

T.C.
MILLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI



MEGEP

(MESLEKİ EĞİTİM VE ÖĞRETİM SİSTEMİNİN GÜÇLENDİRİLMESİ
PROJESİ)

ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ

ÇOCUK SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ

ANKARA 2008

Milli Eğitim Bakanlığı tarafından geliştirilen modüller;

- Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 02.06.2006 tarih ve 269 sayılı Kararı ile onaylanan, Mesleki ve Teknik Eğitim Okul ve Kurumlarında kademeli olarak yaygınlaştırılan 42 alan ve 192 dala ait çerçeve öğretim programlarında amaçlanan mesleki yeterlikleri kazandırmaya yönelik geliştirilmiş öğretim materyalleridir (Ders Notlarıdır).
- Modüller, bireylere mesleki yeterlik kazandırmak ve bireysel öğrenmeye rehberlik etmek amacıyla öğrenme materyali olarak hazırlanmış, denenmek ve geliştirilmek üzere Mesleki ve Teknik Eğitim Okul ve Kurumlarında uygulanmaya başlanmıştır.
- Modüller teknolojik gelişmelere paralel olarak, amaçlanan yeterliği kazandırmak koşulu ile eğitim öğretim sırasında geliştirilebilir ve yapılması önerilen değişiklikler Bakanlıkta ilgili birime bildirilir.
- Örgün ve yaygın eğitim kurumları, işletmeler ve kendi kendine mesleki yeterlik kazanmak isteyen bireyler modüllere internet üzerinden ulaşılabilirler.
- Basılmış modüller, eğitim kurumlarında öğrencilere ücretsiz olarak dağıtılır.
- Modüller hiçbir şekilde ticari amaçla kullanılamaz ve ücret karşılığında satılamaz.

İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR	iii
GİRİŞ	1
ÖĞRENME FAALİYETİ-1	3
1. KİŞİSEL HİJYEN VE BAKIM	3
1.1. Saç Bakımı ve Temizliği	4
1.2. El-Yüz Temizliği ve Tırnak Bakımı	5
1.2.1. El Temizliği	5
1.2.2. Tırnak Temizliği	6
1.2.3. Yüz Temizliği	7
1.3. Vücut Temizliği ve Genel Görünüm	8
1.3.1. Vücut Temizliği	8
1.3.2. Giyinme	10
1.4. Ortamın Hijyeninin Sağlanması	11
1.5. Hijyen Açısından Çalıştığı Alanın Kullanımı ve Düzenin Korunması	11
1.6. Hijyen Açısından Özel ve Genel Eşyaların Bakımı ve Korunması	12
UYGULAMA FAALİYETİ	13
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	15
ÖĞRENME FAALİYETİ-2	16
2. OLASI TEHLİKE VE KAZALARA KARŞI ORTAM DÜZENLEME	16
2.1. Ev Kazalarına Karşı Alınabilecek Önlemler	17
2.1.1. Pencere ve Balkon Güvenliği	17
2.1.2. Çocuk Güvenlik Kilitleri	17
2.1.3. Ocak Engelleri	18
2.1.4. Köşe-Kenar Koruyucuları	18
2.1.5. Elektrikli Ev Aletleri	19
2.1.6. Kapı Tutucuları	20
2.1.7. Elektrik Güvenliği	20
2.1.8. Banyo Güvenliği	20
2.1.9. Suda Çocuk Güvenliği	21
2.1.10. Deprem Güvenliği	21
2.1.11. Açık Alanlarda ve Oyun Sırasında Güvenlik	24
UYGULAMA FAALİYETİ	26
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	28
ÖĞRENME FAALİYETİ-3	29
3. ÇOCUK HASTALIKLARI	29
3.1. Ateş	30
3.1.1. Ateş Nasıl Kontrol Altına Alınmalıdır	30
3.1.2. Ateşli Çocuğa Yapılmaması Gerekenler	30
3.1.3. Acil Durumlarda	30
3.2. Aşırı ağlama	31
3.3. İshal	31
3.4. Öksürük	32
3.5. Karın Ağrısı	32
3.6. İştahsızlık	32
3.7. Ağrılar(Eklem, Kol ve Bacak)	33

3.8. Kusma	33
3.9. Kabızlık.....	33
UYGULAMA FAALİYETİ	34
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	36
ÖĞRENME FAALİYETİ -4.....	37
4. İLK YARDIM	37
4.1.Tanımı, Önemi	37
4.2. İlk Yardım Gerektiren Durumlar	38
4.2.1. Bayılmalarda İlk Yardım	38
4.2.2. Zehirlenmelerde İlk Yardım	39
4.2.3. Kırık ve Çıkıklarda İlk Yardım.....	39
4.2.4. Yanıklarda İlk Yardım.....	41
4.2.5 Yaralanma ve Kanamalarda İlk Yardım	42
4.2.6. Boğulmalarda İlk Yardım.....	43
4.2.7. Böcek Sokmalarında İlk Yardım	46
UYGULAMA FAALİYETİ	49
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	51
MODÜL DEĞERLENDİRME	52
CEVAP ANAHTARLARI.....	55
ÖNERİLEN KAYNAKLAR.....	58
KAYNAKÇA	59

AÇIKLAMALAR

KOD	761CBG034
ALAN	Çocuk gelişimi ve eğitimi
DAL/MESLEK	Erken çocuklukta öğretmen yardımcılığı /özel eğitimde öğretmen yardımcılığı
MODÜLÜN ADI	Çocuk sağlığı ve güvenliği
MODÜLÜN TANIMI	Çocuk sağlığı ve güvenliğine yönelik temel bilgileri kazandırmaya yönelik etkinlik örneklerini içeren öğrenme materyalidir.
SÜRE	40/24
ÖN KOŞUL	Bu modülün ön koşulu yoktur.
YETERLİK	Sağlık ve güvenliği sağlamak
MODÜLÜN AMACI	Genel Amaç: Uygun ortam sağlandığında çocuğun sağlık ve güvenliğini sağlamaya yönelik etkinlikler hazırlayabileceksiniz. Amaçlar: 1. Uygun ortam sağlandığında kendinizin ve çalıştığınız ortamın hijyenini sağlayabileceksiniz. 2. Uygun ortam sağlandığında olası tehlike ve kazalara karşı gerekli önlemleri alabileceksiniz. 3. Uygun ortam sağlandığında çocuk hastalıklarına karşı gerekli önlemleri alabileceksiniz. 4. Uygun ortam sağlandığında basit ilk yardım uygulamaları yapabileceksiniz.
EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	Ortam: Sınıf, erken çocukluk eğitim kurumları, özel eğitim kurumları, rehberlik araştırma merkezleri, özel ve kamu kurum ve kuruluşları, uygulama anaokulları Donanım: Kaynak kitaplar, konuya yönelik bilgi, bilgisayar, projeksiyon, fotoğraflar, afiş, broşür, dergiler, uyarıcı pano, duyuru panosu, uyarıcı resimler, tepegöz, asetat, fotoğraflar, CD, VD, televizyon, tahta kalem...
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	Modülde yer alan her bir öğrenme faaliyetinden sonra, verilen ölçme araçlarıyla kazandığımız bilgileri ölçerek kendinizi değerlendirebileceksiniz. Öğretmen tarafından modül sonunda kazandığımız bilgi ve becerileri değerlendirmek amacıyla çeşitli ölçme araçları uygulanacaktır.

GİRİŞ

Sevgili Öğrenci

Erken çocukluk döneminde bireyin edindiği beceri ve davranışlar, yetişkinlik dönemindeki davranışların temelini oluşturmaktadır. Sağlıklı beden ve ruh yapısına sahip bireyler yetiştirilmenin temel koşullarından biri de onların temiz ve sağlıklı ortamlarda, tehlike ve kazalardan uzak büyüme ve gelişmelerini sağlamaktır. Bu gereklilik çerçevesinde kişilerin temiz ve sağlıklı olması kadar, ortamın da temiz ve sağlıklı olması hem erken çocukluk dönemindeki çocuklara model olmak açısından hem de sağlıklı ve güvenli yaşama bilincini geliştirmek, alışkanlık ve tutumları kazandırabilmek açısından büyük önem taşır.

Çocukların evde, eğitim kurumlarında ve oyun alanlarında güvenliğini sağlamak üzere her türlü tedbiri almak, hastalıklardan korunmalarını sağlamak, olası kazalara karşı ilk yardım uygulamalarını yapabilmek birey olma bilincinin temel öğelerindedir.

Eğitimin temel işlevlerinden biri de gelecek nesillerin sağlıklı olmaları ve bu durumu sürdürebilmeleridir. Sağlıklı birey, sağlıklı toplum anlayışı ile toplumun huzur ve mutluluğunu ve ekonomik ve sosyal kalkınmayı güvence altına alacaktır.

Çocukluk döneminde, çocukların hızlı gelişim ve büyümelerine bağlı olarak aşırı merak ve ilgileri, çevreye olan araştırma istekleri, çok hareketli ancak çevredeki olası tehlikelere karşı bilinçsiz olmaları onların sık sık hastalanmalarına, kazalara ve tehlikelerle karşılaşmalarına neden olmaktadır.

Öğrenme yaşantıları kalıcı hale geldikçe pekişen davranışlarla çocuklar kendilerini koruyabilecek yeterliliğe kavuşabilirler. Ancak bu aşamaya kadar çocuğun bakımı ve eğitimi ile ilgili kişinin sağlık ve güvenlik konusunda bilgili, deneyimli ve duyarlı olması gerekir. İnsan canına gelebilecek zararların telafisi yoktur. Bu nedenle onları tehlike ve kazalardan, hastalıklardan korumak ve hijyenik ortamlarda yaşamayı gerçekleştirmek, aynı zamanda kişinin kendisine duyduğu öz saygı ve sevginin gelişmesine ve süreklilik içinde olmasına katkı sağlar.

Bu modülden edindiğiniz bilgilerle kendinizin ve çalışma ortamının hijyenini sağlayacak, olası tehlike, kaza ve çocuk hastalıklarına karşı gerekli önlemleri alacak, basit ilk yardım uygulamaları için yeni bilgi ve beceriler kazanacaksınız.

Bu modülde öğrendiğiniz bilgi ve deneyimlerinizi artırmak için, Anne-Çocuk Sağlığı ve Erken Çocuklukta Öz Bakım modüllerinden de yararlanabilirsiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-1

AMAÇ

Öğrenme faaliyetinde kazandırılacak bilgi ve beceriler doğrultusunda uygun ortam sağlandığında kendi hijyeninizi ve çalıştığınız ortamın hijyenini sağlamaya yönelik etkinlikler hazırlayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Hijyenin önemi ve kişisel hijyenimizle ilgili dikkat etmemiz gereken noktalar konusunda araştırma yaparak hazırladığınız sunuyu sınıf ortamında arkadaşlarınızla paylaşınız.
- Hijyen konusunda kullandığımız kişisel ve ortamla ilgili malzemeleri araştırınız ve grup arkadaşlarınızla bir pano/sergi hazırlayınız.
- Çocuk bakım elemanlarının çocukların buldukları ortam konusunda dikkat etmesi gereken hijyen kurallarını araştırınız. Hazırladığınız raporu sınıf arkadaşlarınıza sununuz. Sunulan diğer raporları tartışınız.

1. KİŞİSEL HİJYEN VE BAKIM

Kişisel hijyen, kişilerin kendi sağlıklarını korudukları ve devam ettirdikleri öz bakım uygulamalarıdır. Kültür, sosyoekonomik durum, aile, kişilik, hastalık durumu gibi faktörler, kişilerin hijyen anlayışını biçimlendirir. Kişisel hijyen, öncelikle kişinin temizlik-sağlık bilgisi, bilinci ve sorumluluğu kazanmasına, bu yolla kendisine özsaygı ve güven geliştirmesine yönelik olmalıdır.

Dış ortamda tüm vücut kişilerden, havadan, sudan, besinlerden vücudumuza giren pek çok mikroorganizmayla karşılaşmaktadır. Bu mikroorganizmalar ellerde, alında, tükürükte, dışkıda, kafa derisinde vb. barınarak, temizlik kurallarına uyulmadığında, ölümle sonuçlanabilecek ishal, mantar, solunum yolu hastalıkları, ciltte mikrobik, paraziter ve alerjik hastalıkların ortaya çıkmasına sebep olur.

Bu nedenle;

- Vücut salgılarının, atıklarının ve geçici mikroorganizmaların vücuttan uzaklaştırılması yoluyla temizliği sağlamak,
- Bireyin rahatlamasını, dinlenmesini, gevşemesini ve kas gerilimini azaltmak,
- Vücuttaki kötü kokuları (ter kokusu vb.) gidermek amacıyla kişisel hijyene önem vermek zorunludur.

Temiz olmanın, hijyen kurallarına uymanın, kişinin kendi vücuduna, sağlığına ve yaşadığı topluma karşı görevi olduğunu unutmayınız.

1.1. Saç Bakımı ve Temizliği

Saçlar; baş derisinde, kıl köklerindeki bezlerden yaşa ve cinsiyete bağlı olarak salgılanan maddelerin oluşturduğu, yağlı yapıda büyüyen kıllardır.

Sağlıklı saçlara sahip olmak için saçın yağ ve kirlerden, haftada en az 2 kere yıkanarak arındırılması gerekir. Yağlı saçlar, daha sık yıkanmalıdır. Saçlar yıkanırken kullanılan şampuan ya da sabun, etken maddeleri sebebiyle saçta tahribat yapmayacak şekilde özenle seçilmelidir. Tarama ve fırçalama işlemi saçı ovalamadan yapılmalı, saç yumuşak bir havlu ile kurulmalıdır. Saçlar elektrikli kurutucularla kurutuluyorsa saçın çok sıcaktan olumsuz etkileneceği bilinerek, fön makinesi saçta çok yakın tutulmamalıdır.



Resim 1.1: Saçlarımızı kuruturken saç kurutucuyu çok yaklaştırmayınız.

Saçlı deride ve vücutta; yakın temasla, şapka, tarak, havlu, saç tokası, kulaklık gibi bireysel araçların paylaşımı, toplu taşıma araçlarında başın koltuklara yaslanması, başkalarının giyeceklerinin giyilmesi sonucu bit, uyuz gibi birtakım parazit hastalıklar oluşabilir. Bu nedenle saç temizliğinde kullanılan fırça ve taramalar kişisel olmalı, sık aralıklarla sıcak sabunlu su ile yıkanmalı ve durulanmalıdır.



Resim 1.2: Saç tarak ve fırçalarınızı sık sık sıcak sabunlu su ile yıkayınız.

Saçların düzenli taranmış ve uygun bir biçimde kesilmiş olması, temiz görünümü sağlık açısından önemli olduğu kadar, insanlar arasındaki ilişkilerde ve kişinin kendisini iyi hissetmesinde olumlu etki yaratır.

1.2. El-Yüz Temizliği ve Tırnak Bakımı

1.2.1. El Temizliği

Bulaşıcı hastalıklar, dünyada en sık görülen hastalıklar olup eller bu hastalıkların en belirgin taşıyıcılarıdır. Sürekli yıkanarak kimyasal ve fiziksel zararlılar, atıklar ve bulaşıcı hastalıklara yol açan mikroorganizmalar ellerden uzaklaştırılmalıdır.

Eller;

- Yemeklerden önce ve sonra,
- Yemek hazırlamadan önce ve sonra,
- Diş, ağız, yüz, göz temizliği yapmadan önce,
- Tuvalet gereksiniminin giderilmesinden önce ve sonra,
- Kirli, tozlu bir işi tamamladıktan sonra,
- Dışarıdan eve ve işe geldikten sonra,
- Öksürük, hapşırık gibi durumlarda elimizi ağızımıza kapattığımızda,
- Mendil kullandığımızda,
- Çiğ et, tavuk, balık gibi yiyecekleri elledikten sonra,
- Paraya dokunduktan sonra,
- Hasta olan bir yakınımızı ziyaretten sonra mutlaka yıkanmalıdır.



Resim 1.3: Düzenli olarak ellerinizi yıkamanızın sizi pek çok bulaşıcı hastalıktan koruyacağını unutmayınız.

Eller,

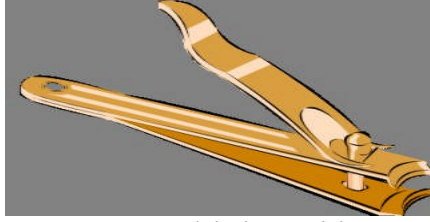
- Akan su altında ıslatılmalıdır.
- Sabunlanmalıdır.
- Bütün yüzeyleri ovalanmalıdır (en az 20 sn.).
- Parmak uçları, tırnaklar, tırnağın etle ayrıldıktan sonraki bölümü, başparmak ve parmak araları, el sırtı, el ayası ovuşturulmalıdır.
- Akan su altında durulanmalıdır.
- Kâğıt havlu veya peçete ile kurulmalıdır (kurulama mikroorganizma sayısını azaltır).
- Kurulama olanağı yoksa ellerin, bir yere sürmek yerine havada kendiliğinden kuruması sağlanmalıdır.
- Toplu yaşanan yerlerde sıvı sabun kullanılmalıdır.
- Su ve sabun bulunmayan yerlerde el temizliği hazır ıslak mendille yapılmalıdır.



Resim 1.4: Ellerinizi akan suyun altında yıkayınız.

1.2.2. Tırnak Temizliği

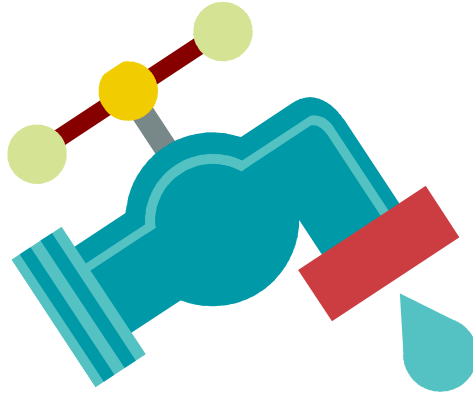
Tırnaklarımızın temizliği, el temizliğimizin ayrılmaz bir parçasıdır. Tırnağın etten ayrıldıktan sonraki bölümünün altında kir ve yağ kolayca birikir, mikroplar barınabilir, bağırsak parazitlerinin yumurtaları bulunabilir. Tırnakların düzenli kesilmesi, banyo yaparken, tırnak fırçası ile fırçalanarak temizlenmesi gerekir. Bayanların ojelerini sık sık yenilemeleri, ojelerini çıkararak tırnak temizliği yapmaları gerekir. El tırnakları yarım ay biçiminde, haftada bir defa kesilmelidir. Tırnaklar yenmemeli ve koparılmamalıdır. Tırnak yemek, sağlığa zararlı bir alışkanlıktır.



Resim 1.5: El tırnaklarımızı yarım ay biçiminde, kişisel tırnak makasınızla kesiniz.

1.2.3. Yüz Temizliği

Yüz temizliği, hem güzellik ve bakımın ilk adımı, hem de hijyenik bir harektir. Sağlıklı, ışıltılı ve taze bir cilde sahip olmak için yüzü kirlere, salgılardan ve makyajdan arındırmak vazgeçilmez bir alışkanlık haline gelmelidir. Yüz derisi oldukça ince ve hassastır. Vücuda oranla çok daha çabuk bozulur ve yıpranır. Her sabah yataktan kalkıldığında su ile yüzün yıkanması gerekir. Gece uykudan önce, yüzün sabunla yıkanarak temizlenmesi yüz derisi üzerindeki kiri arındırır. Kullanılan sabunun yüzü kolayca temizleyen ve cildin kurumasına yol açmayan, cildin doğal kimyasal yapısına uygun olmasına özen gösterilmelidir.



Resim 1.6 : Su hayattır. Su ve sabunla barışık olunuz.



Resim 1.7: Günde en az iki defa diş fırçalanmalıdır.

Yüz temizliğiyle birlikte gece yatmadan önce ve her sabah bol su ile ve sümürerek burun temizliği yapılmalıdır. Burnu karıştırmak, burunda bulunan pek çok mikrobu ellere ve el yolu ile de ağız ve sindirim sistemine bulaştırılmasına ve bu yolla bulaşıcı hastalıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Burun temizliği için daima yanınızda bir mendil bulundurunuz.

Kulak temizliğine, kulakların arkasından başlanılmalı, kulak kepçesi kıvrımlarında ve kulak arkasında biriken kirler su ve sabunla temizlenmeli, kulak yolu girişinde biriken akıntılar havlu kâğıt/peçete ile silinmelidir. Sıklıkla kullanılan pamuklu kulak çubukları kulak yolu zedelenmesine ve iltihaplara neden olabilmektedir.

1.3.Vücut Temizliği ve Genel Görünüm

Vücut temizliğinin temeli düzenli olarak banyo yapmaktır. Ter, boşaltım sisteminin bir parçasıdır. Ter bezlerinden deri yüzeyine ter, üre ve diğer metabolizma artıkları salgılanır. Ter, yağ ve diğer deri bezleri salgıları deri üzerindeki mikroorganizmalar, deri döküntüleri, toz, çamur ve giysi atıkları birleşerek kir denilen tabakayı meydana getirir. Kirlenme her gün giderek arttığından, kirlenme oranına göre banyo yapma sıklığı ayarlanmalıdır. Kirlenme, beslenme alışkanlığı, uygun giyim, çalışma hayatı ve yaşanan ortam ile yakından ilişkilidir.

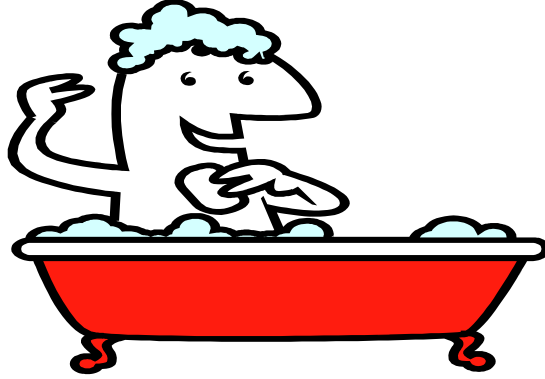
1.3.1. Vücut Temizliği

- Deriyi temizlemek (kir ve salgılardan arındırmak),
- Artıkları atmak,
- Dolaşımı uyarmak,
- Kötü kokuları gidermek,
- Kişiyi rahatlatmak amacıyla yapılır.

Banyo yaparken, 37-38 °C sıcaklıktaki su ve sabun ile derinin ovulması ve kirin akıtılması sağlanmalıdır. Yemekten 2-3 saat sonra banyo yapmak daha uygundur. Yıkama sırasında lif, kese vb. araçlar soyucu ve tahriş yapıcı etki yaratmayacak biçimde kullanıldığında derideki döküntü ve hücrelerin uzaklaştırılmasına da yardımcı olabilir.

Evde banyo yaparken hijyen kurallarına uyulmalı, kullanılan sabun, lif ve keseler, kişisel olmalıdır. Duş tarzında ya da su dökerek yıkanmak, küveti doldurarak yıkanmaktan daha sağlıklıdır.

Banyodan sonra kişinin kendisine ait vücut ve ayak havlusu kullanarak kurulanması gerekir. Banyodan sonra mutlaka temiz, ütülenmiş iç çamaşırlar giyilmelidir.



Resim 1.8: Haftada en az bir kez banyo yapınız.

Boyun ve koltuk altı her gün akşam yatmadan ve sabah kalkıldığında temizlenmelidir.

Ayaklar; her gün çorap ve ayakkabı içinde terlediğinden mantar, alerjik hastalıklar ve enfeksiyon oluşmaması için her gün yıkanmalı, her yıkamadan sonra parmak araları havlu ile iyice kurulanmalıdır.

Çoraplar her gün değiştirilmeli ve özellikle ayak terlemesi fazla olan bireyler, naylon ve suni ipekten yapılmış çoraplar yerine pamuk ve merserize çoraplar tercih etmelidir. Ayaklarda aşırı terleme ve çevreyi rahatsız eden koku mevcut ise hemen bir doktora danışılmalıdır.

Ayak tırnaklarının bakımı da düzenli olarak yapılmalıdır. Ayak tırnakları tırnak batması oluşmaması için düz biçimde kesilmelidir.

Sindirim sisteminin düzgün çalışması için düzenli tuvalet alışkanlığı kazanmak gereklidir. Tuvaletten sonra mutlaka temizlik yapılmalıdır. Ortak kullanılan tuvaletlerden alafrağa olanlar kullanılacaksa kullanmadan önce sifon çekilmeli, oturma yeri için kişisel örtüler kullanılmalıdır. Tuvalet temizliğine yeterli önem gösterilmezse parazit ve mikrobik bağırsak hastalıklarının önlenmesi imkânsızdır

Dışkılama sonrasında ilk temizliğin, gözle görünür bir kirlilik kalmayınca kadar yinelenerek her seferinde kuru temiz tuvalet kâğıdıyla, daha sonra yine el değdirilmeden fişkıran suyla ya da ıslatılmış kâğıtla yapılması ve bölgenin tuvalet kâğıdı ile kurulması gerekir. Bu işlem bittiğinde eller mutlaka el temizliğinde anlatılan şekilde etkili bir biçimde yıkanmalıdır. Özellikle ellere istenmeyen bir bulaşmanın olduğu durumlarda kullanılan musluk, sifon ya da kapı kolu ve benzeri bir yüzeye dokunmak gerekiyorsa buralara doğrudan temas yerine tuvalet kâğıdı kullanarak dokunmak, tuvalet kâğıdının ruloda kalan bölümünü kirletmemek, hem kendimize hem de birlikte ortamı paylaştığımız insanlara, dışkı ile bulaştırmamak açısından önemlidir.



Resim 1.9: Tuvalet kağıdı kullanma alışkanlığını mutlaka ediniz ancak tuvalet temizliği için tek başına yeterli olmadığını unutmayınız.

Tuvalet temizliği kadar genital bölgenin temizliği de önemli bir hijyen kuralıdır. Kadınların adet dönemlerinde dış üreme organlarının özel olarak temizlenmesi gerekmektedir. Adet sırasında rahimden gelen kan, kullanılan pet ile dış üreme organları arasında birikmektedir. Dış üreme organlarında doğal olarak bulunan mikroorganizmalar, temizliğine dikkat edilmediği zaman, cilde zarar verecek şekilde üremeye başlar ve bu bölgeden içeriye doğru rahatlıkla giderek iç üreme organlarında, idrar yollarında iltihap oluşmasına neden olabilir.

Genital bölge, idrar yolu ve bağırsakların çıkışına yakın olduğundan tuvalet sonrası temizlik, dışkının ön tarafa bulaşmasını önleyecek şekilde önden arkaya doğru yapılmalıdır. Adet döneminde kullanılan pedler, bir defa kullanılmalı, kanama durumuna göre sık sık değiştirilmelidir. Pedlere mikrop bulaşmaması için kullanmadan önce açıkta taşınmamalıdır. Kullanım öncesi, eller, önceden sabunlu su ile yıkanmalı, olması ve pedin dış üreme organlarına temas edecek yüzü olabildiğince ellenmemeli, kullanım sonrası küçük torbalara konarak çöp kutusuna atılmalıdır.

Genital bölgenin sağlıklı yapısını koruması için kurumayı önleyen, genital bölge temizleyici jellerin kullanılması tavsiye edilir.

1.3.2. Giyinme

Dış görünümümüzü, temizliğimiz kadar uygun giyim tarzımız da belirler. İklim, ortama, çalışma ve sağlık koşullarına göre giyinmeye '**uygun giyinme**' denir.

Giyecekler;

- Soğuk ortamlarda vücut sıcaklığının kaybedilmesini engellemelidir.
- Sıcakta ısı kaybını kolaylaştırmalı, güneş ışınlarından korumalıdır.
- Derinin solunumuna ve terin buharlaşmasına engel olmamalıdır.
- Vücudu, dolaşım ve solunumu engelleyecek kadar sıkmamalı, büyümeye engel olacak şekilde dar olmamalıdır.
- Yapıldığı ham maddesi işlenirken kullanılan kimyasallar, boyalar deriyi tahriş etmemeli, alerji ve zehirlenmelere neden olmamalıdır.
- Dış ortamda yağmur, kar, toz ve kirden koruyabilmelidir.
- Mümkünse doğal maddelerden yapılmış olmalıdır.
- Ucuz ve dayanıklı olmalıdır.
- Temiz ve ütülü olmalıdır.

Bütün bu genel hijyen kurallarının yanında bebeklerde her gün el, yüz, burun, kulak, göz, ayak, bacak, üreme organlarının temizliği yapılmalı, alt bezleri sık sık değiştirilmeli ve altları su ve sabunlu yumuşak bir bezle silinmelidir. Bebeklerde banyo suyu 36 C, oda sıcaklığı 22-24 C olmalıdır.

1.4. Ortamın Hijyeninin Sağlanması

Bulduğumuz ortamda hastalık yapan mikroorganizmaların hastalık yapamayacak seviyede bulunma durumuna “hijyen” denir. Mikroorganizmalar insana topraktan, havadan, kişilerden, sudan geçer ve gelişebilmeleri için suya, gıda maddelerine ihtiyaçları vardır. Kirli ortamlar, kişilere bulaşan mikropların taşınmasına sebep olur. Yaşanılan ortamın temizliği kişileri fiziksel ve ruhsal olarak etkiler. Temizliğin sağlanması kadar korunması da önemli bir alışkanlıktır.

1.5. Hijyen Açısından Çalıştığı Alanın Kullanımı ve Düzenin Korunması

- Toz, su birikintileri, çöp veya atık yığınları yaşanılan ortamdan uzak tutulmalıdır.
- Sinek, böcek ve kemiricilerle savaşılmalıdır.
- Yerde ve duvarlarda oluşan tozlar sık sık alınmalıdır.
- Zemin temizliği sağlıklı maddelerle yapılmalıdır.
- Pencere ve açık yerler kapatılarak sinek, böcek ve kuşların girişi engellenmelidir.
- Yaşanılan ortamda kullanılan malzemeler ve eşyalar sık sık temizlenmelidir.
- Yaşanılan ortamın sıcaklık, nem oranı sağlıklı yaşama uygun olmalıdır.

- Tuvalet, duşların ve odaların temizliği özenle yapılmalıdır.
- Ortam sık sık havalandırılmalıdır.
- Badana ve boyalar düzenli olarak yenilenmelidir.

1.6. Hijyen Açısından Özel ve Genel Eşyaların Bakımı ve Korunması

Kir, vücudumuzu örten deri dokusunun solunum, boşaltım ve duyu alma işlevlerini azaltır ya da bozar. Giyeceklerin kirlenmesi fiziksel görünüşünü bozar. Kirli deri ve giyecekler, eşyalar kişinin hem kendisi hem de çevresi için bir enfeksiyon kaynağıdır. Ayrıca kirli giyecekler çabuk eskir ve temizlik giderlerini artırır. Bu nedenle vücudumuz kadar giyeceklerimizin ve kişisel hijyen araçlarımızın hijyeni de büyük önem taşır. Çamaşırlar, cinsine göre uygun ısıda ve zararlı maddeler içermeyen deterjanlarla yıkanmalı ve ütülenmelidir. Günlük giyecekler, eve dönüldüğünde çırpılmalı ve havalandırılmalıdır. Dışarıda kullanılan kıyafetler evde ve yatakta kullanılmamalıdır.

İç çamaşırlar, yatak kıyafetleri, yatak çarşafı, yastık kılıfları yüksek ısıda (70°C ve üzerinde) yıkanmalı ya da kaynatılmalıdır. İç çamaşırların özellikle vücuda temas eden yüzeyleri kızgın ütü ile ütülenmelidir. Böylelikle hastalık yapması mümkün olan mikroorganizmaların hijyeni sağlanmış olur.

Yatak takımları ile gece giyilen gecelik-pijama gibi giysiler de en az haftada bir kez değiştirilmeli ve yıkanmalıdır.

Kişisel hijyende kullanılan araç gereçler kişisel olmalıdır. Hijyen araçları, başkaları tarafından kullanılırsa birçok enfeksiyon hastalıkları yanında, mantar hastalıkları, hepatit, AIDS gibi ölümcül hastalıkların bulaşmasına sebep olur. Hijyen araç gereçleri, aile bireyleri arasında da belirlenmelidir.

Topluma açık duş, banyo ve hamam gibi yerlerde daha da dikkatli olmak gerekir. Berber, kuaför gibi genel yerlerde bir defa kullanılıp atılan eşyalar kullanılmalı, çok kullanımlı eşyalar antiseptiklerle her kullanımdan sonra temizlenmelidir.

Kişisel hijyen araçlarından diş fırçası, tarak, tırnak makası, el fırçası, banyo lifleri, sünger ve bunun gibi araçların temiz olması, sık sık değiştirilmesi ve yenilenmesi, uygun olanının seçilmesi sağlığın korunması için önemlidir. Uzun süre kullanılan kişisel hijyen araçlarında bazı mikroorganizmalar üreyebilir.

Çocuklar özel eşyaların korunması ve bakımı konusunda bilinçlendirilmeli, sorumluluk bilinci kazandırılmalıdır. Kendi haklarına saygı gösteren ve koruyan çocuk, başkalarına karşı da duyarlı ve saygılı olur.

UYGULAMA FAALİYETİ

Yetişkinlerin uyması gereken hijyen kurallarını araştırınız. Hijyen kurallarına uygun yaşama alışkanlık ve tutumlarını araştırınız. Bu kuralları anlatan bir broşür hazırlayınız. Çoğaltarak okulunuzda bulunan arkadaşlarınıza ve çevrenizdeki komşu, akraba vb. dağıtınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
<ul style="list-style-type: none">➤ Kişisel hijyenin önemini araştırınız.➤ Yetişkinlerin uyması gereken hijyen kurallarını araştırınız.➤ Kişisel hijyen kurallarını anlatan broşür hazırlamak üzere araştırmalarınızı gözden geçiriniz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Sağlık bilgisi kitaplarından, internette sağlık sitelerinden, modülden ve diğer, kaynak kitaplardan yararlanınız.
<ul style="list-style-type: none">➤ Etkinliğinizin amaçlarını ve kazanımlarını belirleyiniz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Ders öğretmeninin rehberliğine başvurunuz.
<ul style="list-style-type: none">➤ Yetişkinlerin uyması gereken hijyen kurallarının ölçütlerini belirleyiniz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Örnek aldığınız yetişkinlerle sohbet ederek fikirlerini alınız.
<ul style="list-style-type: none">➤ Ölçütlere uygun uyarıcı cümleler seçiniz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Araştırma notlarınızı yeniden gözden geçirerek doğru ölçütler belirlemeye çalışınız.
<ul style="list-style-type: none">➤ ölçütlere uygun resimler bulunuz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Konuya uygun resimler seçmeye özen gösteriniz. Resim konusunda daha yeterli grafik tasarım vb. bölümlerdeki arkadaşlarınızla iş birliği yapınız.
<ul style="list-style-type: none">➤ Resim ve yazıları planlı bir şekilde broşür haline getiriniz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Broşür hazırlama kurallarını öğreniniz.
<ul style="list-style-type: none">➤ Broşürünüzü sınıfta sununuz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Arkadaşlarınızın ilgisini çekecek bir sunum düşününüz.
<ul style="list-style-type: none">➤ Broşürlerinizi okuldaki arkadaşlarınıza dağıtınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Broşürlerin yeterli sayıda olmasına özen gösteriniz.
<ul style="list-style-type: none">➤ Broşürlerinizi akraba ve komşularınıza dağıtınız.	

UYGULAMALI TEST

Uygulama faaliyetinde yapmış olduğunuz çalışmaları değerlendiriniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Kişisel hijyenin önemini araştırdınız mı?		
2. Yetişkinlerin uyması gereken hijyen kurallarını araştırdınız mı?		
3. Kişisel hijyen kurallarını anlatan broşür hazırlamak üzere araştırmalarınızı gözden geçiriniz.		
4. Etkinliğinizin amaçlarını ve kazanımlarını belirlediniz mi?		
5. Yetişkinlerin uyması gereken hijyen kurallarının ölçütlerini belirlediniz mi?		
6. Ölçütlere uygun uyarıcı cümleler seçtiniz mi?		
7. Ölçütlere uygun resimler buldunuz mu?		
8. Resim ve yazıları planlı bir şekilde broşür haline getirdiniz mi?		
9. Broşürünüzü sınıfta sundunuz mu?		
10. Broşürlerinizi okuldaki arkadaşlarınıza dağıttınız mı?		
11. Broşürlerinizi akraba ve komşularınıza dağıttınız mı?		

DEĞERLENDİRME

Uygulama faaliyetinde yapmış olduğunuz çalışmayı kontrol listesine göre değerlendiriniz.

Yapmış olduğunuz değerlendirme sonucunda eksiğiniz varsa faaliyete dönerek ilgili konuyu tekrarlayınız.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyet kapsamında kazandığınız bilgi ve becerileri aşağıdaki soruları yanıtlayarak belirleyiniz. Soruların yanındaki başlıkları; doğru ifadeler için (D), yanlış ifadeler için (Y) yazarak doldurunuz.

- () El tırnakları, yarım ay biçiminde kesilmelidir.
- () Deodorantlar koltuk altı kirlenmesini önleyici etkiye sahiptir.
- () Adet dönemlerinde kadınlar pedlerini günde 2 kez değiştirmelidir.
- () Ağız hijyeni açısından dişler günde 2 kere fırçalanmalıdır.
- () Sağlıklı bir insanın idrarı mikrop içermez.

Aşağıdaki sorularda uygun seçeneği işaretleyiniz. Cevaplarınızı cevap anahtarından kontrol ediniz.

- Aşağıdakilerden hangisi ellerin yıkanmasını gerektiren durumlardan biridir?
A) Dışarıdan eve ve işe geldikten sonra
B) Yemek hazırlamadan önce ve sonra
C) Diş, ağız, yüz, göz temizliği yapmadan önce
D) Hepsi
- Normal bir insan saçlarını haftada en az kaç kez yıkamalıdır?
A) 1-2 B) 2-3 C) 3-4 D) Her gün
- Aşağıdakilerden hangisi saç hastalıklarından biri değildir?
A) Kepek B) Kene C) Bit D) Sirke
- Aşağıdakilerden hangisi kişisel bakım araçlarından biridir?
A) Lif B) Tırnak makası C) Tarak D) Hepsi
- Aşağıdakilerden hangisi ortamın hijyeni ile ilgili yapılması gereken işlerden biri değildir?
A) Yıkama B) Havalandırma C) Eşya yenileme D) Toz alma

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı, cevap anahtarı ile karşılaştırınız. Doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevaplar verdiyseniz öğrenme faaliyetini ilgili bölümüne dönerek kontrol ediniz. Cevaplarınız doğru ise diğer öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-2

AMAÇ

Öğrenme faaliyetinde kazandığınız bilgi ve beceriler doğrultusunda uygun ortam sağlandığında olası tehlike ve kazalara karşı gerekli önlemleri almaya yönelik etkinlikler hazırlayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Ev kazaları hakkında kaynaklardan, internetten, dergi ve broşürlerden ve kaynak kişilerden yararlanarak bir araştırma yapınız. Topladığınız bilgileri raporlaştırınız.
- Hazırladığımız raporu sınıfta sununuz.
- Basit ilk yardım uygulamalarını araştırarak bir sunum hazırlayınız.

2. OLASI TEHLİKE VE KAZALARA KARŞI ORTAM DÜZENLEME

**EV KAZALARI ÖLÜMCÜL OLABİLİR.
HAYAT KURTARMAK BAZI BASİT KURALLARA
UYMAKLA MÜMKÜN OLABİLİR.**

Kaza, "önceden planlanmayan ve öngörülemeyen bir zamanda ortaya çıkan, can ve mal kaybı ile sonuçlanan kötü olay" ve "bilinen yanlış davranışlar, ihmaller ya da nedenler zincirinin son halkası olup daha önce alınacak önlemlerle kaçınılabılır ve korunabilir bir olay" olarak tanımlanmaktadır.

Kazaların oluş yeri ve nedenlerine göre;

- Trafik kazaları
- İş kazaları (iş yerinde/ işin yapılması koşulları nedeniyle oluşan bütün kazalar),
- Endüstriyel kazalar (patlamalar, yangınlar, zehirlenmeler, radyasyon vb.),
- Spor ve okul kazaları (suda boğulma, düşme vb.),
- Ev kazaları (zehirlenmeler, yangınlar, düşme, kesiler, elektrik kazaları)dır.

Dünyada birçok insan, kayıt altına alınan ya da alınmayan nedenlerle kazalar sonucu hayatını kaybetmektedir. Kaza olasılığını hazırlayan nedenlerin önlenmesi kazalara karşı alınacak önlemlerin en önemlisidir.

Çocuklar büyüdükçe çevreye karşı daha meraklı olurlar. Günlük yaşamda bir yetişkin için tehlikeli olmayan pek çok cisim ve davranış biçimi, çocuklar için son derece ciddi tehlikeler içerir. Tehlike olasılığı bulunan hallerde, çocuklar için olduğu kadar yetişkinlerin günlük yaşamlarını daha güvenli geçirmelerine yardımcı olacak bazı önlemleri almak gerekir.

2.1. Ev Kazalarına Karşı Alınabilecek Önlemler

- Pencere ve balkon güvenliği
- Çocuk güvenlik kilitleri
- Ocak bariyerleri
- Köşe-kenar koruyucuları
- Elektrikli ev aletleri ilgili güvenlik
- Kapı tutucuları
- Elektrik güvenliği
- Banyo güvenliği
- Suda çocuk güvenliği
- Deprem güvenliği
- Diğer

2.1.1. Pencere ve Balkon Güvenliği

Pencere ve balkonlar, özellikle çocuklar için düşme olasılığı bulunan tehlikeli yerlerdir. Pervaz yüksekliği 150 cm' nin altında olan tüm pencerelere 10 cm' den fazla açılmasına izin vermeyecek, çocuğun açamayacağı şekilde, acil durumlarda ise yetişkinler tarafından kolayca çıkarılabilecek konumda pencere kilitleri monte edilmelidir. Pencere önüne herhangi bir mobilya veya eşya konulmamalıdır. Balkonların demir aralıkları ve yükseklikleri çocuklar için güvenli değilse balkon kapıları kilitli tutulmalıdır.



Resim 2.1: Çocuklarımıza güvenli yaşam alanları yaratalım.

2.1.2. Çocuk Güvenlik Kilitleri

Ellerini, parmaklarını sıkıştırmaması ve merdiven gibi kullanıp üzerlerine tırmanmaması için çekmeceler ve dolaplar özel çocuk güvenlik kilitleri ile güvenli hale getirilmelidir.

Çocuk; boyu 89 cm' yi geçtiğinde çocuk karyolasından, yerden yüksekliği 61 cm' den fazla olmayan erişkin yatağına (erişkinlerin kullandığı yatak ölçülerindeki yatak) geçirilmelidir. Yatağın her iki yanına da mutlaka yataktan düşmeyi önleyen özel çocuk güvenlik bariyeri konulmalıdır. Çocuk güvenlik bariyerleri erişkin yatağı büyüklüğündeki yatalara geçen 18 ay - 5 yaş arası çocuklar için kullanılmalıdır. Bariyerler çift taraflı uygulanmalıdır (yatağın her iki uzun tarafına konulmalıdır). Bariyerin keskin kenarları ve çıkabilir küçük parçaları olmamalıdır. Bariyerler, su yatağında ve şişme yataklarda kullanılmamalıdır.

Dolap, elbiselik, komodin gibi eşyaların açma kapama kulpları, özellikle küçük, yuvarlak olanları çocuğun boğulmasına sebep olabileceğinden, çok iyi monte edilmiş olmalı, zaman zaman gevşeyip gevşemediği kontrol edilmeli, küçük yuvarlak kulplar kullanılmamalıdır.

Yüksek bebek sandalyelerini kullanmak uygun olmamakla beraber, eğer kullanılıyorsa emniyet kemerli olmasına dikkat edilmelidir.

2.1.3. Ocak Engelleri

Dokunup ve üzerlerine düşüp yanmalarını önlemek için ocak, radyatör ve diğer ısı kaynaklarının önlerine özel güvenlik bariyeri konulmalıdır.

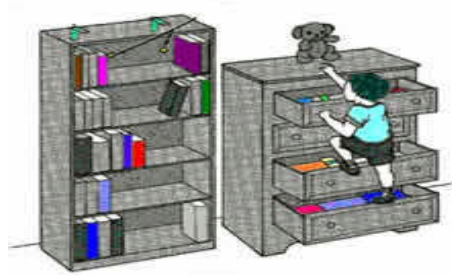
Tavaların sapları fırının ön kısmına değil, ters yöne doğru uzatılmalıdır. Böylece çocuğun, tavanın sapını tutup içindikileri üzerine dökmesine engel olunabilir. Sıcak fırının kapağı kesinlikle açık bırakılmamalıdır. Kullanılacak ışık kaynağı kordonlu değil, duvara veya tavana sabitlenmiş olmalıdır. Çocuk uyurken ya da yalnızken, odasında yanar durumda gazlı ya da elektrikli ısıtıcı bırakılmamalıdır. Çakmak, kibrit gibi yanıcı şeyler gelişigüzel yerlere bırakılmamalıdır.

Sıcak içecekler çocuklardan uzak tutulmalı, sıcak içecek ve çocuk aynı anda taşınmamalıdır.

2.1.4. Köşe-Kenar Koruyucuları

Çocuk karyoları, çocuk üzerinde sürekli hareket edip tırmanacağından sağlam olmalıdır. Karyola parmaklıklarının arası parmak ve el sıkışmaması ve başını sokup boğulmaması için 2,5 cm' den az 6 cm' den geniş olmamalıdır. Yatak ile karyola arasına yüzünün gelmesi ile havasız kalmasını önlemek için yatak ile karyola arasındaki boşluk arası 2-3 cm' den fazla olmamalıdır. Karyolanın üst köşesinden yatağın üstünün arasındaki yükseklik en az 75 cm olmalıdır.

Duvara monte edilen raflar, çocuğun üstüne düşmeyecek şekilde sağlam olarak monte edilmelidir. Çocukların üzerine çıkabileceği, 90 cm yüksekliğin altındaki eşyaların köşe ve kenarları keskin olmamalı, yuvarlatılmış olmalıdır.



Resim 2.2: Çocukların üzerine çıkabileceği eşyalar mutlaka monte edilmeli ve güvenlik kilitleri uygulanmalıdır.

2.1.5. Elektrikli Ev Aletleri

Elektrikli aletlerin fişleri, kullanılmadığı zamanlarda prizde bırakılmamalıdır. Ütü, güvenli ve çocuğun ulaşamayacağı bir yerde durmalıdır. Duvara monte edilmiş bir ütü askısı en idealidir. Evdeki su ısıtıcıları açık bırakılmamalı, kahve, çay gibi sıcak içecekler çocuğun erişemeyeceği yerlere konmalıdır. Bir fincan kahve bile önemli yanıklara sebep olabilir. Bu tür aletlerin kordonları toplu durumda bırakılmalı ve kenardan sarkmamalarına dikkat edilmelidir. Banyodaki su ısıtıcısının ayarıyla oynamaması için ısıtıcının çocuğun ulaşamayacağı yükseklikte olmasına dikkat edilmelidir. Su ısıtıcısının ayarı düşük derecede tutulmalıdır, çocuk sıcak su musluğunun ayarıyla oynayabilir. Elektronik cihazların kabloları süpürgeliklere monte edilmeli, prize koruyucu kapak takılmalı, cihazlar duvara dayanmalı ve çocukların ulaşamayacağı yerlere konmalıdır. Çamaşır makinesi kullanılmadığı zamanlarda fişi mutlaka prizden çekilmeli, kapağının da kapalı olmasına dikkat edilmelidir. Çocuk içine girmeyi deneyebilir ya da içine oyuncaklarını doldurabilir.



Resim 2.3: Çocuklarımızın çevreye olan merak ve ilgilerinin pek çok tehlikeye zemin hazırlayabileceğini unutmayalım.

Gece lambası olarak kalite belgeli, ısınmayan, mini neon lambaları kullanılmalıdır.

Karyolalar, pencere, perde ve prizlerin yanına konmamalıdır. Gece lambası yatak ve perde gibi yanabilir eşyalara uygun uzaklıkta olmalıdır.

2.1.6.Kapı Tutucuları

Oda kapısının, çocuk oyun oynarken gözlenebilmesi için yarı dolu, üstü şeffaf şekilde tasarlanmalı, üstü cam ise kırılma bile dağılmasını önleyen cam güvenlik filmi yapılmalıdır.

Kapının kapanmasını önleyecek, çocuk güvenliğine uygun özel aparatlar takılmalıdır.

Kapılar içeriden kilitlememeli ve içeride kalınması hali gibi tehlike anlarında dışarıdan açılabilir olmalıdır, anahtar üzerinde tutulmamalıdır.

2.1.7. Elektrik Güvenliği

Çocukları elektrik çarpmasından korumak için, elektrik çıkışlarına (prizler) plastik kapaklar takılmalıdır. Ayrıca evdeki elektrik düzeneklerinin tümü sık sık kontrol edilmeli ve kaçakların olması halinde önlemler alınmalıdır. Evin genel elektrik güvenliği yanında, mutfak, banyo, çocuk odası, salon-oturma odası gibi mekânlar özelliğine, taşıdığı riske göre ayrı ayrı dikkate alınıp değerlendirilmelidir. Prizler, ara kabloları, fişler ile pişirici ve ısıtıcı gibi elektrikli ev aletleri özelliklerine ve bulunduğu mekâna göre güvenli hale getirilmelidir.

2.1.8. Banyo Güvenliği

Banyoda zehirlenme, düşme, yanma gibi nedenlerle pek çok kazalara meydana gelmektedir. Bu kazaları olmadan önlemek için banyonun kaymasını önleyecek şekilde kuru olması ya da kaymayan bir paspas serilmesi, kullanılan soba, şofben vb. araçların elektrik ya da gaz sızıntısına karşı kontrol edilmesi, suyun sıcaklığı kontrol edilmeden açılmaması gerekir. Küvetin içine de kaymayı önleyen bir yaygı serilmelidir.

Bebekler ve küçük çocuklar küvette oldukları zaman daima bir yetişkin tarafından kontrol altında tutulmalıdır. Çocuklar birkaç dakikada birkaç parmak derinliğindeki suda boğulabilirler. Kendi kendilerine sıcak suyu açarak yanabilirler.



Resim 2.4: Çocuklarımızın büyüme isteğinin kazalarla sonuçlanmasına engel olacak güvenlik tedbirlerini almayı unutmayalım.

Elektrikli aletler (radyo, saç kurutma makinesi, ısıtıcı vb.) banyonun dışında ya da fişleri çekilmiş, sudan uzakta ve çocukların ulaşamayacağı yerde olmalıdır. Elektrikli araçlar fişleri takılı iken çocuğun bulunduğu küvete ya da çocuğun kullandığı lavaboya düşerse ciddi elektrik çarpması ya da ölüme neden olabilir. Su ısıtıcı güvenli bir sıcaklığa ayarlanmalıdır.

Temizlik ürünleri ve dezenfektanlar çocukların ulaşamayacağı bir dolapta kilitli olmalıdır.



Resim 2.5: Klozetin kapağı sürekli kapalı tutulmalıdır.

2.1.9. Suda Çocuk Güvenliği

Çocuk havuzda yüzüyorsa her zaman bir yetişkin tarafından kontrol edilmelidir. Havuzun çevresi 120-150 cm yükseklikte ya da daha yüksek bir çitle tamamen kapalı, bütün çit kapıları kendiliğinden kapanıyor ve kilitlenir olmalıdır. 12 yaş ve üzerindeki tüm aile üyeleri yaşam desteği uygulamasını biliyor olmaları gerekir. Çocuklar 6 yaşından önce tek başına havuza girmemelidir.

BİR ÇOCUĞUN YALNIZ VE DENETİMSİZ YÜZMESİNE ASLA İZİN VERMEYİNİZ.

2.1.10. Deprem Güvenliği

Yerkabuğu içindeki kırılmalar nedeniyle ani olarak ortaya çıkan titreşimlerin, dalgalar halinde yayılarak geçtikleri ortamları ve yer yüzeyini sarsma olayına "deprem" denir.

Deprem, insanın hareketsiz kabul ettiği ve güvenle ayağını bastığı toprağın da oynayacağını ve üzerinde bulunan tüm yapıların da hasar görüp can kaybına uğrayacak şekilde yıkılabileceklerini gösteren bir doğa olayıdır. Doğa olayı olması ile birlikte depremlerin hasarlarını en aza indirebilmek için bazı güvenlik önlemlerini almak zorunludur.

2.1.10.1. Deprem Öncesi Alınacak Önlemler

- Dolap üzerine konulan eşya ve büro malzemelerin kayarak düşmesini önlemek için plastik tutucu malzeme kullanılmalıdır.
- Soba ve diğer ısıtıcılar sağlam malzemelerle duvara veya yere tespit edilmelidir.
- Dolaplar ve devrilebilecek benzeri eşyalar birbirine ve duvara tespit edilmelidir.
- Duvar bölmeleri ve panolar zikzak düzende yerleştirilip yere tespit edilmelidir.
- Tavan ve duvara asılan avize, klima vb. cihazlar buldukları yere ağırlıklarını taşıyacak şekilde tespit edilmelidir.
- Zehirli, patlayıcı, yanıcı maddeler düşmeyecek bir konumda sabitlenecek ve kırılmayacak bir şekilde depolanacak. Bu maddelerin üzerlerine fosforlu, belirleyici etiketler konulmalıdır.
- Binadan acilen kaçmak için kullanılacak yollardaki tehlikeler ortadan kaldırılmalıdır.
- Bu yollar işaretlenmeli, buralara gereksiz eşya ve malzeme konulmamalıdır.
- Asansörlerin kapı yanlarına "Deprem Sırasında Kullanılmaz" levhası asılmalıdır.

2.1.10.2. Deprem Anında Yapılması Gerekenler

- Deprem esnasında sakin olunuz, paniğe kapılmayınız, cesaretinizi toplayınız ve koşmayınız. Büyük bir depremde ayakta durmanız ve koşmanız mümkün değildir.
- Deprem başladığı ve sarsıntıların hafif olduğu dönemde, deprem öncesi belirlenen önlemleri hatırlayınız.
- Pencereleden, dış duvarlardan, devrilebilecek ve düşebilecek eşyalardan uzak durunuz.
- Öğretmenler, kargaşa ve paniği önleyerek öğrencilere sığınmalarını söylemeli.
- Sıraların arasına koltuk, kanepeler, masa, para kasası vb. eşyaların yanlarına kitap, defter, dosya, çanta gibi malzeme ile baş korunarak ya da baş iki el arasına alınarak cenin pozisyonunda uzanınız. Bir yere de tutunmaya çalışınız.
- Deprem anında sınıfta değil de koridorda iseniz hemen duvar dibine, mümkünse kalorifer peteklerinin yanına, baş ve boyun korunarak diz çöküp kapanınız.
- Deprem anında merdivenlerde iseniz baş korunarak merdivenlerden kaçınız. Mümkünse koridorlara, mümkün değilse merdivenlerden üst katlara doğru kaçmaya çalışınız.
- Balkonlardan uzak durunuz.
- Deprem anında asansöre binmeyiniz. Asansörde iseniz kat çıkış düğmesine basarak asansörü terk ediniz.
- Deprem anında pencerelerden atlamayınız.
- Derin derin nefes alarak sakinleşmeye çalışınız.
- Yer sarsıntısı durana kadar saklandığınız yerden çıkmayınız.
- Deprem sırasında birçok insan koşarak kaçmak ister. Ancak yaralanmaların çoğunun, insanların binaların içine ya da binalardan dışarıya koşmaları veya pencerelerden atlamaları sırasında olduğu unutulmamalıdır.

2.1.10.3. Deprem Sonrası Yapılması Gerekenler

- Deprem sonrasında sakin olmaya çalışınız.
- İçinde bulunduğunuz yapı yıkılmamışsa bulunulan mekânda tehlikeli bir durum olup olmadığını kontrol ediniz.
- Düşme tehlikesi olan kırık camlara ve yere düşmüş cam parçalarına dikkat ediniz.
- Yerinden oynayan çıkış yolu üzerindeki eşyaları kenara kaldırınız.
- Ortalığa dökülmüş kimyasal maddeler ile yanıcı, parlayıcı, patlayıcı özelliği olan maddelere karşı gerekli tedbirleri alınız.
- Sınıftaki ve çevredekilerin yaralanıp yaralanmadığını kontrol ediniz. İhtiyacı olanlara hızlı ve dikkatli bir şekilde yardım ediniz. Ancak ağır yaralılar kesinlikle yerinden hareket ettirilmemelidir.
- Sınıflar tahliye planına göre hızlı, dikkatli ancak sakin bir şekilde öğretmenlerin kontrolünde boşaltılmalıdır.
- Bina tahliyesi esnasında başınızı defter, kitap, klasör vb. eşya ile koruyunuz.
- Bina tahliyesi esnasında kesinlikle asansörleri kullanmayınız.
- Tahliye öncesi merdivenler görevlilerce kontrol edilmeli, tahliyeyi engelleyecek eşyalar varsa kaldırılmalıdır.
- Binayı boşaltırken pencerelerden atlamayınız.
- Sınıf boşaldıktan sonra sıra ve masaların altları, içeride kalan olup olmadığı öğretmenlerce kontrol edilmeli.
- Öğretmenler birbirlerine yardımcı olmalı, gerekirse büyük sınıfların öğrencilerinden küçüklerin tahliyesinde faydalanılmalı. Hafif yaralı öğrencilere tahliye esnasında yardımcı olunmalı.
- Bina görevlilerce terk edilmeden önce elektrikle çalışan aletlerin fişleri prizden çekilmeli, sigortalar kapatılmalıdır. Yanan soba varsa söndürülmelidir. Gaz ve su vanaları kapatılmalıdır.
- Öğrenci ve personel elektrik tellerinden uzak güvenli açık bir alanda toplanmalı ve hemen yoklama yapılarak binada kalan olup olmadığı kontrol edilmelidir.
- Bina zarar görmemiş ise içeri girmek için en az bir saat beklenmeli, ilgililerin talimatları doğrultusunda hareket edilmeli.
- Bina içerisinde ağır yaralı ve sıkışmış durumda kalan varsa bina kurtarma ekibi tarafından kurtarılmalı. Kurtarılamıyorsa vakit kaybetmeden durum ilgili yerlere bildirilerek profesyonel kurtarma ekibi istenmeli.
- Öğrenciler öğretmenleri tarafından ailelerine teslim edilmeli, başıboş bırakılmamalıdır.
- Bina çevresinde gerekli güvenlik önlemleri alınarak ilgili yerlere gerekli bilgiler verilmeli emir ve direktifler beklenmelidir.

2.1.11. Açık Alanlarda ve Oyun Sırasında Güvenlik

- Oyun alanı donanımı güvenli olmalıdır, mevcut araç gerecin montajının uygun ve doğru yapıldığından emin olunmalıdır.
- Bisiklete yolun sağ yanında, koruyucu bir başlık (kask) giyerek tek kişi binilmelidir. Köpeklerin araçları kovaladığı yerlere bisikletle gitmemelidir.
- Çocuklar havai fişek, maytap gibi yanıcı-patlayıcı maddelerle oynamamalıdır.
- Çocuklar paten kullanırken uygun bir şekilde korunmalı, kask, dizlik ve dirseklik takmalı, trafiğin olmadığı park ve patinaj yerlerinde kaymalıdır.
- Çocuk kızak ya da kar diski üzerinde kayarken iyi bir direksiyon mekanizması olan ve keskin kenarları olmayan sağlam bir kızak kullanılmalı, sadece gün ışığında ve güvenli, görülebilen, motorlu taşıtlardan uzak bir alanda kızakla kaymalı, buz tutmuş alanlarda kaymamalı, kızağı nasıl döndürebileceğini ve durdurabileceğini bilmelidir.
- Çocuk temas sporlarına katılırken, yetişkin talimat ve bakımını sağlamalı, çocuklar uygun kilo ve boydakilerle eşleşmeli, uygun güvenlik aksesuarları olmalıdır (göz koruyucu, kask, ağız koruyucu vb.).
- Çocuk, hayvan ısırıklarından titiz bir şekilde korunmalı, yeterince büyüyüp hayvanlara nasıl davranılacağını anlayıncaya kadar bir hayvan edinmesi ertelenmelidir. Evde beslenen (bakılan) hayvanlar hastalıksız, uygun bir şekilde aşılanmış ve sağlıklı bir tarzda bakılmalıdır. Çocuğa yabancı hayvanlardan özellikle vahşi, hasta ve yaralı olanlardan sakınması öğretilmelidir. Çocuk, bölgedeki tehlikeli ya da sınırlı hayvanlar konusunda uyarılmalı, ona bu hayvanların bulunabileceği ev ya da avlulara girmekten kaçınması öğretilmelidir.

2.1.11.1. Oyuncakların Güvenliği

- Oyuncaklar çocuğun yaşına uygun olmalı
- Etiketinde güvenlik uyarıları bulunmalı ve bunlar mutlaka okunmalı
- Kullanma kılavuzu olmalı ve dikkatlice incelenerek çocuğa bilgi verilmeli
- Çocuğun, oyuncağın ambalajı ve poşetiyle oynamasına izin verilmemeli (bunlar çocuğun yüzüne yapışınca nefes almasını engelleyip boğulmasına neden olabilir)
- Büyük çocuk için alınan oyuncaklar küçük çocuk için tehlikeli olabilir. Bu nedenle oyun sırasında çocuklar gözetim altında tutulmalı
- Çocukların bakımını üstlenen bakıcı ve aile büyükleri oyuncak güvenliğiyle ilgili bilgilendirilmeli
- Oyuncaklar için güvenli saklama koşulları sağlanmalı
- Oyuncaklar sık sık gözden geçirilip tehlike arz edecek şekilde kırılmış ya da bozulmuş olanlar atılmalı
- CE (Ürünün AB teknik mevzuatına uygunluğunu belirten resmi işaret) işareti olmayan oyuncaklar satın alınmamalı
- Güvenliği tehdit eden ürünler Sağlık Bakanlığının internet sitesindeki "ürün güvenliği şikâyet ve ihbar formu" kanalıyla bildirilmeli

**Çocukların boğulmasına neden olabilecek uzunluktaki ipleri
lastikleri ortalıkta bırakmayınız.**

UYGULAMA FAALİYETİ

Çocukların güvenliği için evde alınması gereken önlemleri araştırınız. Bu önlemleri içeren bir drama etkinliği hazırlayınız ve uygulayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Çocukların güvenliği için evde alınması gereken önlemleri araştırınız.	➤ Drama için internette sağlık sitelerinden, modülden ve diğer kaynak kitaplardan yararlanınız.
➤ Etkinliğinizin amaçlarını ve kazanımlarını belirleyiniz.	➤ Amaçları yazmadan önce araştırma notlarınıza yeniden göz atınız.
➤ Etkinliğe uygun bir drama planı yapınız. ➤	➤ Drama öğretmenlerinizden ve ders öğretmeninizle görüşüp çalışmanızı kontrol ettiriniz.
➤ Plana uygun drama etkinliğini aşamalı olarak yazınız.	➤ Drama etkinliğinin nasıl hazırlandığını gözden geçiriniz.
➤ Drama etkinliğinde kullanılacak araç gereci belirleyiniz.	➤ Drama öğretmenlerinizle aşama aşama çalışmanızı gözden geçiriniz.
➤ Çalışmanızı bir grup arkadaşınızla deneyiniz.	➤ Arkadaşlarınıza uygulama yapmadan önce çalışmanızın tamamı hakkında bilgi veriniz.
➤ Etkinliğin eksiklikleriniz tespit ederek tamamlayınız.	➤ Etkinliğinizin eksikleri varsa ders öğretmeninizin fikrini alınız.
➤ Drama etkinliğini sınıfta uygulayınız.	➤ Etkinliği uygulamadan önce sınıf ortamını düzenleyiniz. Drama sınıfınız varsa uygulama yapacağınız saatte boş olup olmadığını önceden öğreniniz.
➤ Drama etkinliğinizi değerlendiriniz.	➤ Etkinliğinizi öğretmeniniz ve arkadaşlarınızla birlikte objektif olarak değerlendirip notlar alınız. Bir sonraki çalışmanızda size ışık tutacaktır.

UYGULAMALI TEST

Uygulama faaliyetinde yapmış olduğunuz çalışmaları değerlendiriniz.

	Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1.	Çocukların güvenliği için evde alınması gereken önlemleri araştırdınız mı?		
2.	Etkinliğinizin amaçlarını ve kazanımlarını belirlediniz mi?		
3.	Etkinliğe uygun bir drama planı yaptınız mı?		
4.	Plana uygun drama etkinliğini aşamalı olarak yazdınız mı?		
5.	Drama etkinliğinde kullanılacak araç gereci belirlediniz mi?		
6.	Çalışmanızı bir grup arkadaşınızla denediniz mi?		
7.	Etkinliğin eksikliklerinizi tespit ederek, tamamladınız mı?		
8.	Drama etkinliğini sınıfta uyguladınız mı?		
9.	Drama etkinliğinizi değerlendirdiniz mi?		

DEĞERLENDİRME

Uygulama faaliyetinde yapmış olduğunuz çalışmayı kontrol listesine göre değerlendiriniz.

Yapmış olduğunuz değerlendirme sonucunda eksiğiniz varsa, faaliyete dönerek ilgili konuyu tekrarlayınız.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyet kapsamında kazandığınız bilgi ve becerileri aşağıdaki soruları yanıtlarak belirleyiniz. Soruların yanındaki başlıkları doğru ifadeeler için (D), yanlış ifadeler için (Y) yazarak doldurunuz.

- () Önceden öngörülen biçimde ortaya çıkan can, mal kaybı ile sonuçlanan durumlara kaza denir.
- () Depremle ilgili önlemlerden biri de soba ve ısıtıcıların duvara ya da yere monte edilmesidir.
- () Çocuklar 4 yaşından itibaren havuza tek başlarına girebilirler.
- () Elektrikli ev gereçlerini banyoda kullanmak sakıncalıdır.
- () Çocuklu evlerde kapı anahtarları, kapılar kilitlendiğinde kolayca açabilmek için daima kapının üzerinde bulunmalıdır.

Aşağıdaki sorularda boş olan yerlere uygun olan kelime / kelimeleri işaretleyiniz. Cevaplarınızı cevap anahtarından kontrol ediniz.

- Yangın ve patlamalar oluş çeşitlerine göre ne tür kazalardandır?
A) Trafik kazaları B) İş kazaları C) Endüstriyel kazalar D) Spor kazaları
- Bisiklete yolun hangi tarafında binmek güvenlidir?
A) Sağında B) Solunda C) Sağında ya da solunda D) Yolda binilmez.
- Çocukların yataklarına hangi aylar arasında güvenlik bariyeri konulmalıdır?
A) 18-60 ay B) 24-60 ay C) 36-60 ay D) 48-60 ay
- Çocuk karyola parmaklıklarının arası kaç cm olmalıdır?
A) 1,5- 4 cm arası B) 2,5- 6 cm arası
C) 3,5- 8 cm arası D) 4,5 - 10 cm arası
10. Aşağıdakilerden hangisi banyoda meydana gelebilecek kazalardan biridir?
A) Yanma B) Boğulma C) Zehirlenme D) Hepsi

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı, cevap anahtarı ile karşılaştırınız. Doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevaplar verdiyseniz öğrenme faaliyetini ilgili bölümüne dönerek kontrol ediniz. Cevaplarınız doğru ise diğer öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-3

AMAÇ

Öğrenme faaliyetinde kazandığınız bilgi ve beceriler doğrultusunda uygun ortam sağlandığında çocuk hastalıklarına karşı gerekli önlemleri almaya yönelik etkinlikler hazırlayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Çocuklarda görülen hastalıkların belirtilerini internet ortamında, kaynaklardan ve deneyimli anne-babalardan sorarak araştırınız.
- Araştırma raporunu hazırlayınız.
- Hazırladığınız raporu sınıf ortamında sununuz.

3. ÇOCUK HASTALIKLARI

İnsan vücudunun çeşitli bedensel, ruhsal, sosyal nedenlerle dengesinin bozulmasına hastalık denir. Hastalıklar yaygın olarak çevre faktörleri, beslenme sorunları, ruhsal sorunlar sebebiyle oluşurlar. Hastalıkların tanı ve teşhisinde en önemli faktörler, hasta da görülen belirtilerdir.

Çocuklarda görülen hastalık belirtileri yaygın olarak;

- Ateş,
- Aşırı ağlama,
- İshal,
- Öksürük,
- Karın ağrısı,
- İştahsızlık,
- Ağrılar,
- Kusma,
- Kabızlıktır.



Resim 3.1: Çocuğunuzda beklenmeyen rahatsızlıklar görüldüğünde mutlaka doktora götürünüz.

3.1. Ateş

Vücut ısısının 36 - 37, 5 derecenin üzerine çıkmasına ateş denir. Ateş; çocuğun aşırı terlemesi, huzursuz olması ve alınına elinizi koyduğunuzda normalden fazla ısı hissetmenizle ilgili olarak fark edilir. En iyi ateş ölçme yolu koltuk altına derece koymaktır.

3.1.1 Ateş Nasıl Kontrol Altına Alınmalıdır

- Çocuğun ateşi 39 derecenin üzerinde ise üzerindeki fazla giysiler çıkarılarak az ve gevşek giysilerle çocuğun ateşinin düşürülmesine yardımcı olunmalı
- Ilık su ile bedeni silinmeli veya ılık su dolu küvete sokulmalı (banyoya girebilecek konumdaki çocuklar, ılık su ile duş yaptırılabilir, saçların çok ıslatılmamasına dikkat edilmelidir)
- Ağızdan ateş düşürücü verilmeli (doktorun tavsiye ettiği bir ateş düşürücü kullanılmalıdır)
- Alınına kasıklarına ve koltuk altlarına ılık suya batırılmış bez ya da pamuk konulmalı
- Kusması halinde gazlı bezle ağzı silinmeli ve nefes alması sağlanmalı (Mutlaka doktor kontrolü gerektirir)

3.1.2. Ateşli Çocuğa Yapılmaması Gerekenler

Ateşi yükselen çocuklarda yapılması gereken bazı basit işlemler ateşi almakta çok yardımcı olurken bazı yanlış uygulamalar da tedavinin uygun olarak yapılmasını engellemektedir.

- Çok soğuk bezler titremeye neden olarak ateşin daha da yükselmesine yol açar.
- Alkol ve sirke ile vücudu silmek
- Üşüyebilir korkusu ile giysilerini çıkarmamak ve daha çok giydirmek
- Çok sıcak veya çok soğuk içecekler vermek
- Yanlış ateş düşürücü kullanmak
- Aşırı dozda veya eksik dozda ilaç kullanmak
- Uygun aralıklarda ateş düşürücü kullanmamak
- 12 yaş altındaki çocuklarda viral enfeksiyonlar olduğunda doktora danışmadan ilaç kullanmak

3.1.3 Acil Durumlarda

Ateşli çocuklarda ve özellikle bebeklerde aşağıdaki belirtilerden bir veya birkaçı ateşe eşlik ediyorsa zaman kaybetmeden bir doktora gidilmelidir. Çünkü ciddi bir hastalığın da belirtisi olabilen ateşe aşağıdaki belirtiler de eklenebilir ;

- Devamlı kusma, ishal
- Bebek ve çocuklarda 40 °C'nin üzerinde ateş
- Bebek ve çocuklarda ağlama, inleme ve dokunulduğunda huzursuzlanma
- Ateş özellikle 2 yaş altındaki bebeklerde görülüyorsa

- Ateşin yanında uykuya eğilimi varsa
- Ciltte döküntüler oluşuyorsa
- Zor nefes alıp verme başlıyorsa
- Yutkunma güçlüğü çekiliyorsa
- Genel görünümünde kötülük varsa
- Boyun kısmında sertleşme varsa



Resim 3.2 :Ateş mutlaka kontrol altına alınması gereken bir hastalık belirtisidir.

3.2. Aşırı ağlama

Ağlama, çocukların fiziksel ve ruhsal sıkıntıları olduğunun önemli işaretlerindendir. Ağlama bebeğin altı ıslandığında, karnı aç olduğunda, susadığında ya da gergin olduğunda olabileceği gibi kulak iltihabı, mide ve bağırsaklarında gaz olduğu için, sevmediği gıdalarla beslendiğinde, yeterli süt alamadığında ya da fiziksel rahatlama ihtiyacı duyduğunda da olabilir.

3.3. İshal

Çocuklarda ishal nedenlerinin başında viral enfeksiyonlar gelir. Virüsünün neden olduğu ishale, genelde virüs bağırsaklara ya da mideye yerleşir. Belirtileri aşırı yorgunluk, halsizlik, gözyaşı yokluğu, ağız kuruluğu, çökük gözler, az idrar yapma ve su kaybıdır. Daha çok 5 yaş altındaki çocuklarda görülen bu hastalığın diğer belirtileri arasındaysa yüksek ateş ve iştahsızlık yer alır. İshalle birlikte kusmalar da görülür. İshal ve kusma sonucunda vücut hem su hem de tuz kaybeder.

Çocukta ishal başlar haşlamaz, kaybedilen sıvı kaybının telafi edilmesi gerekir. Az miktarlarda sıvı, sık aralıklarla içirilerek vücudun ihtiyacı olan sıvı dengesi sağlanır. Ancak süt, hazmı zor bir sıvı olduğu için tercih edilmez.

Kusma ve ishal birkaç gün sürebileceği gibi haftalarca da devam edebilir. Çocuk aşırı kusuyorsa kusma kesilene kadar birkaç saat hiçbir şey yedirmemek gerekir. Bunun yanı sıra formül mama, yoğurt, yağsız sebze çorbaları, kızarmış ekme, makarna, pilav, muz ve soyulmuş elma verilebilir. Kusmayı önleyerek sıvı kaybının artmasını engellemek için şekerli, yağlı ve pişmemiş yiyeceklerden kaçınılmalıdır.

Ateş varsa ateş düşürücü ilaçlar verilerek kontrol altına alınmaya çalışmalıdır. Kusmayı engelleme amacıyla fitil kullanılır.

3.4. Öksürük

Öksürük, boğaz ve akciğerlerde meydana gelen tahriş ya da sıkışmaya verilen tepkidir. 6 aydan küçük bebeklerde ise akciğer enfeksiyonunun belirtisidir. Bazen hafif burun ve boğaz enfeksiyonlarında da görülebilir. Ani öksürükler ise solunum borusunda tıkanmanın belirtisi olabilir. Öksürük; boğmaca, kızamık, grip, verem, bronşit gibi hastalıklarında da belirtisi olabildiğinden derhal doktora başvurulmalıdır.

Ayrıca çocukların sağlıklı ortamlarda gelişebilmeleri için hem tüm sağlığa olumsuz etki yapan hem de öksürüğe sebep olan sigara dumanından uzak tutulmaları gerekir.



Resim 3.3: Öksürük ve karın ağrısının pek çok hastalığın habercisi olduğunu unutmayınız.

3.5. Karın Ağrısı

Karın ağrısı, göğüs kafesi ile karın arasında görülür. Psikolojik nedenlere bağlı ise kendiliğinden geçer aksi halde idrar yolu enfeksiyonu, apandisit, paraziter hastalık, mide hastalıkları ve zehirlenmelerin belirtisi olabilir.

Nedeni bilinmeyen durumlarda doktora başvurulması gerekmektedir.

3.6.İştahsızlık

Çocuklar az enerji sarf ettiklerinde vücudun enerji gereksinimi de az olacağından iştahsız olabilirler. Çocuklar, hızlı büyüme dönemlerinde daha iştahlıdır. Ancak fazla şekerli ve sütlü gıdalar çocuklarda iştah kaybına neden olur. Bazı çocuklarsa sadece naz yapmak için yemek yeme davranışlarında farklılık gösterir. Çocukların gelişimlerinde bir olumsuzluk görülüyorsa iştahsızlıkları ya da az yemeleri konusunda endişe edilmemelidir. Ancak normal olmayan durumlarda iştahsızlık ateşli hastalıkların, karaciğer enfeksiyonlarının, boğaz ağrısının, idrar yolu enfeksiyonlarının belirtisidir.

3.7. Ağrılar(Eklem, Kol ve Bacak)

Çocukların yürümeye başlaması ile birlikte meydana gelen düşme ve çarpma sonucu oluşan durumlarda kol ve bacak ağrıları, kırık ve şişlik oluşmaması halinde normal sayılır. Ancak eklem ağrılarının büyüme ağrıları olabileceği gibi, kırık ve ezilmelerin, genel viral enfeksiyonların, ateşli hastalıkların belirtisi olabileceği de unutulmamalıdır.

Baş ağrıları ise psikolojik nedenlerden, hava kirliliğinden ve açlıktan olabileceği gibi menenjit belirtisi, üst solunum yolu enfeksiyonu, sinüzit, görme bozuklukları, kulak ve diş ağrıları, hipertansiyon, migren ve epilepsi hastalıklarının belirtilerinden biri de olabilir.

Uzun süreli baş ağrılarında mutlaka doktora başvurulmalıdır.

3.8. Kusma

Midedeki maddelerin ağız yoluyla istem dışı dışarı çıkmasına kusma denir. Devamlı kusma, mide çıkışında hastalık belirtisi ya da boğmaca, ateşli hastalık ve zehirlenmelerin habercisi olabileceği gibi kusmayla birlikte karının şiş olması ve kusmakta gaita kokusunun görülmesi bağırsak düğümlenmesinin belirtisi olabilir. Mutlaka doktora başvurulmalıdır.

3.9. Kabızlık

Bağırsakların düzenli aralıklarla boşaltılmaması haline kabızlık denir. Anüsün kapalı oluşu, kalın bağırsakta yapışıklıklar, sinirsel eksiklikler gibi doğuştan nedenlerle oluşabileceği gibi, kalın bağırsakta hareket azalması, iştahsızlık, az besin alınması, sürekli nişastalı besinlerle beslenme, fazla inek sütü alma, az su içme, yüksek proteinli posa bırakmayan besinlerle beslenme, oyuna dalma, okula geç kalma korkusu, ilgisizlik gibi ruhsal nedenlerle kalın bağırsakta hareketin azalması sonucunda da oluşur. Aldığı besin kendine yetmeyen aç kalan bebeklerde, doğuştan bağırsağında darlık olan bebeklerde, daha önce kabız olduğu için kakasını güçlükle yapmış ve anüsünde çatlaklar meydana gelmiş bebeklerde kabızlık görülür.

Kabızlık, bağırsak düğümlenmelerinin, ateşli enfeksiyonların, omurilik hastalıklarının, tümörlerin, çocuk felcinin belirtileri olabilir.

Doğuştan oluşan nedenlerle kabızlık tıbbi operasyonla, diğer nedenlerle oluşan durumlarda ise beslenme şeklini değiştirerek düzelebilir.

Sebze ve meyve püreleri tüketmek ve yüksek proteinli gıdaları azaltmak çözüm olabilir.

Çocuklara mecbur kalınmadıkça kabızlık çözen ilaçlar verilmemelidir. Bu tür ilaçlar bağırsak tembelliğine neden olur.

Normal kıvamda yumuşak kaka yapan, neşesi yerinde kilo almış bir bebeğin günde bir kez kaka yapması kabızlık sayılmaz.

Kabızlığın sürekli uyku hali ve uzayan sarılığı olan bebeklerde kalıcı zekâ geriliği yapan hipotiroidi olabileceğini unutmayın, mutlaka hekime danışın.

UYGULAMA FAALİYETİ

Çocuklarda görülen hastalıkların belirtilerini, hastalıklara karşı alınacak önlemleri ve tedavi yollarını araştırınız. Seçtiğiniz bir hastalıkla ilgili uyarıcı bir levha hazırlayınız. Seçtiğiniz konuyu grup arkadaşlarınızla paylaşarak, her birinizin farklı bir konuda araştırma yapmasını sağlayınız. Hazırladığınız levhaları rol oynama tekniği ile sınıf ortamında sununuz.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Çocuk hastalıklarının belirtilerini araştırınız.	➤ Sağlık bilgisi kitaplarından, internette sağlık sitelerinden, modülden ve diğer kaynak kitaplardan yararlanınız.
➤ Çocuk hastalıklarını araştırınız.	➤ Hastanelere ve sağlık ocaklarına giderek broşürler alınız.
➤ Çocuk hastalıklarına karşı alınacak önlemleri araştırınız.	➤ Deneyimli kişilerle röportaj yapabilirsiniz.
➤ Çocuk hastalıklarını tedavi yollarını araştırınız.	➤ Bir çocuk hastalıkları uzmanı ile görüşebilirsiniz.
➤ Çocuk hastalıklarından birini seçiniz.	➤ Topladığınız bilgileri gözden geçiriniz.
➤ Seçtiğiniz konu ile ilgili sınıf arkadaşlarınızla işbirliği yapınız (farklı konuları paylaşınız).	➤ Modülde yer almayan farklı bilgileri arkadaşlarınızla iş birliği halinde sınıf ortamına getirebilirsiniz.
➤ Topladığınız bilgileri derleyerek uyarıcı levha hazırlayınız.	➤ Uyarıcı levha hazırlarken uyulması gereken kuralları anımsayınız.
➤ Öğretmeninizle yaptığımız hazırlıkları paylaşınız. Gerekli düzeltmeleri yapınız.	➤ Öğretmeninizle çalışmalarınızı gözden geçiriniz.
➤ Sınıf arkadaşlarınızla rol oynama yöntemi ile uyarıcı levhaları kullanmak üzere planlama ve hazırlık yapınız.	➤ Öğretmeninizle çalışmalarınızı gözden geçiriniz.
➤ Rol oynama tekniği ile grup halinde uyarıcı levhalarla konuyu sınıf arkadaşlarınıza aktarınız.	➤ Rol oynama tekniği hakkında bilgileri gözden geçiriniz.
➤ Yaptığınız çalışmayı değerlendiriniz.	➤ Yaptığınız uygulamayı öğretmeniniz ve sınıf arkadaşlarınızla birlikte gözden geçirip notlar alınız.

UYGULAMALI TEST

	Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1.	Çocuk hastalıklarının belirtilerini araştırdınız mı?		
2.	Çocuk hastalıklarını araştırdınız mı?		
3.	Çocuk hastalıklarına karşı alınacak önlemleri araştırdınız mı?		
4.	Çocuk hastalıklarını tedavi yollarını araştırdınız mı?		
5.	Çocuk hastalıklarından birini seçtiniz mi?		
6.	Seçtiğiniz konu ile ilgili sınıf arkadaşlarınızla iş birliği yaptınız mı (farklı konuları paylaşınız)?		
7.	Topladığınız bilgileri derleyerek uyarıcı levha hazırladınız mı?		
8.	Öğretmeninizle yaptığınız hazırlıkları paylaşıp gerekli düzeltmeleri yaptınız mı?		
9.	Sınıf arkadaşlarınızla rol oynama yöntemi ile uyarıcı levhaları kullanmak üzere planlama ve hazırlık yaptınız mı?		
10.	Rol oynama tekniği ile grup halinde uyarıcı levhalarla konuyu sınıf arkadaşlarınıza aktardınız mı?		
11.	Yaptığımız çalışmayı değerlendirdiniz mi?		

DEĞERLENDİRME

Uygulama faaliyetinde yapmış olduğunuz çalışmayı kontrol listesine göre değerlendiriniz.

Yapmış olduğunuz değerlendirme sonucunda eksikliğiniz varsa, faaliyete dönerek ilgili konuyu tekrarlayınız.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyet kapsamında kazandığınız bilgi ve becerileri aşağıdaki soruları yanıtlayarak belirleyiniz. Soruların yanındaki başlıkları; doğru önermeler için (D), yanlış önermeler için (Y) yazarak doldurunuz.

- () Karın ağrısı psikolojik nedenlere bağlı ise kendiliğinden geçer.
- () İshal ve kusma vücutta su ve şeker kaybına neden olur.
- () Çocuklar fiziksel rahatlama ihtiyacı duyduğunda da ağlar.
- () 6 aydan küçük bebeklerde öksürük, akciğer enfeksiyonu belirtisidir.
- () Çocukların büyüme döneminde eklem ağrıları varsa hemen doktora götürülmelidir.

Aşağıdaki sorularda boş olan yerlere uygun olan kelime / kelimeleri işaretleyiniz. Cevaplarınızı cevap anahtarından kontrol ediniz.

- Aşağıdaki durumlardan hangisinde çocuk aşırı ağlar?
A)Karnı açken
B) Kulak iltihabı varsa
C)Midesinde gaz varsa
D)Hepsi
- İshalli çocuğa aşağıdaki yiyeceklerden hangisi **verilmez**?
A) Şekerpare
B)Yağsız sebze çorbası
C) Makarna
D) Muz
- Kusan çocuğun ağızı ne ile temizlenmelidir?
A) Pamuk
B) Gazlı bez
C)Peçete
D) Havlu
- Aşağıdakilerden hangisi kabızlık belirtisidir?
A) Okul fobisi
B) Oyuna dalma
C) Yüksek proteinli besinleri fazla tüketme
D) Hepsi
- Kusmakta gaita kokusu hangi hastalığın belirtisidir?
A) Zehirlenme
B)Boğmaca
C) Bağırsak düğümlenmesi
D)Ateşli hastalık

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı, cevap anahtarı ile karşılaştırınız. Doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevaplar verdiyseniz öğrenme faaliyetini ilgili bölümüne dönerek kontrol ediniz. Cevaplarınız doğru ise diğer öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ -4

AMAÇ

Öğrenme faaliyetinde kazandığınız bilgi ve beceriler doğrultusunda uygun ortam sağlandığında basit ilk yardım uygulamalarını yapmaya yönelik etkinlikler hazırlayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- İlk yardım gerektiren durumları ve yapılabilecek ilk yardım uygulamalarını internetten ve kaynak kitaplardan araştırınız.
- Araştırmanızı raporlaştırınız.
- Raporu sınıf ortamında sununuz

**HAZIRLIKLIL OLUNUZ.
ACİL MERKEZLERLE İLGİLİ TÜM TELEFON
NUMARALARINI TELEFONUN YANINDA, GÖRÜNEBİLİR
BİR YERDE BULUNDURUNUZ.**

4. İLK YARDIM

4.1. Tanımı, Önemi

Sağlık personelinin olmadığı bir yerde hastalanan, yaralanan veya kazaya uğrayan kimselere, sağlık durumlarının kötüleşmesini önlemek için, mevcut imkânlarla yapılan yardıma ilk yardım denir. İlk yardım olay yerinde, olay yerinde bulunanlarca, olay yerinde bulunan araç gereçlerle yapılır.

İlk yardımın temel prensipleri;

- İlk önce hastanın solunumu düzenlenir. Solunum yolu açılır, gerekirse suni solunum yapılır.
- Hastanın dolaşımı düzenlenir. Gerekirse kalp masajı yapılır. Kanamalar durdurulmaya çalışılır (yaralar temizlenmeli ve gazlı bezle kapatılmalıdır).
- Şoka karşı tedbir alınır.
- Isırık ve sokmalar dikkate alınır.
- Ağrı kesilmeye çalışılır.
- Kırık ve çıkık araştırması yapılır, kırık ve çıkıklar sabit hale getirilir.
- Hasta uygun bir şekilde sağlık kuruluşuna götürülür.



Resim4.1: İlk yardımda ilk adım suni solunumdur.

İlk yardım tanı, geçici müdahale ve taşımadır. Yaralının durumunu kontrol altına alıp daha kötüye gitmemesine engelleyerek hayat kurtarır, sakatlığı önler sakatlık derecesini azaltır. İlk yardımda zaman çok önemlidir. En etkili yardım ilk 30 dakikada yapılmalıdır. Beyin dokusunun da oksijensizliğe azami 4 - 6 dakika dayanabileceği düşünüldüğünde bu sürenin önemi tartışılmazdır.

DONANIMI EKSİKSİZ BİR SAĞLIK ÇANTASI BULUNDURUNUZ.

4.2. İlk Yardım Gerektiren Durumlar

4.2.1. Bayılmalarda İlk Yardım

- Hastanın elbiseleri gevşetilir.
- Sırtüstü yatırılarak ayakları yukarı kaldırılan hastanın beynine kan gitmesini sağlamak için hasta şok pozisyonunda bekletilir.
- Hastaya uyarıcı kokular koklatılır.
- Hastanın kendisine gelmesi beklenir.
- Hasta kendine geldiği zaman hasta zorlanmayacak şekilde az miktarda su veya çay gibi sıvı gıdalar içirilir.

4.2.2. Zehirlenmelerde İlk Yardım

4.2.2.1. İlaç, Besin, Yemek Zehirlenmeleri

- Zehrin sindirim sisteminden emiliminin yavaşlaması için hastalara süt, yumurta akı, nişasta solüsyonu ve su gibi şeyler içirilir.
- Hastanın boğazına parmak sokularak kusturulmaya çalışılır.
- Hastaneye götürülür. Hastanede midesi yıkanır. Zehirli madde biliniyorsa panzehiri kullanılır.

4.2.2.2. Solunum Yoluyla Zehirli veya Toksin Gazlarla Olan Zehirlenmeler (Tüp Gaz, Şofben) İlk Yardım

- Hasta derhal temiz havaya çıkarılır.
- Sıkı giyecekler gevşetilir veya çıkarılır.
- Şuuru yerinde olanlar, temiz havada derin nefes alıp verdirilir.
- Solunum güçlüğü çekenlere, suni solunum yaptırılır.
- Hastaya oksijen verilir.
- Acil olarak hastaneye götürülür.

4.2.2.3. Böcek İlaçları ve Fare Zehriyle Zehirlenme

- Hastanın giyecekleri süratle çıkarılır.
- Vücut bol su ile yıkanır.
- Hastaneye götürülür.

4.2.3. Kırık ve Çıkıklarda İlk Yardım

- Hastaya solunum ve dolaşım sistemi ile ilgili gerekli ilk yardım yapılır.
- Kanama varsa durdurulur, yaraya pansumanı yapılır
- Kırık olan organ nazikçe muayene edilir. Aksi halde kırık kemik uçları damar ve sinirlere zarar verebilir. Şiddetli ağrı şoka yol açabilir.
 - Kol kırıkları hastaneye nakletmeden önce kırık tespit edilir. Tespit için kalın tahta çiteler yeterli olabilir. Kırık kolun iki tarafına konan bu cisimler sargı bezi, eşarp veya kumaş parçalarıyla sarılır. Daha sonra kol başka bir sargıyla vücuda tespit edilir, boyuna asılır.
 - Parmak kırıkları; kırık parmağın altına ve üstüne parmak genişliğinde tahta parçaları konur, üzerinden plasterle veya sargı beziyle sarılır. Parmakta yüzük varsa çıkarılır. Parmak şiştiği zaman, yüzük altında sıkışma olur. Sonuçta dolaşım bozukluğu ve kangren oluşabilir.
 - Bacak kırıklarında hastanın pantolonu çıkarılmaya çalışılmaz. Kırık bacak tespit edilir. Tespit için tahtalar kullanılır. Kırık organın iki tarafına konan bu cisimler sargı bezi, eşarp veya kumaş parçalarıyla sarılır. Daha sonra sarılmış bacak sedyeye veya sedye olarak kullanılan tahtalara tespit edilir.

- Ayak kırıklarında kare şeklinde yumuşak bir yastık veya minder ortasına kırılan ayak yerleştirilir. Yastık veya minder kenarları önde birbirine yaklaştırılıp çengelli iğne ile tutturulur. Gerekirse üzerinden sargı bezi ile sarılır.

- Kırık yerin üzerine havluya sarılı buz torbası konur.
- Ağrı kesici verilir.
- Hastaneye gönderilir.

4.2.3.1. Omurga Kırıkları

- Belinde, boynunda ağrısı olan bir yaralı çok dikkatli bir şekilde taşınmalı, ayağa kaldırılmamalıdır.
- Omurga kırığından şüpheleniyorsa yaralıyı yerinden kaldırmadan altına genişçe bir tahta veya kapı yerleştirilmelidir.
- Yaralının baş boynunun iki tarafına hareket etmesini önleyecek kum torbası, elbise gibi destekler konmalıdır.
- Yaralı baş, kol, gövde veya bacaklarının muhtelif yerlerinden geniş sargılarla altına konulan tahtaya tespit edilir.
- Ağrı kesici ilaç verilir.
- Sarsmadan hastaneye götürülür.

4.2.3.2. Ezilmeler

Vücutun herhangi bir yerine darbe isabet ettiği zaman veya düşme sonucunda deri altındaki dokular ve kaslar ezilebilir. Liflerde kopma olabilir. Ezilen yerde şişme ve morarma görülür. Ezilme, derecesine göre ağrıya yol açar.

- Ezilen yere elastik sargı sarılıp ezik bölge kalp seviyesinden yüksekte tutulur.
- Havluya sarılmış buz torbası konur.
- Ağrı kesici ilaç verilir.
- Hasta istirahat ettirilir.

4.2.3.3. Burkulmalar

Bir eklem etrafındaki bağlar, eklem kapsülü ve yumuşak dokuların zorlanarak hasar görmesine burkulma denir. Burkulma sık olarak ayak bilek eklemine görülür. Burkulan eklemlerde ağrı, şişlik, morarma ve hareket güçlüğü görülür.

- Burkulmuş eklem hareket ettirilmez, üzerine basılmaz.
- Şişmeyi önlemek için üzerine yarım saat havlu sarılı buz torbası konur.
- Burkulmuş eklem sarkıtılmaz. Kalp seviyesinin üzerine gelecek şekilde tutulur.
- Elastik bandaj uygulanır.
- Ağrı kesici ilaç verilir ve doktora gösterilir.

4.2.3.4. Çıkıklar

Bir eklemi meydana getiren kemiklerden birinin, bir dış etki sonucu normalde bulunduğu yerden ayrılmasına çıkık denir.

- Çıkık bir eklem, yerine konulmaya çalışılmadan tespit edilir.
- Şişmeyi önlemek için üzerine yarım saat havlu ile sarılı buz torbası konur.
- Ağrı kesici ilaç verilir ve çıkık eklem kalp seviyesinde tutularak hastaneye gönderilir.

4.2.4. Yanıklarda İlk Yardım

Isı, elektrik, kimyasal maddeler, radyoaktif ışınlarla meydana gelen doku harabiyetine yanık denir.

4.2.4.1. Sıcak Sıvılarla Haşlanma

Sık bir yanma şekli olup yanıkların % 13' ünü oluşturur. Üç yaşın altındaki çocuklar genellikle haşlanarak yanarlar.

4.2.4.2. Direkt Alev Yanığı

Yanıkların en sık oranda görülen şekli olup yanıkların % 77' sini oluşturur. 3 ile 15 yaş arasındaki çocuklar elbiselerinin tutuşmasından daha büyük yaştakiler ise endüstri kazaları, patlamalar vs. sonrası yanma şeklinde olur.

Elbiseleri yanmakta olan kişi kesinlikle koşmamalıdır. Koşmanın meydana getirdiği esinti alevi çoğaltır. Bunun için de yere kazazede yuvarlanarak söndürülmeye çalışılmalıdır. Varsa battaniyeye sarılıp yuvarlanır.

- Yardım edecek birisi varsa yanan kimsenin üzerine elbise, palto, battaniye veya halı örtmelidir.
- Önce baş ve gövde, sonra kol ve bacaklardaki elbiselerin yanması söndürülür. Elle bastırılıp iyice söndürüldükten sonra örtüler yavaşça kaldırılır.
- Yanmış olan elbiseler çıkarılır. Deriye yapışan yerler etrafından kesilir.
- Büyük yanıklarda hastanın üzeri varsa steril (mikropsuz), yoksa temiz bir çarşafla örtülür. Mümkünse çevredekiler yüzlerine maske takıp mikrop kapmasını önlemeye çalışırlar.
- Acilen hastaneye götürülür.
- Küçük yanıklarda yanan yeri su dolu kabın içine sokmak yahut temiz musluk suyu altında tutmak ağrıyı keser.
- Yanan yerde teşekkül eden içi su dolu kabarcıklar patlatılmaz. Açılmış olan yaraya varsa steril pansuman, yoksa temiz bir bez örtülür. Hastaya ağrı kesici ilaç verilir.
- Ateş ve ağrıda artma olursa doktora götürülür.

4.2.4.3. Güneş Yanıkları

Güneş yanıkları yalnız ışınları nedeni ile değil bazı güzellik salonlarında cildi esmerleştirmek için yapılan UV radyasyonları (solaryum) ile de oluşabilmektedir. Bu konuda bazı bilinmesi gereken noktalar vardır:

- Derinin kısa süreli olarak güneş ışınlarına maruz kalması bazı vitaminlerin oluşmasına ve kemiklerin sağlıklı büyümesine yarar.
- Ancak uzun süreli güneş ışınlarına maruz kalmak deri kanserine, derinin erken yaşlanmasına neden olur.
- Güneş ışınlarına ultraviyole denir.
- İki tür UV ışını vardır.
 - UVA denilen ışın güzellik salonlarında esmerleştirme için kullanılır. Ancak bu ışınlar diğerlerinden daha derin katlara nüfuz eden deri kanserine, deri yaşlanmasına, gözlerin zedelenmesine ve derinin bağışıklık direncinin azalmasına neden olur.
 - UVB denen ışın deri kanseri yapan ve deriyi yakan ışın türüdür.

Yanıklardan korumak için küçük çocuklar kalorifer, soba, ocak, fırın vs. gibi yerlerden uzak tutulmalı ve bunlara yaklaşıldığında tehlike olacağı bilinci verilmelidir. Çakmak, kibrit gibi yanıcı aletlerin ev içinde çocukların ulaşamayacağı yerlerde tutulmalıdır.

Güneş ışınlarının dik olarak geldiği 11-16 saatleri arasında çocuklar güneşten korunmalıdır.

4.2.5 Yaralanma ve Kanamalarda İlk Yardım

4.2.5.1. Kesici Delici Alet Yaralanmaları

- Hasta sırtüstü yatırılır, dizleri bükülür, böylece karın kaslarının gevşemesi sağlanır. Başı biraz yükseltilir. Sedyeye ile taşınır.
- Yaranın üzeri mikropsuz bir pansuman veya temiz bir bezle kapatılır. Hafif basınç yapacak şekilde sarılır.
- Karın yaralanması sonucunda eğer bağırsaklar dışarı çıkmışsa kesinlikle içeri sokulmaz. Olduğu gibi karın üzerinde bırakılıp steril bir gazlı bez ile örtülür. Kurumayı önlemek için kaynatılmış soğutulmuş su ile ıslatılır. Üzerinden çok sıkı olmayacak şekilde sarılır.
- Yaralıya ağızdan hiçbir şey verilmez. Ağrı kesici ilaç verilmez.
- Karın içine nüfuz eden karın yaralanmalarında yaralılar hiç bekletilmeden, acil olarak hastaneye gönderilmelidir

4.2.5.2. Burun Kanaması

- En basit şekil, burun kanatlarının iki parmak arasına alınıp 8-10 dakika sıkıca tutulmasıdır. Bu uygulama, burnun aşağı ön kısmından olan kanamalarda etkilidir.
- Hasta başı arkaya eğilmiş olarak dik bir şekilde oturtturulur.
- Burun köküne, boyuna bir beze sarılmış buz tatbik edilmesi faydalı olabilir.

- Kanama durmuyorsa, burun kanamasına sebep olan genel hastalıklar da düşünülerek doktora götürülür. Kanın soluk borusuna kaçmaması için hasta yan yatırılarak taşınır.
- Doktora götürme imkânı yoksa burna tampon uygulanır. 2-3 cm genişliğinde, 30 cm uzunluğunda gazlı bez alınır. Tuzlu suda 10 dakika kaynatılır. Vazelin sürülüp arkadan öne doğru burun boşluğuna sıkıca yerleştirilir. Kanayan damar üzerine yeteri kadar basınç uygulanabilmesi için diğer burun deliğine de tampon uygulanır. Tampon en fazla 48 saat yerinde tutulur.

Çocukluk çağında (özellikle 2-10 yaş arası) yaygın olarak görülen burun kanaması, burnun bir ya da iki deliğinden kan gelmesi olarak tanımlanır. Çocuğun burnundan sızan veya damlayan kan ürkütücü olsa da çoğunlukla ciddi bir durumun göstergesi değildir. Bunun nedeni çocuğun burun boşluğunu döşeyen tabakada kolayca zedelenebilen zengin bir ince damar ağının bulunmasıdır. Bu dokuda kuruma veya tahriş oluştuğunda kısa süreli kanama oluşur. Ancak bir darbe ya da kaza sonrası başlayan kanama, özellikle yoğun olarak ve başka semptomlarla (baş dönmesi, bulantı, bilinç kaybı, gözlerin kararması gibi) birlikte görülüyorsa acilen doktora başvurulması gerekir.

- Çocuğunuzu dik oturtun ya da ayağa kaldırın. Başını öne doğru eğdirin. Böylece kanı yutmasını ya da kanın boğazdan aşağı doğru inmesini engellemiş olduğunuz gibi kusmasını, midesinin bulanmasını da önüne geçersiniz.
- Çocuğunuzun burun deliklerini baş ve işaret parmakları arasında sıkıştırın. Çocuğunuz büyükse bunu kendisi de yapabilir. 10 dakika süresince bu basıncı uygulayın bu süre içinde ağızdan nefes alıp ermesini sağlayın.
- 10 dakika dolmadan burun deliklerinin üzerinden parmaklarınızı çekmeyin. Kanama durmuş mu diye bile basınç uygulamasını kesmeyin. Bu arada çocuğun rahat olması gerekiyor.
- 10 dakika sonra parmaklarınızı yavaşça çekerek basıncı azaltın. Kanamanın kesilip kesilmediğini kontrol edin. Eğer kanama devam ediyorsa aynı uygulamayı 10 dakika daha uygulayın.
- Eğer kanama durduysa çocuğunuza sakin olmasını söyleyerek 1-2 saat gülmemesi, burnunu sümkürmemesini söyleyin. Böylece burnunu tahriş etmemiş olur. İsterseniz kanama durduktan sonra burnunun üstüne küçük bir buz torbası koyabilirsiniz.
- Ancak iki kez 10'ar dakikalık basınç uyguladığınız halde kanama durmadıysa, çocuğunuzun aşırı kan kaybettiğini düşünüyorsanız hemen doktora başvurmalısınız. Ayrıca çocuğunuzun ağızdan da kan ya da kahve telvesi gibi uzun süre midede kalmış pıhtılaşmış kan geliyorsa doktora başvurmalısınız.

4.2.6. Boğulmalarda İlk Yardım

Yaşamın devam edebilmesi için her solunum hareketi ile üst solunum yollarından akciğerin en uç noktalarına kadar oksijen taşınır. Bu ulaşımı engelleyen her türlü etken, boğulmaya neden olur. Üst solunum yollarının muhtelif nedenlerle tıkanması akciğerlere oksijenin gitmemesine; dolaşımda, dolayısıyla hayati merkezlerde işlev bozukluğuna ve ölüme sebep olur.



Resim 4.2: Boğulmalar sadece suda olmaz, unutmayınız.

4.2.6.1. Boğulma Nedenleri

- Üst solunum yollarını tıkayan her türlü cisim
- İri bir lokma, erik, üzüm, kayısı, fındık, fıstık vb.
- Küçük oyuncak parçaları, bilye, balon vb.
- Su, muhtelif içecekler
- Ani alerjik reaksiyonlar
- Astım
- Ani kalp yetmezliği ve akciğer ödemi

4.2.6.2. Boğulma Belirtileri

- Karakteristik olarak iki eli boyunda çapraz kavuşturma
- Yüz ve dudaklar morarma
- Aşırı hava açlığı görüntüsü
- Su birikintisinde yüzükoyun, bilinçsiz durumda olma
- Şuur kapalı, sırtüstü yatar konumda, morarmış olma
- Göl, dolu küvet, su birikintisi veya denizden çıkarılmış, bilinçsiz durumda olma

4.2.6.3. Boğulmalarda Alınması Gereken Önlemler

- Büyük lokma yutmaya çalışmayınız.
- Aşırı alkol almayınız.
- Diş protezlerinizi yerine sıkıca oturtunuz.
- Çok hızlı yemeyin, çiğnerken gülmeyiniz.
- Lüzumsuz nesnelere ağızda taşımayınız (iğne gibi).
- Sandal gezilerinde can yeleği giyiniz.
- Çocukları su kenarlarında yalnız bırakmayınız.
- İğne, düğme, madeni para, boncuk gibi küçük nesnelere ortalıkta unutmayınız.
- Bebeklere yemeği çok hızlı yedirmeyin, çiğnemeye ihtiyaç duymayacakları yumuşak yiyecekler veriniz.
- Küçük çocuklara fıstık, üzüm, patlamış mısır, çiğ sebze gibi yiyecekler ve bozuk para vermeyiniz.
- Çocuklara yutamayacakları kadar büyük oyuncaklar alın, küçük parçalara ayrılabilen oyuncaklar almayınız.

4.2.6.4. Boğulmalara Karşı Yapılması Gerekenler

- Solunum yoluna kaçan yabancı cisimlerin solunum yolunu tıkaması halinde Heimlich Manevrası uygulayınız.
- Bilinç kaybı olan hastanın ağız içini işaret parmağınızla temizleyin ve hastayı sırtüstü yatırınız.
- Çeneyi yukarı kaldırarak solunum yolunu normal anatomik konuma getiriniz.
- Acil yardım isteyiniz.
- Suni solunum ve kalp masajına hazırlanınız.

- **Heimlich Manevrası**

- Şahsın arkasına geçerek sol elinizi yumruk yaparak tam göbek üstüne koyunuz.
- Sağ elinizle sol el bileğinizi sıkıca tutarak aniden, sentçe kendinize doğru çekiniz.



- **Bebeklerde Heimlich Manevrası**

- Bebeği sağ kolunuzun üstüne yüzükoyun yatırın ve başı aşağıya yönlendirin, sonra sırtının tam ortasına peş peşe 5 kez vurunuz.



- Bu kez bebeği sol kolunuzun üstüne sırt üstü yatacak şekilde çeviriniz.



- Sağ elinizin 2 parmağı ile göğüs kemiğinin ortasına 5 kez bası uygulayınız. Bebek nefes almaya başlayana kadar ve yabancı cismi dışarı atana kadar sırta vurun ve göğse bası işlemine devam ediniz!

4.2.7. Böcek Sokmalarında İlk Yardım

4.2.7.1. Arı Sokması

- Sokulan yer hareket ettirilmez, üzerine buz konur. Ağız içinden sokmuşsa buz konup acilen hastaneye gidilir.
- İğnesi deride ise çıkarılır.
- Aynı zamanda çok sayıda arı sokmasında, acilen hastaneye götürülür.
- Genel durum kötü ve önceden arı sokmasına duyarlılığı varsa acilen hastaneye götürülür.

4.2.7.2. Örümcek Sokması

- Kişi hareket ettirilmez, sokulan organ kalp seviyesinin aşağısında tespit edilir.
- Sokulan yerin yukarisından bir sargı (turnike) ile sıkılır.
- Sokulan yerin üzerine buz tatbiki yapılır.
- Ağrı kesici ilaç verilir.
- Fazla sarısmadan hastaneye götürülür.

Etkinlik (Parmak oyunu)

Kırlangıç

Bir küçük kırlangıç varmış (iki el birleştirilerek daire yapılır).

Bir yuvada yaşarmış (eller yuva gibi yapılır).

Havada uçarmış (ellerle uçma hareketi yapılır).

Ağaçların dalına konarmış (ağaca konma hareketi yapılır).

Bir gün solucanı yakalamış (yakalanma hareketi yapılır).

Sonra da böceği

Fakat beni yakalayamadı (kaçma hareketi yapılır).

4.2.7.3. Akrep Sokması

- Kişi hareket ettirilmez, sokulan organ kalp seviyesinin aşağısına tespit edilir.
- Sokulan yerin üzerinden turnike uygulanır.
- Buz tatbiki yapılır. Sokulan kol veya bacak turnikeden takıldığı yere kadar buzlu suyun içine sokulur. Beş dakika sonra turnike çıkarılır, buzlu suda iki saat bekletilir.
- Ağrı kesici ilaç verilir.
- Fazla sarısmadan hastaneye götürülür.

4.2.7.4. Köpek ısırması

- Isırılan yer sabun ve su ile yıkanır.
- Köpek yakalanarak gözaltına alınır, karantina uygulanır. Eğer köpek kuduz ise 48 saat sonra kuduz belirtileri görülmeye başlar. Ağızını kapatmakta zorlanır, salyası akar, etrafa saldırır, sudan korkar.
- Köpeğin aşıli olup olmadığı araştırılır.
- Köpek ölürse köpeğin başı antiseptik solüsyonla ıslatılmış bir beze sarılır.
- Kuduzla karşı aşı yapılması için mutlaka hastaneye götürülür. Tetanosa karşı önlem alınır. Yaranın bakımı yapılır.



Resim 4.3: Kedi ve fare ısırıklarında, köpek ısırmasındaki gibi hareket etmek gerektiğini unutmayınız.

Yılan ısırıkları

- Isırılan kişi sırtüstü yatırılır ve hareket ettirilmez.
- Isırılan bölge tespit edilir ve kalp seviyesinin aşağısında tutulur.
- Isırılan bacak veya kol ise ısırılan yerin yukarısından sargı ile sıkılır. Turnike her yarım saatte bir, iki dakika gevşeterek zehrin yavaş yavaş kana karışması sağlanır. Böylece az miktarda zehir kan tarafından kolayca etkisiz hale getirilir.
- Isırılan yer su ile fazla ovmadan yıkanır, zehrin bir kısmı giderilmeye çalışılır.
- Buz uygulanabilir.
- Isırık yerin kesilip emilmesi, ilk yarım saat içinde faydalı olabilir. Ancak iltihaplanma riski vardır ve ağızdan küçük yarası olan emen kişinin vücuduna da geçebilir.
- Ağrı kesici ilaç verilir. Sakinleştirilmeye çalışılır.
- Isırılan kişi kesinlikle sarsılmadan ve ısırılan yer oynatılmadan hastaneye götürülür.
- Isıran yılan öldürülmüşse yılanın teşhisi bakımından o da hastaneye götürülür.

Etkinlik(Sanat –oyun etkinliği)

Bir A4 kâğıdını dörde bölelim, her bir parçasına bir tane ısırın hayvan resmi yapalım. Diğer bir kâğıdı aynı şekilde bölüp sokan hayvanları ve yün parçaları ile içini dolduralım. Boncuk ya da düğmelerle göz yapalım. Diğer artık malzemelerle yüzündeki diğer ayrıntıları tamamlayalım. Kartları karıştıralım bir arkadaşımıza çektirelim çektiiği hayvanın ısırması halinde alınacak önlemleri söylemesini isteyelim.

ACİL DURUMLARDA ARANACAK TELEFON NUMARALARI

HIZIR ACİL SERVİS	112
YANGIN İHBAR	110
POLİS İMDAT	155
ZEHİR DANIŞMA HATTI	08003147900

UYGULAMA FAALİYETİ

İlk yardımın önemini ve ilk yardım gerektiren tehlike ve kazaları araştırınız. Araştırmalarınızı rapor haline getiriniz. Raporlarınızın doğrultusunda seçtiğiniz bir kaza anına hazırlık yaparak sınıf ortamında ilk yardım uygulamasını canlandırınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ İlk yardımın önemini araştırınız.	➤ İlk yardım, sağlık bilgisi kitaplarından, internette sağlık sitelerinden, modülden ve diğer, kaynak kitaplardan, yararlanınız.
➤ İlk yardım gerektiren kaza ve tehlikeleri araştırınız.	➤ Hastane acil servislerinde çalışan tanıdıklarınız varsa sohbet edebilirsiniz.
➤ İlk yardım gerektiren kaza ve tehlikeden birini seçiniz.	➤ Yeterli kaynak bulabilmek için yakınızdaki bir kütüphaneye gidebilirsiniz.
➤ Seçtiğiniz durumla ilgili ön hazırlık yapınız.	➤ Okuldaki alan öğretmenlerinden yardım isteyebilirsiniz.
➤ Yaptığınız hazırlık doğrultusunda ilk yardım uygulamasını sınıf ortamında canlandırmak için sınıf arkadaşlarınızla iş birliği yapınız.	➤ Hazırlıklarınızı arkadaşlarınızla önceden tartışabilir ve çalışmanızı geliştirebilirsiniz.
➤ Oluşturduğunuz grupla seçtiğiniz ilk yardım konusu ile ilgili uygulamayı deneyiniz.	➤ Uygulamanızı denerken başka arkadaşlarınızın sizi izlemesini sağlayabilir ve katkılarını alabilirsiniz.
➤ İlk yardım konunuzu sınıfta canlandırınız.	➤ Sınıf ortamını önceden hazırlayabilir ve arkadaşlarınıza sunmadan deneyebilirsiniz.
➤ Yaptığınız çalışmayı sınıf arkadaşlarınızla değerlendiriniz.	➤ Çalışmanızı öğretmeniniz ve arkadaşlarınızla birlikte değerlendirip bir sonraki çalışmanıza ışık tutması açısından notlar alabilirsiniz.

UYGULAMALI TEST

Uygulama faaliyetinde yapmış olduğunuz çalışmaları değerlendiriniz.

	Değerlendirme ölçütleri	Evet	Hayır
1.	İlk yardımın önemini araştırdınız mı?		
2.	İlk yardım gerektiren kaza ve tehlikeleri araştırdınız mı?		
3.	İlk yardım gerektiren kaza ve tehlikeden birini seçtiniz mi?		
4.	Seçtiğiniz durumla ilgili ön hazırlık yaptınız mı?		
5.	Yaptığınız hazırlık doğrultusunda ilk yardım uygulamasını sınıf ortamında canlandırmak için sınıf arkadaşlarınızla iş birliği yaptınız mı?		
6.	Oluşturduğunuz grupla seçtiğiniz ilk yardım konusu ile ilgili uygulamayı denediniz mi?		
7.	İlk yardım konunuzu sınıfta canlandırdınız mı?		
8.	Yaptığınız çalışmayı sınıf arkadaşlarınızla değerlendirdiniz mi?		

DEĞERLENDİRME

Uygulama faaliyetinde yapmış olduğunuz çalışmayı kontrol listesine göre değerlendiriniz.

Yapmış olduğunuz değerlendirme sonucunda eksikler varsa, faaliyete dönerek ilgili konuyu tekrarlayınız.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyet kapsamında kazandığınız bilgi ve becerileri aşağıdaki soruları yanıtlayarak belirleyiniz. Soruların yanındaki başlıkları; doğru önermeler için (D), yanlış önermeler için (Y) yazarak doldurunuz.

- () Zehirlenme ilk yardım gerektiren bir durum **değildir**.
- () İlk yardım uygulamalarında ilk basamak şoka karşı tedbir almaktır.
- () Arı sokmalarında iğne deride kalmışsa çıkarılır.
- () Burun kanamalarında hasta yan yatırılır.
- () Kesici alet yaralanmalarında hasta yan yatırılır.

Aşağıdaki sorularda boş olan yerlere uygun olan kelime / kelimeleri işaretleyiniz. Cevaplarınızı cevap anahtarından kontrol ediniz.

- Aşağıdakilerden hangisi ilk yardım uygulamaları ile ilgili **yanlıştır**?
A) Geçici müdahaledir. B) Tedavidir. C) Tanı koymadır. D) Taşımadır.
- Aşağıdaki durumlardan hangisi ilk yardım gerektirir?
A) Bayılma B) Kanama C) Yanma D) Hepsi
- Hangi tür kırıklarda hasta kesinlikle ayağa **kaldırılmamalıdır**?
A) Kol B) Omurga C) El D) Hiçbiri
- Aşağıdakilerden hangisinde hastanın boğazına parmak sokularak kusturulmaya çalışılır?
A) Besin zehirlenmesi B) Kanama C) Yanma D) Hepsi
- Aşağıdaki ilk yardım gerektiren durumların hangisinde hastaya ağrı kesici ilaç verilir?
A) Bayılma B) Kanama C) Kırık D) Boğulma

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı, cevap anahtarı ile karşılaştırınız. Doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevaplar verdiyseniz öğrenme faaliyetini ilgili bölümüne dönerek kontrol ediniz.

MODÜL DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği kurşun kalem kullanarak işaretleyiniz. Cevaplarınızı cevap anahtarından kontrol ediniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi mikropların vücudumuza bulaşma yollarından biridir?
A) Su B) Hava C) İnsan D) Hepsi
2. Aşağıdakilerden hangisi saç kurutmada sağlıklı bir yöntemdir?
A) Yumuşak havlu ile
B) Doğal halde kurumalı
C) Soba ve ısıtıcıların ısısında
D) Yüksek ısılı fön makinesi ile
3. Toplu yaşanan yerlerde eller nasıl temizlenmelidir?
A) Islak mendille
B) Sıvı sabun ile
C) Kâğıt mendil ile
D) Katı sabun ile
4. Aşağıdakilerden hangisi kişisel hijyenin amaçlarındandır?
A) Dinlenmek
B) Ter kokusunu gidermek
C) Kas gerilimini azaltmak
D) Hepsi
5. Ayak tırnakları nasıl kesilmelidir?
A) Oval
B) Yarım ay
C) Düz
D) Hafif üçgen
6. Burun temizliğinde en iyi yöntem hangisidir?
A) Mendil ile temizlemek
B) Bol su ile sümkürerek temizlemek
C) Su kullanarak el yardımı ile temizlemek
D) Hiçbiri
7. Aşağıdaki durumlardan hangisinde genital bölge temizliğine özel önem verilmelidir?
A) Dışkılama sonrası
B) İdrara çıkınca
C) Adet dönemi
D) Adet sonrası

8. Aşağıdakilerden hangisi sık sık yenilenmesi gereken öz bakım araçlarından?
- A) Diş fırçası
B) Tırnak makası
C) Tarak
D) Hepsi
9. Önceden planlanmayan ve öngörülemeyen zamanda ortaya çıkan can ve mal kaybıyla sonuçlanan olaylara ne denir?
- A) Kaza
B) Dikkatsizlik
C) Tehlike anı
D) Talihsiz durum
10. Elektrikli ev aletleri aşağıdakilerden hangisinden kesinlikle uzak tutulmalıdır?
- A) Toprak
B) Su
C) Tahta
D) Plastik
11. Deprem güvenliği açısından dolaplar nasıl yerleştirilmelidir?
- A) Zikzak, yere sabit
B) Yan yana serbest
C) Zikzak, serbest
D) Yan yana duvara sabit
12. Kaç derecenin üzerinde vücut ısısı ateş belirtisidir?
- A)36,5 B)37 C) 37,5 D)38
13. Aşağıdaki hastalıkların hangisinin belirtisi öksürüktür?
- A) Verem
B) Kızamık
C) Grip
D) Hepsi
14. Aşağıdaki hastalıkların hangisi baş ağrısına neden olur?
- A) Migren
B) Epilepsi
C) Menenjit
D) Hepsi
15. Aşağıdakilerden sıvılardan hangisi ishali çocuğa **verilmemelidir**?
- A) Su
B) Tuz-şeker-su karışımı
C) Süt
D) Hiçb

16. Hangi tür ısırıklarda ilk yardım uygulaması kedi-fare ısırıklarında olduğu gibi yapılır?
A)Köpek B)Yılan C)Sinek D)Hiçbiri
17. Hangi tür sokmalarda sokulan yer sargı ile sıkılır?
A) Arı sokması
B) Örümcek sokması
C) Akrep sokması
D) Sivrisinek sokması
18. Heimlich manevrası hangi durumlarda ilk yardım yöntemi olarak kullanılır?
A) Boğulma
B) Yanma
C) Zehirlenme
D) Böcek sokması
19. En etkili ilk yardım, ilk kaç dakikada yapılandır?
A) 30 dakika
B) 35 dakika
C) 40 dakika
D) 50 dakika
20. Isı, elektrik, kimyasal madde, radyoaktif ışınlarla oluşan doku hasarlarına ne ad verilir?
A) Zehirlenme
B) Boğulma
C) Yanma.
D) Bayılma

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı, cevap anahtarı ile karşılaştırınız. Doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevaplar verdiyseniz öğrenme faaliyetinin ilgili bölümüne dönerek ilgili bölümü kontrol ediniz.

Öğrenme faaliyetleri, ölçme değerlendirme ve modül değerlendirme bölümlerinde istenen çalışmalarını başarı ile tamamladıysanız öğretmeninizle iletişim kurarak diğer modüle geçiniz.

CEVAP ANAHTARLARI

ÖĞRENME FAALİYETİ-1 CEVAP ANAHTARI

1	D
2	Y
3	Y
4	D
5	D
6	D
7	A
8	B
9	D
10	C

ÖĞRENME FAALİYETİ-2 CEVAP ANAHTARI

1	Y
2	D
3	Y
4	D
5	Y
6	C
7	A
8	A
9	B
10	D

ÖĞRENME FAALİYETİ-3 CEVAP ANAHTARI

1	D
2	Y
3	D
4	D
5	Y
6	D
7	A
8	B
9	D
10	C

ÖĞRENME FAALİYETİ-4 CEVAP ANAHTARI

1	Y
2	Y
3	D
4	D
5	Y
6	B
7	D
8	B
9	A
10	C

MODÜL DEĞERLENDİRME CEVAP ANAHTARI

1	D
2	A
3	B
4	D
5	C
6	B
7	C
8	D
9	A
10	B
11	A
12	C
13	D
14	D
15	C
16	A
17	B
18	A
19	A
20	C

ÖNERİLEN KAYNAKLAR

- AKYILDIZ, Naciye, **Anne ve Çocuk Sağlığı-1**, Ya-Pa Yayınları, İstanbul, 1999.
- AKYILDIZ, Naciye, **Anne ve Çocuk Sağlığı-2**, Ya-Pa Yayınları, İstanbul, 2002.
- ATAK, Nazlı, **Anne Çocuk Sağlığı**, Turan Ofset, İstanbul, 2003.
- ERTEN, Gülay, S.ACUN, **Anne Çocuk Sağlığı**, Gülen Ofset, İstanbul, 1995.
- GÜNGÖR, Tarık, **İlk Yardım**, Sivil Savunma Genel Müdürlüğü Yayınları, Ankara, 1984.
- KURAL, Nurten, Z. POLAT, **Sağlık Bilgisi ve İlk Yardım**, Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Yayınları, Eskişehir, 1992.
- SASAOĞLU, K.Filiz, **Anne ve Çocuk Sağlığı**, Esin Yayıncılık, İstanbul, 1999.
- YAVUZER, Haluk, **Çocuk Eğitimi El Kitabı**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1995.
- Çocuk Bakımı El Kitab”, MEB, Kız Teknik Öğretim Genel Müdürlüğü Yayınları, Ankara, 2006.

KAYNAKÇA

- AKYILDIZ, Naciye, **Anne ve Çocuk Sağlığı-1**, Ya-Pa Yayınları, İstanbul, 1999.
- AKYILDIZ, Naciye, **Anne ve Çocuk Sağlığı-2**, Ya-Pa Yayınları, İstanbul, 2002.
- ATAK, Nazlı, **Anne Çocuk Sağlığı**, Turan Ofset, İstanbul, 2003.
- ERTEN, Gülay, S.ACUN, **Anne Çocuk Sağlığı**, Gülen Ofset, İstanbul, 1995.
- GÜNGÖR, Tarık, **İlk Yardım**, Sivil Savunma Genel Müdürlüğü Yayınları, Ankara, 1984.
- KURAL, Nurten, Z. POLAT, **Sağlık Bilgisi ve İlk Yardım**, Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Yayınları, Eskişehir, 1992.
- SASAOĞLU, K.Filiz, **Anne ve Çocuk Sağlığı**, Esin Yayıncılık, İstanbul, 1999.
- YAVUZER, Haluk, **Çocuk Eğitimi El Kitabı**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1995.
- **Çocuk Bakımı El Kitabı**”, MEB, Kız Teknik Öğretim Genel Müdürlüğü Yayınları, Ankara, 2006.