

Aile Okulu

4

**SAĞLIKLI YAŞAM,
SAĞLIKLI BESLENME
VE FİZİKSEL
AKTİVİTE**



AİLE OKULU 1

SAĞLIKLI YAŞAM, SAĞLIKLI BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTE

"Halk içinde muteber bir nesne yok devlet gibi
Olmaya devlet cihanda bir nefes sıhhat gibi."

Kanuni Sultan Süleyman

Hareket et sağlıklı kal.

DERS BİLGİ TABLOSU

Sağlıklı Yaşam, Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite	Sağlık, Sağlıklı Yaşam Biçimi Sağlıklı Beslenme Beslenme Problemleri Fiziksel Aktivite Ev Kazaları Ev Kazalarından Korunma ve İlk Müdahale Yöntemleri
Amaçlar	1. Sağlık, sağlıklı yaşam biçimi ve sağlık sorumluluğu kavramlarını açıklayabilme 2. Sağlıklı beslenme kavramını tanımlayabilme 3. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarına örnekler verebilme 4. Beslenme problemlerini sıralayabilme 5. Beslenme problemlerine yönelik çözüm önerileri geliştirebilme 6. Fiziksel aktivitenin önemini açıklayabilme 7. Ev kazalarına örnekler verebilme 8. Ev kazalarından korunma ve ilk müdahale yöntemlerini yapabilme
Eğitim Süresi	80+80 dakika
Akış / Süreç	1. Hazırlık 2. Konunun Tanıtılması 3. Birinci Etkinlik: Sağlıklı Yaşam Çemberi 4. Sağlık, Sağlıklı Yaşam 5. Sağlıklı Beslenme 6. Beslenme Problemleri 7. Kısa Bir Ara 8. Fiziksel Aktivite 9. Ülkemizdeki Fiziksel Aktivite Durumu 10. Fiziksel Aktivite Filmi 11. Fiziksel Aktivitenin Yararları 12. Ev Kazaları 13. İkinci Etkinlik: Kaza Geliyorum Demez 14. Ev Kazalarında Uygulanabilecek İlk Müdahale Yöntemleri 15. Mutfakta Alınması Gereken Önlemler 16. Banyo ve Tuvaletlerde Alınması Gereken Önlemler 17. Salonda ve Odalarda Alınması Gereken Önlemler 18. Ev Kazalarında Uygulanabilecek İlk Yardım Uygulamaları 19. Sözlü Geri Bildirim ve Derecelendirme Formu 20. Kısa Bir Değerlendirme
Materyaller	A4 kâğıt, kalem
Değerlendirme	Sözlü Değerlendirme Değerlendirme Formu
Öneriler	Ders öncesinde temel bilgiler ve akış kısmı ayrıntılı olarak okunup hazırlık yapılmalıdır.
Kaynakça	İstanbul Büyükşehir Belediyesi, İstanbul İtfaiyesi, İBİTEM. (2007). Çocuklar ve kazalar. İstanbul Büyükşehir Belediyesi İş Sağlığı ve Güvenliği Müdürlüğü. (2016). Günlük hayatımız ve iş sağlığı güvenliği rehberi. İstanbul: İstanbul Büyükşehir Belediyesi Yayınları. Baysal, A. (2011). Beslenme. Hatipoğlu Yayınları. Benenden Health. (2023, Aralık 20). 10 most common accidents in the home and how to treat them. https://www.benenden.co.uk/be-healthy/lifestyle/10-most-common-accidents-in-the-home-and-how-to-treat-them/ SİSAD. (2021, Mart 22). Ev kazaları ve alınabilecek tedbirler. https://sisad.org.tr/faaliyetler/2021/03/22/ev-kazalari-ve-alinabilecek-tedbirler/ T.C. Sağlık Bakanlığı. (2016). Türkiye beslenme rehberi (TÜBER 2015) (Yayın No: 1031). https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/cocuk-ergen-sagligi-db/Dokumanlar/Afisler-Brosurler/Ergenlikte_Beslenme_ve_Fiziksel_Akt_brosur.pdf Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2014). Türkiye fiziksel aktivite rehberi (Yayın No: 940). Türk Dil Kurumu (TDK). (2015). Genel açıklamalı sözlük. Ankara: TDK Yayınları. Dünya Ambulans. (2023, Aralık 21). Ev kazalarında ilk yardım. https://dunyaambulans.com.tr/ev-kazalarinda-ilk-yardim/

DERS İŞLENİŞİ

1. Hazırlık

Derse başlamadan önce ders notlarını dikkatlice okuyunuz. Materyal ihtiyacınız varsa derse girmeden önce temin ediniz.

2. Konunun Tanıtılması (1, 2 ve 3. Slaytlar)

Derse başlarken “Merhabalar hepiniz hoş geldiniz, Bugün sağlıklı olmak ne demek, Sağlıklı yaşam biçimi ve sağlıklı olmanın yollarından olan yeterli ve dengeli beslenme, beslenme problemleri ve fiziksel aktivite, ev kazaları, ev kazalarından korunma ilk müdahale yöntemleri konularında sohbet edeceğiz.” şeklinde bir açıklama yapınız. 2. slaytta yer alan Kanuni Sultan Süleyman’ın sözünü açıklayınız. Bununla ilgili söz almak isteyen varsa söz hakkı veriniz. Daha sonra 3. slaytta yer alan konuları hatırlatınız. “Sağlık deyince aklınıza neler geliyor?” sorusunu sorarak velilerin cevaplarını dinleyiniz.

3. Birinci Etkinlik: Sağlıklı Yaşam Çemberi (4. Slayt)

“Şimdi sağlıklı yaşamın hangi şartlara bağlı olduğu bulmaya çalışalım.” şeklinde açıklama yapıp 4. slaytı gösteriniz ve bir etkinlikle derse başlayacağınızı belirtiniz.

Etkinliğin Adı	Sağlıklı Yaşam Çemberi
Etkinliğin Amacı	Katılımcıların sağlıklı yaşamın hangi şartlara bağlı olduğunu hatırlamalarını sağlamaktır.
Yöntem ve Teknik	Beyin Fırtınası
Süre	10 dakika
Materyal	---
Etkinliğin Uygulanması	Velilere etkinliğin nasıl yapılacağını anlatınız. Tahtaya çember çizin. Çemberin içersine “sağlıklı yaşam” yazınız. Gruptan gelen her cevabı bu yazdığınızdan bir ok çıkartarak tahtaya yazınız. Tahtada gördüğünüz gibi sağlıklı yaşam yazdım. “Sağlıklı yaşam denince aklınıza neler geliyor?” aklınıza gelen sözcükleri söylemenizi istiyorum. Söylediklerinizi ben de tahtaya yazacağım. Bu etkinlik sırasında, sizden önce söylenen sözcükleri söylememeye dikkat ediniz. (Velilerin söylediği sözcükleri ok çıkartarak yazınız.) Daha sonra yazdığınız sözcüklerin üzerinden geçiniz. Velilerden aşağıda belirtilen maddeler gelmediyse hatırlatınız: • Huzurlu bir ev ortamı • İyi bakım ne demektir? • Yeterli ve dengeli beslenme • Hava şartlarına uygun giyim • Yeterli ve düzenli uyku • Açık hava ve bol güneş • Aşılar • Sağlık kontrolleri • Fiziksel aktivite
Etkinliğin Değerlendirilmesi	1. Etkinlik veliler tarafından uygulandı mı? 2. Etkinlik amacına ulaştı mı? 3. Etkinliğin uygulanması sırasında sorun yaşandı mı?

4. Sağlık, Sağlıklı Yaşam (5. Slayt)

Etkinlikten sonra “Sağlıklı yaşam için nelere dikkat etmek gerekir?” sorusunu sorarak 5. slaytı gösteriniz ve aşağıdaki açıklamayı yapınız.

“Sağlık deyince çoğunlukla bedensel canlılık akla gelir. Ancak sağlıklı olmak bedensel, sosyal, duygusal ve zihinsel olarak tam bir iyilik hâlidir. Örneğin, çocuklarımızın ev dışında, herkesin ortak kullandığı mekânlarda, kendi temizliklerine ve mekanın temizliğine dikkat etmeleri önemlidir. Buna bağlı olarak temizlikle ilgili bölümleri kullanırken hem kendisinin hem de ortamın hijyenine dikkat etmeleri ve itinalı olmaları çocuklarımıza öğretilmelidir. Ayrıca sembol okuma yazarlığını da sağlayarak, lavabo ve tuvaletlere girerken kendi cinsiyetini gösteren şekil ve sembollere dikkat etmeleri ve uygun olan mekanı ayırt edip kullanabilmeleri çocukların bedensel, sosyal, duygusal ve zihinsel gelişimine katkı sağlayacaktır.

Sağlıklı olmak demek, fiziki olarak iyilik ve yeterli olabilmenin yanı sıra, kişinin kendi ihtiyaçlarını karşılayabilmesi, çevresel uyarıcılarla mücadele edebilmesi ve çevreyi kendisine uygun bir şekilde değiştirebilmesidir. Bu doğrultuda sağlıklı olmak fiziksel, psikolojik ve sosyal yönleri de kapsayan bir süreçtir. Sağlıklı yaşam biçimi ile ilgili başka bir açıklamada da şu ifadeler verilmektedir: Sağlıklı yaşam biçimi davranışları şunları içermektedir: kişinin kendi sağlığı için sorumluluk üstlenmesi, manevi gelişimi, düzenli olarak egzersizlere katılması, yeterli ve dengeli beslenmesi, kişilerarası ilişkilerini yapıcı sürdürmesi ve stresini doğru yönetmesi. Yaşam biçimine bağlı olarak ortaya çıkan hastalıklardan kaynaklı ölüm oranlarının gelişmiş ülkelerde %40-50, gelişmekte olan ülkelerde ise %70-80 düzeyinde olması, bu konuya yönelmenin önemini ortaya koymaktadır.

Toplumdaki tüm bireylerin kendi sağlığını koruması ve geliştirmesi için kendi “sağlıklı yaşam biçimlerini” oluşturmaları gerekir. Sağlıklı yaşam biçimi, kişilerin sağlığını etkileyebilecek davranışlarını kontrol edebilmesi, günlük aktivitelerini düzenlerken kendi sağlık durumuna uygun davranışları seçmesi olarak tanımlanmaktadır. Yine benzer şekilde sağlıklı yaşam biçimi için bireylerin sağlığını etkileyebilecek tüm davranışlarını arttırmaya yönelik davranış uygulamalarıdır diyebiliriz. İnsanların yaşam kalitelerini artırmak, günlük hayattaki yaptığı işleri daha rahat yapabilmek, iş hayatlarında daha üretici ve katılımcı olmak, gelecek nesillere iyi örnek olabilmek sağlıklı yaşam davranışlarını geliştirebilmek açısından son derece önemlidir. Kısaca sağlıklı yaşam biçimi, yalnızca hastalıkları önlemeyi değil, yaşam boyunca sağlık/iyilik hâlini geliştiren davranışlardır.”

Bu açıklamalardan sonra “Kendiniz ve çevreniz için yapacağınız en iyi şey; yaşam tarzınızı sağlıklı davranışlarla değiştirmenizdir.” şeklinde bir açıklama yapıp “Sağlıklı çocuğu nasıl tanımlarsınız. Sağlıklı çocuk nasıl görünür?” sorularını sorunuz ve velilerin cevaplarını dinleyiniz. Daha sonra şu açıklamayı yapınız: “Sağlıklı bir çocuğun yaşından beklenen oranda boyu uzar, kilosu artar. Aynı zamanda neşeli, mutlu ve huzurludur. Bir başka deyişle çocuğun sağlıklı olması boy, kilo gibi sadece fiziksel değil, ruhsal açıdan da iyi olmasını gerektirir. Sağlığımız fiziksel ve ruhsal olarak bir bütündür. Bedensel sağlık, beslenme ve ruh sağlığı arasında birbirini etkileyen bir ilişki vardır. Bir başka deyişle, ruhsal açıdan sağlıklı olan bir çocuk iyi beslenecektir. Eğer çocuk duygusal açıdan sağlıklı değilse yani mutsuz, endişeli veya stres altında ise hastalanmaya daha çok eğilimi olacak aynı zamanda yediklerini vücudunda faydalı biçimde kullanamayacaktır.”

Bu açıklamalardan sonra “Peki, her çocuk aynı hızda mı büyüyor?” sorusunu sorup velilerden cevapları dinleyiniz. Daha sonra şu açıklamayı yapınız:

“Tabii ki her çocuğun büyüme hızı farklıdır. Düzenli hareket, dengeli beslenme alışkanlıkları ve doğuştan var olan (genetik) kalıtsal özellikler büyümeyi belirler ancak dikkat edilmesi gereken konu, çocuğun büyümesi ortalamadan farklı ise bir gelişim uzmanına danışılması gerektiğidir.”

5. Sağlıklı Beslenme (6-15. Slaytlar)

Velilere beslenmenin vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması demek olduğunu söyleyiniz. 6. slaytı gösteriniz. Daha sonra aşağıdaki açıklamayı yapınız.

“Beslenme sadece açlık duyduğumuz anda onu bastırmak, karnımızı doyurmak ya da canımızın istediği besinleri yemek değildir. Beslenme, sağlığımızı korumak ve buna bağlı olarak yaşam kalitemizi bu doğrultuda artırmak için vücudumuzun ihtiyaç duyduğu besin öğelerini yeterli ve uygun zamanlarda alarak bilinçli yapılması gereken bir aktivitedir.

Aile ve toplumun sağlıklı yaşayabilmesi, ekonomik olarak gelişebilmesi onu oluşturan bireylerin sağlıklı olmasına bağlıdır. Sağlıklı bir kişi kaliteli çalışma gücüne sahiptir. Sağlıklı birey ailesine ve topluma ekonomik yönden katkıda bulunabilir. Toplum içerisinde hasta, güçsüz ve rahatsız olan kişilerin artması; üretimi, devamlılığı azaltır ve buna bağlı olarak sağlık harcamaları ile insan kaybını artırır. Sağlığın temel unsuru

ise metabolizma açısından yeterli ve dengeli beslenmektir. İnsanlar hastalıklara karşı dirençli olabilmek için belirli besin maddelerine gereksinim duyar. Yeterli ve dengeli beslenme ise sağlığın temelini oluşturur.” açıklamasından sonra 7.slaytı gösterip temel besin grubunda yer alan besinlerin önerilen miktarda tüketilmesinin önemli olduğunu belirtiniz. Besin gruplarını birlikte inceleyiniz.

Besin Grupları:

- Süt ve süt ürünleri,
- Et, yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar grubu,
- Tahıllar ve tahıllardan yapılar yiyecekler,
- Sebze ve meyveler,
- Yağlar ve şekerler

8. slaytı gösterip aşağıdaki bilgileri açıklayınız.

- **Süt ve Süt Ürünleri:** Süt ve süt ürünleri grubunda yoğurt, peynir, kefir, dondurma, ayran ve süttozundan yapılan yiyecekler yer alır. Tavsiye edilen tüketim miktarı ise yetişkin bireyler için günlük olarak 2-3 porsiyon olmalıdır ya da bir orta boy su bardağı (200 cc) süt veya yoğurt ile iki kibrit kutusu büyüklüğünde peynir porsiyondur ancak bu miktar kişinin yaşı, cinsiyetine ve hassasiyetlerine göre değişebilir (Akın 2019). Kalsiyumdan zengin olan bu grup kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişiminde ve hücre çalışmasında önemli rol oynar.
- **Et, Yumurta, Kuru Baklagiller ve Yağlı Tohumlar:** Bu grupta et, tavuk, balık, yumurta ve kuru baklagiller olarak fasulye, mercimek, nohut gibi yiyeceklerden oluşur. Ayrıca fındık, fıstık, ceviz gibi sert kabuklular ve yağlı tohumlar da bu gruptadır. Bu grupta bulunan ürünler, büyüme gelişme, dokuların onarımı, kemik ve diş gelişimi, kan yapımı, vücudun sağlıklı gelişmesi ve sağlıklı yaşam için önemlidir.
- **Tahıllar ve Tahıllardan Yapılan Yiyecekler:** Tahıl grubu; ekmek, pirinç, makarna, erişte, kuskus, bulgur, yulaf, arpa ve kahvaltılık tahılları içerir. Tahıllar insan beslenmesinde önemli bir yer tutar. Tahıllar temel enerji kaynağını oluşturan karbonhidratları içerirler.
- **Sebze ve Meyveler:** Bitkilerin her türlü yenebilen kısmı sebze ve meyve grubu altında toplanır. Mevsim meyve ve sebzelerini yemek sağlıklı beslenme adına büyük önem taşır. Temel besinlerden olan meyve ve sebzeler insan sağlığının kalitesini artırır. Farklı renkli meyve ve sebze yemek aynı zamanda besin çeşitliliği oluşturur (Akın 2019) Vücudumuzdan zararlı atıkların atılmasında oldukça önemli rol oynarlar. Ayrıca vücut fonksiyonlarımız için hastalıklara karşı koruyucu özellikleriyle etki gösterirler.

- **Yağlar ve Şekerler:** Yağlar en fazla enerji veren besinlerdir. Yetişkin bir insanın vücudunda ortalama olarak %18 yağ bulunur. Vücutta bulunan yağ insanın enerji deposudur. (Saltık 2017: Günlük olarak 20-40g. yağ tüketilmelidir. Yağlar beyin içinde oldukça gereklidir. Yapısal olarak beyin %60'ı yağdan oluşmaktadır (Beyhan 2019: 32).

Şekerler enerji verirler ancak besin değerleri yoktur. Günlük hayatımızda iki tür şeker vardır: Bunlardan birincisi yiyeceklerden aldığımız diğeri ise ilave olarak tükettiklerimizdir. Meyve suları, limonatalar, şekerlemeler, pastalar bu gruba girer.”

Şimdi de 9, 10 ve 11. slaytları sırasıyla gösterip “Besin öğeleri nelerdir? Besin öğeleri ne işe yarar? sorularını sorunuz velilerden bu soruları cevaplamalarını isteyiniz. Daha sonra aşağıdaki açıklamaları yapınız:

“Besin öğeleri besinlerin yapı taşıdır. Vücut bileşimimiz besin öğelerinden oluşur. Organların düzenli çalışabilmesi ve günlük işlerin sağlıklı sürdürebilmesi için gereklidir. Besin öğelerinin her birinden her gün mutlaka alınmalıdır.

- **Besin Öğeleri:** Tek bir besin vücut için bütün öğeleri karşılayamaz. Besin çeşitliliğinin önemi de burada ortaya çıkmaktadır. Vücudumuzun tüm besin öğelerine ihtiyacı vardır. Besin çeşitliliğinin sağlanması hastalıklara karşı da bizi koruyacaktır. Sağlıklı bir kişinin ortalama olarak günlük enerji tüketiminde %50-55 karbonhidrat, %10-15 protein ve %25-30 oranında yağ bulunması gerekir.
- **Proteinler:** Vücudumuzun gelişebilmesi, yıpranmış hücrelerimizin yenilenmesi için önemli besin öğeleridir. Vücudumuzun savunma sistemi, fonksiyonların çalışmasını düzenleyen enzimleri, bazı hormonların da esas yapı taşlarını proteinler oluşturur.
- **Karbonhidratlar:** Vücutta en ekonomik ve en hızlı şekilde kullanılan enerji kaynaklarıdır. Acil durumlarda ise kan şekerini düzenleyerek ve enerji ihtiyacını karşılarlar. Günlük olarak fazla alınan karbonhidratlar glikojen olarak depolandıktan sonra geri kalanı yağa dönüştürülerek depolanır. Karbonhidratlar bitkisel besinlerde oldukça fazladır. Şeker ve nişasta ise saf karbonhidrattır.
- **Vitamin ve Mineraller:** İnsan vücudunda az olarak bulunmasına rağmen vitamin ve minerallerin vücuttaki etkileri oldukça fazladır. Vitaminlerin çoğu bitkisel ve hayvansal besinlerin içinde bulunur (Akkan 1999: 46). Günlük alınması gereken miktar, kişinin fiziki durumuna göre değişmektedir (Akkan 1999: 50). Vücudumuzda %4 gibi çok az bir miktarda bulunmasına rağmen vücut yapısını

oluşturarak işleyişi düzenlerler. Kemik, diş, kas, kan ve diğer dokularda mineraller bulunur (Samur 2008: 20).

- **Su:** İnsan vücudu için oksijenden sonra ihtiyaç duyulan en önemli ögedir. Öyle ki insanlar besin maddelerine ulaşmadan günlerce yaşayabilirken su olmadan sadece birkaç gün yaşayabilirler (Baran 2010: 7). Su, beslenmemizin en önemli parçasıdır. Vücudumuzun bütün sistemi sıvı ile sağlanır ve vücudumuzdaki suyun yüzde 10'unu kaybetmemiz ciddi sağlık sorunlarına yol açar. Kanın %90'ı sudan oluşur. Besinleri hücrelere taşıyıp buradaki atıkları almak kanın görevlerindendir (Soylu 2008: 29). Besinler ve çeşitli içecekler sayesinde de su ihtiyacımızı karşılarız. Sebze ve meyvelerden yaklaşık %85-90'ında, 1 su bardağı sütün ise %90'ında su bulunur. Çay, kahve gibi diğer içecekler sıvı olsa bile uygun su kaynağı olarak sayılmazlar (İl Sağlık Müdürlüğü, 2017).

Bu açıklamalardan sonra "Sizce çocuğun sağlıklı gelişimi için beslenmesi nasıl olmalıdır?" sorusunu sorup velilerden bu soruyu cevaplamalarını isteyiniz. Aldığınız cevaplardan sonra beslenmenin dengeli olması gerektiğini, bedenin ihtiyaç duyduğu tüm besinlerden yeterli miktarlarda ve dengeli biçimde alınmasının önemli olduğunu, çocukların süt, et, yumurta, tahıl, sebze, meyve besin gruplarının her birinden dengeli bir şekilde tüketmesi gerektiğini hatırlatınız. Daha sonra "Sizin beslenme alışkanlığınız nasıl? Sizin beslenme alışkanlığınız ile çocuğunuzun beslenme alışkanlığı birbirine benziyor mu?" sorularını sorunuz velilerden bu soruları cevaplamalarını isteyiniz. Cevaplardan sonra aşağıdaki açıklamayı yapınız:

"Çocukların beslenme alışkanlıkları büyük ölçüde anne babanın beslenme alışkanlıklarından etkilenmektedir. Bu nedenle sizin dengeli beslenme konusunda onlara model olmanız gereklidir. Okul çağı çocuğu için önemli olan noktalardan biri kahvaltıdır. Hem sağlıklı bir şekilde gelişmeleri hem de okuldaki öğrenmelerinin daha kalıcı ve kolay olması için çocuklar muhakkak kahvaltı yapmalıdır. Yapılan araştırmalar kahvaltı yapmayan çocukların daha zor öğrendiklerini ve akademik başarılarının daha düşük olduğunu göstermiştir. Bu nedenle çocuklar mutlaka kahvaltı yapmalı ancak kahvaltı dengeli ve besleyici olmalıdır."

12. slaytı gösterip "Sizce sağlıklı yemek tabağı nasıl olmalıdır?" sorusunu sorup velilerden bu soruyu cevaplamalarını isteyiniz. Daha sonra aşağıdaki açıklamayı yapınız. "Sağlıklı yemek tabağında hedef her öğünde tabakta yer alan her besin grubundan bir besinin seçilerek tüketilmesidir. Sağlıklı yaşam biçiminin tamamlayıcısı olarak tabağın yanında yer alan; su tüketiminin sağlanması, günlük beslenmede zeytinyağının yer alması, aktif yaşamın desteklenmesi önem taşımaktadır. Sağlıklı beslenme besin

çeşitliliğine dayalıdır ve günlük gereksinim duyulan enerji ve besin öğelerinin besinlerle vücuda alınması gerekmektedir.”

13. slaytı gösterip “Sağlıklı beslenme piramidi diye bir şey duydunuz mu? Sizce bu piramit ne işe yaramaktadır?” sorularını sorarak velilerden cevaplamalarını isteyiniz. Aşağıdaki açıklamayı yapınız.

“Piramidin tabanında yetişkin bireyler tarafından her gün yapılması önerilen aktiviteler (günlük 30 dakikalık yürüyüş) yer almaktadır. Orta kısmında ise haftada en az 3 kez, tercihen her gün yapılması önerilen dayanıklılık (aerobik) egzersizleri ve haftada iki kez 5 ila 10 dakika olarak önerilen kuvvet ve denge egzersizleri yer almaktadır. Bu piramitte hareketsiz yaşam (televizyon izlemek, bilgisayar kullanımı vb.) tıpkı şekerli ve aşırı yağlı besinler gibi piramidin en tepesinde yer almakta ve azaltılması gereken alışkanlıklar olarak belirtilmektedir.”

14 ve 15. slaytları gösterip “Sizce sağlıklı beslenme için nelere dikkat etmeliyiz?” sorusunu sorarak velilerden bu soruyu cevaplamalarını isteyiniz. Aşağıdaki açıklamayı yapınız.

Sağlıklı beslenme için yapmamız gerekenler

- Öğün sıklığı ve öğün düzenine dikkat edilmelidir.
- Öğünlerde besin çeşitliliği sağlanmalıdır.
- Yağ tüketimine dikkat edilmelidir.
- Şeker tüketimi azaltılmalıdır. (Aşırı şeker tüketiminden kaçınılmalıdır.)
- Fastfood ve abur cubur yemekten uzak durulmalıdır.
- Doğal besinler tercih edilmelidir.
- Katkı maddesi, renklendirici içeren gıdalardan uzak durulmalıdır.
- Gün içinde çeşitli taze sebze ve meyveler tüketilmelidir.
- Günlük tuz alımı azaltılmalıdır.
- Günlük sıvı alımı artırılmalıdır.
- Gıdalar güvenli ve hijyenik bir şekilde hazırlanmalıdır.
- Gıda satın alınırken etiket bilgileri okunmalıdır.
- Hareket artırılmalıdır.

Sizce anne-babalar çocuklarına sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırmak için neler yapabilirler? sorusunu sorarak velilerden cevaplamalarını isteyiniz.

- Düzenli bir program ile beslenmelidir.
- Fastfood ve abur cubur yemekten uzak durulmalıdır.

- Katkı maddesi ve renklendirici içeren gıdalardan uzak durulmalıdır.
- Yemek zamanı iyi bir aile zamanı olmalıdır.
- Çocukların besin seçimlerini yapmalarına izin verilmelidir.
- Çocukların bir öğünde veya bir günde değil, birkaç gün içinde tükettiklerinin toplam miktarı önemlidir.
- Ana ve ara öğün zamanları çocuğunuzu sıkmayacak şekilde olduğunda beslenme alışkanlıkları gelişir.

6. Beslenme Problemleri (16-19. Slaytlar)

Velilere “Yeterli ve dengeli beslenme deyince ne anlıyoruz?” sorusunu sorarak velilerden cevaplamalarını isteyiniz. Slaytta yer alan bilgiler ile aşağıdaki bilgilerden gerek duyduğunuzu paylaşınız. Yeterli ve dengeli beslenen kişiler ile ilgili 16. slaytı gösteriniz.

- **Yeterli ve Dengeli Beslenme:** Yeterli ve dengeli beslenme, vücudun gelişebilmesi, yaşam fonksiyonlarını devam ettirilebilmesi için gereken enerji ve besinlerin kişilerin; yaşı, fiziki durumu, cinsiyetine göre uygun olarak alınması durumudur (Çetinkaya 2018: 24). İnsanlar, sağlıklarını sürdürebilmeleri için 50’ye yakın besin maddesine ihtiyaç duyar. Sağlıklı olabilmek için bu besinlerden belli oranlarda almamız gerekmektedir. Bu besinlerden bazılarının alınmaması, az veya çok alınması dengesiz beslenmeye neden olur. Dengesiz beslenmenin önüne geçebilmek, ancak beslenme eğitimi ve sağlıklı alışkanlıklar oluşturabilmekten geçer (Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2017).
- **Beslenme:** Sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır.

Yeterli ve Dengeli Beslenen Kişiler

- Sağlam ve sağlıklı bir görünüştedir.
- Hareketli ve esnek bir bedene,
- Muntazam bir cilde, canlı ve parlak saçlara ve gözlere,
- Kuvvetli, gelişimi normal kaslara,
- Çalışmaya istekli kişiliğe,
- Boy uzunluğuna uygun vücut ağırlığına,
- Normal zihinsel gelişme,
- Sık sık hasta olmayan bir yapıya sahiptir.”

17. slaytı gösterip şimdi de yetersiz ve dengesiz beslenen kişiler hakkında konuşacağınızı belirtiniz. Velilere “Besin öğeleri vücudun gereksinimi düzeyinde alınamadığında yetersiz Beslenme oluşur.” şeklinde açıklama yapıp aşağıdaki bilgileri paylaşınız.

Yetersiz ve Dengesiz Beslenen Kişiler ise;

- Hareketleri ağır ve isteksiz
- Sağlıksız, genel görünüş itibarıyla aşırı zayıf veya şişman, görünüşte (aşırı zayıf veya şişman)
- Pürüzlü, kuru, sağlıksız cilt yapısına,
- Sık sık baş ağrısından şikâyet eden,
- İştahsız, yorgun ve isteksiz bir yapıda olurlar.

Şimdi de “Çocuklarınızda beslenme problemi yaşıyor musunuz? Ne tür beslenme problemleri yaşadınız? Yaklaşımlarınız ne oldu?” gibi soruları sorup cevapları dinleyiniz.

18. slaytı gösterip velilere aşağıdaki açıklamalardan gerekli gördüklerinizi açıklayınız.

“Beslenmenin önemi konusunda yetişkinlerin yeterli farkındalığa sahip olmaması ve düşük eğitim düzeylerinin, o toplumda yetişen çocukların beslenme alışkanlıklarını olumsuz etkileyeceği öngörülmektedir. Beslenmenin çocukluk döneminde birçok hastalığın sebebi olduğu gibi bebek ve çocuk ölümlerinde de rol oynadığı görülmektedir. Anemi, guatr, fiziksel ve mental gerilik, fiziksel gelişim geriliği, raşitizm, obezite beslenme bozukluklarının bir sonucu olarak görülen hastalıklardandır. Kötü beslenme alışkanlıklarına bağlı olarak gelişen hastalıkların görülme oranının gelişmemiş ya da gelişmekte olan ülkelerde daha fazla olduğu bilinmektedir.”

19. slaytta yer alan beslenme problemlerine çözüm alanları ile ilgili bilgiler üzerinde durunuz. Velilere “Beslenme problemlerine nasıl çözüm buldunuz?” sorusunu sorup cevapları dinleyiniz. Daha sonra aşağıdaki açıklamaları yapınız.

“Beslenme sorunu çocuğun fiziksel, duygusal ve bilişsel gelişiminde gecikmelere neden olur. Yapılan araştırmalar, beslenme sorunu olan çocukların anne-babalarının çocuklarıyla daha az konuştuklarını, çocuklarına daha az tepki, temas ve duygusal uyarı verdiklerini, çocuğun işaretlerine daha az duyarlı olduklarını ve çocuklarıyla daha az oyun oynadıklarını göstermektedir. Benzer şekilde beslenme bozukluğu olan çocuklar, anne-babalarıyla daha az iletişim kurmakta, onların dikkatini daha az çekebilmektedirler. Bu yüzden çocukla konuşmaya, birlikte oyun oynamaya, kısacası sağlıklı bir iletişim kurmaya özen gösterilmelidir.

Beslenme sorununun çözümü için;

- Büyümenin ve kilo artışının dikkatle izlenmesi,
- Yemesi için çocuğu zorlamanın terk edilmesi,
- Yemek yeme süresi ve miktarı konusunda esnek davranılması,
- Kalori ve protein açısından zengin gıdalara ağırlık verilmesi önemlidir.”

7. Kısa Bir Ara (20. Slayt)

20. slaytı gösterip slayttaki atasözüne dikkatleri çekiniz. Kısa bir ara vereceğinizi belirtiniz.

8. Fiziksel Aktivite (21. Slayt)

Velilere yeni bir konuya başlayacağınızı söyleyip “Siz bedensel olarak hareket edince mi yoksa hareketsiz kalınca mı daha çok yoruyorsunuz? Peki çocuğunuz?” sorularını sorunuz. Cevapları dinleyiniz. Daha sonra 21. slaytı gösterip aşağıdaki açıklamayı yapınız.

“Yetişkinler hareket ettiklerinde yorulmaktadır ancak çocuklar fiziksel yönden henüz olgunlaşmamış olduğundan aktif olma ihtiyacı hissederler. Bu nedenle hareketsiz kalmak, uzun süre oturmak onları koştırmaktan, zıplamaktan veya oyun oynamaktan daha fazla yorar. Topa vurma, ip atlama, koşma, elle yakalama gibi fiziksel etkinlikler çocukların bedensel gelişimleri için önemlidir. Araştırmalarda çocuklardaki fiziksel etkinlik düzeyinde azalmanın aşırı kilo alma riski oluşturduğu görülmüştür. Ayrıca fiziksel etkinlik yapan çocukların bilişsel gelişimlerinin daha iyi olduğu da araştırmalarda bulunmuştur.” Bu açıklamalardan sonra velilerden slaytta yer alan fiziksel aktiviteleri saymalarını isteyiniz. Slaytta yer alan fiziksel aktivitelerin tekrar üzerinden geçiniz.

9. Ülkemizdeki Fiziksel Aktivite Durumu (22. Slayt)

22. slaytı gösterip ülkemizdeki fiziksel aktivite durumu ile ilgili bilgileri ve grafiği inceleyiniz.

“Ülkemizde de hareketsiz yaşam tarzı giderek yaygınlaşmaktadır. Sağlık Bakanlığı tarafından 2011’de yapılan “Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri Araştırması”na göre ise Türkiye genelinde kadınların %87’si, erkeklerin ise %77’sinin yeterli ölçüde fiziksel aktivite yapmadığı belirlenmiştir. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması’na göre 6-11 yaş grubu çocuklarımızın %58.4’ü düzenli (günde 30 dakika veya daha fazla süre ile) egzersiz yapmamaktadır. Bu yaş grubunda TV, bilgisayar, internet, ev ödevi, ders çalışma için hareketsiz geçirilen ortalama süre 6 saattir.”

10. Fiziksel Aktivite Filmi (23. Slayt)

23. slaytta yer alan Sağlık Bakanlığı tarafından yapılmış olan fiziksel aktivite ilgili <https://www.youtube.com/watch?v=TKAQipq4lQQ> linke tıklayıp videoyu izleyiniz. Daha sonra aşağıdaki bilgileri de gerek duyarsanız velilerle paylaşınız.

“Fiziksel aktivitenin obezite ve kronik hastalıklardan korunmanın yanı sıra; ruhsal ve bedensel zindelik, yaşamın anlam kazanması ve kalitesinin artırılması, sosyal ilişkilerin geliştirilmesi, bisiklet ve yürüyüşle ulaşım gerçekleştirilmesi örneklerinde görüldüğü gibi çevre kirliliğinin önlenmesi gibi işlevleri de vardır.

Yetişkin bireyler için sağlığın kazanılması ve sürdürülmesi için haftada 150 dakika süreli, büyük kas grubunun kullanıldığı orta şiddetteki bir tempo ile yapılan dayanıklılık aktiviteleri önerilmektedir.

Fiziksel aktivite alışkanlığı düzenli bir program hâline getirilemediği takdirde, belirli bir süre aktivite ile düzenlenen vücut sistemleri, aktivitenin bırakılmasının ardından, oluşan yararlı etkilerini hızla kaybetmeye başlar.”

11. Fiziksel Aktivitenin Yararları (24. Slayt)

24. slaytı gösterip “Günlük yaşamı mümkün olduğunca aktif geçirmek sağlıklı bir yaşamın ilk adımıdır. Fiziksel aktivitelerden daha fazla yarar elde edebilmek ve sağlığımızı koruyup kendimizi geliştirebilmek için fiziksel aktiviteler düzenli olarak yapılmalı ve yaşamın bir parçası hâline getirilmelidir.” şeklinde bir açıklama yaparak” şeklinde açıklama fiziksel aktivite yapmanın yararlarını paylaşınız.

Fiziksel aktivitenin çocuklar üzerindeki yararları;

- Sağlıklı büyümesi ve gelişmesi,
- İstenmeyen alışkanlıklardan korunması,
- Sosyalleşmesi,
- Derslerinde başarılı olması,
- Mutlu olmasına yardımcı olması,
- Fiziksel uygunluğu ve motor becerilerini geliştirmesi,
- Kendine güven ve özgüven geliştirmesi,
- Stresin azalmasına yardımcı olması,
- Yetişkinlik döneminde karşılaşılabileceği çeşitli kronik hastalıkların oluşumunun engellenmesi,
- Kronik hastalıkların tedavisi,
- Daha aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanması,
- Yaşam kalitesinin artırılması gibi birçok konuda fayda sağlamaktadır.

Daha sonra velilere “Peki, anne-baba olarak çocukların fiziksel aktivitelerde bulunmaları için neler yapabiliriz?” şeklinde soru sorup cevaplarını dinleyiniz. Daha sonra aşağıdaki açıklamaları yapınız.

Çocuklara İyi Örnek Olun: İlk önce kendiniz fiziksel etkinliklere zaman ayırmalısınız. Örneğin, her gün açık havada yürüyebilirsiniz. Düzenli spor yaparak da örnek olabilirsiniz. Halı sahada yaptığınız maçlara, parklarda yaptığınız yürüyüşe, koşulara ve diğer spor etkinliklerine çocuğunuzu da götürebilirsiniz.

Çocuklara Ortam Hazırlayın: Çocukların hareketini arttırmak için çeşitli malzemeler alabilirsiniz (bisiklet, kay kay, ip, top gibi). Bu tür aletler açık havada hareket etmelerini kolaylaştırır.

Açık hava oyunlarına yönlendirin: Çocuklar arkadaşları ile birlikte oyun oynamaktan hoşlanırlar. Onları fiziksel olarak hareket edebilecekleri oyunlar (saklambaç, maç yapma gibi) oynamaları için teşvik edebilirsiniz.

Spora Yönlendirin: Çocuğunuzu ilgilendiği ve yapabildiği sportif faaliyetlere (futbol, basketbol, yüzme, tenis vb.) yönlendirebilirsiniz.

Bilgisayarı ve Televizyonu Sınırlandırın: Çocuğunuzun uzun süre bilgisayar veya televizyon karşısında kalmasını önleyebilirsiniz.”

Bu tavsiyelerin yanı sıra 25. slaytı gösterip aşağıdaki tavsiyeleri de velilerle paylaşabilirsiniz.

Çocuklarda Hareketi Arttırmak için Öneriler

1. Fast-food, şekerli ve asitli içecekler kısıtlanmalıdır (Beslenme düzenlemesi)
2. TV, sinema, video amaçlı bilgisayar etkinliklerinin toplam kullanımı günde iki saati geçmemelidir.
3. Çocukların günlük ev işlerini yapmasına izin verilmelidir.
4. Güvenli olan ve mümkün olan her şartta yürüyüş tercih edilmelidir. Asansör yerine merdivenle çıkma önerilip özendirilmelidir.
5. Çocuklar ev ödevinden önce, okuldan sonra dışarıda aktiviteye cesaretlendirilmelidir. Çocukların dışarıda oynamasına izin verilmelidir.
6. Bulunulan yerde çocuğun severek katılabileceği sosyal ve fiziksel aktivite olanakları araştırılmalıdır.
7. Çocuklara fiziksel aktiviteye özendirecek hediyeler seçilmelidir. (paten, futbol topu, bisiklet).
8. Okullarda uygun olan yerlere fiziksel aktivitenin önemini anlatan broşür ve posterler asılmalıdır.
9. Okul beden eğitimi ve beslenme programları desteklenmelidir. Uygun havalarda beden eğitimi dersleri ve teneffüs aktiviteleri bahçede yapılmalıdır.

10. Okul spor oyunlarına çocuğun katılımı cesaretlendirilmeli ve desteklenmelidir.
11. Öğretmenler çocuk ve gençlerin fiziksel aktivitenin önemini kavramalarını ve bu konuda konuşmalarını sağlamalıdır.
12. Öğretmenler çocuk ve gençlere fiziksel aktivite ile ilgili konularda hedef koymalarını önermelidir. Olumlu değişimleri izlemeli ve ödüllendirmelidir.
13. Öğretmenler ödevlerde öğrencilerin fiziksel aktivite ve spor ile ilgili konuları seçmelerini desteklemelidir.
14. Okullarda spor alanları artırılmalıdır.
15. Okul spor kulüplerinin sayısı artırılmalı ve öğrenciler bu alanlara teşvik edilmelidir.
16. Yapılan spor etkinlikleri (fotoğraflar, maçlarda birinci gelenlerin isimleri vb.) sınıf panosunda paylaşılmalıdır.

Fiziksel Aktivite ile İlgili Öneriler;

- Günde en az 60 dakika orta şiddetli fiziksel aktivite önerilir.
- 60 dakikadan fazla aktivite yapmak ek yarar sağlamaktadır.
- Dayanıklılık (aerobik) aktiviteleri önerilmektedir.
- Haftada üç kez yüksek şiddetli aktivite de önerilir.
- Aktivite süreleri gün içinde bölünerek yapılabilir.
- Hiç aktivite yapmayan çocuklarda daha az süreli aktiviteler de yarar sağlar.
- Küçük miktarlarda fiziksel aktivite ile başlamalı ve zamanla süreyi, sıklığı ve yoğunluğu kademeli olarak artırmalıdır.

12. Ev Kazaları (26, 27 ve 28. Slaytlar)

26. slaytta geçen kaza ve ev kazaları kavramlarını aşağıdaki bilgilerden de yararlanarak açıklayınız:

Kaza: Öngörülmeleyen bir anda ortaya çıkan can ve mal kaybı ile sonuçlanan kötü olaya denir.

Ev Kazası: Evin içerisinde, bahçesinde veya çevresinde meydana gelen öngörülemez durumlara denir. Ülkemizde ve dünyada en sık görülen ev kazaları; düşme, yanma, haşlanma, kesikler, zehirlenme, boğulma ve elektrik kazalarıdır. Ev kazaları sık yaşanır. Ciddi ölüm ve sakatlıklar ile sonuçlanması, maddi ve manevi kayıpları beraberinde getirmesi sebebiyle önemli bir halk sağlığı sorunudur.”

Bu bilgilerden sonra 27. slayttaki bilgileri ve grafiği inceleyiniz. Aşağıdaki bilgilerden yararlanabilirsiniz.

“Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 2020 verilerine göre, her gün yaklaşık 2000 çocuk

önlenebilir yaralanmalar sonucu hayatını kaybediyor. TÜİK 2022 verilerine göre ise beş yaş altındaki çocuk ölüm sayısı 11.560'dır. Türkiye'de 5000 çocuk kaza sonucu hayatını yitirmektedir. Kazaların %60'ı çocukların davranışlarından değil bulunduğu fiziksel çevreden kaynaklanmaktadır. Tüm kazaların % 41,1'i evde yaşanıyor. Kazaların % 26,2'si evin içinde yürürken %25'i ise oyun oynarken gerçekleşiyor. Bu kazaların % 80'i ezikler, incinmeler gibi yaralanmaları kapsamaktadır. Sıklıkla parmaklar, el, baş ve kolda yaralanmalar oluşuyor. Kazaların 1/3'ünde kurbanlar 10 yaş altı çocuklardır."

Şimdi de 28. slaytta yer alan sık görülen kazalar ile ilgili bilgileri paylaşınız. Bu bilgilerde yer alan önlemler ile ilgili kısımları ilgili slaytlarda dikkate alınız. Velilere mutlaka aile içinden en az bir kişinin sertifikalı ilk yardım eğitimi alması gerektiğinin önemini vurgulayınız.

- Düşmeler
- Kesici /delici alet yaralanmaları
- Ev mobilyalarına çarpma / mobilyaların düşmesi veya devrilmesi
- Termal yaralanmalar
- Zehirlenmeler
- Boğulmalar/Aspirasyonlar

Düşen nesneler: Çocuklar kendi başlarına hareket etmeye başladıklarında, nesneleri kendi üzerlerine çekme tehlikesi artar. Çocuklara yönelik kazaları önlemek için herhangi bir elektrik kablosunun, masa örtüsünün kenarlarının ve bulaşık havlularının erişilemediğinden emin olmak demektir. Ocaklar üzerinde bulunan tencereler, tavalar, çaydanlıklar, su ısıtıcılar eğer çocukların kolay ulaşabilecekleri bir alanda bulunuyorsa çok acı sonuçlarla karşılaşılabilir. Sıcak yemek, sıcak su dökülmesi sonucu çok sayıda çocuk yaralanmakta ya da hayatını kaybetmektedir.

Kesikler: Makas, bıçak gibi objelerin çocukların rahat ulaşabileceği mekânlarda bulunması kesiklerle sonuçlanan risklere yol açabilir. Herhangi bir kesinti, bir miktar kan olacağı anlamına gelir ve bu, çocuklar için ilk yardımla ilgili en zor şeylerden biri olabilir. Kanamayı durdurmak için baskı uygulayın ve bölgeye antiseptik uygulayın. Durumun değerlendirilmesi önemlidir ancak kan basıncı takiben durursa dikiş gerektirmeyecek küçük bir kesi olması muhtemeldir. Kırık cam da ciddi kesiklere neden olabilir ve bu nedenle evin etrafındaki malzemenin mobilyalarda veya aksesuarlarda kullanılması dikkatlice düşünülmelidir. Kırık cam varsa süratle tamir edilmeli, kırık tabak, bardak kullanılmamalıdır. Pencere camları parçalanma riskine karşı film ile kaplanmalı ya da temperli cam uygulanmalıdır. Kırılabilir cam ve vazo düşmesini engelleyecek önlemler alınmalıdır. Altını sabitleme, altına kaydırmaz malzeme konulması vb. Evde ilk yardım kitlerinin bulunması ve temel ilk yardım bilgisinin öğrenilmesi tavsiye edilmektedir.

Düşmeler: Ciddi olmayan bir düşüş bile oldukça acı verici olabilen kötü morarmalara yol açabilir. Etkilenen bölgeye soğuk bir paket – hatta bir paket dondurulmuş sebze paketi – uygulamak şişmeyi azaltabilir. Bazen şiddetli morarma, kırık kemikler gibi daha ciddi sorunları gizleyebilir, bu nedenle çok fazla sürekli ağrı varsa veya bir uzvun hareketi çok kısıtlı veya imkansızsa, profesyonel yardım alınmalıdır. Merdiven düşmelerini önlemek için basamaklara kaydırmaz bant uygulamaları önemlidir. Basamaklara oyuncak gibi herhangi bir nesne bulundurulmamalı, ev içindeki takılabilecek eşikler kaldırılmalıdır. Kayan halı ve kilimlere önlemler alınmalıdır. Sehpa, masa köşelerine silikon sivri köşe koruyucu konulmalıdır. Kapıların, masaların ve rafların güvenlik standartlarına uygun olduğundan emin olunmalıdır. Kapı kollarının sivri uçlarının çocukların gözlerine çarpıp yaralanmasına yol açmaması için kapı kollarının içeriye alındığı tasarımlar tercih edilmelidir. Çocuklar kolay bir şekilde balkon veya dışarıya açılan pencerelere ulaşmaları önlenmelidir. Pencere kenarlarına mobilya konmamasına dikkat edilmelidir. Pencerelerin vasistas şeklinde olmasına özen gösterilmeli, her pencere de mutlaka bir çocuk emniyet kilidi bulunmalıdır. Balkon kapıları sürekli kapalı vaziyette tutulmalıdır. Ferforje balkon korkuluğu veya demir balkon korkuluğu açıklıkları çocukların düşmeyeceği şekilde tasarlanmalı, yerden yükseklikleri en az 110 cm olmalıdır. Bağlantı kaynak noktaları periyodik olarak kontrol edilmelidir. Evde yüksekten bir malzeme almak için merdiven kullanan aile bireylerinin kullanacağı malzeme çok sağlam olmalı, taban malzemesi ve basamaklar kaydırmaz olmalı, bir diğer kişi mutlaka merdiveni sabitlemelidir. Merdivende 3 temas kuralı mutlaka uygulanmalıdır. İki ayak bir el, ya da 2 el 1 ayak mutlaka bir yere temas etmelidir. Tabure ve tekerlekli sandalye asla kullanılmamalıdır. Yerlerde kabloların olmamasına özen gösterilmeli, kablolar mutlaka kablo kanallarına alınmalıdır. Düşüldüğü zaman burkulmalar meydana gelebilir. Burkulma, bir eklem parçalarını birbirine bağlayan bir bağın gerilmesi, bükülmesi veya yırtılmasıdır. Dizler, ayak bilekleri ve bilekler etkilenen vücudun en yaygın kısımlarıdır. Böyle bir durumda, ilk yardım çantanızdan bir buz torbası uygulanmalı, etkilenen bölge dinlendirilmeli ve iyileşmesi için zaman verilmelidir.

Yangın ve Yanıklar: Sıcak içecekler beş yaşın altındaki çocuklarda çoğu yanık ve haşlanmaya neden olur ve tabii ki çocuklar da tehlikeli olabileceğinden açık ateşlerden, ocaklardan, ütülerden, saç düzleştiricilerden ve kibritlerden güvenli bir mesafede tutulmalıdır. Herhangi bir yanık on dakika soğuk akan su altında tutulmalı ve sonra değerlendirilmelidir. İlk yardım çantanızda yanıkları temiz tutmak ve iyileşmelerine yardımcı olmak için kapatmanın ideal bir yolu olabilir. Ocağın üstündeki yemek nedeniyle mutfak yağı kaynaklı mutfak yangınlarında kesinlikle su kullanılmamalıdır. Su kullanılması hâlinde çok daha büyük bir alanın reaksiyon etkilenmesine neden olunur. Mutfaklarda gaz sensörleri, yangın battaniyesi, yangın söndürücü gibi tertibat bulundurulmalıdır.

Yutma: Çocuklar genellikle nesneleri ağızlarına sokma ve onları yutma konusunda çok isteklidirler. Nesneyi hemen çıkaramazsanız, hemen 112 aranmalıdır. Kuruyemiş, şeker, nohut ve fasulye tanesi gibi yiyecekler, düğme, boncuk, tespih tanesi, Jeton, madeni para, küpe, yüzük, gibi takılar, hızlı yemek, yerken gülmek, özellikle çocuklarda solunum yolunun tıkanmasına neden olabilir. Heimlich manevrası, bebeklerde sırtta vurularak yapılır fakat yetişkinlerin sırtına vurduğumuzda soluk borusunu tıkayan cisim daha da aşağı inebilir veya yerini sağlamlaştırabilir. Bu yüzden boğazına bir şey takılan birini gördüğümüzde sırtına vurmamalı ve onu öksürmeye teşvik etmelisiniz.

Zehirlenme: Çoğu zehirlenme vakası, evdeki ilaçları, ev temizlik ürünlerini ve kozmetik ürünlerini içerir. Bu nedenle bu ürünlerin çocukların erişemeyeceği bir yerde saklanması gerekmektedir.

Suda boğulma: Küçük çocukların sığ suda boğulması çok sık görülen olaylardandır, bu nedenle yakınındayken her zaman gözetim altında bulundurulmalıdır. Buna süs bahçesi havuzları, banyolar dahildir. Çocuklar gözetimsiz olarak bırakılmamalı, çamaşır makinası gibi havasız kalabilecekleri ortamlara girmemeleri için gereken önlemler alınmalıdır.

Elektrik: Elektrik ev kazalarına neden olan etkenlerin başında gelmektedir. Özellikle bebek ve çocuklar için yapılan acil çağrıların % 6'sını elektrik çarpmaları oluşturmaktadır. Çocukların merak duygusunun hayli yüksek olduğunu, buldukları her cisim ile oynamaya çalıştıklarını ve sürekli hareket halinde olduklarını unutulmamalıdır. Prizlere çocuk kilitleri yerleştirilmelidir. Açık elektrik kablosu bulundurulmalıdır. Çocukların prizleri karıştırabilecekleri çivi, toka, tornavida, tığ, keskin uçlu malzemeleri açıkta bırakılmamalıdır.

Deprem ve sarsıntılar: Dolap üzerlerinde yer alan malzemelerin, kayıp düşmesini engellemek adına plastik tutucu malzemeler ve/veya yapıştırıcı kullanarak önlem alınmalıdır. Kullandığımız ısıtıcılar mutlaka yere veya duvara sabitlenmelidir. Devrilebilecek ağır eşyalar ve dolaplar mutlaka birbirine ve duvara sabitlenmelidir. Tavana asılan avizeler, pencere ve duvarlardan olabildiğince uzağa, ağırlıklarını taşıyabilecek kancalar ile montaj edilmelidir. İçlerinde ağır eşyalar barındıran dolapların kapakları, mekanik kilitler yardımı ile güvenli hale getirilmelidir. Zehirli, patlayıcı ve yanıcı maddeler düşmeyecek ve kırılmayacak bir konumda sabitlenmelidir. Olası bir gaz kaçağı ve yangına karşı, gaz vanası ve elektrik sigortaları mutlaka otomatik sisteme sahip olmalıdır. Binalarımızda acil tahliye bölümlerini kapayacak herhangi bir engel bulunmamalıdır. Yataklarımızın yakınlarında ağır eşyaları barındıran raf ve dolaplara yer verilmemelidir."

Ev kazaları konusunda çocukların bu derste sizlerle konuşacağımız konu çocuğun evde, bahçede başına gelebilecek kazalar. Her ne kadar çocuğun başına gelebilecek kazaların çoğuna görünmez kaza desek de aslında pek çoğu önlenabilir kazalardır. Yeter ki önceden tedbirimizi alalım.

13. İkinci Etkinlik: Kaza Geliyorum Demez (29. Slayt)

29. slaytta yer alan “Kaza Geliyorum Demez” adlı etkinliği yapınız.

Etkinliğin Adı	Kaza Geliyorum Demez
Etkinliğin Amacı	Velilere çocuğun güvenliği konusunda duyarlılık kazandırmaktır.
Yöntem ve Teknik	Küçük Grup Çalışması
Süre	10 dakika
Materyal	Soru Kartları
Etkinliğin Uygulanması	Velilerden üç grup oluşturunuz. Her gruba bir soru soracağınızı söyleyiniz. Aşağıdaki açıklamayı yapınız. Verilen sorunun cevabını düşünmelerini ve aralarında tartışmalarını isteyiniz. Velilere not tutabileceklerini söyleyiniz. Daha sonra her gruptan bir sözcü belirleyip düşüncelerini büyük grupla paylaşmalarını isteyiniz. Birinci Grup: Çocuğunuzun mutfakta karşılaşılabileceği tehlike ve kazalara karşı alınacak önlemler nelerdir? İkinci Grup: Çocuğunuzun banyoda veya tuvalette karşılaşılabileceği tehlike ve kazalara karşı alınacak önlemler nelerdir? Üçüncü Grup: Çocuğunuzun salonda veya odalarda karşılaşılabileceği tehlike ve kazalara karşı alınacak önlemler nelerdir?
Etkinliğin Değerlendirilmesi	1. Etkinlik veliler tarafından uygulandı mı? 2. Etkinlik amacına ulaştı mı? 3. Etkinliğin uygulanması sırasında sorun yaşandı mı?

14. Ev Kazalarında Uygulanabilecek İlk Yardım Uygulamaları (30. Slayt)

Velilere yapmış oldukları etkinlikten sonra şimdi de ev kazalarına karşı alınabilecek önlemler hakkında neler yapılabileceğini öğreneceklerinizi söyleyiniz. Velilere ailede en az bir kişinin sertifikalı ilk yardım eğitimi alması gerektiğini hatırlatınız. Daha sonra 30. slaytı göstererek derse devam ediniz. Gerekli görürseniz aşağıdaki bilgilerden yararlanınız.

Çocuğumuzun ev içinde karşılaşılabileceği tehlike ve kazalara karşı alınacak önlemler

- Evde su biriktirmek zorunda kalıyorsak bu suları küvet veya kazan gibi geniş yerlerde biriktirmek yerine bidon kova gibi küçük ağızlı kaplarda biriktiriniz.
- Çocuğunuzu evde yalnız bırakmayın. Abla ve ağabeylerine emanet etmeyiniz.
- İlaçlar, temizlik ürünleri gibi zehirleyici ve yakıcı ürünleri çocuklarınızdan uzak tutunuz.
- Kibrit, çakmak gibi yakıcı materyalleri ortada bırakmayınız.
- Çocukların naylon torbayla oynaması çok tehlikelidir. Çocuk naylon torbayı kafasına geçirirse boğulmasına neden olabilir. Bu nedenle naylon torbaları etrafta bırakmayınız.
- İp, kemer, kayış gibi şeritler ve tığ, şiş, iğne gibi materyaller çocuk için tehlikelidir. Çocuğa bu tip eşyalarla oynamaması gerektiğini nedenleri ile anlatınız.
- Evde her ne sebeple olursa olsun çıkabilecek yangınlara karşı evin uygun yerlerine duman algılayıcıları yerleştirin ve çalıştığından emin olunuz.
- Evde bulunan sivri kenarlı eşyaların düzenini çocuğun güvenliğini sağlayacak şekilde değiştirin ya da sivri kenarlara koruyucu kapatıcılar yerleştiriniz.
- Açıkta bulunan elektrik kablolarını çocukların ulaşmaması için mobilyaların arkasına saklayın ve elektrik prizlerine kapak takınız.
- Odanın pencerelerine kolay açılmamaları için engelleyiciler koyun, balkon demirlerinin sağlam olmasına ve arasından başının geçmeyecek aralıkta olmasına dikkat ediniz.
- Tencere kulp ve kapaklarının çocukların ulaşamayacağı ters yönde olmasına dikkat ediniz.

15. Mutfakta Alınması Gereken Önlemler (31. Slayt)

31. slaytı göstererek aşağıdaki bilgileri paylaşınız.

- Kibrit ve çakmak gibi materyalleri kolayca ulaşamayacak yerlerde muhafaza etmeye özen gösteriniz.

- Özellikle temizlik malzemelerinin bulunduğu dolapları her zaman kilitli tutmaya özen gösteriniz.
- Buzdolabının üzerinde bulunan küçük mıknatıs süslerini ortadan kaldırınız, bu tip şeyler çocukların dikkatini kolayca çeker, çocuklar bunlarla oynarken yutma girişiminde bulunabilirler.
- Çatal, bıçak, kaşık, makas gibi malzemeleri sakladığınız dolap ve çekmeceleri mutlaka kilitli tutunuz ya da bu malzemeleri çocukların kolayca ulaşamayacağı bir yerde saklayınız.
- Buzdolabının içinde cam kapları ve şişeleri çocukların ulaşamayacağı şekilde üst raflara yerleştiriniz.
- Fırın ya da bulaşık makinesi gibi eşyaların kablolarını çocukların ulaşamayacağı şekilde yerleştiriniz.
- Fırının üzerinde sıcak tencere ya da kap bırakmamaya özen gösteriniz.
- Asla sıcak kapları çocuğunuzun üzerinden geçirerek taşımayınız.
- Plastik torbaları kolayca ulaşılamayacak bir yerde muhafaza ediniz.
- Mutfağın kapısında kilit olmasına özen gösterin, özellikle etrafta hiç kimsenin olmadığı durumlarda çocukların içeri girmesini engellemek için kapıyı kilitleyiniz.
- İçinde sıcak içecek bulunan kapları masanın kenarında tutmayınız.”

Bu bilgilerin yanı sıra yanmaya neden olan ev kazalarında alınması gereken önlemlere ayrıca dikkat çekiniz. Bunun için aşağıdaki bilgilerden yararlanınız.

- Çocuğun yiyecek ve içeceklerini sıcak olarak önüne koymayınız, yerken yanında bulununuz.
- Soba ve ocak üzerindeki su dolu kapların saplarını, çocukların erişemeyeceği şekilde içeriye dönük koyunuz.
- Elektrikli aletlerinizi çalıştırırken, kabloların sarkmamasına dikkat ediniz.
- Piknik tüplerini kullanırken çocuklardan uzak tutunuz.
- Çocuğunuzu banyo yaptırırken banyo suyunun sıcaklığını mutlaka kontrol ediniz.
- Yanıcı maddeleri çocukların erişemeyeceği kapalı yerlerde muhafaza ediniz.”

16. Banyo ve Tuvaletlerde Alınması Gereken Önlemler (32. Slayt)

32. slaytı göstererek aşağıdaki bilgileri paylaşınız.

- Banyonuzu kullandıktan sonra herhangi bir kazaya sebebiyet vermemek için zemini iyice kurulayınız.
- Kuru zeminde kullanmak üzere, alt kısmı kaymaz madde ile kaplanmış olan kilimleri kullanınız.

- Saç kurutma makinesi gibi elektrikli aletleri, banyo küveti yakınında bulundurmayınız.
- İlk yardım dolabını, banyo ve mutfak gibi nemli olabilecek yerlere yerleştirmeyiniz.
- Şampuan, deterjan ve makyaj temizleyicileri gibi kimyasal ürünleri çocukların ulaşamayacağı yerlere koyunuz.
- Banyo kapısını, yaşanabilecek herhangi bir sorun ihtimaline karşı kilitlemeyiniz.
- Banyodaki ışıklandırmanın tüm mekânı aydınlatmasını sağlayınız.

17. Salonda ve Odalarda Alınması Gereken Önlemler (33. Slayt)

33. slaytı göstererek aşağıdaki bilgileri paylaşınız.

- Yer döşemelerinizin kaygan olmamasına özen gösteriniz. Halı ve kilimlerinizin kaymamaları için dört bir köşesine ince lastik ya da köpük sünger dikebilirsiniz.
- Takılıp düşmeleri önlemek için, halı kenarlarının kalkık ve kıvrık olmamasına özen gösteriniz.
- Evde merdiven var ise, iki tarafına korkuluk yerleştirilmelidir.
- Salonda, tedbir amaçlı duman detektörü bulundurulabilir.
- Köşeli mobilyalarda ise vurma ve çarpmalara karşı köşe bantlarıyla koruma sağlanabilir.
- Camların önünde sandalye, masa ve sehpa gibi mobilyalar bulundurulmamalıdır. Olası bir elektrik çarpmasını önlemek için, elektrik prizlerini özel plastik koruyucularla kapatabilirsiniz.
- Pencere ve kapılara kilit takabilirsiniz.
- Çocuğunuzun yatağında çarpmaları önlemek amacıyla karyolanın yanlarına koruyucu kullanabilirsiniz.
- Aksesuar olarak kullandığınız küçük bibloları, boncukları çocuklarınızın ulaşamayacağı yerlere koyun. Ayrıca bıçak, makas gibi kesici aletleri çocuklardan uzak tutmaya çalışınız.
- Çocuğunuz odasında lambader, abajur gibi aydınlatıcılar kullanmayın. Bu aydınlatıcıların devrilme tehlikesi vardır. Bunun yerine çocuğunuz odasında genel aydınlatma kullanmalısınız.

18. Ev Kazalarında Uygulanabilecek İlk Yardım Uygulamaları (34. Slayt)

Velilere ilk yardım eğitiminin önemini belirtip belli kurum ve kuruluşlardan ilk yardım eğitimi alabileceklerini belirtiniz. Son olarak 34. slaytı gösteriniz ve şimdi de evde yapılabilecek ilk yardım uygulamaları hakkındaki bilgileri paylaşınız.

Çocuklar ve yaşlılar fiziksel yeterliliğine bağlı olarak birçok şeye dikkat etmesi

beklenemez. Bu nedenle evde yaşlı veya çocuk varsa dikkatli bir şekilde duruma uygun hareket edilmelidir. Ev kazalarında ilk yardım bilgisi kadar alınan önlemler de etkilidir. Çocuklar yalnız başlarına kaldıklarında genellikle yemek isteyip yiyemedikleri şeyleri denemeye çalışırlar. Bu cisimler para, düğme, şeker ve sakız gibi boğaza takılabilen cisimler olabilir. Sizler bu tür cisimleri çocuklarınızın ulaşamamağı yerlere kaldırarak bir çözüm üretebilirsiniz. Çocuklarınızı yıkanırken yalnız bırakmamak ve başka şeylerle ilgilenmemek dikkat etmeniz gereken başka bir olasılıktır.

Elektrik çarpmalarından kaçınmak için ise, kapaklı prizler tercih edilebilir. Prizlerin aşağı kısımlarda değil daha üst kısımlara monte edilmesi konusunda ısrarcı olmalısınız. Çocukların erişemediği yükseklikte olduğu zaman bu risk biraz daha düşecektir. Eğer bu durumla karşı karşıya kalırsanız öncelikle sigortayı attırın ve sonra müdahalede bulunun. Kalın tahta ve gazete destesinden de yardım alabilirsiniz.

Zehirlenmeler belki de en önemli kazalardan bir tanesidir. Çocuklarımızın bir yiyeceğe alerjisi var ancak bilmiyorsak bile bu durumla karşılaşmak mümkündür. Her aldığınız yiyeceğin son kullanma tarihine dikkat etmelisiniz. Kimyasal maddeler ve temizlik ürünlerini de çocukların ulaşabileceği yerlere koymamalısınız. Kalan kimyasal ürünleri süt, su ve meyve suyu şişelerine koyarak çocuklarınızın dikkatini çekecek şeyler haline getirmeyiniz. Zehirlenme sonrası hastayı kusturmaya çalışmayınız ve ağızdan yiyecek tüketmesine izin vermeyiniz.

Yanıklardan korunmak için kural oldukça basit, yanmaya sebep olabilecek nesneleri çocukların erişemediği yerlere koymalısınız. Bu sayede kazaları yarı yarıya önleyebilirsiniz. Çaydanlık ve benzeri ürünleri yemek yerken dahi çocukların ulaşabileceği yerlerden uzak tutunuz. Yanık oluşumu durumunda kesinlikle bilmediğiniz ilaçları ve doğal maddeleri sürmeyiniz, deriyi kaldırmayınız. 15 dakika boyunca soğuk suya tutmanız yeterli olacaktır.

Evde bulunan her aletle kesik açılabilir. Bu kesici aletlerinde yüksek yerlere koyarak tehlikeyi uzaklaştırınız. Avuç içlerinizle basınç uygulayıp kanın durmasını sağlayınız. Antiseptik solüsyonlarla yarayı temizleyiniz ancak sakın pamuk vb. ürünler kullanmayınız.

Birçok kazayı önleyebilmemize rağmen yine de kaza olabilir. Acil durumlar için ulaşabileceğiniz telefon numaralarının yakında olmasına dikkat ediniz. Oluşan kazalarda ise derhal 112 Acil aranmalı, en kısa sürede bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

Her evde gerekli alet ve ilaçların bulunduğu bir ecza dolabı olmalıdır. Ecza dolabı kilitlenebilen cinsten olmalı ve çocukların kolaylıkla uzanamayacakları yükseklikte olmalıdır. Ecza dolabının içi düzenli olmalıdır ve aranılan ilaç kolayca bulunabilmelidir. Ecza dolabında pamuk, oksijen, su, tentürdiyot, sargı bezi, yara bandı, gazlı bez, derece, termofor, batikon veya zefiran gibi dezenfekte edici ilaçlar, alkol veya kolonya bulunmalıdır ve bu malzemelerin kullanımı konusunda bilgi sahibi olunmalıdır. Dolap içindeki malzemeler düzenli olarak kontrol edilmeli ve süresi dolmuş olan malzemeler çıkarılmalıdır.

Katılımcılar arasında aşırı evhamlı anne babalar da bulunabilir. Velilerin çocukları kazalardan koruma refleksi ile “helikopter ebeveyn” davranışıyla çocukların yaşlarına uygun olarak yapması gereken etkinliklere müdahale edilmemesi gerektiğini de vurgulayınız.

19. Sözlü Geri Bildirim ve Değerlendirme Formu

Gönüllü velilerden sözlü geri bildirim alınız ve ardından doldurmaları için Değerlendirme Formu veriniz, doldurduktan sonra alınız.

20. Kısa Bir Değerlendirme

“Bugün; sağlık, sağlıklı yaşam biçiminin ne olduğu ve önemi üzerinde durduk. Sağlıklı beslenme alışkanlığını, beslenmenin fiziksel aktivitenin önemini, beslenme problemlerini ele aldık. Ev kazalarını ve bunları önlemek için yapılması gerekenlerden söz ettik. Derse gösterdiğiniz ilgiden dolayı hepinize teşekkür ederim” diyerek dersi bitiriniz.

DEĞERLENDİRME FORMU

1.	Ders ilginizi çekti mi?	Evet	Kararsızım	Hayır
2.	Ders süreci sizin için verimli geçti mi?	Evet	Kararsızım	Hayır
3.	Dersin sonunda herhangi bir tutum ve davranışınızı değiştirme ihtiyacı hissettiniz mi?	Evet	Kararsızım	Hayır
4.	Eğitici, derse katkıda bulunmanızı destekledi mi?	Evet	Kararsızım	Hayır
5.	Eğitici, grubun beklentilerini karşılayabildi mi?	Evet	Kararsızım	Hayır
6.	Ders için ayrılan süre yeterli miydi?	Evet	Kararsızım	Hayır
7.	Dersi aldığınız ortam beklentilerinizi karşıladı mı?	Evet	Kararsızım	Hayır
8.	Derslerin güçlü ve zayıf yanlarını, geliştirilmesi ve eklenmesini istediğiniz konular hakkındaki önerilerinizi, yorumlarınızı, temennilerinizi yazınız. (Lütfen adınızı yazmayınız.)			