Yanıklarda İlk Yardım 10.1. Yanık Derecelendirme 10.2. Yanma Şekilleri 10.2.1. Isı Yanıkları 10.2.2. Kimyasal Yanıklar 10.2.3. Elektrik Çarpmaları	SAG 110	Yanık vakası ile karşılaşıldığında kazazedenin hayatta kalmasını sağlayacak ilk yardım prensipleri vurgulanır.	Teorik eğitim için 1 saat, uygulama için 2 saat olmak üzere toplam 3 saat
11. Donmalarda İlk Yardım 11.1. Derecelendirme 11.2. Donmada İlk Yardım Uygulaması	SAG 111	Donma vakası ile karşılaşıldığında kazazedenin hayatta kalmasını sağlayacak ilk yardım prensipleri vurgulanır.	Teorik eğitim için 1 saat, uygulama için 2 saat olmak üzere toplam 3 saat

Ünite ve Konular	Kazanımlar	Açıklama	Önerilen Süre
12. Kırıklarda İlk Yardım 12.1. Kırık Belirtilerini Tanıma 12.2. Kırık Çeşitleri 12.2.1. Açık Kırık 12.2.2. Kapalı Kırık 12.2.3. Parçalı Kırık 12.2.4. Kanama Kontrolü 12.2.5. Uç Nabız Kontrolü	SAĞ 112	Kırığı olan kazazede ile karşılaşıldığında kazazedenin zarar görmeden acil sağlık merkezine ulaştırılması için uygulanacak ilk yardım prensipleri vurgulanır.	Teorik eğitim için 1 saat, uygulama için 2 saat olmak üzere toplam 3 saat
13. Zehirlenmelerde İlk Yardım 13.1. Sindirim Yoluyla 13.1.1. İlaç 13.1.2. Koroziv (Tahriş Edici) Madde 13.2. Solunum Yoluyla (Şofben ve Soba Zehirlenmesi) 13.3. Cilde Temas Yoluyla 13.4. Zehir Danışma Merkezi	SAĞ 113	Zehirlenme vakası ile karşılaşıldığında kazazedenin hayatta kalmasını sağlayacak ilk yardım prensipleri vurgulanır.	Teorik eğitim için 1 saat, uygulama için 2 saat olmak üzere toplam 3 saat
14. Havalede İlk Yardım 14.1. Ateşli Havale 14.2. Epilepsi Nöbeti	SAĞ 114	Havale vakası karşılaşıldığında kazazedenin hayatta kalmasını sağlayacak veya zarar görmesini engelleyecek ilk yardım prensipleri vurgulanır.	Teorik eğitim için 1 saat, uygulama için 2 saat olmak üzere toplam 3 saat
15. Hayvan Zararlarında İlk Yardım 15.1. Böcek Sorunları 15.2. Hayvan Isırıkları	SAĞ 119	Hayvanların neden olduğu yaralanma vakası ile karşılaşıldığında kazazedenin hayatta kalmasını sağlayacak ilk yardım prensipleri açıklanır.	Teorik eğitim için 1 saat, uygulama için 2 saat olmak üzere toplam 3 saat
16. Organ Kopmalarında İlk Yardım	SAĞ 120	Organ kopma vakası ile karşılaşıldığında kazazedenin hayatta kalmasını sağlayacak ilk yardım prensipleri vurgulanır.	Teorik eğitim için 1 saat, uygulama için 2 saat olmak üzere toplam 3 saat
17. Yabancı Cisim Kaçmasında İlk Yardım 17.1 Göze Yabancı Cisim Kaçması 17.2 Boğaza Yabancı Cisim Kaçması 17.3 Kulak ve Burna Yabancı Cisim Kaçması	SAĞ 121	Göze, boğaza, kulağa ve burna yabancı cisim kaçtığına uygulanan ilk yardım prensipleri açıklanır.	Teorik eğitim için 1 saat, uygulama için 2 saat olmak üzere toplam 3 saat

## VII. Modül: Madde Kullanım Riski ve Madde Bağımlılığından Korunma

Bu modül ile;

- Ailelerin ergenlik dönemi ve bu dönemdeki değişimler hakkında bilinçlenmeleri, ergen duygu ve düşünceleri ile ilgili yeterli bilgiye sahibi olmaları ve bu dönemi sağlıklı atlatabilmeleri
- Ailelerin ergenlik döneminde madde kullanım süreçlerine ilişkin bilgilenmeleri
- Aileler ergenlik döneminde madde kullanma riskini göz önünde bulundurup bu konuda bilinç düzeylerini arttırmaları
- Ailelerin kaymanın öncü sinyalleri hakkında bilgilenmeleri baş etme yöntemleri ve kaymayı önleme teknikleri üzerine bilgi sahibi olmaları
- Ailenin madde kullanım seyrini anlamasının, bireyin tedavi sürecinde önemli olduğunu bilmesi
- Madde kullanmış ergenlerin ailelerinin, uygun ebeveyn tutumlarını ve müdahale yöntemlerini uygulayacak yetkinliği kazanmaları hedeflenmektedir.

Bu modül işlenirken eğitici aşağıdaki kurum ve kuruluşlara başvurabilir:

- Üniversitelerin ilgili bölümleri,
- Sağlık Bakanlığı
- Sağlık Bakanlığına bağlı sağlık hizmet birimleri (hastane, poliklinikler vb.)
- Dünya Sağlık Örgütü Türkiye Temsilciliği
- Meslek odaları ve birlikleri
- Yerel yönetimlere bağlı sağlık hizmet birimleri (kadın ve aile sağlığı merkezi, poliklinik vb.)
- Sağlık odaklı çalışan sivil toplum kuruluşları
- Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi ve Eğitim Merkezleri
- Alo 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı

Bu modül işlenirken eğitici aşağıdaki kurum ve kuruluşlara katılımcıları yönlendirebilir:

- Üniversitelerin ilgili bölümleri,
- Sağlık Bakanlığı
- Sağlık Bakanlığına bağlı sağlık hizmet birimleri (hastane, poliklinikler vb.)
- Dünya Sağlık Örgütü Türkiye Temsilciliği
- Meslek odaları ve birlikleri
- Yerel yönetimlere bağlı sağlık hizmet birimleri (kadın ve aile sağlığı merkezi, poliklinik vb.)

- Sağlık odaklı çalışan sivil toplum kuruluşları
- Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi ve Eğitim Merkezleri
- Alo 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı

Ünite ve Konular	Kazanımlar	Açıklama	Önerilen Süre
1.Ergenlik Nedir? Ergenleri Anlamak 1.1.Ergenlik Dönemi Özellikleri 1.2.Ergenle İletişim ve İhtiyaçların Fark Edilmesi	SAĞ 122,123  AEİ 66, 67, 68, 69, 70,72, 73, 74, 87	Ailelerin ergenlik dönemi ve bu dönemdeki değişimler hakkında bilinçlenmeleri, ergen duygu ve düşünceleri ile ilgili yeterli bilgiye sahip olmaları ve bu dönemi sağlıklı atlatabilmelerinin önemi vurgulanmalıdır.  ! “Hayatın İlk Çeyreği” modülü. “11, 12-18 Yaş Çocuğundan Neler Beklenebilir? Ebeveyn Çocuğu İçin Neler Yapabilir?” ünitesine bakınız.	1-1,5 saat
2.Ergenlik Süreci ve Riskli Davranışlar 2.1 Ergenlik Süreci ve Davranış Değişiklikleri 2.2 Ergenlikte Riskli Davranışlar 2.3 Ergenlikte Sorun Alanları	SAĞ 124,125  AEİ 71-72-73-74	Hangi toplum içerisinde olurlarsa olsunlar ergenlerin çağına özgü duygu, düşünce, tutum, davranış ve eylem içerisinde oldukları vurgulanmalıdır.  !“Hayatın İlk Çeyreği” modülü “Çocukluk ve Gençlik Yıllarında Görülen Yaygın Davranış Problemlerini Anlamak ve Başa Çıkmak” ünitesine bakınız.	1-1,5 saat
3.Ergenlik ve Bağımlılık Süreci 3.1 Ergenlik ve Madde Kullanımı 3.2 Madde Kullanımı ve Bağımlılık Süreci 3.3 Madde Kullanımına Yatkınlık 3.4 Madde Kullanımından Uzak Tutacak Faktörler Nelerdir? 3.5 Madde Kullanmaya Başlayınca Neler Değişir?	SAĞ 126,127	Aileler için, ergenlik döneminde madde kullanım süreçlerine ilişkin bilgilenmenin önemi vurgulanmalıdır.	1-1,5 saat



Ünite ve Konular	Kazanımlar	Açıklama	Önerilen Süre
<p>4. Madde Kullanım Riski Olabilen Ergenle Sağlıklı İletişim</p> <p>4.1 Ergenlerin Madde Kullanım Riskini Arttırabilecek Etkenler</p> <p>4.2 Duygu - Düşünce - Davranış Zinciri</p> <p>4.3Ebeveyn Olarak Ne Yapmalıyım?</p>	<p>SAĞ 128,129,130</p> <p>AEİ 80-81- 82-83</p>	<p>Gençlerin ergenlik döneminde madde kul- lanma riskini göz önünde bulundurup ailelerin bu konuda bilinç düzeylerini artırmalarının önemi vurgulanmalıdır.</p> <p>!”Aile Yaşam Becerileri” modülü “Etkili ve Yetkin Ebeveynlik” ünitesine bakınız.</p>	1-1,5 saat
<p>5. Bağımlılığı Olan Ergen ve Erişkinlerde Kaymayı Anlama ve Önleme</p> <p>5.1 Bağımlılığı Olan Ergen ve Erişkinlerde Kayma Davranışı</p> <p>5.2 Bağımlılık Döngüsü</p>	<p>SAĞ 131</p> <p>AEİ 11-12- 13-14-15-16</p> <p>AEİ 48-49- 50-51-52-53- 54-55,105- 106</p>	<p>Bağımlılığın tedavi edile- bilen bir hastalık olduğu gibi, tekrar edebilen de bir hastalık olduğu üze- rinde durularak kişilerin kullanımı bıraktıktan sonra tekrar başlama yani kayma yaşayabileceği vurgulanmalıdır.</p> <p>!Aile Yaşam Becerileri modülü “Ailenin Kendi Doğal Kaynaklarını Kul- lanma Yoluyla Problem Çözme Becerisinin Kazanılması” ünitesi, “Aile İçi İletişimin Temel Unsurları” ünitesine bakınız.</p>	1-1,5 saat
<p>6. Bağımlılık ve Kötüye Kullanılan Maddeler</p> <p>6.1 Bağımlılık Hastalık mıdır?</p> <p>6.2 Alkol</p> <p>6.3 Amfetaminler</p> <p>6.4 Esrar ve Türevleri</p> <p>6.5 Kokain</p> <p>6.6 Halusinojenler</p> <p>6.7 Uçucu Maddeler</p> <p>6.8 Nikotin</p> <p>6.9 Eroin</p>	SAĞ 132	<p>Tüm bağımlılıkların ortak nörokimyasal ve anatomik yönleri olduğu ve kötüye kullanılan maddelerin çoğunun ilk kullanımdan sonra olumlu bir yaşantı oluşturması nedeni ile madde için olumlu pekiştirme oluşturduğu vurgulanmalıdır.</p>	1-1,5 saat

Ünite ve Konular	Kazanımlar	Açıklama	Önerilen Süre
<p>7. Madde Kullanım Seyrini Anlamak</p> <p>7.1 Madde Kullanımı Olan Kişilerin Kullanım Düzenlerine Göre Sınıflandırılması</p> <p>7.2 Madde Kullanımına İlişkin Kalıplaşmış İnançlar</p> <p>7.3 Ergenin Madde ve Alkol Deneyimi Karşısında Uygulaması Gereken Tutum ve İletişim Teknikleri Nelerdir?</p>	SAĞ 133	Ailenin madde kullanım seyrini anlamasının bireyin tedavi sürecinde önemli olduğu vurgulanmalıdır.	1-1,5 saat
<p>8 Madde Bağımlılığında Müdahale</p> <p>8.1 Madde Bağımlılığında Müdahale</p>	<p>SAĞ 134</p> <p>AEİ 80-81-82-83</p>	<p>Madde kullanmış ergenlerin ailelerinin, uygun ebeveyn tutumlarını ve müdahale yöntemlerini uygulayacak yetkinliği kazanmalarının önemli olduğu vurgulanmalıdır.</p> <p>!Aile Yaşam Becerileri” modülü “Etkili ve Yetkin Ebeveynlik” ünitesine bakınız.</p>	1-1,5 saat



## Bölüm 4

# Eđitciler İçin Uygulama Notları

Bu bölümde her bir üniteninin işlenişı esnasında eğitciye yardımcı olabilecek bazı bilgiler ve notlar sunulmaktadır.

## SAĞLIK OKURYAZARLIĞI

### Ünite 1: Vücudumuzu Tanımak İçin: Temel Kavramlar

- “Hücre mi, Organ mı?” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.



#### Hücre mi, Organ mı?

Aşağıda ifadelerde eksik bırakılan kısımları organ veya hücre kelimelerinden uygun olanla tamamlayın.

**1** Birçok  tek bir doku tipinden değil birden fazla dokunun bir araya gelmesiyle oluşur.

**2** Vücudumuz sistemlerden, sistemler çeşitli organlardan, organlar dokulardan, dokular ise  lerden oluşur.

**3** Şekil ve yapı bakımından benzer olan ve aynı işlevi yapan  lerin oluşturduğu topluluğa doku adı verilir.

**4** Dokular  ları oluşturur.

**5** hücre → doku →  → sistem → organizma

**6** Anatomik ve işlevsel bir bütün oluşturan, belirli bir görev yapan ve sınırları kesin olarak belirlenmiş vücut bölümüne  adı verilir.

**7** Vücudun canlı olan en küçük birimi  dir.

- “Hangisi, Hangisi?” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

#### Hangisi, Hangisi?

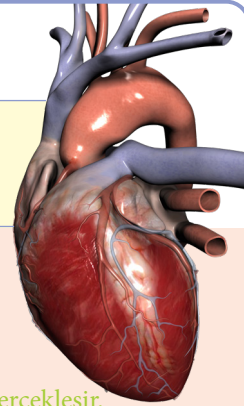
Aşağıdaki sorular için en uygun seçeneği işaretleyin.

**1.** Aşağıdakilerden hangisi organ değildir?

- a. Kalp      b. Akciğer       c. Doku

**2.** Aşağıdaki cümlelerden hangisi yanlıştır?

- a. Vücudun canlı olan en küçük birimi organdır.  
 b. Organlarımızda çeşitli dokulardan unsurlar bulunabilir.  
 c. Hücre içindeki faaliyetler organel denilen küçük yapılarda gerçekleşir.



## Ünite 2: Havanın Vücuttaki Serüveni: Solunum Sistemi

- “Hangi Boşluk Hangi Kutuyla?” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### Hangi Boşluk Hangi Kutuyla?

*Vücudunuz birkaç dakikadan fazla oksijensiz yapamaz. İhtiyacı olduğunda da bunu gün içerisinde size farklı şekillerde hissettirir:*

**esneme**

**hapşırma**

**hızlı  
solunum**

**öksürme**

*Aşağıdaki dört boşluğun her birini, dört kutudan biriyle doldurabilirsiniz. Ama hangi kutuyla hangi boşluğu?*

Burun kanallarındaki sinirlerin uyarılmasıyla **hapşırma** gerçekleşir.

Çok yorulduğunuzda, vücudunuz oksijene ihtiyaç duyar ve **esneme** ihtiyacı hissedersiniz.

Soğuk aldığımızda, **öksürme** ile akciğerlerinizin kendini korumasına ve temizlemesine yardımcı olursunuz.

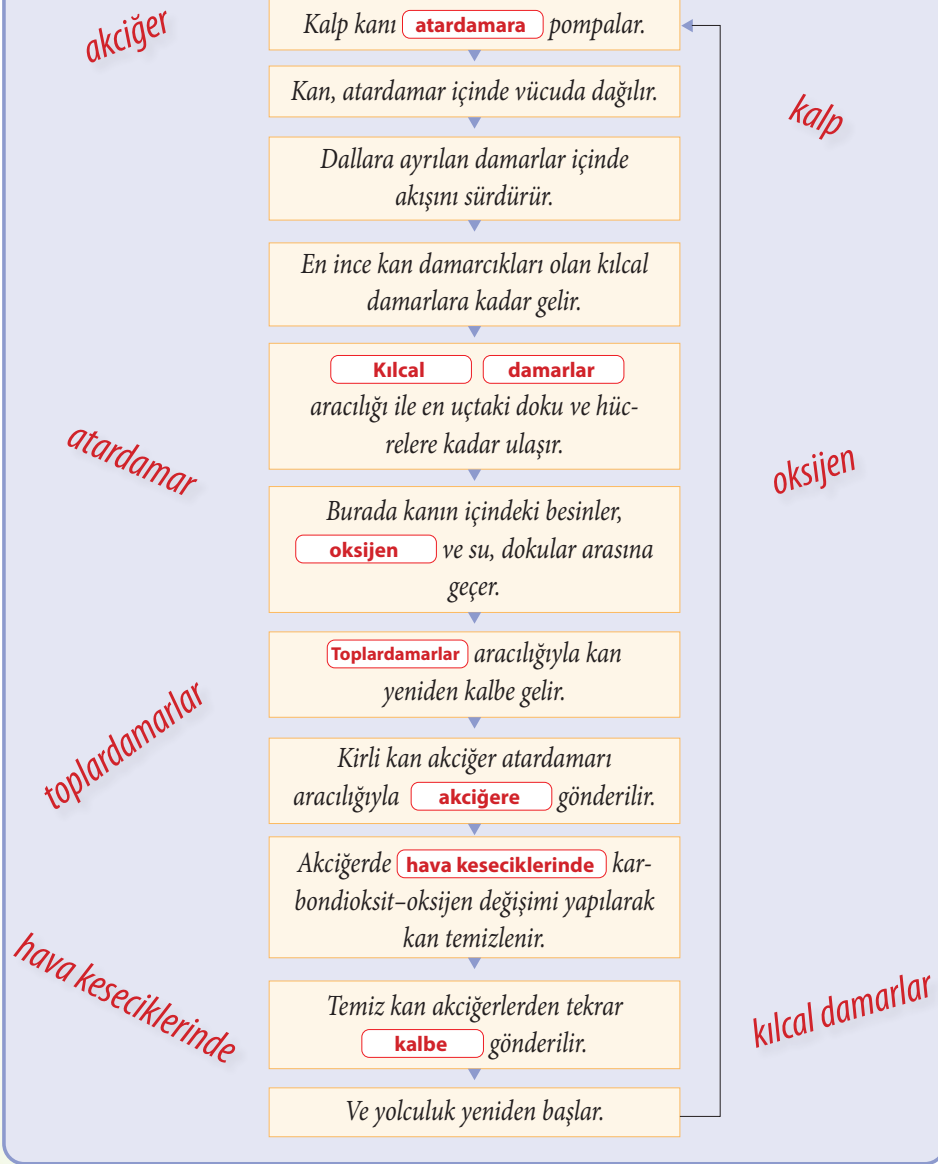
Hızlı koştuğunuzda, vücudunuzun yeterli oksijeni alabilmesi için **hızlı solunum** gerekir.

### Ünite 3: Vücudu Saran Büyük Ağ: Dolaşım Sistemi

- “Kanın Vücuttaki Yolculuğu” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir. Bu etkinlikte amaç verilen bilginin tekrar edilmesidir. Katılımcılarınız etkinliği yapmakta zorlanırlarsa ders kitaplarına bakabileceklerini söyleyebilirsiniz.

#### Kanın Vücuttaki Yolculuğu

Aşağıdaki metinde boş bırakılan yerleri etrafa dağıtılan kelimelerden yararlanarak doldurun.



- “Mini Sınav” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### Mini Sınav

*En doğru seçeneği işaretleyin.*

**1** Dolaşım sisteminin bir parçası değildir?

- a. kalp
- b. nefes borusu
- c. kan
- d. kan damarları

**3** Sağlıklı bir yetişkinin dakikada ortalama kalp atım sayısı kaçtır?

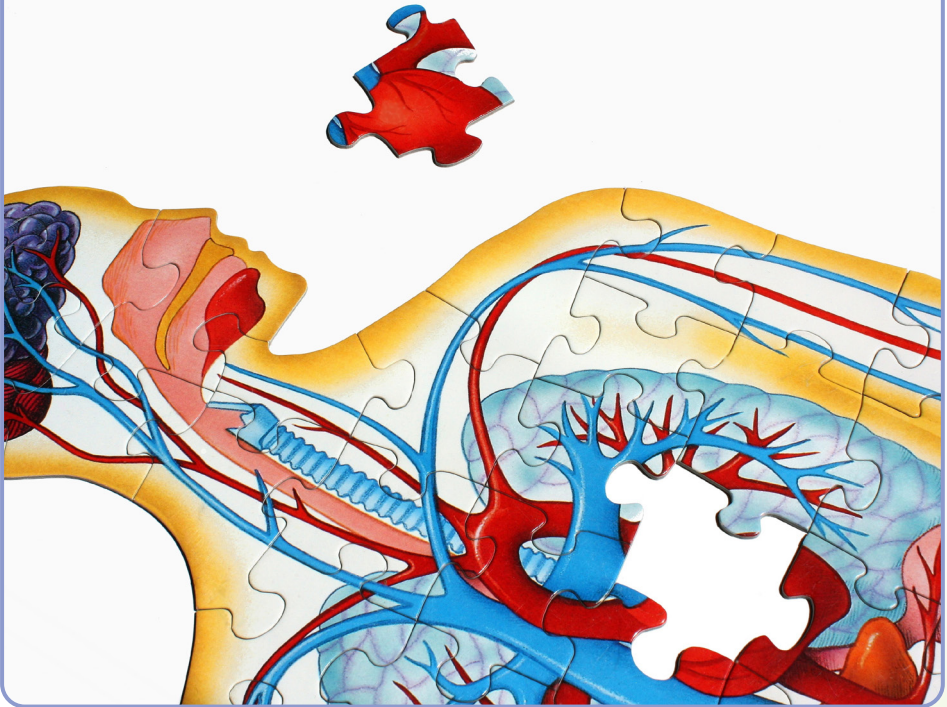
- a. 45-90 arasında
- b. 55-70 arasında
- c. 60-100 arasında
- d. 50-85 arasında

**2** Aşağıdakilerden hangisi tansiyonun düşmesinin belirtilerinden değildir?

- a. hâlsizlik
- b. mide bulantısı
- c. göz kararması
- d. baş dönmesi

**4** Yüksek tansiyon aşağıdakilerden en çok hangi organla ilgili probleme neden olur?

- a. beyin
- c. akciğer
- d. mide
- d. ince bağırsak





## Ünite 4: Yiyeceğin, İçin, Yaşayın: Sindirim Sistemi

- “Sindirim Sistemimde Bir Sorun mu Var?” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### Sindirim Sistemimde Bir Sorun mu Var?

*Sindirim sisteminde karşılaşılabilecek hastalıkları aşağıdaki tanımlarda uygun yerlere yerleştirin.*

siroz

gastrit

appendisit

gastro-özafageal reflü

ülser

- Midenin asit içeriği yemek borusuna, hatta yutağa ve ağza kadar çıkabilir. Bu duruma **gastro-özafageal reflü** denir. Ağza acı su gelmesi ve mide yanmasıyla kendini gösterir.
- Midenin besinlere temas eden yüzeyi koruyucu bir tabaka ile örtülüdür. Bu tabakanın iç kısmının fazla derine inmemiş yüzeysel tahrişine **gastrit** denir.
- Midedeki tahriş katmanlar boyunca ilerleyip daha derindeki dokuları zedelerse **ülser** adı verilen hastalık oluşmuştur.
- Genellikle taşlaşmış dışkıların neden olduğu bir tıkanma durumunda appendikste üretilen sıvı, kalın bağırsağa aktarılamaz ve appendikste hapsolür. Böylece appendiks şişmeye başlar ve **apandisit** denilen iltihap oluşur.
- Karaciğerin görevlerini yerine getiremeyecek kadar hasar görmesine **siroz** denir.

## Ünite 5: Muhteşem Koordinatör: Sinir Sistemi

- “Mini Sınav” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### Mini Sınav

*En doğru seçeneği işaretleyin.*

1 Hangisi sinir sisteminin bir parçası değildir?

- beyin     sinir     omurilik     hormonlar

2. Omurilik nerededir?

- omurganın içerisinde     beyinde  
 omurganın yanında     beyinciğin yanında

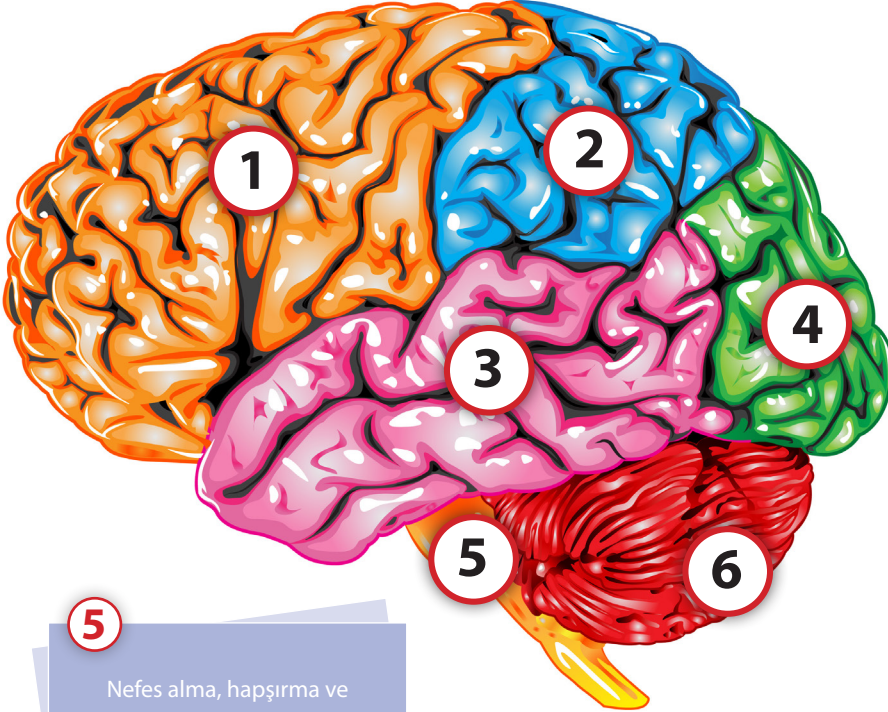
3. Beyin ve sinir sistemi ile tıbbın hangi dalı ilgilenir?

- kardiyoloji     nöroloji     ortopedi     dâhiliye

- “Hangisi, Kimin Görevi?” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### Hangisi, Kimin Görevi?

*Beyindeki bölümlerin işlevlerini göz önünde bulundurarak aşağıdaki her bir cümlelin yanına ilgili bölümün numarasını yazın.*



5

Nefes alma, hıçırma ve kusma gibi isteğe bağlı olmaksızın gerçekleşen olayları kontrol eder.

6

Vücudun hareket ve denge merkezidir.

1

Duygulardan, bilinçli düşünmeden ve hareketlerden sorumludur.

5

Beyin ile diğer vücut organları arasındaki bağlantıyı sağlar.

## Ünite 6: Vücut Kontrolcülerinin Kaynağı: Endokrin Sistem

- “Hormonlarım!” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir. Bu etkinliği yaptırırken katılımcıların ders kitaplarına bakmalarına izin verin. Unutmayın ki katılımcılardan belirtilere göre hastalığa teşhis koymaları beklenmemektedir. Dolayısıyla etkinliğin amacı sadece herhangi bir hastalığın belirtisi olabilecek durumlara katılımcıların dikkatini çekmektir. Etkinliğin uygulanması esnasında bu amacı gözden kaçırmayın.

### Hormonlarım!

1

**Şekersiz diyabet**

2

**Yüksek şeker (hiperglisemi)**

3

**Hipertiroidi (Basedow Graves hastalığı)**

4

**Düşük şeker (hipoglisemi)**

*Hormonlara bağlı rahatsızlıklar kişilerin günlük yaşamlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Aşağıda sıralanmış belirtileri okuyun. Bunlardan hangileri, hangi hastalıkta karşılaşılabilecek belirtilerdir? İlgili numaraları yanına yazın.*

**Dikkat!** Belirtiler birden fazla hastalıkla ilgili olabilir. O durumda dört hastalıktan ilgili olanların hepsinin numaralarını belirtinin yanına yazabilirsiniz.

İştah artmasına rağmen kilo kaybedilmesi

3

Susuzluk hissedilmesi

1, 2

Ciltte incelme ve nemlilik

3

Kaslarda zayıflık

3

Çarpıntı

3

Saçlarda incelme ve dökülme

3

Uyumada zorluk

3

Aşırı terleme

3

Bağırsak hareketlerinde artma ve bazen ishal

3

Sinirlilik

3

Sık idrara çıkma

1, 2

Hâlsizlik, bitkinlik

2

Ellerde titreme

3, 4

Ani gelen soğuk terlemeler

4

Kuru ve kaşıntılı cilt

2

Bulantı

4

Dalgınlık

4

Açlık hissi

4

- “Boşlukları Doldur!” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### Boşlukları Doldur!

*Aşağıdaki metinde boş bırakılan yerleri sayfanın altındaki kelimelerden uygun olanlar ile doldurun.*

Vücudun düzgün çalışması için vücut içi şartların dengesini koruması gerekir. Endokrin sistemi oluşturan iç salgı bezlerinin ürettiği **hormonlar** bu işi gören kimyasal maddelerdir. Hormonlar, **iç salgı bezlerinde** üretilip salgılanır ve kana verilir. Dokuları oluşturan hücrelerdeki **algılayıcı yapılar** hormonlarla iletilen komutları algılar ve gereğini yapar. Hormonun ilettiği emrin yerine getirilebilmesi için hücre içi haberleşme ve organizasyonda kusur olmamalıdır.

#### *Hormonlar Sayesinde...*

- Doku, **organ** ve sistemler düzenli çalışır.
- Vücuttaki **yaşamsal faaliyetler** denetlenip düzenlenir.
- Vücuttaki bütün unsurlar arasında **denge ve uyum** sağlanır.
- Üreme, büyüme ve **gelişme** kontrol edilir.

hormonlar

algılayıcı yapılar

organ

denge ve uyum

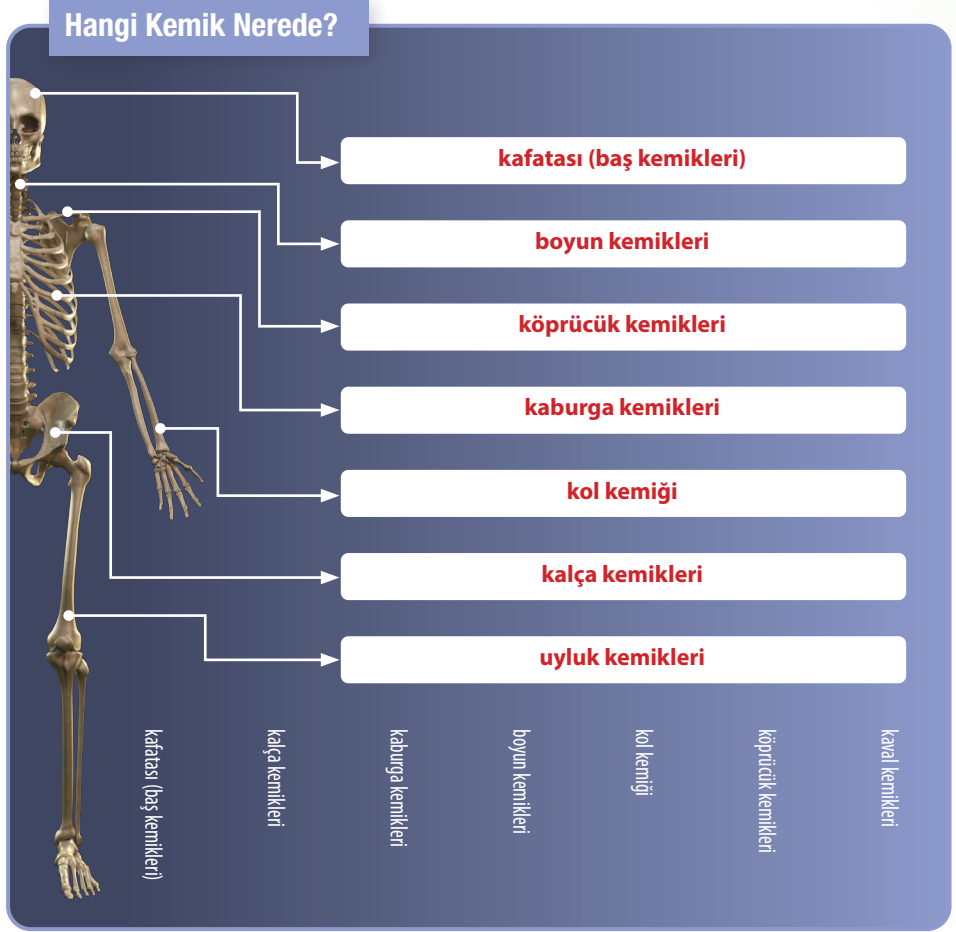
iç salgı bezlerinde

gelişme

yaşamsal faaliyetler

## Ünite 7: Nerede Hareket Orada Bereket: Kas-İskelet Sistemi

- “Hangi Kemik Nerede?” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

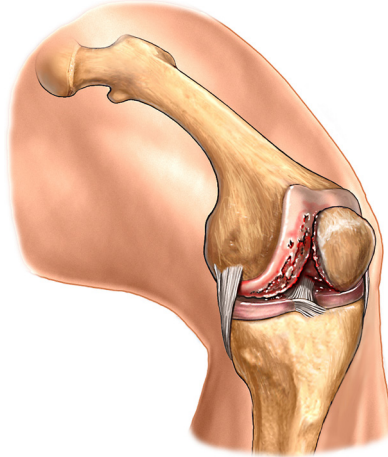


- “Kıkırdak mı, Kas mı?” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### Kıkırdak mı, Kas mı?

*Hangi özellik kasa, hangisi kıkırdağa aittir? İşaretleyin.*

Kas	Kıkırdak	
X		Vücut ve organların hareketini düzenler.
	X	Zorlamalara ve basınca karşı doku ve organları korur.
	X	Yumuşak doku ve organların yapısına girerek onlara sertlik ve dayanıklılık kazandırır.
	X	Eklem yüzeylerinde darbe emici görevi görerek ve kayganlık sağlayarak kemik hareketlerini kolaylaştırır.
X		Vücudu darbelerden korur.
X		İskelet ile birlikte vücuda şekil verir.
X		Soluk alıp vermeye yardımcı olur.
	X	Doğum öncesi ve sonrasında uzun kemiklerin gelişimi ve büyümesinde rol alır.
	X	Eklemler aracılığıyla kemiklerin bağlantılarını sağlar ve hareketi kolaylaştırır.





## Ünite 9: Vücut İçindeki Gezgin: Kan ve Bağışıklık Sistemi

- “Hangisi Doğru?” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### Hangisi Doğru?

*Cümlelerde tanımlamaya uygun olan kelimeyi işaretleyin.*

Kana kırmızı rengini veren protein  alyuvarlar  hemoglobin  kan pulcukları.

Alyuvarlar  Akyuvarlar  Plazma vücudun savunma askerleridir. Solunum ve sindirim sistemi gibi vücut dışına açılan boşluklardan vücuda girmeye çalışan mikropları engeller.

Normal bir insanda  3-4 lt  5-6 lt  7-8 lt kan bulunur.

Akyuvarlar  Alyuvarlar  Kan pulcukları kanın pıhtılaşması için gerekli olan özel bir protein oluşturur.

Su  Aspirin  Meyve suyu içmek pıhtılaşma işlevini bozar ve durdurulamayan kanamaya sebep olabilir.

- “Sıralamaca” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### Sıralamaca

*Kanın pıhtılaşması süreci devrilmeye hazır bir domino taşı düzeneğine benzer. Kanamayı durduracak her şey her an damar iç yüzeyinde ve kanda mevcuttur. İşte kanama durup kan akışı normale dönene kadar cereyan eden basamaklar! Ama sıraları karışmış. Sıralayın.*

- 7 Böylece kan akışı normale döner.
- 4 Daha sonra pıhtılaşma hücreleri bir araya gelerek pıhtı oluşturur.
- 6 Daha sonra plazmin denen bir protein tarafından damar içindeki pıhtı eritilir.
- 1 Damar yaralanır.
- 2 Damarın bütünlüğü bozulup kanama meydana geldiğinde pıhtılaşma sistemi tetiklenir.
- 3 Önce damarlar kasılarak akan kan miktarı azaltılır.
- 5 Pıhtı sayesinde kanama durur.

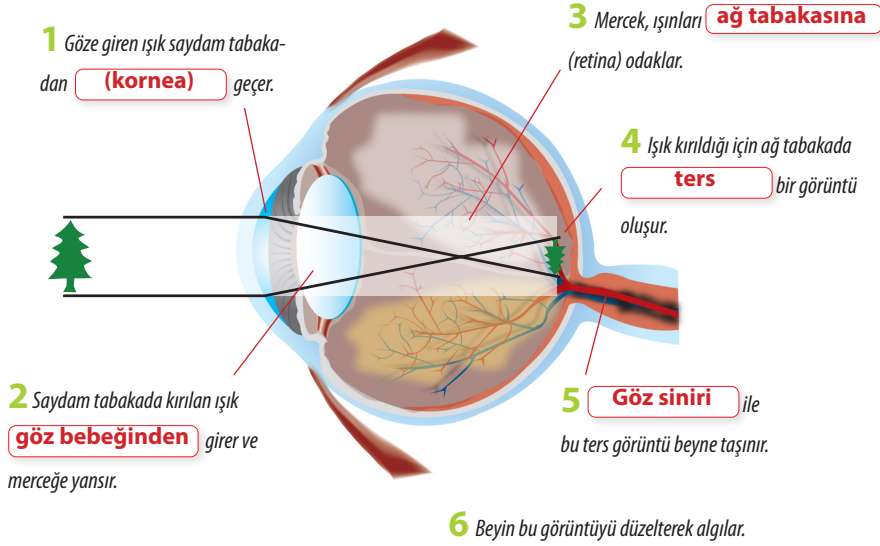


## Ünite 10: Gözünüze Kulağınıza Göz Kulak Olun: Görme ve İşitme Sistemleri

- “Nasıl Görüyorum?” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### Nasıl Görüyorum?

Resimdeki numaraları takip ettiğinizde görme sürecinin nasıl işlediğini anlayabilirsiniz. Ancak öncelikle aşağıdaki ifadelerde eksik bırakılan boşlukları kutucuklardan uygun ifadelerle tamamlamanız gerekiyor.



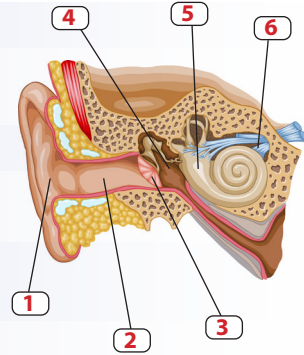
göz siniri / göz bebeğinden / ağ tabakasına / (kornea) / ters

- “Nasıl Duyuyorum?” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### Nasıl Duyuyorum?

Seslerin duyulmasındaki numaralandırılmış olarak verilen aşamaları resimdeki uygun yerlere yerleştirin.

- Ses dalgaları kulak kepçesinden içeri girer.
- Dış kulak yolu ile ses dalgalarının içeri iletilmesi sağlanır.
- Ses dalgaları kulak zarı ile titreşime dönüşür.
- Kulak yoluyla gelen ve kulak zarı tarafından titreşime dönüşen sesi, bu kemikçikler iç kulağa iletir.
- Salyangoz, ses titreşimlerini, kanallardaki sıvı sayesinde duymaya ayarlı sinir hücrelerine taşır.
- Sinir hücreleri de aldıkları uyarıyı beyne iletir.

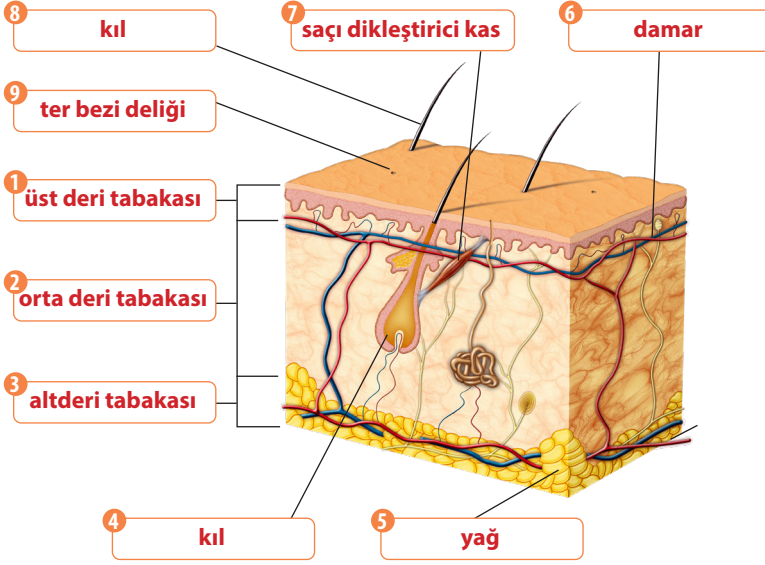


## Ünite 11: Vücudun Kalkanı: Deri ve Ekleri

- “Derimin Altı” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### Derimin Altı

Şekilde gösterilen yerlere ne olduklarını yazın.

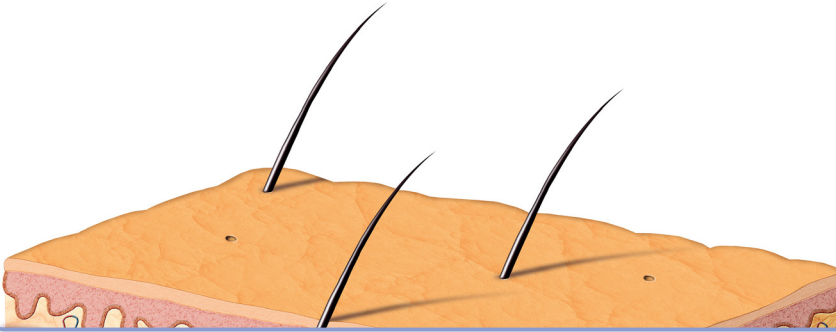


- “Hangi Tabaka?” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### Hangi Tabaka?

Aşağıda verilen özellikler derinin hangi tabakasına aittir? İşaretleyin.

	Üst Deri Tabakası (Epidermis)	Orta Deri Tabakası (Dermis)	Alt Deri Tabakası (Subkütis)
Alt kısmındaki canlı hücreler bölünüp çoğalarak dökülen hücrelerin yerini alır.	X		
Burada yağ ve vücudun dolgu maddesi bulunur.			X
Derinin sıcaklık, soğukluk, basınç gibi dış etkileri ve uyarımları algılamasını sağlayan alıcı hücrelerin ve sinir uçlarının bulunduğu tabakadır.		X	
En dış katmanı ölü hücrelerden oluşur. Bunlar deriyi vurma, çarpma gibi dış etkenlere karşı korur.	X		
Gözenekli yapısı sayesinde ter ve yağ buradan dışarı atılır.	X		
Kan damarları bu tabakada bulunur.		X	
Kıl kökleri ve ter bezlerini barındırır.		X	
Vücudumuzun ve özellikle yüzümüzün dış görünüşünü buradaki dokular belirler.			X



## Ünite 12: Her Şey Yolunda mı? Normal Beden Fonksiyonları

- “Normal mi, Değil mi?” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### Normal mi, Değil mi?

*Tabloda yer alan belirtilerin normal olup olmadığını işaretleyin.*

	Normal	Normal Değil
Günde 2,5 litre su içen sağlıklı bir insanın günde 2-5 defa idrara çıkması	X	
Dışkının katran gibi siyah bir renkte olması		X
Bir yetişkinin dakikada ortalama 12-14 kere nefes alıp vermesi	X	
Vücut ısısının 35 derecenin altına düşmesi		X
Solunumun hırıltılı veya hışıltılı olması		X
Dışkıda kan görülmesi		X
Koltuk altından yapılan ölçmeyle vücut ısısının 36,5-37,3 derece arasında tespit edilmesi	X	
Kalp atımlarının ritimli bir şekilde olması	X	
İştah normal olduğu hâlde yemek yenilememesi		X



- “Eşleştir” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

## Eşleştir

Aşağıdaki tanımlamalarla hastalık adlarını eşleştirin.

**hemoroid**

Bir saat-  
lik uyku esnasında  
kişinin 10 saniyeden  
daha uzun süreyle nefes  
alamaması, solunumunun  
durmasıdır. Bu durum  
uyku laboratuvarında  
tespit edilebilir.

Halk arasında  
basur olarak da bilinir.  
Makat kanalı duvarındaki  
toplardamarların genişleyerek  
şişmesi sonucunda meydana  
gelir. Belirtileri anüste ele  
gelen şişlik, ağrı, kanama  
ve kaşıntıdır.

**anal fissür**

Makatta mey-  
dana gelen çatlak  
veya küçük yırtıktır.  
Ağrı, kanama ve kaşıntı  
olarak kendini gösterir.  
En önemli sebebi  
kabızlıktır.

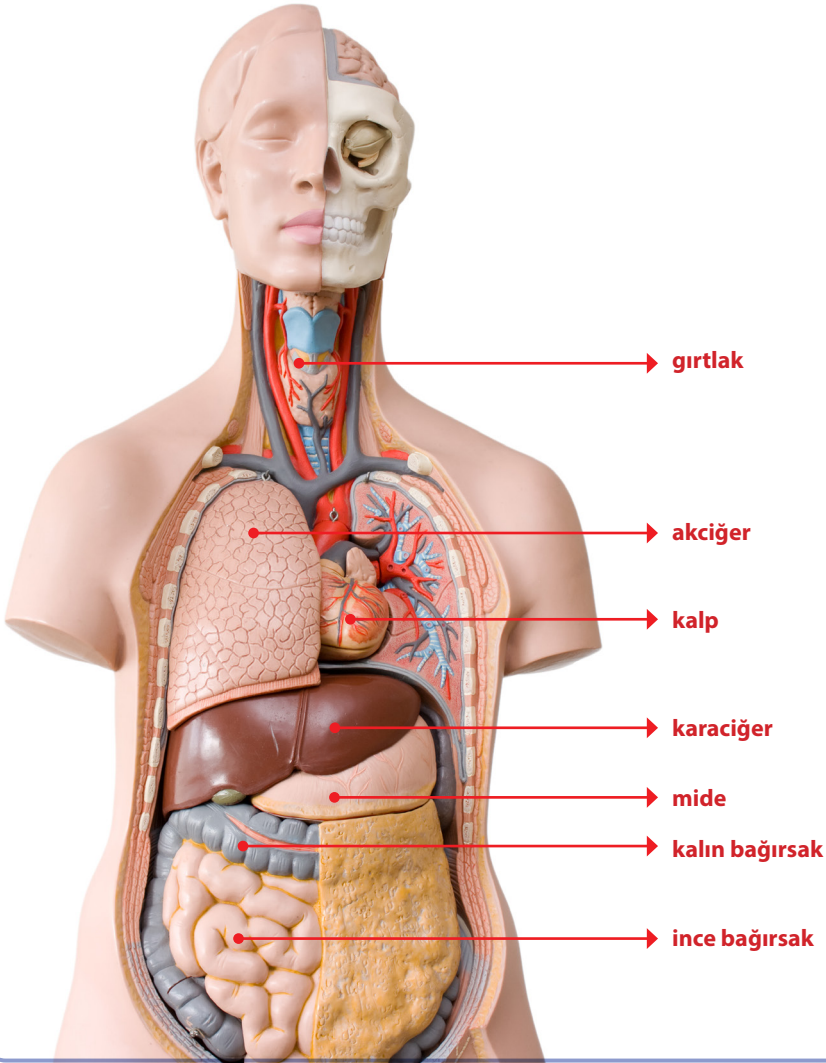
**uyku apne sendromu**

## Ünite 13: Ortak Bir Dile Doğru: Sağlık Çalışanlarıyla Anlaşmak

- Ünite sonunda katılımcılarınızı uyarın: Sağlığınızla ilgili kararları kendiniz vermelisiniz. Sağlık eğitiminde öğrendiklerinizi sağlık çalışanlarına işlerini nasıl yapacaklarına dair fikir beyan etmek için değil, sadece onlarla iyi iletişim kurmak için kullanın. Doktorunuzla aynı fikirde olmadığınız durumlarda, uzun uzadıya tartışmak yerine doktorunuzu değiştirmeniz daha uygun olacaktır.
- “Hangisi Ne?” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### Hangisi Ne?

*Aşağıda oklar ile gösterilen organların adlarını yazın.*



- “Hasta-Doktor Buluşması” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### Hasta-Doktor Buluşması

*Aşağıda hasta-doktor buluşmasının ana hatları verilmektedir. Ancak sıralama karıştırılmıştır. Doğru sıraya dizin.*

- 3 Doktor hastayı muayene eder.
- 2 Doktor sorularıyla hastanın şikâyetini anlamaya çalışır.
- 5 Doktor teşhis koyar.
- 6 Doktor, hasta ile tedavi alternatiflerini kararlaştırır.
- 4 Gerekliyse laboratuvar ve görüntüleme tetkikleri yapılır.
- 1 Hasta doktora müracaat eder ve şikâyetini anlatır.





## Ünite 14: Tanıyalım, Tanışalım: Sağlık Çalışanları

- “Hangi Uzman Hangi Alanın?” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### Hangi Uzman Hangi Alanın?

*Tablodaki boşlukları tamamlayın.*

Uzmanlık adı	Uzmanlık alanı
İç hastalıkları (Dâhiliye)	İç organların hastalıkları
Kardiyoloji	<b>Kalp ve damar hastalıkları</b>
Onkoloji	Tümörler - kanser
Gastroenteroloji	<b>Sindirim sistemi hastalıkları</b>
Hematoloji	Kan hastalıkları
<b>Çocuk hastalıkları (pediatri)</b>	15 yaşına kadar çocukların hastalıkları
Nöroloji (Asabiye)	<b>Beyin ve sinir sistemi hastalıkları</b>
Cildiye (Dermatoloji)	Cilt hastalıkları
Kadın hastalıkları ve doğum (Jinekoloji)	<b>Kadın üreme sistemi hastalıkları, gebelik, doğum</b>
<b>Ortopedi</b>	Kemik, eklem ve kas hastalıkları ve cerrahisi
Göz hastalıkları (Oftalmoloji)	<b>Göz ve göz kapağı hastalıkları</b>
<b>Üroloji (bevliye)</b>	İdrar yolları ve erkek üreme sistemi hastalıkları
<b>Psikiyatri (Ruh ve sinir hastalıkları)</b>	Psikolojik hastalıklar





## SAĞLIKLI YAŞAMA VE HASTALIKLARDAN KORUNMA

### Ünite 2: Hastalık Bilgisi



- “Neden Hasta Oluruz?” adlı etkinlikte katılımcıların aşağıdaki cevaplardan birini veya benzer bir cevabı yazmaları beklenmektedir.
  - İnsandan insana, hayvandan insana, mantar, virüs, bakteri, pirion, DNA parçaları gibi bazı mikroorganizmaların geçmesiyle yayılan *bulaşıcı hastalıklar*
  - Sıklıkla kemik, eklem veya kas dokusunda ortaya çıkan ve hareket sistemini etkileyen, sebebi, nasıl başladığı ve vücut tarafından neden durdurulamadığı bilinmeyen iltihabi bir hastalık grubu olan *romatizmal hastalıklar*
  - Düşme, çarpma, kesici ya da delici bir aletle yaralanma gibi vücut bütünlüğüne zarar veren *fiziksel travmalar*
  - Fiziksel bir rahatsızlığı olmadığı hâlde kişinin hayatının gidişatını ve verimliliğini etkileyen, bedensel rahatsızlıklara ve değişikliklere sebep olabilen *psikiyatrik rahatsızlıklar* ya da üzüntü, stres, şiddet gibi büyük bir olay nedeniyle psikolojik bütünlüğü zedeleyen *psikolojik travmalar*
  - Müdahale edilmediği takdirde ölüm, kalıcı sakatlık veya vücut yapı ve fonksiyonlarında ciddi hasara neden olan kaza, afet, zehirlenme, boğulma, hastalık gibi durumlar sonucunda ortaya çıkan *acil hastalıklar*
  - Vücudun zararlı olmayan maddelere zararlıymış gibi aşırı tepki vermesiyle ortaya çıkan *alerjik reaksiyonlar*
  - Vücudun temel besin kaynağı, beynin ise tek besin kaynağı olan ve sindirim sisteminden emildikten sonra kana geçen glikoz seviyesinin dengesinin bozulmasıyla ortaya çıkan şeker hastalığı (*diabetes mellitus*)
  - Vücudumuzda birçok faaliyette görev alan hormonların fazlalığı veya azlığından kaynaklanan *hormonal rahatsızlıklar*
  - Vücutta her an bir düzen ve program doğrultusunda sürdürülen faaliyetlerin temelinde yatan hücre bölünmesi sisteminin bozulması ve bu bozulmanın kan ve lenf yoluyla diğer vücut bölgelerine de taşınarak bütün vücutta önemli sorunları başlatıp vücudu ölüme kadar taşıyan *kanser*

- “Hangi Dalın İşİ?” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### Hangi Dalın İşİ

- Kanserle ilgilenen tıp dalının adı şudur: **Onkoloji**
- Göz ve göz hastalıkları ile ilgilenen tıp dalının adı şudur: **Oftalmoloji**
- Erkeklerde idrar yolları (boşaltım) sistemi hastalıklarıyla ilgilenen tıp dalının adı şudur: **Üroloji**
- Erkek üreme sistemi hastalıklarıyla ilgilenen tıp dalının adı şudur: **Üroloji**
- Kadın üreme sistemi hastalıklarıyla tıp dalının adı şudur: **Jinekoloji**
- İnsanın duygu, düşünce, davranış ve duygusal değişiklikleri ile ilgili hastalıkların teşhisi ve tedavisiyle ilgilenen tıp dalının adı şudur: **Psikiyatri**
- Sindirim sistemi fonksiyonlarını ve bozukluklarını konu edinen tıp dalının adı şudur: **Gastroenteroloji**
- Sinir sistemi hastalıklarıyla ilgilenen tıp dalının adı şudur: **Nöroloji**
- Kalp hastalıklarının teşhis ve tedavisiyle ilgilenen tıp dalının adı şudur: **Kardiyoloji**
- Travma tedavisiyle ilgilenen tıp dalının adı şudur: **Travmatoloji**
- Romatizma teşhisi ve tedavisiyle ilgilenen tıp dalının adı şudur: **Romatoloji**

- “Tamamlayalım” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### Tamamlayalım

*Aşağıdaki metni kutucuklarda verilen ifadelerden uygun olanla tamamlayın.*

sindirim sisteminde

kalple ilgili birtakım sorunlar

hormonal bozukluklarla

mideyle ilgili

Vücudun bütün sistemleri birbiriyle tam bir uyum içinde çalışırlar. Ancak bir sistemdeki bozukluk diğer sistemleri ve dolayısıyla bütün vücudu etkiler. Örneğin göğüs kemiğinin alt tarafında yanma, özellikle ilkbahar ve sonbaharda şiddetli ağrı, yemekten önce ve sonra meydana gelen ağrı mideyle ilgili bir hastalığın belirtisi olabilir. Hazımsızlık şikâyeti, ishal ve kabızlık da büyük olasılıkla sindirim sisteminde bir sorunun sinyalidir. Vücudun kalp atım sayısı, kan basıncı, solunum sayısının normal sınırların dışına çıkması gibi belirtiler kalple ilgili birtakım sorunlar yaşandığı anlamına gelebilir. Ellerde titreme, sinirlilik, sıcağa tahammülsüzlük, nemli ve terlemiş sıcak bir cilt, çok sık yemek yemeye rağmen kilo alamama gibi belirtilerse büyük olasılıkla hormonal bozukluklarla ilgilidir. Bu ve benzeri şikâyetleri yaşayanlar vakit geçirmeden doktora başvurmalı ve muayene olmalıdırlar.

### Ünite 3: Kronik Hastalık Yönetimi

- “Hangi Doğru?” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### Hangisi Doğru

*Kronik hastalıklar kişinin yaşam kalitesini olumsuz etkilemekte, verimlilik kaybına neden olmakta, tedavi maliyeti açısından kişiye ve topluma ciddi yükler getirmektedir. Kronik hastalık yönetimiyle ilgili bilgi ve becerilerin kullanılmasıyla bu hususların hiç olmazsa bir kısmında iyileşmeler sağlanabilir. Aşağıdaki listede yer alan hastalıklardan hangileri kronik bir hastalıktır?*

Apandisit

Epilepsi

Fıtık

Hipertansiyon

Koroner kalp hastalığı (KAH)

Kronik böbrek yetmezliği

Kronik obstruktif akciğer hastalığı (KOAH)

Multiple skleroz (MS)

Nezle

Osteoartrit

Şeker hastalığı (Diabetes Mellitus)

## Ünite 7: Beslenme

- “Grup Grup Gıdalar” adlı etkinlikte katılımcıların her bir grup için aşağıda verilen ürünler ve banzerleri arasından üçünü yazmaları beklenmektedir:
  - Süt ve süt ürünleri: süt, yoğurt, peynir, süttozu, çökelek, sütle yapılan tatlılar
  - Et, yumurta ve kuru baklagiller: tavuk, balık, kuru fasulye, nohut, fındık
  - Sebze ve meyveler: havuç, ıspanak, marul, bezelye, domates, kiraz, kara üzüm, kara dut, muz, elma
  - Ekmek ve tahıllar: buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf, bulgur, yarma, gevrek

## Ünite 11: Aile İçi Şiddetin Neden Olduğu Akut ve Kronik Sağlık Sorunları

- “Hangisi Yanlış” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### Hangisi Yanlış

*Aşağıda sağlık çalışanlarının şiddete uğrayan kişilere yapabilecekleri yardımlar sıralanmıştır. Sağlık çalışanlarının yetki alanında olmayanları işaretleyin.*

- Sağlık çalışanı, acil servise başvuran şiddete uğramış kadını hastane polisiyle birlikte sorguya alır.
- Sağlık çalışanı kendisine bir sağlık şikâyetiyle başvuran kişinin sorunlarının aile içi şiddetle ilgili olup olmadığını muayene sırasında değerlendirir.
- Şiddete uğrayan kadın veya yaşlı bunu gizliyorsa şiddeti ortaya çıkarmak üzere sağlık çalışanı hemen soruşturma başlatır.
- Şiddete uğramış yetişkin, yasal hakları ve alabileceği destekler konusunda sağlık çalışanı tarafından bilgilendirilir.
- Sağlık çalışanı durumu sağlık müdürlüğüne ve kolluk kuvvetlerine bildirir.
- Doktor kendisine başvuran hastanın şiddete uğradığından şüphelenirse bunu hastane polisine bildirir.
- Doktor şiddete maruz kaldığından şüphelendiği çocuğu anne babasıyla yüzleştirir.

## ÇOCUK VE ERGEN SAĞLIĞI

### Ünite 1: Doğumla Gelen Hastalıklar ve Sakatlıklar

- “İşaretle!” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.



#### İşaretle!

Aşağıda doğum öncesi nedenlerden kaynaklanan bazı gelişim sorunları ve bunlar hakkında bazı nitelermeler verilmiştir. Uygun biçimde eşleştirerek tabloda işaretleyin.

Gelişim sorunu	Düzeltililebilir.	Özel eğitim gerektirebilir.	Bedensel bir sorundur.	Zihinsel sorun doğurabilir.
Ansefalosel (beyin fitiği)		+	+	+
Diafragma hernisi	+		+	
Hidrosefali	+		+	
Down sendromu		+		+
Turner sendromu			+	
Frajil x sendromu			+	+
Klienfelter sendromu			+	+

### Ünite 4: Sıvı Kaybı

- “Boşlukları Doldur” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

#### Boşlukları Doldur

Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerleri doğru biçimde doldurun.

İnsan vücudunun yaklaşık % **60** 'ı sudur.

Yanık, böbrek yetmezliği, bağırsak tıkanıklığı, ishal gibi nedenler

**SIVI** kaybına yol açar.

Yalnız **anne sütü** ile beslenen bebek, ihtiyacı olan bütün suyu alır.

Bıngıldağın **içeri çökük** olması bebekte su eksikliğini gösterir.

Sağlık ocaklarından veya eczanelerden ishal tedavisi için hazırlanmış, kısaca

**AST** adı verilen tozlar temin edilebilir.

## Ünite 5: Döküntülü Hastalıklar

- “Çember” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### Çember

Aşağıdaki cümlelerde yanlış ifade edilen yeri çember içine alıp kutucuğa doğru-sunu yazın.

#### Örnek:

Deri C vitamininin sentezlenmesini sağlar.

D Vitamini

Yılancık, deri ve deri altı dokusunda meydana gelen kimyasal hedenli bir enfeksiyondur.

bakteri

Folikülit ağız içinde meydana gelir.

kıl köklerinde

Sigiller kötü huylu virüslerle bulaşmaktadır.

iyi huylu

Kızamık hastalığı geçiren kişi bu hastalığı en az bir kere daha yaşar

bir daha geçirmez.

Hamile bir kadının kızamıkçığa yakalanması anne karnındaki bebek için risk doğurmaz.

doğurur.

## Ünite 6: Beslenme

- “Karar Ver!” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### Karar Ver!

*Aşağıda çocukların sağlık durumlarına ait ifadeler verilmiştir. Doğru ya da yanlış olduklarına karar verip ilgili kutucuğu işaretleyin.*

	Doğru	Yanlış
Bebek, doğumdan sonra hemen emzirilmelidir.		X
Bebek sık sık ve her istediğinde anne sütü ile beslenmeye devam edilmelidir.	X	
Çocuğun 2 yaşına kadar anne sütü alması önerilmektedir.	X	
Annenin bebeğe emme davranışını öğretmesi gerekir.		X
Emzirme sonrasında göğüs uçları kurumaya bırakılmalıdır.	X	
D vitamini vücudun kalsiyum dengesi ile kemik ve kas sağlığını korur.	X	
Bebek yaklaşık 6 aylık olunca ailenin günlük besinlerinden yiyebilir.		X
Yemeğini yerken bebekle konuşulmamalıdır.		X
Çocuğun beslenmesinde fincan, tabak, kâse, kaşık ve benzerlerinden kaçınılmalı, biberon tercih edilmelidir.		X
Çocuğun beslenmesinde, konserve, dondurulmuş yiyecekler gibi hazır besinler hijyenik olduğundan tercih edilmelidir.		X
Bağırsak parazitleri, ishal ve ateşli hastalıklar iştahsızlığa neden olabilirler.	X	
Sindirim sistemi sabah saatlerinde daha zayıf çalıştığından kahvaltı ihmal edilebilir.		X
Hazır yiyecekler çok sık tüketildiğinde şişmanlamaya ve tansiyon, şeker hastalığı vb. sağlık sorunlarına yol açabilir.	X	
Beslenme sorunu olan çocuklarda yemesi için çocuğu zorlamanın terk edilmesi gerekir.	X	

## Ünite 8: Dönemler

- “Doğru Cevapları Bulalım” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### Doğru Cevapları Bulalım

*Aşağıda bazı gelişim dönemlerine ait tipik özellikler sunulmuştur. Bu özelliklerin hangi döneme ait olduklarını işaretleyerek gösterin.*

	Doğum öncesi	Süt çocukluğu	Oyun Çocukluğu	Okul Öncesi	Okul çocukluğu	Ergenlik
Doğumsal hastalık ve gelişim sorunlarının ilk gözlenebileceği dönem	x					
Çocuğun en hızlı büyüdüğü dönem	x	x				
Aşılara özen gösterilmesi gereken dönem		x	x		x	x
Giyinip soyunma, yemek yeme gibi faaliyetleri kendi başına yapmasının teşvik edilmeye başlanacağı dönem			x			
Doğru ile yanlış ayırma becerisinin beklenmeye başlanabileceği dönem				x		
Kişisel bakım ve günlük temizlik alışkanlığı kazanmasının beklendiği dönem				x		
İki tekerlekli bisiklete binmeye başlayabileceği dönem				x		
Hayali arkadaşlardan bahsedebileceği dönem				x		
İnce kaslara ilişkin nitelikli işlerin gözlemlenebileceği dönem				x		
Kızların daha erken bedensel değişim yaşadıkları dönem						x



## ÜREME SAĞLIĞI VE SAĞLIKLI ANNELİK

### Ünite 1: Üreme ve Cinsel Sağlık

- “Hangi Hastalık?” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.



#### Hangi Hastalık?

*Aşağıda cinsel yolla bulaşan bazı hastalıklar verilmiştir. Bunları uygun olan bölüme yerleştirin.*

AIDS • bel soğukluğu • frengi (sifilis) • genital uçuk (genital herpes)

Hastalık adı:

**bel soğukluğu**

**Tanımı:** Erkeklerde penis içindeki idrar yolunda, kadınlarda rahim girişinde akut; her iki cinsten de cinsel organlarda kronik iltihaplara sebep olan bir hastalıktır.

**Belirtileri**

- Sarı ve yeşil renkte akıntı.
- İdrar yaparken ağrı ve yanma.

Hastalık adı:

**genital uçuk (genital herpes)**

**Tanımı:** Erkek ve kadın cinsel organlarında ortaya çıkan ve uçuk denilen yaralarla görülen, tekrarlayıcı bir hastalıktır.

**Belirtileri**

Bulaşmadan sonra küçük ve ağrılı bir sivilce topluluğu ortaya çıkar. Daha sonra sivilceler birbiriyle birleşir ve yaklaşık 0,5 cm çaplı bir yara meydana gelir. Görüntü dudaktaki uçuk gibidir.

Hastalık adı:

**frengi (sifilis)**

**Tanımı:** Nadir görülen ve ölümcül olabilen bir hastalıktır.

**Belirtileri**

Cinsel organlarda yaralar görülür. Bu yara önce sivilce gibi belirir, sonra üzerindeki deri dökülerek açık ülser şeklini alır.

Hastalık adı:

**AIDS**

**Tanımı:** Henüz tedavisi ve aşısı bulunmamış, ölümcül bir hastalıktır. Hastalığın etkeni HIV adı verilen bir virüstür. Hastalık bağışıklık sistemini bozar.

**Belirtileri**

Virüs bulaştığında hafif ateş, terleme ve bazen lenf bezlerinde büyüme gibi belirtiler görülür

## Ünite 2: Âdet Döngüsü (Menstrüel Siklüs)

- “Âdet Döngüsü” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### Âdet Döngüsü

*Âdet döngüsünü anlatan aşağıdaki maddeleri uygun şekilde sıralayın.*

- 1 Beyinden salgılanan FSH adlı hormonla yumurtalıkta bir yumurta gelişmeye başlar.
- 4 Eğer gebelik oluşmazsa yumurtlamadan 14 gün sonra rahim iç zarı kanamayla dışarı atılır.
- 3 Salgılanan hormonların etkisi ile rahim iç zarının, hem kalınlığı hem de kanlanması artar. Rahim, muhtemel bir gebeliğin tutunup yerleşmesine elverişli hâle gelir.
- 2 Yaklaşık 14 gün boyunca olgunlaşan yumurta, ortalama 14. günde, beyinden salgılanan LH adlı hormonun etkisi ile yumurtalıklardan atılır.

- “Çünkü” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### Çünkü

*Aşağıdaki cümleleri tamamlayan açıklamaları bularak uygun şekilde eşleştirin.*

- Hamile olduğumu düşünüyorum.  
**Çünkü bu ay âdet görmedim.**
- Galiba menopoza giriyorum.  
**Çünkü âdetlerim düzensizleşti.**
- Hamile olmadığımı anladım.  
**Çünkü âdet kanamam başladı.**
- Hamile kalabilmek için tedavi görüyorum.  
**Çünkü polikistik yumurtalık hastalığım var.**
- Hormon tedavisi görüyorum.  
**Çünkü yumurtalıklarım da basit kistler varmış.**

Çünkü yumurtalıklarım da basit kistler varmış.

Çünkü âdet kanamam başladı.

Çünkü bu ay âdet görmedim.

Çünkü âdetlerim düzensizleşti.

Çünkü polikistik yumurtalık hastalığım var.

- “Doğru mu Yanlış mı?” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### Doğru mu Yanlış mı?

*Aşağıdaki cümlelerden hangileri doğru, hangileri yanlıştır? İşaretleyin.*

	Doğru	Yanlış
Âdet döngüsü ortası ağrı anormal bir durum olarak kabul edilmez.	X	
Kadınlarda cinsel ilişki sırasında veya ilişkiden sonra kanama görülmesi normal bir durumdur.		X
Kadınlar günlük beslenmelerinde demir yönünden zengin gıdalara bolca yer vermelidirler. Âdet döngüsünün birinci döneminin uzunluğu kadından kadına değişirken ikinci döneminin uzunluğu 14 gündür ve her kadında aynıdır.	X	
Pembe leke tarzında bile olsa menopozda ortaya çıkan kanamalarda mutlaka acilen doktora başvurmak gerekir.	X	
Asitli vajina ortamı, zararlı mikropların çoğalıp hastalık oluşturmasını engeller.	X	
Genital bölge yıkanırken mikropların ölmesi için parmakla vajinaya girip sabunlamak gereklidir.		X
Soğuk yerlere oturmak, çıplak ayakla soğuk yerlere basmak veya ayakları üşütmek gibi durumlarda genital bölgenin bağışıklık sistemiyle korunması bozulur.	X	
Âdetlerdeki her değişiklik mutlaka bir hastalık işaretidir.		X

## Ünite 4: Üreme Bozukluğu ve Yardımla Üreme Teknikleri

- “Gebeliğin Oluşabilmesi İçin...” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### Gebeliğin Oluşabilmesi İçin...

*Aşağıda sağlıklı bir gebeliğin oluşabilmesi için gereken şartlarla ilgili süreç gerçekleştirilmiştir. Maddeleri uygun şekilde sıralayın.*

2	Tüp yumurtalığa iyice yaklaşmalı, atılan yumurtayı emerek içine çekmelidir.
1	İyi nitelikli bir yumurta gelişmeli ve yumurtalıklardan atılmalıdır.
4	Erkekten sağlıklı, hareketli ve nitelikli spermeler gelmelidir. Hormon salgılanıp rahim ağzı açılarak sperme yol açılması gerekir.
3	Tüpe alınan yumurta beslenmeli, tüplerde rahatça ilerleyebilmelidir. Tüpte yol boyunca hiçbir tıkanıklık bulunmamalıdır.
5	Spermeler yumurtlama günlerine yakın günlerde vajinaya bırakılmalıdır. Sperm, yumurtaya canlı olarak ulaşip içine girmeyi başarabilmelidir.
7	Rahim duvarında yuvalanmaya başlayan döllenmiş yumurta uygun bir hormonal etki altında bulunmalıdır. Embriyonun iyi kan almasını sağlayacak şekilde damarların gelişmesi gerekir.
6	Tüplerde dölenen yumurta rahim içine ulaşmalıdır.
8	Embriyonun anne vücudu tarafından yabancı olarak algılanıp dışarı atılmaması için bağışıklık sisteminde bir dizi değişiklik olması gerekir.



- “Yardımla Üreme Teknikleri” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

## Yardımla Üreme Teknikleri

*Aşağıda verilen yardımla üreme tekniklerinin adları ile açıklamalarını eşleştirin.*

- klasik tüp bebek (IVF-ET)
- rahim içine aşılama
- spermin yumurtaya mikroenjeksiyonu (ICSI)

### Nasıl uygulanır?

Öncelikle kadının yumurta gelişimi takip edilir. Yumurtlama sorunu olmayanlarda yumurtanın çatladığı gün tespit edilir. Erkekten alınıp hazırlanan meniyle birlikte sperm, şırınga ucuna takılmış bir kılcal plastik boru yardımıyla rahim içerisine bırakılır. Yumurtlama sorunu olanlarda ise önce yumurta gelişimini uyarıcı ilaçlar kullanılır. Sonra yumurtanın olgunlaştığı gün yumurtalıktan atılması için çatlatma ilacı uygulanır. Sperm rahme bu ilaçtan 24-40 saat sonra şırınga edilir.

**Yöntemin Adı Nedir? rahim içine aşılama**

### Nasıl uygulanır?

Kadına yüksek dozda yumurtlamayı uyarıcı ilaçlar uygulanır. Uygun gün geldiğinde ameliyathanede anestezi altında özel bir iğne ile yumurtalıklardan yumurta toplanır. Aynı gün erkekten sperm alınır. Hazırlanan sperm ile toplanan bu yumurtalar özel donanımlı tüp bebek laboratuvarında özel sıvıyla doldurulmuş bir kutuda bir gün bir arada bırakılır. Bu süre içerisinde spermin kendi gücüyle yumurtanın içine girmesi ve embriyo oluşması beklenir. Sperm ile yumurta birleşirse oluşan embriyolar, ameliyathanede özel plastik kılcal bir boru ile kadının rahmi içerisine nakledilir.

**Yöntemin Adı Nedir? klasik tüp bebek (IVF-ET)**

### Nasıl uygulanır?

Önce kadından genel anestezi ile yumurta toplanır. Erkekten de kısmi uyuşturma ile testislerden sperm alınır. Toplanan yumurtaların içerisine sperm, çok ince iğneler kullanılarak mikroskop altında enjekte edilir. İki gün sonra oluşan embriyolar değerlendirilerek kadına transfer edilir.

**Yöntemin Adı Nedir? spermin yumurtaya mikro enjeksiyonu**

## Ünite 5: Gebelik Öncesi Hazırlık

- “Cümlelerin Devamı” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### Cümlelerin Devamı

*Cümleleri en uygun şekilde tamamlayan ifadeleri işaretleyin.*



#### 1. Folik asit...

- a) çay, kahve ve kafeinli içeceklerde bulunur.
- b) taze sebze, meyve, patates, baklagiller, kepekli ürünler ve süt ürünlerinde bulunur.

#### 2. Bazı bulaşıcı hastalıkların gebelikte geçirilmesi...

- a) anne rahmindeki ceninde yapısal bozukluklar ve hastalıklara neden olabilir.
- b) anne rahmindeki cenin de bu hastalıklara bağışıklık kazanacağı için istenen ve tercih edilen bir durumdur.

#### 3. Suçiçeği, kızamık, polio ve kızamıkçık aşıları gebelik öncesi yapılmışsa...

- a) gebelik için en az 3 ay beklenmelidir.
- b) gebelik esnasında bir kere daha tekrarlanmasında fayda vardır.

#### 4. Anne RH negatif (-), baba RH pozitif (+) kan taşıyorsa...

- a) kan uyumsuzluğu ihtimali yoktur.
- b) eşler arasında kan uyumsuzluğu vardır.

#### 5. Kadının ya da erkeğin sigara, alkol veya madde kullanması...

- a) gebelik ihtimalini ortadan kaldırır.
- b) gebelik durumunda bebeğe zarar verir.

## Ünite 6: Gebelik Oluşumu ve Süreci

- “Yap-Yapma” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### Yap-Yapma

*Aşağıdaki durumları gebelik dönemi açısından değerlendirin. Uygun sütunu işaretleyin.*

	Gebelikte yap!	Gebelikte yapma!
Kramp olan bölgeye sıcak ve masaj uygulamak	x	
Sigara veya alkol kullanmak		x
Asitli ve katkı maddeli meyve suları içmek		x
Bol oksijenli ve sakın ortamlarda yürüyüş yapmak	x	
Yüzmek	x	
Tuzlu, unlu ve şekerli gıdaları azaltmak	x	
Bol su içmek	x	
32. haftadan sonra uçak seyahati yapmak		x
Fazla yemek yemek		x
İyi pişirilmemiş, çiğ kalmış etler tüketmek		x
Ağır eşyaları itmek veya çekmek		x
Kalsiyum bakımından zengin besinleri tüketmek	x	
Tek başına egzersiz yapmak		x
Şekersiz çay içmek		x

## Ünite 7: Doğum

- “Normal Doğum” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### Normal Doğum

*Aşağıda normal doğum sürecinin aşamaları verilmektedir. Doğru sıralamaya göre maddeleri numaralandırın.*

- 8 Plasenta doğar.
- 5 Rahim ağzı tam açıldıktan sonra bebek doğum kanalına iner.
- 1 Bebek rahim içinde olgunlaştıktan sonra doğum ağrıları denen rahim kasılmaları başlar.
- 6 Annede ıkmınmalar başlar.
- 2 Kasılmaların sonucunda rahim ağzı yavaş yavaş açılır.
- 3 Ağrılar düzenli aralıklarla gelip sıklaşmaya başlar.
- 4 Rahim ağzının açılması hızlanır.
- 7 Bebek kanaldan dışarı çıkar, yani doğar.





## YAŞLI SAĞLIĞI

### Ünite 1: Yaşlılıkta Sağlığı Koruma

- “Kanserden Korunmak” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.



#### Kanserden Korunmak

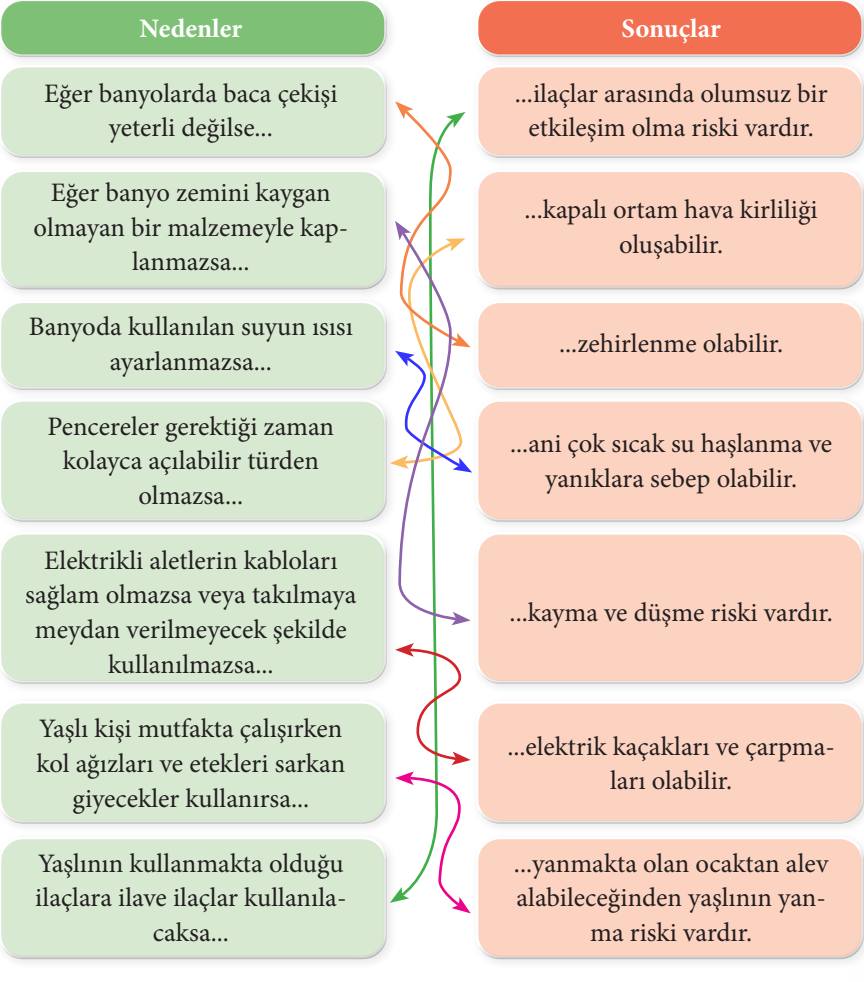
*Aşağıdakilerden hangileri kanserden korunmak için önerilebilir? Doğru seçenekleri işaretleyin.*

- Beta-karoten içeren besinler yeme
- Sağlıklı beslenme
- Doymamış yağ kullanmama
- Antioksidan vitaminler alma
- Sigara içmeme
- Ev ve iş yerindeki kanser yapıcı kimyasal maddelerden olabildiğince kaçınma
- Lifli yiyecekler yemekten kaçınma
- Sık sık alkol kullanma
- Düzenli bir şekilde egzersiz yapma
- Sebze, meyve ve özellikle zeytinyağı tüketme

- “Nedenler ve Sonuçlar” adlı etkinliğin cevap anahtarları aşağıda verilmektedir.

## Nedenler ve Sonuçlar

*Yaşlının sağlığını korumak, çoğu zaman iyileşmesini sağlamaya çalışmaktan daha kolaydır. Yaşlının sağlığında bir sorun ortaya çıkmaması için evde herhangi bir düzenleme yapmadan önce biraz düşünmek bile yeterli olabilir. Aşağıda bazı tedbirler alınmazsa ne gibi sonuçları olabileceği belirtilmiştir. Nedenler ve sonuçları uygun şekilde eşleştirin.*



## Ünite 2: Acil Tıbbi Durumlar

- Katılımcıların ilgi düzeylerine göre gerek duyarsanız göğüs ağrıları ile ilgili olarak “Göğüs Ağrısı” adlı el notunu dağıtın.
- “Hastalıklar ve Belirtiler” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### Hastalıklar ve Belirtiler

*Aşağıdaki hastalık durumları ile belirtileri eşleyin.*

*hipotermi • idrar yolu enfeksiyonları • menenjit • mide bağırsak kanaması  
• sıcak çarpması • verem • zona hastalığı*

<b>verem</b>	Ateş, kilo kaybı ve nefes alamama
<b>menenjit</b>	Ateş, şiddetli baş ağrısı, kusma, parlak ışıktan rahatsız olma, boyunda sertleşme, kas ağrısı, uykululuk, zor uyanma, bilinç bulanıklığı, asabiyet
<b>sıcak çarpması</b>	Baş ağrısı, bilinç bulanıklığı, hastanın durumunu algılayıp cevap verememesi, terleme eksikliği
<b>zona hastalığı</b>	Deride suçiçeğine benzeyen döküntüler
<b>mide bağırsak kanaması</b>	El ve ayaklarda soğuma, ağızdan ve makattan kan gelmesi, hızlı ve zayıf solunum, düşük tansiyon
<b>idrar yolu enfeksiyonları</b>	İdrara çıkarken yanma, sık ve az idrara çıkma, idrar renginin değişmesi, ateş
<b>hipotermi</b>	Üşüme, ağrı, hissizlik, tremor (titreme) hareket etmede zorluk, bilinç bulanıklığı, yüksek tansiyon, hızlı soluk alıp verme



## İLK YARDIM

### Ünite 1: İlk Yardımın Temelleri

- “Hangisi Nedir?” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.



#### Hangisi Nedir?

Aşağıdaki cümlelerden hangisi ilk yardımı hangisi acil yardımı ifade etmektedir?

- 1 Ani bir hastalık veya kaza sebebi ile yardıma ihtiyaç duyan birine, profesyonel tıbbi yardım gelene kadar, mevcut imkânlarla yapılan girişimler  yardım olarak adlandırılır.
- 2 Hastaya ilk yardım uygulandıktan sonra profesyonel sağlık ekiplerince yapılan girişimler ise  yardım olarak adlandırılır.

- “Gereği Yok” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

#### Gereği Yok

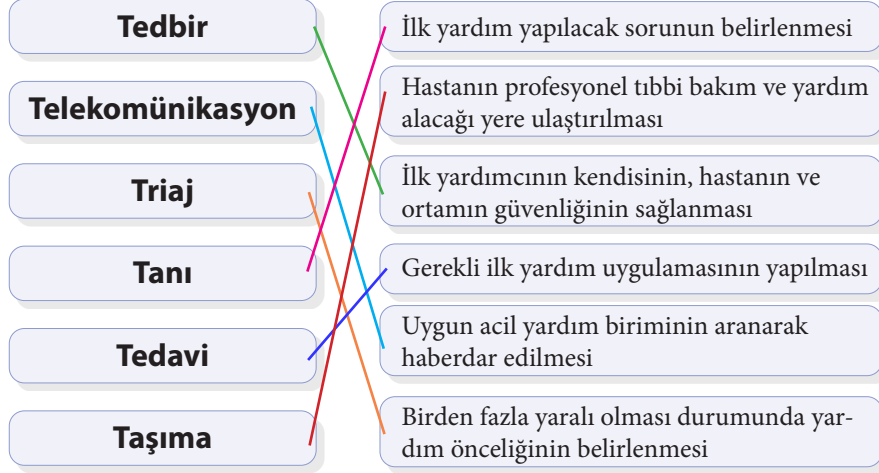
Yeterlilikleri uygun ve yetkili bir ilk yardımcı olmak için aşağıdakilerden hangisi gerekli değildir?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1 Sakin ve soğukkanlı olmak                    | <input checked="" type="checkbox"/> 2 Tıp fakültesi mezunu olmak    |
| <input checked="" type="checkbox"/> 3 Bilgisayar kullanabilmek          | <input type="checkbox"/> 4 Kararlı olmak                            |
| <input type="checkbox"/> 5 Kendinden emin olmak                         | <input checked="" type="checkbox"/> 6 En az ilköğretim mezunu olmak |
| <input type="checkbox"/> 7 İlk yardım uygulayıcı kursuna katılmış olmak |   |

- “6 T'nin Anlamı” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### 6 T'nin Anlamı

*Aşağıda ilk yardımın 6 T kuralı ile açıklamaları karışık verilmiştir. Eşleştirin.*



- “Neyi?” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### Neyi?

*İlk yardımcı neye bakacak, neyi dinleyecek, neyi hissetmeye çalışacak? Karşılıklarına yazın.*

<b>Bak</b>	<b>Göğüs kafesi kalkıp iniyor mu?</b>
<b>Dinle</b>	<b>Soluk sesini duyuyor musun?</b>
<b>Hisset</b>	<b>Yanağını yaklaştırdığında hava akımını hissedebiliyor musun?</b>

## Ünite 3: Bilinç Bozukluklarında İlk Yardım

- “Boşluğu Tamamlayalım” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### Boşluğu Tamamlayalım

*Cümlelerdeki boşlukları parantez içindeki ifadelerden uygun olanla tamamlayın.*

Bayılan kişilere ayaklar **yukarı kaldırarak** müdahale edilmelidir.  
(yukarı kaldırılarak / aşağı indirilerek)

İnme geçiren kişilerin **baş ve omuz bölgesinin** yukarıda tutulması gerekir.  
(baş ve omuz bölgesinin / ayaklarının)

## Ünite 9: Sıcak Çarpmalarında İlk Yardım

- “Cevaplara Sorular” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### Cevaplara Sorular

*Aşağıdaki cevaplara uygun sorular yazın.*

#### Soru 1: Sıcak bitkinliği hangi durumda ortaya çıkar?

Uzun süre sıcak veya nemli ortamlarda bulunma sonucunda, **terleme ile vücudun sıvı ve tuz kaybetmesine** bağlı olarak vücut sıcaklığının yükselmesiyle ortaya çıkar.

#### Soru 2: Sıcak bitkinliğinin belirtileri nelerdir?

- o Soğuk, soluk veya kırmızı, nemli deri
- o Baş ağrısı
- o Baş dönmesi
- o Terleme
- o Hâlsizlik
- o Hızlı nabız
- o Susuzluk hissi
- o Bulantı veya kusma
- o Kas krampları (özellikle bacak ve karında)
- o Genişlemiş gözbebekleri
- o Bilinç bulanıklığı veya kaybı
- o Yükselmiş vücut sıcaklığı (37-40 derece)

#### Soru 3: Sıcaklık değişikliklerine daha tahammülsüz kişiler kimlerdir?

- o Çocuklar ve bebekler
- o Yaşlılar
- o Kronik hastalığı olanlar (kalp hastalığı, şeker hastalığı, böbrek hastalığı vb.)
- o İshal ve kusması olanlar (özellikle aşırı sıvı kaybına bağlı olarak)
- o Şişman kişiler
- o Az sıvı tüketen kişiler

#### Soru 4: Koltuk altı sıcaklığı ölçülürken nelere dikkat edilmelidir?

- o Koltuk altı nemli ve terli olmamalıdır.
- o Soğuk uygulamadan hemen sonra ölçülmemeli, uygulama kaldırıldıktan ve koltuk altı kurulandıktan 5-6 dakika sonra ölçülmelidir.
- o Ölçüm 20-30 dakikada bir yapılmalıdır.

**Soru 5: Sıcak çarpması nedir?**

Vücutun tahammül ve işleyiş sınırlarının üzerindeki sıcaklıklara maruz kalma sonrasında, beyinde yer alan ve vücudumuzu soğutmakla görevli olan termostat sistemi bozulur. Vücut yardımcı mekanizmalarla kendini soğutamaz hâle gelir.

**Soru 6: Sıcak çarpmasının belirtileri nelerdir?**

- o Kuru, sıcak, kırmızı deri
- o Hâlsizlik
- o Hızlı ve zayıf nabız
- o Hızlı ve yüzeysel nefes alma
- o Küçülmüş gözbebekleri
- o Hızla gelişen bilinç bulanıklığı veya bilinç kaybı
- o Havale geçirme
- o Yüksek vücut sıcaklığı (40 derecenin üzerinde)

**Soru 7: Sıcak çarpmasında ilk yardım için ne yapabiliriz?**

- o Kişiyi sıcak ortamdan uzaklaştırın.
- o Üzerindeki giysileri çıkarın.
- o Kişide bilinç kaybı yoksa sürekli soğuk uygulama, banyo yaptırma ya da ıslatma seçeneklerinden mümkün olan birini uygulayın.
- o Islak havlu veya bez ile sararak hastanın vücudunu soğutun.
- o Vücut sıcaklığının hızlı bir şekilde düşmesine yardımcı olabilecek noktalara (boyun, koltuk altı, kasık vb.) soğuk uygulayın.
- o Koltuk altından ölçülen sıcaklık 37,5 dereceye düşene kadar soğutmaya devam edin.
- o Islak bez ya da çarşafı kuruları ile değiştirin.

**Soru 8: Sıcak çarpmasında yapılmaması gereken davranışlar nelerdir?**

- o Bilinci kapalı ise soğutmak için hastayı banyoya almayın ve çok miktarda suyu yüzüne dökmeyin.
- o Soğutmak için alkollü sıvılar (kolonya vb.) kullanmayın.
- o Ateş düşürücü ilaçlar vermeyin.
- o Alkol, kahve gibi içecekler içirmeyin.

**Soru 9: Sıcaktan korunmak için neler yapmak gerekir?**

- o Sıcak havalarda açık renkli ve hafif giysileri tercih edin.
- o Şapka, şemsiye gibi güneşten koruyabilecek eşyalar kullanın.
- o Egzersizleri sabah 08.00'den önce veya akşam 06.00'dan sonra yapmaya çalışın.
- o Egzersiz yapmadan önce bir bardak su veya izotonik sporcu içeceği için. Egzersiz sırasında her 30 dakikada bir bu işlemi tekrarlayın.

## Ünite 11: Donmalarda İlk Yardım

- “Numaraları Yerleştir” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### Numaraları Yerleştir

Aşağıda sınıflandırılmış bilgiler karışık olarak verilmiştir. Tabloda bilgilerin ait olduğu sütunlar numaralandırılmıştır. Numaraları uygun olan bölümlere yerleştirin.

Ne?	Tanımı	Belirtileri
1	2	3
4	5	6
7	8	9

1	Ağır Derecede Soğuma
4	Hafif Derecede Soğuma
7	Orta Derecede Soğuma
5	Vücut sıcaklığının 35-33 derece arasında olduğu durumlardır.
8	Vücut sıcaklığının 33-30 derece arasında olduğu durumlardır.
2	Vücut sıcaklığının 30 derecenin altında olduğu durumlardır.
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Titremenin azalması</li> <li>o Kas ve eklemlerde sertleşme</li> <li>o Deride mavileşme ve şişkinlik</li> <li>o Düşünmede yavaşlama</li> <li>o Anlamsız hareketler</li> <li>o Nabız ve kan basıncında düşme</li> <li>o Solunumda yavaşlama</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Titreme</li> <li>o Deride soğukluk ve beyazlık</li> <li>o Ellerde duyu kaybı ve uyuşukluk</li> <li>o Nabız ve kan basıncında artış</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Koma hâli oluşur.</li> <li>o Solunum ve dolaşım durabilir.</li> </ul>



- “Yine Numaraları Yerleştir” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### Yine Numaraları Yerleştir

*Bu etkinlikte de sınıflandırılmış bilgiler karışık olarak verilmiştir. Tabloda bilgilerin ait olduğu sütunlar numaralandırılmıştır. Numaraları uygun olan bölümlere yerleştirin.*

Soğuk Isırığında İlk Yardım İçin Ne Yapabiliriz?	Bunları Asla Yapmayın!	Soğuktan Korunmak İçin...
1	2	3
3	Bol miktarda sıvı alın.	
3	Sigara, alkol ve sakinleştirici ilaç kullanmayın	
2	Isıtıcıyı soğuyan bölgeye doğrudan uygulamayın.	
2	Masaj yapmayın.	
2	Deri üzerinde sıvı toplanmış bölümler var ise patlatmayın.	
2	Özellikle yaşlı kişileri hızla ısıtmayın. Bu uygulama kalp ve beyin gibi organların hasar görmesine neden olabilir.	
3	Elleri ve ayakları kuru tutun.	
3	Deri ile doğrudan temas hâlinde olan metal eşyalar kullanmaktan kaçının.	
1	Soğuk ve rüzgârlı ortamdan kişiyi uzaklaştırın. Ancak sıcak değil, ılık bir ortama alın (20 derece civarı).	
1	El ve ayaklarda duyarsızlaşma başlamışsa ısıtmak için battaniyeye sarın veya koltuk altları, karın gibi sıcak yerlere temas ettirin.	
1	Soğuk ısırığı olan bölgeyi sıcaklığı 37,5-40 derece arasındaki suya en az 30 dakika süre ile sokun. Uygulama sırasında kontrol ederek suyun sıcaklığının sabit kalmasını sağlayın. Deri rengi veya sıcaklığı normale dönerse ısıtmayı bırakın.	
1	Soğuk ısırığının olduğu bölgeyi, imkân dâhilinde, kalp seviyesinin yukarısında tutun.	
2	Kişiyi sigara ve alkollü içecekler vermeyin.	
1	Vücudun bütününde soğumaya soğuk ısırığının eşlik ettiği durumlarda, öncelikle vücudun bütünündeki soğumaya yönelik ilk yardım basamaklarını uygulayın.	
1	Ağrı varsa ağrı kesici ilaçlar (parasetamol) kullanılabilir.	
3	Yünlü, pamuklu vb. soğuğu geçirmeyen kıyafetleri tercih edin.	
3	Sıkı kıyafetler giymekten kaçının.	
3	Çok soğuk havalarda dışarıda yalnız gezmeyin.	

## Ünite 13: Zehirlenmelerde İlk Yardım

- “Bilmek Lazım!” adlı etkinliğin cevap anahtarı aşağıda verilmektedir.

### Bilmek Lazım!

Aşağıdaki ifadelerin hepsi zehirlenmiş hastaya ilk yardım yapılırken kusturulup kusturulmamasıyla ilgili. Doğru ve yanlış ifadeleri belirleyin.

**1** Tahriş edici madde zehirlenmelerinde hasta kesinlikle kusturulmaz.  
 Doğru  Yanlış

**2** Çamaşır suyu gibi yakıcı madde içmiş olan hastalar asla kusturulmaz.  
 Doğru  Yanlış

**3** Tiner gibi tahriş edici bir madde içmiş olan hastalar hiçbir şekilde kusturulmamalıdır.  
 Doğru  Yanlış

**4** İlaç ile zehirlendiğinden şüphelenilen kişi kusturulmalıdır. Ancak ilaç 4-5 saatten daha önce alınmışsa hasta kusturulmaz.  
 Doğru  Yanlış

**5** 6 aylıktan küçük bir bebek ilaçtan zehirlenmişse kusturulmaz.  
 Doğru  Yanlış

**6** İlaç zehirlenmesi yaşayan hasta kusturulmamalıdır. Ancak ilaç 4-5 saatten daha önce alınmışsa kusturulabilir.  
 Doğru  Yanlış

**7** İlaçtan zehirlenmiş bir hasta şuuru bulanık ise kusturulmaz.  
 Doğru  Yanlış

**8** Alkol zehirlenmesinde hastanın bilinci kapalıysa kusturulmaz.  
 Doğru  Yanlış

**9** Bozuk gıdadan zehirlenmiş kişi kusturur. Ancak zehirli gıdayı 4-5 saatten daha önce yemişse kusturulmaz.  
 Doğru  Yanlış



## Kaynakça

Bu ders kitabı, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından geliştirilen Aile Eğitim Programı (AEP) çerçevesinde aile bireylerine yönelik eğitimlerde kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Bir “ders kitabı” oluşu sebebiyle okuma ve yararlanma kolaylığı göz önünde bulundurulmuş, öz ve sade bir ders kitabı oluşturulmasına çaba gösterilmiş, amaçtan uzaklaştırıcı niteliklerden uzak durulmaya çalışılmıştır. Hazırlayanların sundukları bilgi, görüş ve yaklaşımlar, gerek kendi yetişmeleri ve eğitimleri sürecinde yararlandıkları kişi ve eserlere, gerekse kitabın hazırlanmasında başvurulan aşağıdaki kaynaklara dayanmaktadır. Bu sebeple hazırlayanlar bu kitaba dolaylı katkıları bulunan kişi ve kaynakların her birine teşekkür ederler.

Ang, R. P. (2008). Dysfunctional parenting behaviors and parenting stress among mothers of aggressive boys. *Child & Family Behavior Therapy*, 30(4), 319-336.

Aparıcı, M., Arslan, Z., Işılak, Z. ve diğerleri (2009). Gençlerde sigara içiminin aterosklerotik risk faktörleri üzerine olumsuz etkisi. *TAF Prev Med Bull*, 8(3), 193-198.

Sevimli, D. ve Koçyiğit, F. (2009). Çocuklarda aerobik egzersizin kardiopulmoner sistemdeki etkileri. *TAF Prev Med Bull*, 8(2), 125-130.

Asher, J. J. (1997). *21. yüzyılın süper okulu*. (Çev: İ. Güpgüpoğlu). İstanbul: İnkılap Kitabevi.

Kıssal, A. ve Beşer, A. (2009). Yaşlı istismar ve ihmalinin değerlendirilmesi. *TAF Prev Med Bull*, 8(4), 357-364.

Moynihan, R. ve Cassels, A. (2006). *Satılık hastalıklar*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

Apay, S. E. ve Pasinlioğlu, T. (2009). Obezite ve gebelik. *TAF Prev Med Bull*, 8(4), 345-350.

Orbuch, T. (1996). Marital quality over the life course. *Social Psychology Quarterly*, 59(2), 162-171.

Özlu, T. (2003). *Hekiminizi nasıl alırdınız?* İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Powell, D. R. (1988). Emerging directions in parent-child early interventions. In D. R. Powell (Ed.), *Parent education as early childhood intervention: Emerging directions in theory, research and practice* (pp. 1-22). Norwood, NJ: Ablex.

Ülgen, G. (1997). *Eğitim psikolojisi*. İstanbul: Alkım Yayınevi.

Yiğit, A. (2008). *İş güvenliği ve sağlığı*. Bursa: Aktüel Yayınları.

## Teşekkür ve İzinler

Bu ders kitabı ile içeriğindeki bilgiler, Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü adına EDAM tarafından, titiz ve büyük bir çaba gösterilerek hazırlanmıştır ve belirli bir konunun veya konuların çok geniş kapsamlı bir şekilde ele alınmasından ziyade genel çerçevede bilgi vermek amacını taşımaktadır. Buna uygun şekilde, bu materyallerdeki bilgilerin amacı, profesyonel ve akademik bağlamda tavsiye veya hizmet sunmak değildir. Materyallerin ve içeriğindeki bilgilerin kullanılması sonucunda ortaya çıkabilecek her türlü risk okuyana ve kullanana aittir. Bu kullanımdan kaynaklanan her türlü zarara dair risk ve sorumluluk tamamen okuyan ve yararlanan tarafından üstlenilmektedir. Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü ve EDAM, söz konusu kullanımdan dolayı (ihmkârlık kaynaklı olanlar da dâhil olmak üzere) sözleşmeyle ilgili bir dava, kanunlar veya haksız fiilden doğan her türlü özel, dolaylı veya arızı zararlardan ve cezai tazminattan dolayı sorumlu tutulamaz.

Eserin hazırlanması sırasında fotoğraf ve çizimlerinin kullanılmasına izin veren aşağıdaki kişi ve kuruma teşekkür ederiz.

Fotolia.com: 9, 18, 48, kaboliczech

**Bilgi için:** ▶ [www.aile.gov.tr](http://www.aile.gov.tr)  
▶ [www.aep.gov.tr](http://www.aep.gov.tr)



## Yusuf Alpaydın

*Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünden mezuniyetinin (2003) ardından Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünde yüksek lisans eğitimini (2006) tamamladı. İstanbul Üniversitesi Çalışma Ekonomisi Bölümünde doktora tez çalışmasına devam etmektedir. Eğitim politikaları, eğitim - istihdam ilişkileri ve aile eğitimi alanlarında akademik araştırma ve yayınları mevcuttur. 2003 yılında başladığı meslek hayatına Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı çeşitli okullarda psikolojik danışmanlık yaparak devam etti. Çok sayıda sivil toplum kuruluşunda üyeliği ve yöneticiliği vardır. Akademik araştırma, yayın ve eğitim çalışmaları yapan *İlmi Etüdder Derneği*'nin yönetim kurulu başkanıdır. *Mustafa Saffet Anadolu Lisesinde* psikolojik danışman ve rehber öğretmen olarak çalışmaktadır.*