

Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli Eğitim Sistemine Uygun Sağlık Bilgisi ve Trafik Kültürü Açık Uçlu Soru Örnekleri

Kazanım: 1.1.1. Sağlık kavramını açıklar.

Soru 1:

Sağlık, bazıları için yalnızca hastalığın veya engelin olmaması olarak bilinir. Ancak DSÖ, sağlığı “fiziksel, ruhsal ve sosyal tam bir iyilik hâli” olarak tanımlayarak sağlığın farklı yönlerini vurgulamıştır. Bu tanım sağlığın sadece bedensel değil, aynı zamanda ruhsal dengemizi ve toplumla uyumumuzu içerdiğini göstermektedir.

Soru: DSÖ'nün sağlık tanımı hangi üç temel yönü kapsar ve bu yönler sağlığın hangi alanlarını ifade eder?

Cevap: Fiziksel, ruhsal ve sosyal yönleri kapsar; beden, zihin ve sosyal uyum alanlarını ifade eder.

Kazanım: 1.1.1. Sağlık kavramını açıklar.

Soru 2

Engellilik, doğuştan ya da sonradan ortaya çıkan fiziksel, zihinsel veya duyuşsal yetenek kayıplarıdır. Bu durum, engelli bireylerin toplumsal yaşama uyum sağlamalarını ve günlük ihtiyaçlarını karşılamalarını zorlaştırır. Fiziksel çevrenin düzenlenmesi ve engellilere yönelik hizmetlerin geliştirilmesi, bu bireylerin topluma katılımını kolaylaştırır. Engellilerin eğitim, sağlık, ulaşım gibi alanlara erişiminde yaşadıkları sorunların çözülmesi, yaşam kalitelerini artırır.

Soru: Engelli bireylerin toplum yaşamına katılımını kolaylaştırmak için neler yapılabilir? Yazınız.

Cevap: Fiziksel çevre (yollar, kaldırımlar) engelliler için erişilebilir hale getirilmeli; ayrıca eğitim, sağlık ve ulaşım alanlarında engellilere yönelik hizmetler artırılmalıdır.

Kazanım: 1.1.1. Sağlık kavramını açıklar.

Soru 3

Engelli bireyler, günlük hayatlarında eğitim, ulaşım ve sağlık gibi temel hizmetlere erişim konusunda sık sık engellerle karşılaşmaktadır. Örneğin, erişime uygun olmayan yollar, kamu binaları ve toplu taşıma araçları gibi fiziksel çevre koşulları onların hareketini kısıtlar ve bu hizmetlere ulaşmalarını zorlaştırır. Bu erişim zorlukları, engelli bireylerin sadece fiziksel olarak değil, sosyal ve ekonomik açıdan da topluma tam anlamıyla katılmalarını engelleyebilir. Ayrıca, fırsat eşitliği sağlanmadığında, engelli bireyler eğitim ve sağlık gibi temel haklardan yeterince faydalanamazlar ve bu durum, toplumsal hayatta eşit şartlarda yer alma şanslarını kısıtlar. Bu tür erişim ve fırsat eksikliklerinin giderilmesi, engelli bireylerin yaşam kalitesini artırarak topluma katkı sağlamalarına olanak tanır.

Soru: Engelli bireylerin temel hizmetlere erişiminde yaşadığı Fiziksel çevreye erişim zorlukları ile Fırsat eşitliği eksikliği konularında yaşadıkları zorlukları kısaca açıklayınız.

Cevap:

Fiziksel çevreye erişim zorlukları: Yollar ve kamu binaları erişime uygun olmadığı için zorlanırlar.

Fırsat eşitliği eksikliği: Eğitim ve sağlık gibi hizmetlerden eşit yararlanmakta güçlük çekerler.

Kazanım: 1.1.2. Çevresel etmenlerin kişi ve toplum sağlığına etkilerini analiz eder.

Soru 4

Çevresel etmenler, hem kişi hem de toplum sağlığı üzerinde önemli etkilere sahiptir. Kimyasal (zehirli atıklar), biyolojik (mikroorganizmalar) ve fiziksel (gürültü, radyasyon) etkenler çevre kirliliğine yol açarak doğal kaynakları kirletir. Örneğin, gürültü kirliliği insanlarda işitme kaybı, stres ve sinirlilik gibi fiziksel ve psikolojik sorunlara yol açarken, radyasyon kanser ve genetik değişiklikler gibi ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir.

Soru: Çevresel etmenlerden gürültü ve radyasyonun insan sağlığı üzerindeki iki olumsuz etkisini açıklayınız.

Cevap:

Gürültü: İşitme kaybı ve stres gibi sorunlara yol açar.

Radyasyon: Kanser ve genetik değişikliklere neden olabilir.

Kazanım: 1.1.2. Çevresel etmenlerin kişi ve toplum sağlığına etkilerini analiz eder.

Soru 5

Radyasyon, bir kaynaktan yayılan elektromanyetik dalgalar veya parçacıklardır ve çevresel etmenler arasında en tehlikeli olanıdır. Radyasyonun canlılar üzerindeki etkileri genetik değişimlerden kansere, ölü doğumdan sakatlıklara kadar uzanır. Çernobil Nükleer Santrali'ndeki kaza, bu etkinin ciddi sonuçlarını gözler önüne sermiştir. Radyasyon yayılımı sonucu insanlar, hayvanlar ve bitkiler etkilenmiş, çevresel denge bozulmuştur. Bu kazanım etkisi, Karadeniz Bölgesi gibi yakın coğrafyalarda da gözlemlenmiştir.

Soru: Radyasyonun çevre ve insan sağlığı üzerindeki iki etkisini örneklerle açıklayınız.

Cevap:

Genetik hasar: Çernobil kazası sonrası insanlarda genetik değişiklikler gözlenmiştir.

Ekolojik bozulma: Çernobil kaynaklı radyasyon, Karadeniz Bölgesi'nde ekolojik dengeyi olumsuz etkiledi.

Kazanım: 1.1.2. Çevresel etmenlerin kişi ve toplum sağlığına etkilerini analiz eder.

Soru 6

Çevresel etmenlerin etkileri, doğal kaynakların kirlenmesiyle birlikte insanların sağlık durumunu ciddi şekilde tehdit eder hale gelmiştir. Gürültü ve radyasyon gibi fiziksel etkenler sağlığı olumsuz etkileyebileceği gibi, biyolojik (mikroorganizmalar) ve kimyasal (kanserojen maddeler) etkenler de insan sağlığı üzerinde yıkıcı etkiler bırakabilir. Gürültü kirliliğinin psikolojik ve fizyolojik yan etkileri birçok ülke tarafından hala yeterince ciddiye alınmamaktadır.

Soru: Çevresel etmenlerden biyolojik ve kimyasal olanların insan sağlığı üzerindeki iki olumsuz etkisini açıklayınız.

Cevap:

Biyolojik etkenler: Mikroorganizmalar bulaşıcı hastalıklara yol açabilir.

Kimyasal etkenler: Kanserojen maddeler, kanser riskini artırır.

Kazanım: 1.1.2. Çevresel etmenlerin kişi ve toplum sağlığına etkilerini analiz eder.

Soru 7

Cep telefonları, iletişim kolaylığı sağlamanın ötesinde birçok işlevi yerine getirir. Ancak, bu cihazların yaydığı elektromanyetik radyasyon insan sağlığı üzerinde olumsuz etkilere yol açabilir. Çocukların ve gençlerin, yetişkinlere kıyasla bu radyasyondan daha fazla etkilenmesi, cep telefonu kullanımının dikkatle kontrol edilmesi gerektiğini gösterir.

Soru: Cep telefonlarının yaydığı radyasyonun olumsuz etkilerinden korunmak için ne gibi önlemler almamız gerekir? Açıklayınız.

Cevap:

1. Cep telefonunu yatak odasında bulundurmamak ve uçak modunda tutmak.
2. Telefonla konuşurken mümkünse kulaklık kullanılması veya kulağa yapıştırmadan, yaklaşık 1 cm uzakta tutmak.
3. Kullanılmadığı zaman açık duruyorsa kendimizden uzak yerde tutulması.

Kazanım: 1.1.2. Çevresel etmenlerin kişi ve toplum sağlığına etkilerini analiz eder.

Soru 8

Çöpler ve atıklar, sanayileşme ve kentleşmenin artmasıyla birlikte çevrede önemli bir sorun haline gelmiştir. Atıkların kontrolsüzce doğaya bırakılması, hava, su ve toprak kirliliğine neden olur, bu da yaşam kalitesini olumsuz etkiler.

Soru: Çöplerin çevrede kontrolsüzce bırakılmasının doğaya olan olumsuz etkilerinden beş tanesini belirtiniz.

Cevap:

1. **Hava, su ve toprak kirliliği yaratır:** Çöplerin kontrolsüz şekilde doğaya bırakılması, bu üç doğal kaynağın kirlenmesine neden olarak çevresel dengeyi bozar.
2. **Görsel kirliliğe yol açar:** Kontrolsüzce bırakılan çöpler, çevrede görsel açıdan rahatsız edici bir görünüm oluşturur ve estetik değerleri düşürür.
3. **Hastalık taşıyan zararlılara üreme alanı sağlar:** Sinek, böcek, fare gibi zararlılar kontrolsüz çöplerde kolayca üreyerek insanlara hastalık bulaştırabilir.
4. **Pis koku ve metan gazı birikimi oluşturur:** Çöplerin çürümesi sonucu çıkan kötü kokular yaşam alanlarını olumsuz etkiler, ayrıca biriken metan gazı patlama riski doğurur.
5. **Ekosistemi olumsuz etkiler:** Çöplerin doğaya atılması bitki ve hayvan sağlığını tehdit eder, ekolojik dengeye zarar verir.
6. **Ekonomik kayıplara neden olur:** Geri dönüşüm potansiyeli olan atıkların doğaya bırakılması ekonomik değer kaybına yol açar.

Kazanım: 1.1.2. Çevresel etmenlerin kişi ve toplum sağlığına etkilerini analiz eder.

Soru 9

GDO'lu ürünler, biyoteknolojik yöntemlerle belirli özellikleri değiştirilmiş bitki, hayvan ya da mikroorganizmalardan oluşur. Bu yöntemle üretilen besinler, dünya genelinde yaşanan besin sıkıntısına çözüm olabileceği düşünülmektedir. Ancak bu ürünlerin, alerjik reaksiyon gibi bazı potansiyel riskleri de vardır.

Soru: Genetiği değiştirilmiş organizmaların (GDO) olası beş riskini belirtiniz.

Cevap:

1. Alerjik Reaksiyonlar
2. Toksik Etkiler
3. Ekosistem Üzerindeki Olumsuz Etkiler
4. Besin Zincirinin Bozulması
5. Kısır Tohum Teknolojisi (Terminatör Teknolojisi)
6. Genetik Çeşitliliğin Tehdit Altına Girmesi
7. Kontrolsüz Yayılma Riski

Kazanım: 1.1.2. Çevresel etmenlerin kişi ve toplum sağlığına etkilerini analiz eder.

Soru 10

Vektörler, hastalık etkenlerini bir konaktan diğerine taşıyan canlılardır. Sivrisinekler, karasinekler, keneler gibi vektörler, bulaşıcı hastalıkların yayılmasında önemli bir rol oynar.

Soru: Farklı vektörlerin insanlara bulaştırdığı hastalıklardan üç tanesini belirtiniz ve bu hastalıkların hangi vektörler tarafından taşındığını yazınız.

Cevap:

Sıtma: Dişi anofel sivrisinekler tarafından taşınır ve insanlara kan yoluyla bulaşır.

Kırım Kongo Kanamalı Ateşi (KKKA): Keneler tarafından taşınır ve ısırık yoluyla bulaşarak ölümcül olabilen kanamalı bir hastalığa yol açar.

Tifüs: Bitler ve pireler tarafından taşınır ve temas yoluyla insanlara bulaşır, yüksek ateş ve döküntü gibi belirtilerle ortaya çıkar.

Kazanım: 1.1.2. Çevresel etmenlerin kişi ve toplum sağlığına etkilerini analiz eder.

Soru 11

Sağlığın sosyal belirleyicileri, bireylerin sağlık durumunu etkileyen çeşitli ekonomik, çevresel ve sosyal faktörlerden oluşur. Bu belirleyiciler, kişinin yaşadığı çevre, çalışma koşulları, yaşam tarzı gibi unsurları içerir. Bireylerin ekonomik durumları, eğitim seviyeleri ve sosyal çevreleri de sağlık durumlarına doğrudan etki eder. Sağlık konusunda bilgi ve eğitime sahip bireyler, bilimsel olmayan yöntemlerden uzak durarak hem kendi sağlıklarını korur hem de çevrelerindeki kişilere örnek olurlar.

Soru: Sağlığın sosyal belirleyicilerinden sosyoekonomik ve çevresel belirleyicileri açıklayarak, bu belirleyicilerin sağlık üzerindeki etkilerini kısaca belirtiniz.

Cevap:

1. Sosyoekonomik belirleyiciler: İşsizlik ve yoksulluk gibi durumlar, kişinin sağlık durumunu olumsuz etkileyebilir.

2. Çevresel belirleyiciler: Temiz gıda ve su eksikliği, sağlık sorunlarına yol açabilir.

Kazanım: 1.1.2. Çevresel etmenlerin kişi ve toplum sağlığına etkilerini analiz eder.

Soru 12

Sağlığın sosyal belirleyicileri, toplumun ve bireylerin sağlığını şekillendiren ve etkileyen faktörlerdir. Eğitim seviyesi, ekonomik durum, sosyal çevre ve yaşam tarzı gibi faktörler sağlığın sosyal belirleyicileri arasında yer alır. Eğitim düzeyi arttıkça bireylerin sağlık konusunda bilinçlenmeleri, kendi sağlıklarını daha etkin bir şekilde korumalarını sağlar. Ayrıca, ekonomik olarak daha iyi durumda olan bireyler sağlık hizmetlerine daha kolay ulaşabilir ve bu da yaşam kalitelerini artırır.

Soru: Sağlığın sosyal belirleyicileri arasında yer alan "eğitim seviyesi"nin sağlık üzerindeki etkisini açıklayınız.

Cevap: Eğitim seviyesi arttıkça bireylerin sağlık bilgisi artar, bilimsel olmayan yöntemlerden uzak dururlar ve yaşam kaliteleri yükselir.

Kazanım: 1.1.3. Sağlık hizmetlerinden yararlanma yollarını açıklar

Soru 13

Koruyucu sağlık hizmetleri, toplum sağlığını iyileştirmek, hastalık ve sakatlıkların önüne geçmek için sunulan çok önemli hizmetlerdir. Bu hizmetler, bireylerin hastalık etkenlerine karşı direnç kazanmalarını sağlamakla kalmaz; aynı zamanda toplum genelinde hastalığın yayılmasını önler ve erken ölüm oranlarını düşürür. Koruyucu sağlık hizmetleri, yeterli ve dengeli beslenme, hastalıkların erken tanısı, aşı uygulamaları ve sağlık eğitimi gibi çok yönlü alanları içerir. Bu hizmetler sayesinde bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlıkları korunur ve toplum sağlığı daha güçlü bir hâle gelir.

Soru: Koruyucu sağlık hizmetleri hangi alanları kapsar? Yazınız.

Cevap:

Yeterli ve dengeli beslenme

Aşı uygulamaları.

Erken tanı ve tedavi hizmetleri.

Sağlık Eğitimi.

Kazanım: 1.1.3. Sağlık hizmetlerinden yararlanma yollarını açıklar

Soru 14

Tedavi edici sağlık hizmetleri, hastaların sağlıklarını yeniden kazanmalarını sağlayan tıbbi uygulamaları içermektedir. Tedavi edici sağlık hizmetleri, ihtiyaca göre birinci, ikinci ve üçüncü basamak olarak sınıflandırılır ve her basamak hastanın sağlık durumu ve ihtiyaçlarına göre daha geniş imkânlar sunar. Birinci basamak sağlık hizmetlerinde temel tanı ve tedavi işlemleri uygulanırken, üçüncü basamak sağlık hizmetleri daha ileri ve kapsamlı tedavi ihtiyaçlarını karşılamak için özel uzmanlaşmış hastanelerde sunulmaktadır. Bu basamaklandırma, hastaların tedavi süreçlerinin düzenli ve etkili bir şekilde ilerlemesini sağlarken, sağlık kuruluşlarında aşırı yoğunluğun önüne geçmeye de yardımcı olur.

Soru: Tedavi edici sağlık hizmetlerinde birinci ve üçüncü basamak arasındaki farkı açıklayınız.

Cevap: Birinci basamak sağlık hizmetleri temel tanı ve tedavi için başvuru alan ilk sağlık kuruluşlarını (aile sağlığı merkezi vb.) kapsarken, üçüncü basamak sağlık hizmetleri daha uzmanlaşmış tedavi hizmetleri sunan üniversite ve araştırma hastaneleri gibi kuruluşlarda sağlanır.

Kazanım: 1.1.3. Sağlık hizmetlerinden yararlanma yollarını açıklar

Soru 15

Sağlık hizmetleri, insanların hem fiziksel hem de ruhsal sağlıklarını koruyarak toplumsal refahı artırmayı hedefleyen uygulamaları kapsamaktadır. Bu hizmetler, koruyucu, tedavi edici ve rehabilitasyon olarak üç ana gruba ayrılır. Koruyucu sağlık hizmetleri bireylerin hastalanmasını önlemeye yönelikken, tedavi edici sağlık hizmetleri hastaların iyileşmesini amaçlar. Rehabilitasyon hizmetleri ise bedensel ya da ruhsal kayıpları olan bireylerin topluma yeniden uyum sağlamasına yardımcı olur. Her bir sağlık hizmeti türü, sağlıklı bireyler ve sürdürülebilir bir toplum için kritik bir rol oynar.

Soru: Sağlık hizmetlerinin koruyucu ve rehabilitasyon olmak üzere iki temel alanını tanımlayarak bu hizmetlerin topluma sağladığı katkılardan birer örnek veriniz.

Cevap:

Koruyucu sağlık hizmetleri: Bireyleri hastalıklardan koruyarak toplum sağlığını iyileştirir; örneğin, aşı uygulamaları sayesinde bulaşıcı hastalıklar önlenir.

Rehabilitasyon hizmetleri: Bedensel veya ruhsal kayıpları olan bireylerin bağımsız yaşam sürmelerine yardımcı olur; örneğin, fizik tedavi ile hareket kabiliyeti kazandırılır.

Kazanım: 1.1.4. Hasta hakları ve sorumluluklarını açıklar.

Soru 16

Sağlık hakkı, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için ulaşılabilecek tesis ve imkanlara erişim hakkını kapsar. Bu hak, insanların temel gereksinimlerinden biri olup gıda, barınma, eğitim ve çalışma gibi unsurlarla yakından ilişkilidir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), sağlık hakkını her bireyin "mümkün olan en yüksek sağlık standardına sahip olma hakkı" olarak tanımlar. Sağlık hakkının sağlanabilmesi için dört temel ölçüt öne çıkar: mevcudiyet, erişilebilirlik, kabul edilebilirlik ve kalite. Bu ölçütler sağlık hizmetlerinin, malzemelerinin ve tesislerinin toplumun tüm kesimlerine uygun, güvenilir ve kaliteli olmasını gerektirir.

Soru: Sağlık hakkının dört temel ölçütünü yazarak kısa açıklamalar yapınız.

Cevap:

Mevcudiyet: Sağlık kuruluşları, güvenli ve içilebilir su kaynakları gibi sağlık koruma şartlarının yeterli miktarda mevcut olmasıdır.

Erişilebilirlik: Herkesin, sağlık kuruluşlarına ve hizmetlerine ayırım yapılmaksızın ulaşabilmesidir.

Kabul Edilebilirlik: Sağlık hizmetlerinin tıp etiğine saygılı, kültürel değerlere uygun ve mahremiyete duyarlı olmasıdır.

Kalite: Sağlık kuruluşları ve hizmetlerinin bilimsel ve tıbbi gereklere uygun, güvenilir ve etkili olmasıdır.

Kazanım: 1.1.4. Hasta hakları ve sorumluluklarını açıklar.

Soru 17

Sağlık hakkı, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için temel insan haklarından biridir. DSÖ Anayasası'na göre sağlığın en yüksek standartlarına ulaşabilme hakkı, toplumun her bireyi için sağlanması gereken bir hedeftir. Bu hakkın uygulanabilmesi için sağlık hizmetlerinin mevcudiyeti, erişilebilirliği, kabul edilebilirliği ve kalite standartlarına uygun olması önemlidir. Sağlık hizmetlerinin bireylerin kültürlerine duyarlı ve tıp etiğine saygılı olması kabul edilebilirlik ölçütü kapsamında değerlendirilir. Bu çerçevede, sağlık hakkının gereklilikleri arasında nitelikli personel, güvenilir ilaç ve içilebilir su bulunur.

Soru: Sağlık hakkının "kabul edilebilirlik" ölçütünü tanımlayınız ve bu ölçüt kapsamında iki gereklilik belirtiniz.

Cevap: Kabul edilebilirlik, sağlık hizmetlerinin tıp etiğine saygılı, kültürel duyarlılığa sahip ve mahremiyete uygun olmasıdır. Gereklilikler arasında bireylerin kültürlerine uygun hizmet sunulması ve tıp etiğine saygı gösterilmesi bulunur.

Kazanım: 1.1.4. Hasta hakları ve sorumluluklarını açıklar.

Soru 18

Hasta hakları, insan haklarının sağlık hizmetlerine yansımaları olarak kabul edilir. Türkiye’de hasta hakları, T.C. Anayasası, uluslararası antlaşmalar ve ilgili kanunlarla korunmakta olup; hastaların sağlık hizmetlerinden etkin şekilde yararlanmasını sağlamayı amaçlar. Aynı zamanda hasta sorumlulukları da hastaların sağlık hizmeti alırken yerine getirmesi gereken yükümlülükler olarak tanımlanır. Bu sorumluluklar, hastaların sağlık hizmetlerinden daha verimli yararlanmalarına katkıda bulunur.

Soru: Hasta haklarından beş tanesini belirtiniz.

Cevap:

1. Sağlık kuruluşunu seçme ve değiştirme.
2. Yararlanma.
3. Bilgi isteme
4. Rıza gösterme (onay verme)
5. Özgür seçim yapma
6. Özel ve gizlilik
7. Uygun ortam ve gözlemci bulundurma
8. Hastaların zamanına ve insani değerlerine saygı gösterilmesi
9. Saygınlık görme
10. Dinî görevleri yerine getirme
11. Ziyaretçi ve refakatçi bulundurma
12. Kalite standartlarına uyma
13. Güvenlik sağlanması
14. Yeniliklerden yararlanma
15. Ağrı, acı ve sıkıntıdan kaçınma
16. Kişisel tedavi
17. Şikâyet edebilme
18. Tazminat isteme

Kazanım: 1.1.5. Akılcı ilaç kullanımının önemini açıklar.

Soru 19

Akılcı ilaç kullanımı, kişilerin sağlık durumlarına uygun ilaçları doğru dozda ve süreyle kullanmasını ifade eder. Bu yaklaşım, halk sağlığını korumanın yanı sıra ilaçlara karşı gelişen direnç riskini azaltır ve kaynakların verimli kullanımını sağlar. Yanlış ve gereksiz ilaç kullanımı ise birçok sağlık sorununun yanı sıra ekonomik kayıplara da neden olabilir. Ayrıca, bitkisel ürünlerin tedavi amaçlı kullanımının da dikkatli yapılması gerektiği vurgulanır, çünkü bu ürünlerin etkisi ve güvenliği her zaman kanıtlanmış olmayabilir.

Soru: Akılcı ilaç kullanımının sağlığa katkılarından ikisini açıklayınız.

Cevap:

Akılcı ilaç kullanımı, gereksiz ilaç kullanımını azaltarak yan etki risklerini düşürür ve tedavi sürecini etkinleştirir.

Kazanım: 1.1.5. Akılcı ilaç kullanımının önemini açıklar.

Soru 20

İlaçların doğru kullanımı kadar, bu ilaçların saklanma koşullarının da sağlığa etkisi büyüktür. Özellikle antibiyotikler, sadece bakteriyel hastalıklarda kullanılmalı ve virüs kaynaklı hastalıklarda kullanılmamalıdır. Ayrıca, tedavi amaçlı kullanılan bitkisel ürünlerin yan etkileri de göz önünde bulundurulmalıdır; bu ürünler, yeterince klinik veri olmadan kullanıldığında zararlı olabilir.

Soru: İlaçların saklanması ve kullanımında dikkat edilmesi gereken hususları belirtiniz.

Cevap:

1. İlaçlar serin ve kuru bir yerde saklanmalı, son kullanma tarihi geçmiş olan ilaçlar kullanılmamalıdır.

Kazanım: 1.1.6. Sağlıklı yaşam için hijyenin önemini açıklar.

Soru 21

Hijyen, sağlığa zarar verecek durumlardan korunmak için alınan temizlik önlemlerinin bütünüdür. Özellikle el temizliği, gün içinde mikropların yayılmasını önlemek açısından oldukça önemlidir. Kişisel hijyen kurallarına uymamak, basit enfeksiyonlardan ciddi hastalıklara kadar birçok sağlık sorununa yol açabilir. Bu yüzden, günlük hayatımızda ellerin sık sık yıkanması, bulaşıcı hastalıkların yayılmasını önlemede önemli bir adımdır.

Soru: Günlük hayatta el hijyeninin önemini vurgulayarak hangi durumlarda el hijyeninin uygulaması sağlık açısından oldukça önemlidir.

Cevap: El hijyen gün içinde mikropların yayılmasını önlemek açısından gereklidir. Tuvalet kullanımı öncesi ve sonrası ve yemek öncesi ve sonrası ellerin yıkanması sağlık açısından önemlidir. Bu temizlik su ve sabun kullanılarak uygulanmalıdır.

Kazanım: 1.1.6. Sağlıklı yaşam için hijyenin önemini açıklar.

Soru 22

Kişisel hijyen sadece beden temizliği ile sınırlı değildir; aynı zamanda kullanılan temizlik araçlarının ve yaşanılan ortamın temiz tutulması da sağlıklı olmanın bir gereğidir.

Soru: Kişisel temizlikte, sağlığın korunması açısından hangi kişisel eşyaların başkalarıyla paylaşılmaması gerektiğini belirtiniz.

Cevap: Başkalarıyla paylaşıldığında bulaşıcı hastalıklara yol açabilecek kişisel temizlik araçları arasında diş fırçası, tırnak makası ve havlu gibi eşyalar bulunmaktadır.

Kazanım: 1.1.7. Ağız ve diş sağlığının korunması için yapılması gerekenleri açıklar.

Soru 23

Ağız ve diş sağlığı, bireyin genel sağlığını etkileyen en önemli unsurlardan biridir. Dişler, besinleri çiğneme ve öğütme işlevlerinin yanı sıra konuşma ve estetik görünüm için de önem taşır. Diş çürümeleri ve diş eti hastalıkları, diş bakımına dikkat edilmediğinde ortaya çıkar ve ilerleyen dönemlerde daha ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir.

Soru: Ağız ve diş sağlığının korunması için yapılması gerekenleri yazınız.

Cevap: Sağlıklı bir ağız ve diş yapısı için;

1. Düzenli diş fırçalama,
2. Dengeli beslenme
3. Düzenli diş hekimi kontrolleri ile korunabilir.

Kazanım: 1.1.7. Ağız ve diş sağlığının korunması için yapılması gerekenleri açıklar.

Soru 24

Diş çürüğü, ağızda bulunan bakterilerin şekerli gıdalarla etkileşimi sonucu asit üretmesi ve bu asitlerin diş minesine zarar vermesi ile oluşur. Ayrıca, şekerli yiyecek ve içeceklerin aşırı tüketimi de diş çürüğünü hızlandırır.

Soru: Diş çürüğünü önlemek için yapılması gerekenleri belirtiniz.

Cevap: Dişlerin düzgün fırçalanması, diş ipi kullanımı ve dengeli beslenme, şekerli yiyecek ve içecekleri sınırlamak ve düzenli diş hekimi kontrolleri diş çürüğünü önlemek için alınabilecek önemli önlemler arasındadır.

Kazanım: 1.1.7. Ağız ve diş sağlığının korunması için yapılması gerekenleri açıklar.

Soru 25

Diş sağlığının korunması için en önemli uygulamalardan biri, dişlerin doğru teknikle ve düzenli olarak fırçalanmasıdır. Diş fırçalama amaç, diş yüzeylerini plak ve yiyecek artıklarından arındırmaktır. Dişlerin dış, iç ve çiğneme yüzeyleri dikkatlice fırçalanmalı, aşırı kuvvet uygulanmamalıdır. Ayrıca, diş ipi kullanarak diş araları temizlenmelidir.

Soru: Dişlerin doğru teknikle fırçalanmasının önemini ve fırçalama sırasında dikkat edilmesi gereken unsurları açıklayınız.

Cevap: Dişlerin doğru teknikle fırçalanması, plak oluşumunu önler ve diş çürüğünü azaltır. Fırçalama sırasında dişlerin tüm yüzeyleri temizlenmeli ve diş etlerinden diş yüzeyine doğru hafif bir baskı uygulanmalıdır. Diş ipi de kullanılarak diş aralarında biriken plak ve yiyecek artıklarının temizlenmesi sağlanmalıdır.

Kazanım: 1.1.7. Ağız ve diş sağlığının korunması için yapılması gerekenleri açıklar.

Soru 26

Ağız açık uyuma, ağız ve diş sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yapabilir. Ağız açık uyduğunda ağız kurur ve bakterilerin daha hızlı çoğalmasına neden olur. Bu durum diş çürümesini hızlandırır. Eğer ağız açık uyuma gibi bir alışkanlık varsa, bu durumun burun tıkanıklığı veya geniz eti gibi sağlık sorunlarından kaynaklanıp kaynaklanmadığı araştırılmalıdır.

Soru: Ağız açık uymanın diş sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini ve bu durumun önlenmesi için yapılması gerekenleri açıklayınız.

Cevap: Ağız açık uyumak ağız kuruluğuna yol açar ve bakterilerin üremesini hızlandırarak diş çürüğüne neden olabilir. Bu durumu önlemek için burun tıkanıklığı veya geniz eti gibi sorunlar kontrol edilmeli ve tedavi edilmelidir.

Kazanım: 1.1.7. Ağız ve diş sağlığının korunması için yapılması gerekenleri açıklar.

Soru 27

Dişlerimiz, hayat boyu sağlıklı kalabilmek için düzenli kontrole ihtiyaç duyar. Çocuk yaşlardan itibaren dişlerin sağlığına özen gösterilmesi, ileride oluşabilecek diş problemlerinin önüne geçilmesine yardımcı olur. Dişler, çiğneme işlevinin yanı sıra konuşma ve estetik görünüm için de önemlidir. Diş çürüklerinin erken teşhisi, sağlıklı bir ağız yapısının korunmasında etkilidir.

Soru: Diş sağlığını korumak için çocukluk döneminden itibaren alınması gereken önlemleri ve diş hekimi kontrollerinin önemini açıklayınız.

Cevap: Diş sağlığını korumak için çocukluk döneminden itibaren düzenli diş fırçalama alışkanlığı kazandırılmalı, dengeli beslenmeye özen gösterilmeli ve yılda iki kez diş hekimine kontrole gidilmelidir. Diş hekimi kontrolleri, çürüklerin erken teşhis edilmesine ve ağız sağlığının korunmasına yardımcı olur.