



## SAĞLIK TEMALI OKUMA-YAZMA ÖĞRETİMİ

HEM  
OKUMAYI - YAZMAYI  
HEM DE  
HASTALIKLARI ÖNLEMİYİ  
ÖĞRENİYORUM

SAĞLIK TEMALI OKUMA-YAZMA ÖĞRETİMİ

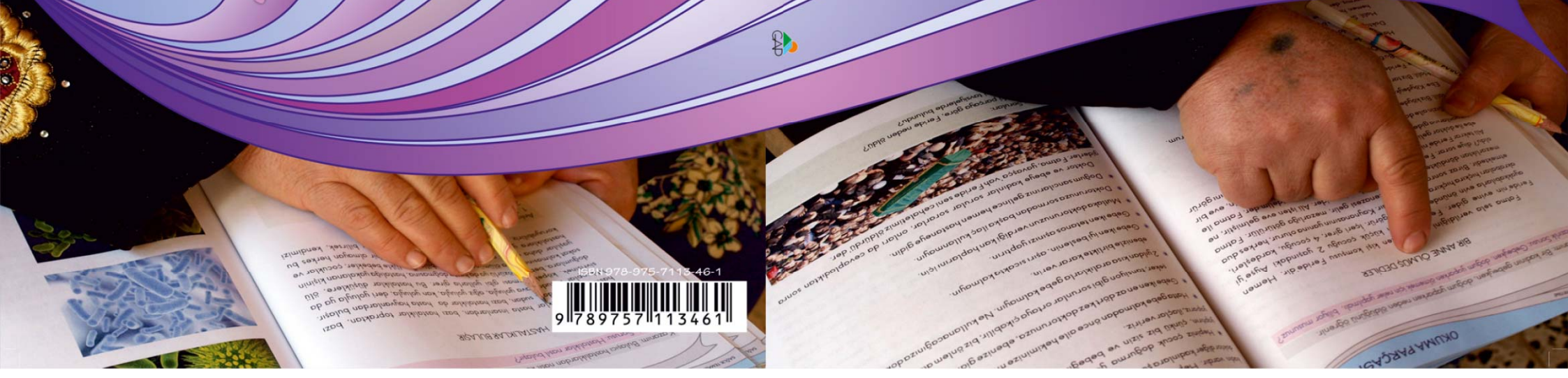
# SAĞLIK TEMALI OKUMA-YAZMA ÖĞRETİMİ



ISBN 978-975-7113-46-1



9 789757 111346 1





# SAĞLIK TEMALI OKUMA - YAZMA ÖĞRETİMİ

**Program Yürütücüsü**  
**Prof. Dr. Zeynep ŞİMŞEK**  
HRÜ Tıp Fakültesi

**Okuma-Yazma Uygulaması Geliştirme**  
**Yrd. Doç. Dr. Mehmet Emin USTA**  
HRÜ Eğitim Fakültesi

**Program Ekibi**  
**Doç. Dr. Ayşe MENTEŞ GÜRLER**  
HRÜ Veteriner Fakültesi

**Yrd. Doç. Dr. Nebiye YENTÜR DONİ**  
HRÜ Sağlık Hizmetleri MYO

**Yrd. Doç. Dr. Fatma ERSİN**  
HRÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi

**Prof. Dr. Fuat DİLMEÇ**  
HRÜ Tıp Fakültesi

**Prof. Dr. Ayhan ATLI**  
HRÜ Ziraat Fakültesi

**Prof. Dr. Mehmet Ali ÇULLU**  
HRÜ Ziraat Fakültesi

**Prof. Dr. Fügen ÖZCANARSLAN**  
HRÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi

**Adalet BUDAK**  
GAP Bölge Kalkınma İdaresi Başkanlığı

**Hülya KAHRAMAN USTA**  
Kamu Yönetimi Uzmanı

Şanlıurfa - 2016



## SAĞLIK TEMALİ OKUMA - YAZMA ÖĞRETİMİ

**Grafik Tasarım:**  
Öğr. Gör. Haldun ÖZBUDUN

**Tashih:**  
Cemal KONAKÇI  
Batman Milli Eğitim Müdürlüğü

**Baskı:**  
Baskı Matbaacılık  
Temmuz 2016 - Ankara

Bu modül,  
"GAP Bölgesinde Tarım ve  
Hayvancılıkla Uğraşan  
Ailelere Yönelik  
Sağlık Okur-Yazarlığı  
Programının Geliştirilmesi"  
Projesi kapsamında  
200 adet basılmıştır.

ISBN 978-975-7113-46-1



9 789757 113461

## ÖNSÖZ

SAĞLIK TEMALİ OKUMA - YAZMA ÖĞRETİMİ

Bir toplumun kalkınabilmesi için hastalıkların ve erken ölümlerin en aza indirilmesi gerekir. Genetik durum, hava ve su kalitesi, eğitim durumu, barınma ve çalışma koşulları, gelir durumu, çocuk yetiştirme biçimi, beslenme şekli, fiziksel hareket durumu, sigara gibi sağlığa zararlı maddelerin kullanımı, günlük hayatı şekillendiren bazı gelenekler, sağlık hizmetinin varlığı/kalitesi, sağlık, eğitim, tarım ve ulaşım politikaları doğrudan sağlık durumunu etkiler. Bu nedenle bazı kişiler sık sık hasta olurken, bazıları daha az hasta olur.

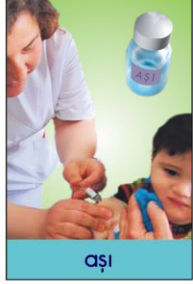
Günümüzde hastalıkları ve erken ölümleri önlemek için gerekli bilgiye sahibiz. Asıl sorun, bu bilgilerin toplumun tüm kesimlerine nasıl ulaşacağıdır. Hem sağlık bilgisinin toplumun içine yayılması, hem de bilgiyi alanın aldığı bilgiyi kullanabilmesi ve uygulayabilmesi için, kişinin doğru sağlık bilgisiyle her ortamda ve etkinlikte karşılaşması gerekir. Böylece sağlıklı yaşam davranışları toplumun kültürü haline gelir ve toplum daha hızlı kalkınır.

Hastalıklara neden olan faktörlerin ortadan kalkması için; toplumdaki her birey hastalıklara neden olan faktörleri bilmeli, hastalığın nedeni kendi davranışından kaynaklanıyorsa o davranışı değiştirebilmeli, hastalığın nedeni bir kurumun hizmeti ile ilgiliyse uygun girişimlerde bulunabilmelidir. Dolayısıyla ön koşul toplumdaki her bireyin hastalıkları önleme bilgisine sahip olmasıdır. Öte yandan hastalıkları önleyici hizmetler tüm kurum ve kuruluşların ya doğrudan işi ya da katkı vermesi gereken işlerdir. Bu nedenle her adımda, yaptığımız işin insanların sağlığını nasıl etkilediğini düşünmeli ve gereklitedbirlerialmalıyız.

Elinizdeki bu kitap aynı iki becerinin kazandırılmasını hedeflemektedir. İlki okuma-yazma öğretimidir. Okur-yazarlık kavramı, bir metni okuma yazmaya ek olarak, yaşam boyu öğrenme bilincini oluşturma, bu bilinci geliştirme, daha etkin öğrenme için kişinin yeni beceriler kazanmasını sağlamaktır. Ülkemizde okur-yazarlık oranı bölgelere göre değişmekle birlikte hedefin altındadır. İkinci beceri ise sağlık okur-yazarlığının geliştirilmesidir. Sağlık okur-yazarlığı, bireyin sağlığı ile ilgili karar verebilmesi için, gerekli sağlık bilgisi ve sağlık hizmetlerine ulaşma,



Aşağıdaki varlıkların adını, içinde "a" sesi hissedilebilecek şekilde söyleyiniz.



Aşağıdaki varlıklardan içinde "a" sesi olanı ve olmayanı söyletiniz.



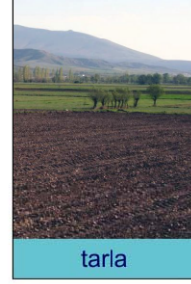
Aşağıda "a" sesini görmektesiniz.

a A

Haydi, "a" sesini beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.



Aşağıdaki varlıkların adını, içinde "l" sesi hissedilebilecek şekilde söyleyiniz.



Aşağıdaki varlıklardan içinde "l" sesi olanı ve olmayanı söyletiniz.



Aşağıda "l" sesini görmektesiniz.

l L

Haydi, "l" sesini beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.



Önceki derslerimizde "a" ve "l" seslerini öğrendiniz. Haydi, bu sesleri birleştirerek okuyalım.

a + l    al    l + a    la

Aşağıdaki satırlara "al" yazınız.

al al al

Aşağıdaki satırlara "la" yazınız.

la la la

Aşağıdaki varlıkların adını, içinde "i" sesi hissedilebilecek şekilde söyleyiniz.



kiraz



iğne



kitap



kedi

Aşağıdaki varlıklardan içinde "i" sesi olanı ve olmayanı söyletiniz.



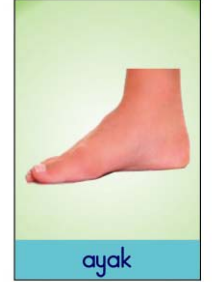
eldiven



sabun



el



ayak

Aşağıda "i" sesini görmektesiniz.

i i

Haydi, "i" sesini beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.

i

i

Önceki derslerimizde "a", "l", "i" sesleri ile "al" hecesini öğrendiniz. Haydi, bu sesleri birleştirerek okuyalım.

Ali

Aşağıdaki satırlara "Ali" yazınız.

Ali Ali

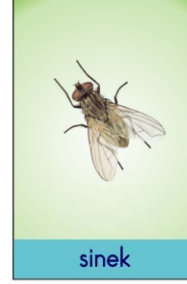
Aşağıdaki satırlara "al" yazınız.

al al

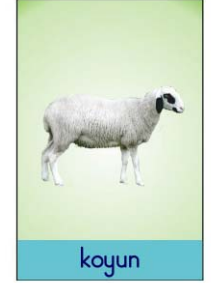
Aşağıdaki satırlara "Ali al." yazınız.

Ali al. Ali al.

Aşağıdaki varlıkların adını, içinde "e" sesi hissedilebilecek şekilde söyleyiniz.



Aşağıdaki varlıklardan içinde "e" sesi olanı ve olmayanı söyleyiniz.



Aşağıda "e" sesini görmektesiniz.

e E

Haydi, "e" sesini beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.

e e

E E

Önceki derslerimizde "a", "l", "i", "e" sesleri ile "al" ve "ali" hece ve sözcüklerini öğrendiniz. Haydi, bu sesleri birleştirerek okuyalım.

al, Ali, el, ele, lal, lale, aile

Aşağıdaki satıra "aile" yazınız.

.....

Aşağıdaki satıra "Aile ile." yazınız.

.....

Aşağıdaki satıra "Ali lale al." yazınız.

.....

Aşağıdaki satıra "Ali aile ile el ele." yazınız.

.....

Aşağıdaki satıra "Lale aile ile." yazınız.

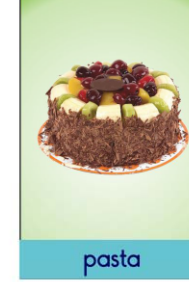
.....

Aşağıdaki satıra "Ali, Ela, lale, aile." yazınız.

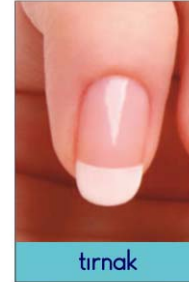
.....

.....

Aşağıdaki varlıkların adını, içinde "t" sesi hissedilebilecek şekilde söyleyiniz.



Aşağıdaki varlıklardan içinde "t" sesi olanı ve olmayanı söyletiniz.



Aşağıda "t" sesini görmektesiniz.

t T

Haydi, "t" sesini beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.

t t

T T

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

a+t at at

i+t it it

t+a ta ta

t+i ti ti

e+t et et

t+e te te

---



---



---



---



---



---

Önceki derslerimizde "a", "l", "i", "e", "t" sesleri ile al, Ali, el, lal, lale ve elle hece ve sözcüklerini öğrendiniz. Haydi, bu sesleri birleştirerek okuyalım.

al, Ali, el, ele, lal, lale,

aile, tel, alet, at, atlet



Aşağıdaki satıra "Ali  at." yazınız.

---



---



---

Aşağıdaki satıra "Ali lale ile atlet al." yazınız.

---



---



---

Aşağıdaki satıra "Atilla tel at." yazınız.

---



---



---

Aşağıdaki satıra "Alet al." yazınız.

---



---



---

Aşağıdaki satıra "Ali teli al." yazınız.

---



---



---

Aşağıdaki varlıkların adını, içinde "n" sesi hissedilebilecek şekilde söyleyiniz.



Aşağıdaki varlıklardan içinde "n" sesi olanı ve olmayanı söyleyiniz.



Aşağıda "n" sesini görmektesiniz.

n N

Haydi, "n" sesini beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.

n n

N N

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

a+n an an

i+n in in

n+a na na

n+i ni ni

e+n en en

n+e ne ne

Aşağıdaki satıra "Nail at." yazınız.

Handwriting practice lines for the sentence "Nail at." with a dotted guide for the first few letters.

Aşağıdaki satıra "Tane tane at." yazınız.

Handwriting practice lines for the sentence "Tane tane at." with a dotted guide for the first few letters.

Aşağıdaki satıra "Nalan ailene lale al." yazınız.

Handwriting practice lines for the sentence "Nalan ailene lale al." with a dotted guide for the first few letters.

Aşağıdaki satıra "Nalan ailene nane al." yazınız.

Handwriting practice lines for the sentence "Nalan ailene nane al." with a dotted guide for the first few letters.

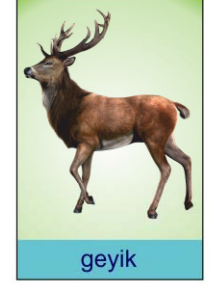
Blank handwriting practice lines.

Blank handwriting practice lines.

Blank handwriting practice lines.

Blank handwriting practice lines.

Aşağıdaki varlıkların adını, içinde "g" sesi hissedilebilecek şekilde söyleyiniz.



Aşağıdaki varlıklardan içinde "g" sesi olanı ve olmayanı söyleyiniz.



Aşağıda "g" sesini görmektesiniz.

Handwriting practice lines showing the lowercase letter 'g' and the uppercase letter 'G' in red.

Haydi, "g" sesini beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.

Handwriting practice lines for the lowercase letter 'g', starting with a dotted guide.

Handwriting practice lines for the uppercase letter 'G', starting with a dotted guide.

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

a+g ag ag

i+g ig ig

g+a ga ga

g+i gi gi

e+g eg eg

g+e ge ge

---



---



---



---

Aşağıdaki satıra "Naile git." yazınız.

---



---

Aşağıdaki satıra "Ali git, Lale gel." yazınız.

---



---

Aşağıdaki satıra "Lale ninene git." yazınız.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

Aşağıdaki varlıkların adını, içinde "m" sesi hissedilebilecek şekilde söyleyiniz.



Aşağıdaki varlıklardan içinde "m" sesi olanı ve olmayanı söyletiniz.



Aşağıda "m" sesini görmektesiniz.

m M

Haydi, "m" sesini beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.

m m

M M

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

i+m im

m+a ma

m+i mi

e+m em

m+e me

Aşağıdaki satıra "Mine, Emel'e anlat." yazınız.

Handwriting practice line with a dotted "Mine, Emel'e anlat." sentence for tracing.

Aşağıdaki satıra "Metin Emel'e mani anlat." yazınız.

Handwriting practice line with a dotted "Metin Emel'e mani anlat." sentence for tracing.

Aşağıdaki satıra "Mine, Temel'e nane, elma al." yazınız.

Handwriting practice line with a dotted "Mine, Temel'e nane, elma al." sentence for tracing.

Blank handwriting practice line.

Blank handwriting practice line.

Blank handwriting practice line.

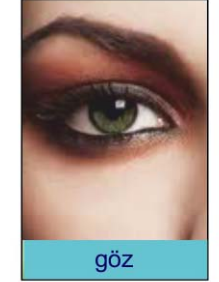
Blank handwriting practice line.

Blank handwriting practice line.

Aşağıdaki varlıkların adını, içinde "k" sesi hissedilebilecek şekilde söyleyiniz.



Aşağıdaki varlıklardan içinde "k" sesi olanı ve olmayanı söyletiniz.



Aşağıda "k" sesini görmektesiniz.

Handwriting practice line showing the letters 'k' and 'K' in red.

Haydi, "k" sesini beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.

Handwriting practice line showing the letter 'k' in red and a dotted 'k' for tracing.

Handwriting practice line showing the letter 'K' in red and a dotted 'K' for tracing.

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

a+k ak ak

i+k ik ik

k+a ka ka

k+i ki ki

e+k ek ek

k+e ke ke

Blank handwriting practice lines.

Blank handwriting practice lines.

Aşağıdaki satıra "Kemal, et al." yazınız.

Handwriting practice line with a dotted letter 'K' at the start.

Aşağıdaki satıra "Kamil, inek al." yazınız.

Handwriting practice line with a dotted letter 'K' at the start.

Aşağıdaki satıra "Mine, kalemi Kemal'e ilet." yazınız.

Handwriting practice line with a dotted letter 'M' at the start.

Blank handwriting practice lines.

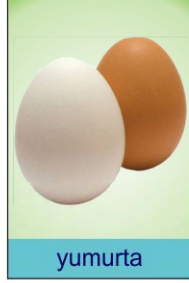
Blank handwriting practice lines.

Blank handwriting practice lines.

Blank handwriting practice lines.

Blank handwriting practice lines.

Aşağıdaki varlıkların adını, içinde "u" sesi hissedilebilecek şekilde söyleyiniz.



Aşağıdaki varlıklardan içinde "u" sesi olanı ve olmayanı söyleyiniz.



Aşağıda "u" sesini görmektesiniz.

u U

Haydi, "u" sesini beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.

u u

U U

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

u+l ul ul

u+t ut ut

u+n un un

u+g ug ug

u+m um um

u+k uk uk

l+u lu lu

t+u tu tu

n+u nu nu

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

g+u gu gu

m+u mu mu

k+u ku ku

Aşağıdaki satıra "Ali un ele." yazınız.

Ali un ele.

Aşağıdaki satıra "Umut, unu unut." yazınız.

Umut, unu unut.

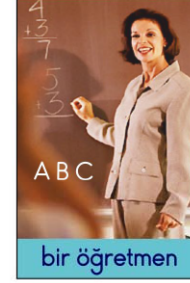
Aşağıdaki satıra "Umut, unutma, kek al." yazınız.

Umut, unutma, kek al.

Aşağıdaki varlıkların kaç tane olduğunu söyleyiniz.



bir hemşire



bir öğretmen



bir kalem

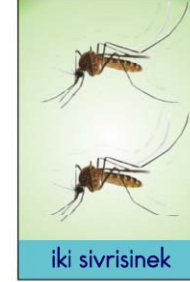


bir kitap

Aşağıdaki varlıklardan "bir" tane olanı söyleyiniz.



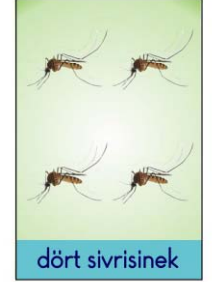
bir sivrisinek



iki sivrisinek



üç sivrisinek



dört sivrisinek

Aşağıda "1" rakamını görmektesiniz.

1 bir

Haydi, "1 bir" rakamını beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.

1 bir

bir bir

Aşağıdaki varlıkların adını, içinde "o" sesi hissedilebilecek şekilde söyleyiniz.



Aşağıdaki varlıklardan içinde "o" sesi olanı ve olmayanı söyleyiniz.



Aşağıda "o" sesini görmektesiniz.

o o

Haydi, "o" sesini beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.

o o

o o

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

o+l ol ol

o+t ot ot

o+n on on

o+g og og

o+m om om

o+k ok ok

l+o lo lo

t+o to to

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

n+o no no

g+o go go

m+o mo mo

k+o ko ko

Aşağıdaki satıra "Okan, Emine okul oku." yazınız.

o

Aşağıdaki satıra "Ali otu al." yazınız.

a

Aşağıdaki satıra "Okan, Emine ile otu at." yazınız.

o

Aşağıdaki varlıkların adını, içinde "d" sesi hissedilebilecek şekilde söyleyiniz.



eldiven



dışkı



badana



kedi

Aşağıdaki varlıklardan içinde "d" sesi olanı ve olmayanı söyletiniz.



dam



inek



doğum



aşı

Aşağıda "d" sesini görmektesiniz.

d D

Haydi, "d" sesini beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.

d d

D D

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

a+d ad ad

i+d id id

d+a da da

d+i di di

e+d ed ed

d+e de de

o+d od od

u+d ud ud

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

d+u du du

d+o do do

dad dad

idad idad

adet adet

Aşağıdaki satıra "Dede ona kalem al." yazınız.

D

Aşağıdaki satıra "Emine kundak alma." yazınız.

E

Aşağıdaki satıra "Dilek dut al." yazınız.

D

Aşağıdaki varlıkların adını, içinde "r" sesi hissedilebilecek şekilde söyleyiniz.



Aşağıdaki varlıklardan içinde "r" sesi olanı ve olmayanı söyletiniz.



Aşağıda "r" sesini görmektesiniz.

r R

Haydi, "r" sesini beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.

r r

R R

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

a+r ar ar

i+r ir ir

r+a ra ra

r+i ri ri

e+r er er

r+e re re

u+r ur ur

o+r or or

r+u ru ru

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

r+o ro ro

rar rar

rir rir

arar arar

erir erir

Aşağıdaki satıra "Rana, tarak getir." yazınız.

Rana, tarak getir.

Aşağıdaki satıra "Meral kuru erik al." yazınız.

Meral kuru erik al.

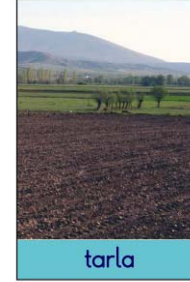
Aşağıdaki satıra "Demet, marketten 1 tane marul al." yazınız.

Demet, marketten 1 tane marul al.

Aşağıdaki varlıkların adını, içinde "ı" sesi hissedilebilecek şekilde söyleyiniz.



Aşağıdaki varlıklardan içinde "ı" sesi olanı ve olmayanı söyletiniz.



Aşağıda "ı" sesini görmektesiniz.

ı ı

Haydi, "ı" sesini beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.

ı ı

ı ı

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

ı+l il l

ı+t it t

ı+n in n

ı+g ig g

ı+m im m

ı+k ik k

l+lı l l

t+tı t t

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

n+ı nı n

g+ı gı g

m+ı mı m

k+ı kı k

kır kr

kıl kl

akıl akıl

Aşağıdaki satıra "İrmak elini kanattı." yazınız.

\_\_\_\_\_

Aşağıdaki satıra "Doktor kanı aldı." yazınız.

\_\_\_\_\_

Aşağıdaki satıra "Doktor İlgın'ın organını Anıl'a taktı." yazınız.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Aşağıdaki varlıkların adını, içinde "y" sesi hissedilebilecek şekilde söyleyiniz.



yıkamak



meyve



tay



jokey

Aşağıdaki varlıklardan içinde "y" sesi olanı ve olmayanı söyleyiniz.



yılan



ip



sabun



yastık

Aşağıda "y" sesini görmektesiniz.

y Y

Haydi, "y" sesini beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.

y y

Y Y

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

a+y ay ay

i+y iy iy

y+a ya ya

y+i yi yi

e+y ey ey

y+e ye ye

u+y uy uy

o+y oy oy

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

y+u yu yu

y+o yo yo

yak yak

ı+y iy iy

y+ı yi yi

yakma yakma

ayak ayak

Aşağıdaki satıra "Dudu, ayran ile et yedi."  
yazınız.

\_\_\_\_\_

Aşağıdaki satıra "Reyyan doktora kontrole gitti."  
yazınız.

\_\_\_\_\_

Aşağıdaki satıra "Aylin, elini daima yıka."  
yazınız.

\_\_\_\_\_

Aşağıdaki satıra "Kamil, elini yıka, kurula."  
yazınız.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Aile doktoru "Ali'yi kontrole getir." dedi. Doktor Ali'yi tarttı. Dudu da kontrol oldu. Doktor Dudu'ya "Ali'yi kundaklama." dedi.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Aşağıdaki varlıkların kaç tane olduğunu söyleyiniz.



Aşağıdaki varlıklardan "iki" tane olanı söyletiniz.



Aşağıda "2" rakamını ve harflerle yazılışını görmektesiniz.

2 iki

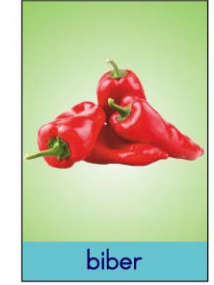
Haydi, "2 iki" rakamını beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.



Aşağıdaki varlıkların adını, içinde "s" sesi hissedilebilecek şekilde söyleyiniz.



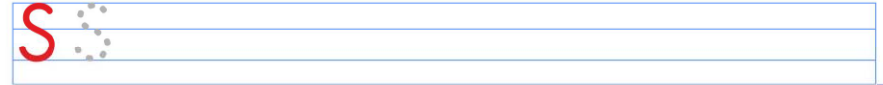
Aşağıdaki varlıklardan içinde "s" sesi olanı ve olmayanı söyletiniz.



Aşağıda "s" sesini görmektesiniz.

s S

Haydi, "s" sesini beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.



Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

a+s as as

i+s is is

s+a sa sa

e+s es es

s+e se se

u+s us us

o+s os os

s+u su su

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

s+o so so

l+s ls ls

s+l sl sl

sek sek

sak sak

sekme sekme

yasak yasak

Aşağıdaki satıra "Aysel elini sabunla yıka."  
yazınız.

.....

Aşağıdaki satıra "Sema, yanan yeri su ile yıka."  
yazınız.

.....

Aşağıdaki satıra "Selim ile Selma sabun aldı."  
yazınız.

.....

.....

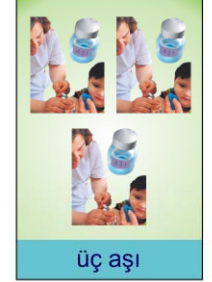
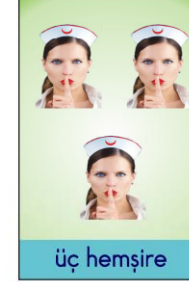
.....

.....

.....

.....

Aşağıdaki varlıkların kaç tane olduğunu söyleyiniz.



Aşağıdaki varlıklardan "üç" tane olanı söyleyiniz.



Aşağıda "3" rakamını ve harflerle yazılışını görmektesiniz.

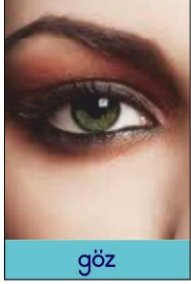
3 üç

Haydi, "3 üç" rakamını beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.

3 üç

üç üç

Aşağıdaki varlıkların adını, içinde "ö" sesi hissedilebilecek şekilde söyleyiniz.



göz



göbek



önlük



göl

Aşağıdaki varlıklardan içinde "ö" sesi olanı ve olmayanı söyletiniz.



gözlük



şapka



örümcek



ayakkabı

Aşağıda "ö" sesini görmektesiniz.

ö Ö

Haydi, "ö" sesini beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.

ö ö

Ö Ö

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

ö+l öl ö

ö+t öt ö

ö+n ön ö

ö+g ög ö

ö+m öm ö

ö+k ök ö

l+ö lö l

t+ö tö t

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

n+ö nö nö

g+ö gö gö

m+ö mö mö

k+ö kö kö

kör kör

köl köl

köle köle

---



---



---

Aşağıdaki satıra "Ördek, suda yem yer." yazınız.

---



---



---

Aşağıdaki satıra "Elmas, köyde örgü örür." yazınız.

---



---



---

Aşağıdaki satıra "Emine ile Önder, en önde okula gider." yazınız.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

Aşağıdaki varlıkların adını, içinde "b" sesi hissedilebilecek şekilde söyleyiniz.



Aşağıdaki varlıklardan içinde "b" sesi olanı ve olmayanı söyletiniz.



Aşağıda "b" sesini görmektesiniz.

b B

Haydi, "b" sesini beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.

b

B

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

a+b ab

i+b ib

b+a ba

b+i bi

e+b eb

b+e be

u+b ub

o+b ob

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

b+u bu bu

b+o bo bo

bak bak

ı+b ib ib

b+ı bı bı

bal bal

bak bak

kabak kabak

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

tabak tabak

baba baba

abla abla

Aşağıdaki satıra "Bebek meme ister." yazınız.

B

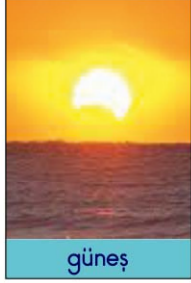
Aşağıdaki satıra "Baba, tarlayı yakma." yazınız.

B

Aşağıdaki satıra "Baba, bana iki yumurta al." yazınız.

B

Aşağıdaki varlıkların adını, içinde "ü" sesi hissedilebilecek şekilde söyleyiniz.



Aşağıdaki varlıklardan içinde "ü" sesi olanı ve olmayanı söyletiniz.



Aşağıda "ü" sesini görmektesiniz.

ü Ü

Haydi, "ü" sesini beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.

ü ü

Ü Ü

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

ü+l ül el

ü+t üt et

ü+n ün en

ü+g üg eg

ü+m üm em

ü+k ök ek

l+ü lü lü

t+ü tü tü

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

n+ü nü nü

g+ü gü gü

m+ü mü mü

k+ü kü kü

d+ü dü dü

r+ü rü rü

y+ü yü yü

b+ü bü bü

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

s+ü sü sü

ü+d üd üd

ü+r ür ür

ü+y üy üy

ü+b üb üb

ü+s üs üs

kür kür

kül kül

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

güle güle güle güle

sür sür

Aşağıdaki satıra "Ümmü elmayı yıka, öyle ye." yazınız.

Ümmü elmayı yıka, öyle ye.

Aşağıdaki satıra "Ali ütü al." yazınız.

Ali ütü al.

Aşağıdaki satıra "Ülkü, atletini ütüle." yazınız.

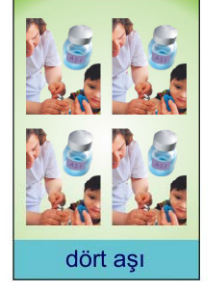
Ülkü, atletini ütüle.

Aşağıdaki satıra "Ütü mikrobu öldürür." yazınız.

Ütü mikrobu öldürür.

Ütü mikrobu öldürür.

Aşağıdaki varlıkların kaç tane olduğunu söyleyiniz.



Aşağıdaki varlıklardan "dört" tane olanı söyletiniz.



Aşağıda "4" rakamını ve harflerle yazılışını görmektesiniz.

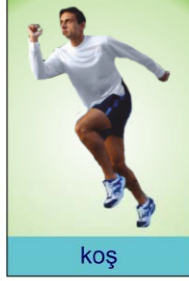
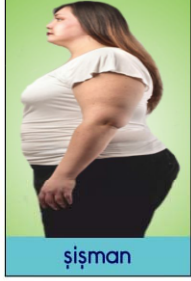
4 dört

Haydi, "4 dört" rakamını beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.

4 dört

dört dört

Aşağıdaki varlıkların adını, içinde "ş" sesi hissedilebilecek şekilde söyleyiniz.



Aşağıdaki varlıklardan içinde "ş" sesi olanı ve olmayanı söyletiniz.



Aşağıda "ş" sesini görmektesiniz.

ş Ş

Haydi, "ş" sesini beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.

ş ş

Ş Ş

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

a+ş aş aş

i+ş iş iş

ş+a şa şa

ş+i şi şi

e+ş eş eş

ş+e şe şe

u+ş uş uş

ş+u şu şu

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

o+ş oş oş

ş+o şo şo

ı+ş iş iş

ş+ı şı şı

ö+ş öş öş

ş+ö şö şö

ü+ş üş üş

ş+ü şü şü

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

şal şal

şak şak

şık şık

yaş yaş

kaş kaş

kaşık kaşık

başak başak

şasa şasa

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

yaşı

Aşağıdaki satıra "Şükran, şişmanlamak kötüdür." yazınız.

Ş

Aşağıdaki satıra "Şule, ateşin yükselirse üşürsün." yazınız.

Ş

Aşağıdaki satıra "Ateşin yükselince ılık duş al." yazınız.

A

Aşağıdaki satıra "Büşra, bebeğin üstünü örtme, ateşi var." yazınız.

B

Aşağıdaki varlıkların adını, içinde "ç" sesi hissedilebilecek şekilde söyleyiniz.



çıban



çiçek



havuç



çilek

Aşağıdaki varlıklardan içinde "ç" sesi olanı ve olmayanı söyletiniz.



saç



tarak



çorba



sivrisinek

Aşağıda "ç" sesini görmektesiniz.

ç Ç

Haydi, "ç" sesini beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.

ç ç

Ç Ç

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

a+ç aç aç

i+ç iç iç

ç+a ça ça

ç+i çi çi

e+ç eç eç

ç+e çe çe

u+ç uç uç

ç+u çu çu

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

o+ç oç oç

ç+o ço ço

ı+ç iç iç

ç+ı çı çı

ö+ç öç öç

ç+ö çö çö

ü+ç üç üç

ç+ü çü çü

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

çal çal

çak çak

çık çık

maç maç

kaç kaç

çalgi çalgı

kaçak kaçak

çakmak çakmak

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

kayaç kayaç

küçük küçük

Aşağıdaki satıra "Çiçek, reçel yeme." yazınız.

Çiçek, reçel yeme.

Aşağıdaki satıra "Çiçek, saçta bit buldu, bit kirden oldu, yıkan." yazınız.

Çiçek, saçta bit buldu, bit kirden oldu, yıkan.

Aşağıdaki satıra "Çetin ile annesi çorba içti." yazınız.

Çetin ile annesi çorba içti.



Ali sabun al. Doktor "Sabun, mikrobu öldürür." dedi. Bu nedenle unutma, elini daima su ile sabunla.

Haydi, okuduğumuzu aşağıya yazalım.

---



---



---



---



---



---



---



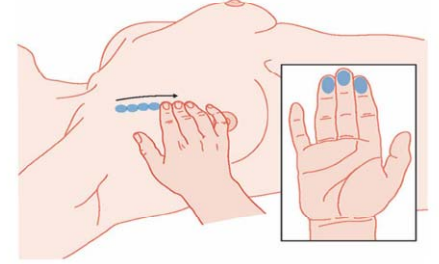
---



---



---



Medine, meme kanserini ebene, doktoruna sor. Meme muayenesi ol, iyi yaşa.

Haydi, okuduğumuzu aşağıya yazalım.

---



---



---



---



---



---



---



---

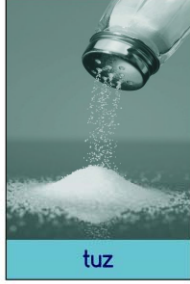


---



---

Aşağıdaki varlıkların adını, içinde "z" sesi hissedilebilecek şekilde söyleyiniz.



Aşağıdaki varlıklardan içinde "z" sesi olanı ve olmayanı söyletiniz.



Aşağıda "z" sesini görmektesiniz.

z Z

Haydi, "z" sesini beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.

z z

Z Z

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

a+z az az

i+z iz iz

z+a za za

z+i zi zi

e+z ez ez

z+e ze ze

u+z uz uz

z+u zu zu

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

O+Z OZ oz

Z+O ZO zo

I+Z IZ iz

Z+I ZI zi

Ö+Z ÖZ öz

Z+Ö ZÖ zö

Ü+Z ÜZ üz

Z+Ü ZÜ zü

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

zal zal

zak zak

zık zık

maz maz

kaz kaz

zalim zalim

kazak kazak

azık azık

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

yazlık yazlık

namaz namaz

Aşağıdaki satıra "Zeki, az tuzlu yemek ye." yazınız.

Z

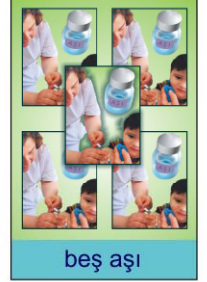
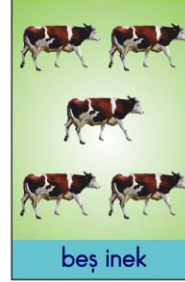
Aşağıdaki satıra "Zeliha, çok tuz zarar demek, tansiyonun yükselir." yazınız.

Z

Aşağıdaki satıra "Azmi, tansiyonunu düzenli ölçtür." yazınız.

A

Aşağıdaki varlıkların kaç tane olduğunu söyleyiniz.



Aşağıdaki varlıklardan "beş" tane olanı söyletiniz.



Aşağıda "5" rakamını ve harflerle yazılışını görmekteyiz.

5 beş

Haydi, "5 beş" rakamını beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.

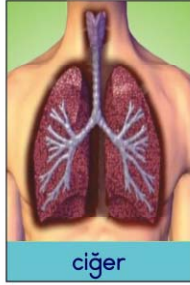
5 5

beş beş

Aşağıdaki varlıkların adını, içinde "c" sesi hissedilebilecek şekilde söyleyiniz.



Aşağıdaki varlıklardan içinde "c" sesi olanı ve olmayanı söyleyiniz.



Aşağıda "c" sesini görmektesiniz.

c C

Haydi, "c" sesini beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.

c c

C C

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

a+c ac ca

i+c ic ci

c+a ca ac

c+i ci ci

e+c ec ce

c+e ce ce

u+c uc cu

c+u cu cu

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

o+c oc oc

c+o co co

ı+c ic ic

c+ı ci ci

ö+c ök ök

c+ö cö cö

ü+c üc üc

c+ü cü cü

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

cam cam

cak cak

cık cık

camcı camcı

yakacak yakacak

cacık cacık

cüce cüce

Aşağıdaki satıra "Cemile, Cemil ile eczaneden derece al." yazınız.

.....

.....

Aşağıdaki satıra "Cem ile Canan, Cemil'in ateşini ölçtü." yazınız.

.....

.....

Aşağıdaki satıra "Ceyda, cebinlik kullan, sıtma olma." yazınız.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aşağıdaki varlıkların adını, içinde "p" sesi hissedilebilecek şekilde söyleyiniz.



Aşağıdaki varlıklardan içinde "p" sesi olanı ve olmayanı söyletiniz.



Aşağıda "p" sesini görmektesiniz.

p P

Haydi, "p" sesini beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.

p P

p P

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

a+p ap ap

i+p ip ip

p+a pa pa

p+i pi pi

e+p ep ep

p+e pe pe

u+p up up

p+u pu pu

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

o+p op op

p+o po po

ı+p ip ip

p+ı pı pı

ö+pöpöp

p+öpöp

ü+püpüp

p+üpüp

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

pom pom

pak pak

pık pık

pompa pompa

kapak kapak

para para

püre püre

Empty writing lines for practice.

Aşağıdaki satıra "Pelin, pırasa pişir." yazınız.

Empty writing lines for practice.

Aşağıdaki satıra "Pembe, papatya topla, çay yap." yazınız.

Empty writing lines for practice.

Aşağıdaki satıra "Paşa, kebab yap, eti ateşten uzakta pişir." yazınız.

Empty writing lines for practice.

Empty writing lines for practice.

Empty writing lines for practice.

Empty writing lines for practice.

Empty writing lines for practice.

Empty writing lines for practice.

Aşağıdaki varlıkların adını, içinde "h" sesi hissedilebilecek şekilde söyleyiniz.



hasta



kahve



havlu



hastane

Aşağıdaki varlıklardan içinde "h" sesi olanı ve olmayanı söyleyiniz.



hap



veteriner



hemşire



aşı

Aşağıda "h" sesini görmektesiniz.

h H

Haydi, "h" sesini beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.

h h

H H

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

a+h ah ah

i+h ih ih

h+a ha ha

h+i hi hi

e+h eh eh

h+e he he

u+h uh uh

h+u hu hu

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

o+h oh öh

h+o ho ho

ı+h ih ih

h+ı hı hı

ö+h öh öh

h+ö hö hö

ü+h üh üh

h+ü hü hü

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

has has

hak hak

hek hek

hasta hasta

hala hala

hekim hekim

kahkaha kahkaha

hamam hamam

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

hiza hiza

Aşağıdaki satıra "Hasan, hasta olmadan doktora git." yazınız.

H H

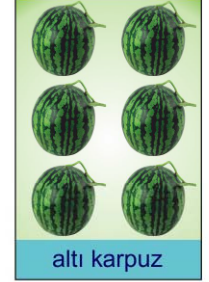
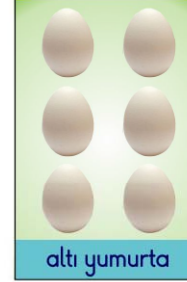
Aşağıdaki satıra "Habibe, hasta olmadan ebene git." yazınız.

H H

Aşağıdaki satıra "Halime, hemşireden öğren, doğum yaptıktan sonra 2 yıl hamile kalma." yazınız.

H H

Aşağıdaki varlıkların kaç tane olduğunu söyleyiniz.



Aşağıdaki varlıklardan "altı" tane olanı söyleyiniz.



Aşağıda "6" rakamını ve harflerle yazılışını görmektesiniz.

6 altı

Haydi, "6 altı" rakamını beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.

6 6

altı altı

Aşağıdaki varlıkların adını, içinde "ğ" sesi hissedilebilecek şekilde söyleyiniz.



bağ



yağ



ağıl



ağaç

Aşağıdaki varlıklardan içinde "ğ" sesi olanı ve olmayanı söyleyiniz.



ağrı



baş



sığır



ilaç

Aşağıda "ğ" sesini görmektesiniz.

ğ Ğ

Haydi, "ğ" sesini beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.

ğ

Ğ

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

a+ğ ağ

i+ğ iğ

ğ+a ğa

ğ+i ği

e+ğ eğ

ğ+e ğe

u+ğ uğ

ğ+u ğu

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

o+ğ oğ öğ

ğ+o ğo ğö

ı+ğ ığ ığ

ğ+ı ğı ğü

ö+ğ öğ öğ

ğ+ö ğö ğö

ü+ğ üğ üğ

ğ+ü ğü ğü

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

kağ kağ

sağ sağ

bağ bağ

ağrı ağrı

sağlık sağlık

sağnak sağnak

kağrı kağrı

Aşağıdaki satıra "Yiğit, çok yağ yeme." yazınız.

Yiğit, çok yağ yeme.

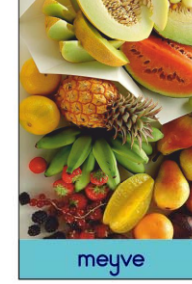
Aşağıdaki satıra "Halil, bağa gölgelik yap." yazınız.

Halil, bağa gölgelik yap.

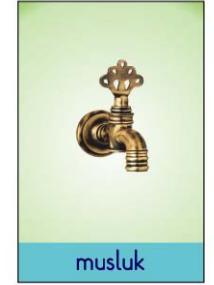
Aşağıdaki satıra "Yeliz, yağmur yağacak, çizme giy." yazınız.

Yeliz, yağmur yağacak, çizme giy.

Aşağıdaki varlıkların adını, içinde "v" sesi hissedilebilecek şekilde söyleyiniz.



Aşağıdaki varlıklardan içinde "v" sesi olanı ve olmayanı söyleyiniz.



Aşağıda "v" sesini görmektesiniz.

v v

Haydi, "v" sesini beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.

v v

v v

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

a+v av av

i+v iv iv

v+a va va

v+i vi vi

e+v ev ev

v+e ve ve

u+v uv uv

v+u vu vu

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

o+v ov ov

v+o vo vo

ı+v iv iv

v+ı vi vi

ö+v öv öv

v+ö vö vö

ü+v üv üv

v+ü vü vü

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

kav kav

sav sav

kiv kiv

van van

kavurma kavurma

savurma savurma

vergi vergi

savan savan

Aşağıdaki satıra "Veli, inek hasta, veteriner hekimi ara." yazınız.

V

Aşağıdaki satıra "Vesile, akrabaları ile evlenme, bebeğin hasta olur." yazınız.

V

Aşağıdaki satıra "Vedat, yemeğini vaktinde ye." yazınız.

V

Aşağıdaki varlıkların kaç tane olduğunu söyleyiniz.



Aşağıdaki varlıklardan "yedi" tane olanı söyletiniz.



Aşağıda "7" rakamını ve harflerle yazılışını görmektesiniz.

7 yedi

Haydi, "7 yedi" rakamını beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.

7 7

yedi yedi

Aşağıdaki varlıkların adını, içinde "f" sesi hissedilebilecek şekilde söyleyiniz.



Aşağıdaki varlıklardan içinde "f" sesi olanı ve olmayanı söyletiniz.



Aşağıda "f" sesini görmektesiniz.

f F

Haydi, "f" sesini beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.

f f

F F

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

a+f af af

i+f if if

f+a fa fa

f+i fi fi

e+f ef ef

f+e fe fe

u+f uf uf

f+u fu fu

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

o+f of of

f+o fo fo

ı+f if if

f+ı fı fı

ö+f öf öf

f+ö fö fö

ü+f üf üf

f+ü fü fü

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

kaf kaf

saf saf

fan fan

fen fen

kafa kafa

asaf asaf

felek felek

fırın fırın

Aşağıdaki satıra "Fatih fırından mayalı ekmek al." yazınız.

\_\_\_\_\_

Aşağıdaki satıra "Ayfer, Fatma zayıf. Sık sık, gece de emzir." yazınız.

\_\_\_\_\_

Aşağıdaki satıra "Fırat, fasülyeyi iyice pişir." yazınız.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Aşağıdaki varlıkların adını, içinde "j" sesi hissedilebilecek şekilde söyleyiniz.



jant



pijama



jilet



plaj

Aşağıdaki varlıklardan içinde "j" sesi olanı ve olmayanı söyletiniz.



jandarma



telefon



jokey



kavga

Aşağıda "j" sesini görmektesiniz.

j j

Haydi, "j" sesini beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.

j j

J J

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

a+j aj aj

i+j ij ij

j+a ja ja

j+i ji ji

e+j ej ej

j+e je je

u+j uj uj

j+u ju ju

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

o+j oj oj

j+o jo jo

ı+j ij ij

j+ı jı jı

ö+j öj öj

j+ö jö jö

ü+j üj üj

j+ü jü jü

Aşağıdaki sesleri bir araya getirerek okuyalım ve yazalım.

roji roji

jin jin

rojda rojda

rojin rojin

jilet jilet

Aşağıdaki satıra "Jale jilet al." yazınız.

.....

Aşağıdaki satıra "Nejat kendi jiletini kullan, hasta olma." yazınız.

.....

Aşağıdaki satıra "Müjde, pijamanı giy, öyle yat." yazınız.

.....

.....

.....

.....

.....

Aşağıdaki varlıkların kaç tane olduğunu söyleyiniz.



sekiz jandarma



sekiz polis



sekiz öğretmen



sekiz hemşire

Aşağıdaki varlıklardan "sekiz" tane olanı söyleyiniz.



yedi telefon



üç telefon



sekiz telefon



iki doktor

Aşağıda "8" rakamını ve harflerle yazılışını görmektesiniz.

8 sekiz

Haydi, "8 sekiz" rakamını beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.

8 .....

sekiz .....

Aşağıdaki varlıkların kaç tane olduğunu söyleyiniz.



Aşağıdaki varlıklardan "dokuz" tane olanı söyletiniz.



Aşağıda "9" rakamını ve harflerle yazılışını görmektesiniz.

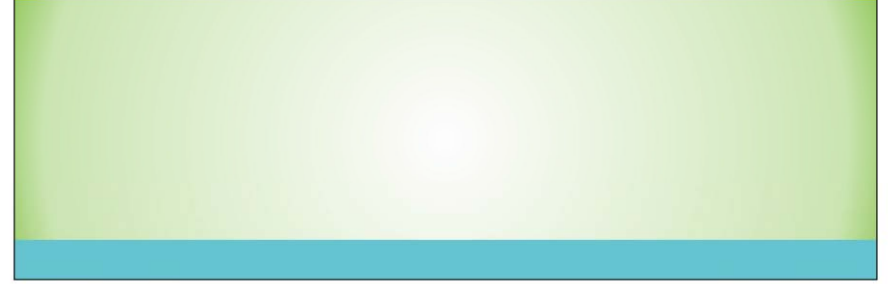
9 dokuz

Haydi, "9 dokuz" rakamını beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.

9 9

dokuz dokuz

Aşağıdaki varlıkların kaç tane olduğunu söyleyiniz.



Aşağıdaki varlıklardan "sıfır" tane olanı söyletiniz.



Aşağıda "0" rakamını ve harflerle yazılışını görmektesiniz.

0 sıfır

Haydi, "0 sıfır" rakamını beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.

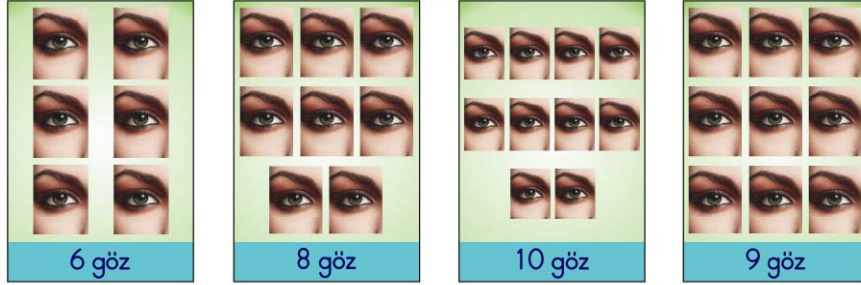
0 0

sıfır sıfır

Aşağıdaki varlıkların kaç tane olduğunu söyleyiniz.



Aşağıdaki varlıklardan "on" tane olanı söyletiniz.



Aşağıda "10" rakamını ve harflerle yazılışını görmektesiniz.

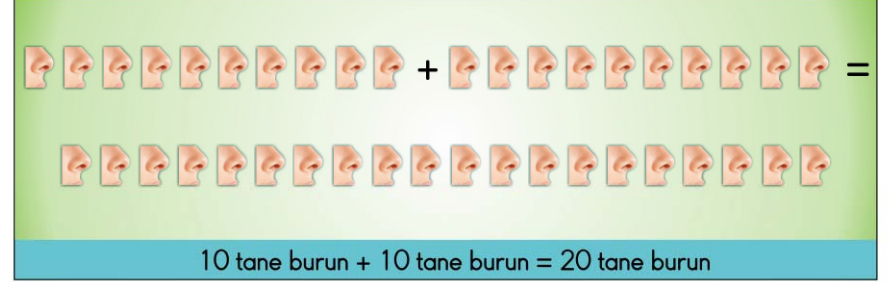
10 on

Haydi, "10 on" rakamını beraber yazalım. Önce havaya, sonra sıraya, sonra da defterimize yazalım.

10 10

on on

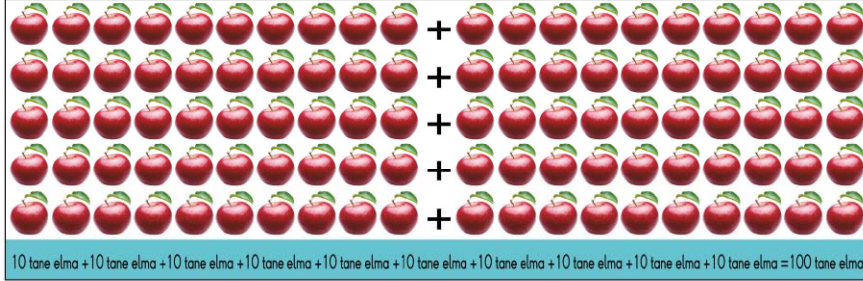
Aşağıdaki varlıkların kaç tane olduğunu söyleyiniz.



Haydi, "1'den 20'ye" kadar olan rakamları, harflerle yazılışıyla beraber yazalım.

1 bir 2 iki

Aşağıdaki varlıkların kaç tane olduğunu söyleyiniz.



Haydi, "1'den 100'e" kadar olan rakamları, harflerle yazılışıyla beraber yazalım.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

Aşağıdaki tabloyu okuyunuz.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

---



---



---



---



---



---

Aşağıdaki tabloda boş bırakılan yerleri doldurunuz.

1	2	3	4		6	7	8		10
11	12	13	14		16	17	18		20
21	22	23	24		26	27	28		30
31	32	33	34		36	37	38		40
41	42	43	44		46	47	48		50
51	52	53	54		56	57	58		60
61	62	63	64		66	67	68		70
71	72	73	74		76	77	78		80
81	82	83	84		86	87	88		90
91	92	93	94		96	97	98		100

---



---



---



---



---



---



---



---



---

Kazanım: Hastalıkları önlemek için vücudunu tanır.

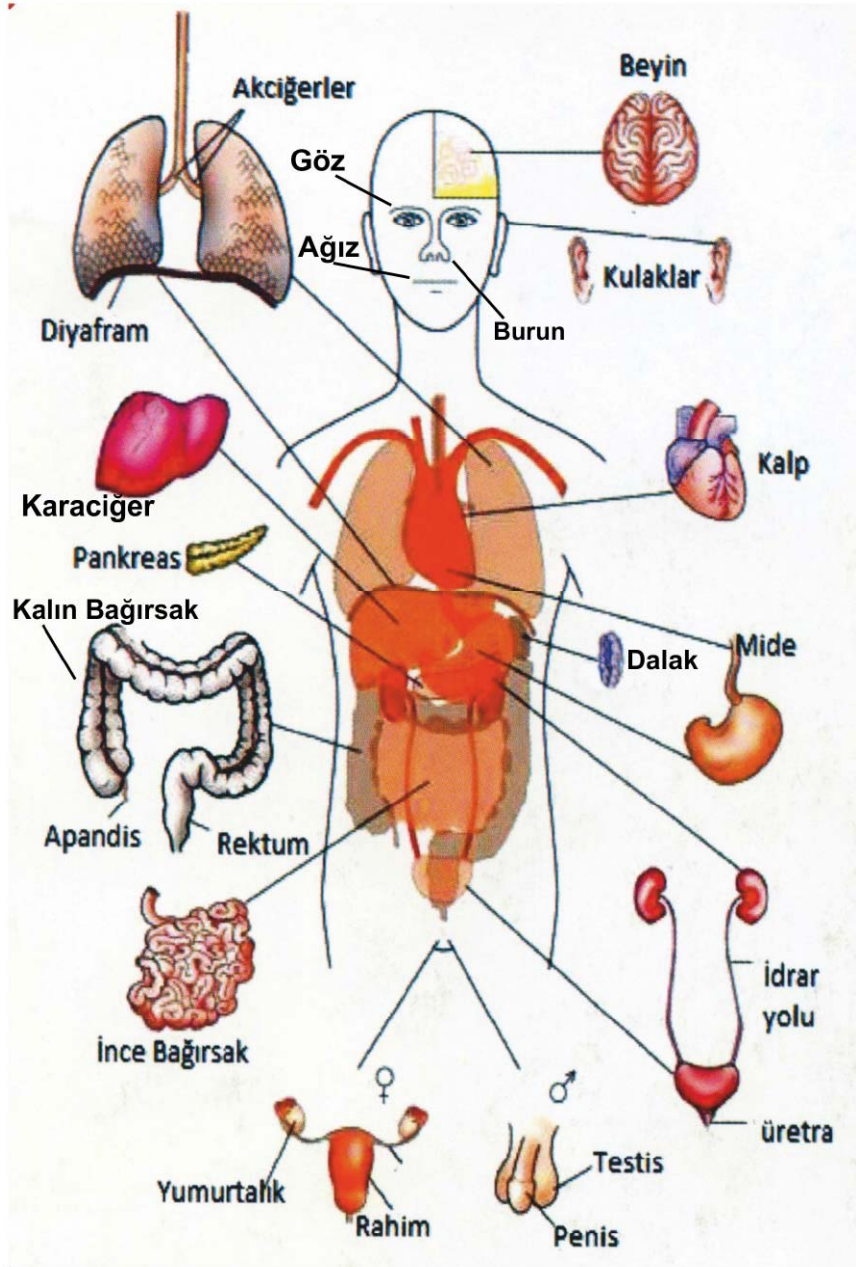
Hazırlık Sorusu: Vücudumuzdaki organların görevleri nelerdir?

## ORGANLAR KONUŞUYOR

Önce beyin söz aldı. "Sizi, ben yönetiyorum." dedi. "Anne karnında ilk ben oluşuyorum. 19-20 yaşınıza gelince de tam olarak olgunlaşıyorum. Benim sayemde uyum içinde çalışıyorsunuz. Görevlerinizi yerine getiriyorsunuz. Hiç düşündünüz mü ben olmasaydım ne olurdu?"

Sonra kalp söz aldı. "Evet beyin, sana çok şey borçluyuz. Ben de kalbim. Benim pompaladığım kan sayesinde besleniyor ve vücudu yönetiyorsun."

Kalbin iki yanında duran akciğerler



söz aldı. "Sevgili kalp, temiz havayı ben alıyorum. Senin pompaladığın kirli kanı ben temizliyorum." dedi.

Mide "Hey akciğer! Ben alt komşum. Unutma, havasız yaşanmaz. Ama yemeksiz de yaşanmaz. Yemekleri ben öğütüyorum. Sizi ben besliyorum." dedi.

Bağırsaklar da "Üzmeyin bizi." dediler. "Ey mide! Senin öğüttüğün besinler bize geliyor. Onların yararlı kısmını alıyoruz. Zararlı kısımlarını da dışkı olarak atıyoruz." dedi.

Böbrek, bağırsaklara döndü. "Gıdasız yaşanmaz ama susuz da yaşanmaz. Suyu ben süzüyorum, temizliyorum ve size veriyorum." dedi.

Karaciğer de söze karıştı. "Ben de

kanınızdaki zararlı maddeleri temizliyorum.” dedi.

Dalak “Beni unuttunuz galiba. Kan kan diyorsunuz, ama onu da ben yapıyorum.” dedi.

Pankreas birden atıldı. “Benim küçük olduğuma bakmayın. Bütün besinleri yararlı hale getirmek için gerekli maddeleri ben ürettiyorum.” dedi.

Yumurtalıklar “İyi ki varsınız. Unutmayın neslin devamı için üremek lazım. Ben de kadın vücudunda kadın döl hücresini ürettiyorum.” dedi.

Erkek vücudunda yer alan testisler söz aldı. “Ben de erkek döl hücresini ürettiyorum. Ben ve sen olmadan bebek olmaz.” dedi. Rahim söz aldı. “Bebek

doğana kadar benim içimde büyür.” dedi.

Beyin tekrar söz aldı. “Evet, hepimiz çok önemliyiz. Sağlıklı olmak için hepimizin görevlerini iyi yapması gerekir. Görevlerimizi yapmazsak hasta oluruz.” dedi.

**Haydi, organların adlarını aşağıya yazalım.**





Anlama Soruları:

1. Yukarıdaki parçaya göre, beynimiz kaç yaşında tam olarak olgunlaşıyor?
2. Yukarıdaki parçaya göre, bizi hangi organ yönetir?

Kazanım: Sağlık kavramını öğrenir.

Hazırlık Sorusu: Sağlıklı olmak nedir?

## SAĞLIK

Halil okuldan eve geldi. Önce ellerini yıkadı. Yemeğini yedi. Sonra annesine döndü. "Anne, bugün öğretmen 'Sağlıklı olmak nedir?' diye sordu". "Ben parmak kaldırdım. 'Hasta olmamak' dedim. Öğretmen de 'bu kadar mı?' diye sordu. Zil çalınca da bu soruyu ödev olarak verdi. Anne, 'sağlık, hasta olmamak' değil mi?" Annesi gülümsedi. Halil'e döndü. "Bak oğlum, sen sağlıklı



bir çocuksun. Yani, vücudunda ağrı, sızı yok, ateşin yok, Ödevlerini yapıyorsun, sorunlarını kendine ve etrafındaki insanlara zarar vermeden çözüyorsun, Yapman gereken işleri yapıyorsun, Arkadaşlarınla, bizimle aran iyi. Kendini ve onları seviyorsun.

Yani oğlum, sağlık sadece ağrı, sızı, öksürük olmaması değil, bunların hepsi" dedi. Halil, "Şimdi anladım, ben şimdi bunları yazacağım, teşekkür ederim anne" dedi.



Kazanım: Bulaşıcı hastalıklardan nasıl korunacağını öğrenir.

Hazırlık Sorusu: Hastalıklar nasıl bulaşır?

## HASTALIKLARIN BULAŞMA YOLLARI

Bazı hastalıklar hasta insanlardan, bazı hastalıklar topraktan, bazı hastalıklar havadan, sudan, bazı hastalıklar da hasta hayvanlardan bulaşır.

Mikroplar vücuda hava yoluyla, ağız yoluyla, kan yoluyla, deri yoluyla ya da sivrisinek, köpek ısırması gibi yollarla girer.

Bu hastalıklar düşüklere, ölü doğumlara, bebeğin özürsü ya da hasta doğmasına, hatta ölmesine neden olur. Özellikle bebekler, çocuklar ve yaşlılar daha çabuk mikrop kapar.

Mikropların nasıl bulaştığını bilirsek, tedbir alırız, hasta olmayız.



Haydi, şimdi hastalıkların bulaşma yollarını yazalım.






Anlama Soruları:

1. Hastalıklar nasıl bulaşır?
2. Kimler daha çok hasta olur?

Kazanım: Hava yoluyla bulaşan mikroplardan korunmayı öğrenir.

Hazırlık Sorusu: Mikroplar hava yoluyla nasıl bulaşır?

## HAVADA MİKROP VAR MI?

Verem, kızamık, kabakulak gibi pek çok hastalık hava yoluyla bulaşır. Mikroplar, öksüren, aksıran kişinin ağzından, burnundan çıkan küçük damlacıklarla havaya karışır. Bu mikroplar sağlam kişiye nefes alırken bulaşır.

Bu hastalıklar çok tehlikelidir. Örneğin, kabakulak hastalığı kısırlığa neden olur. Bazı kişiler boynun şişen kısmını çizdirir. Bu çok tehlikelidir. Çizmekle mikrop ölmez. Bebekken kabakulak aşısı yapılırsa bu hastalık olmaz.

Çocuğa kızamık aşısı yapılmazsa, kızamık mikrobunu kapabilir. Kızamık mikrobunu bazen çocuğun beynine yerleşir. Yıllar sonra çocuk felç olabilir.

Aile doktorunuz ya da en yakın Aile Sağlığı Merkezi, verem, kabakulak, kızamık, gibi pek çok hava yoluyla bulaşan hastalıklar için çocuklarınıza ücretsiz aşı yapar.

En iyi anne-baba çocuklarının aşılarını zamanında yaptıran anne-babadır.

Haydi, aşının nerede yapıldığını yazalım.





Hava yoluyla bulaşan hastalıklardan korunmak için:

- \* Bebeğin aşılarını düzenli yaptır!
- \* Nefes alırken burnundan al, ağzından ver!
- \* Öksürürken, aksırırken ağızını mendille ya da kolunla kapat!
- \* Yerlere tükürme!
- \* Odaları havalandır!
- \* Ellerini, yemekten önce ve sonra tuvaletten önce ve sonra, dışarıdan eve gelince sabun ve bol su ile sık sık iyice yıka!
- \* Sigara içme!
- \* Evde asla sigara içirtme!



Anlama Soruları:

1. Mikroplar havadan nasıl bulaşır?
2. Kızamık olmamak için ne yapmak gerekir?
3. Hava yoluyla bulaşan hastalıklardan korunma yolları nelerdir?

Kazanım: Aşının ne olduğunu öğrenir.

Hazırlık Sorusu: Aşı nedir?

## AŞI HASTALIKLARDAN KORUR

İki çeşit mikrop vardır: Biri yararlı, biri zararlıdır. Yararlı mikroplar hastalıklardan korur, zararlı mikroplar hasta eder. Aşı, hastalıkları önlemek için vücuda verilen sıvıdır. Bu sıvı, zayıflatılmış hastalık virüsünden, hastalık etkeninin parçalarından veya salgılarından oluşur. Bu sıvı vücuda verince, vücut mikrobu tanır. Hastalık yapıcı mikropla karşılaşınca onu yenecek maddeleri üretir. Böylece hastalık ortaya çıkmaz.

Verem, kızamık, kızamıkçık, kabakulak, difteri, tetanoz, menenjit, çocuk felci, sarılık (Hepatit A, Hepatit B) ve suçiçeği hastalığının aşıları vardır. Aşılar, çocuk doğar doğmaz yapılmaya başlanır. Çocuk

yaklaşık 2 yaşına kadar bütün bu hastalıklara karşı aşılanmalıdır. Bazı aşılar insanı belli bir süre korur. Doktorunuz, hemşireniz, ebeniz aşıların yapılacağı zamanı bilir. Aşı yapılıncaya "aşı kartı" verilir. Bu kartı saklayın.

Aşı sağlık içindir, aile hekimleri aşıları ücretsiz olarak yaparlar.



Haydi, okuma parçasında söylenen, aşı ile önlenbilir hastalıkların adını yazalım.



Anlama Soruları:

1. Aşı niçin yapılır?
2. Aşıların yapılma zamanını kimler bilir?

Kazanım: Ağız yoluyla bulaşan mikroplardan korunmayı öğrenir.

Hazırlık Sorusu: Mikroplar ağız yoluyla nasıl bulaşır?

## MİKROPLAR AĞZIMIZDAN NASIL GİRER?

İshal, besin zehirlenmesi, tifo, bağırsak kurtları, çocuk felci gibi birçok hastalık kirli ellerle, gıdalarla, kirli suyla ağızdan vücuda girer. Aşağıdakileri yaparsak ağızımızdan mikrop kapmayız.

- \* Ellerini yemekten önce, tuvaletten sonra, dışarıdan eve gelince sabunla iyice yıka!
- \* Kaynatılmış süttten peynir yap. Ya da, Peyniri tuzlu suda en az üç ay beklettikten sonra ye!
- \* Meyve ve sebze yi iyice yıkadıktan sonra ye!
- \* Çiğ et ve etli çiğ köfte yeme!
- \* Eğer etli çiğ köfte yapacaksan en az iki gün eti dondur, öyle yap!

- \* Temiz, içme/kullanma suyu kullan!
- \* Açık alanlara dışkılama!
- \* Kuyu sularını tahlil ettir, klorla, sonra iç!
- \* Çöplük ve gübrelikleri evden uzağa yap!
- \* Lokanta, fırın, kasap gibi yerlerde çalışıyorsan, 3 ayda bir aile doktoruna muayene ol!




---



---



---



---



---



---

Anlama Soruları:

1. Parçaya göre, ishal mikrobu en fazla vücuda nasıl girer?
2. Ağızdan mikrobu girmemesi için neler yapmalıyız?

### Doğru el yıkama şekli

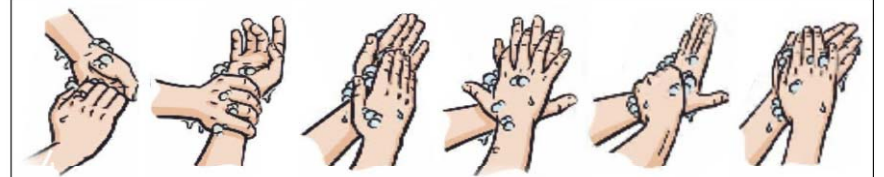
1) Saat ve takıları çıkar



2) Önce ellerini su ile ıslat



3) Sonra sabun al



4) Parmak aralarını, parmak uçlarını, avuç içini ve parmak üstlerini iyice yıka



5) İyice durula



6) Kağıt havlu ile kurula

7) Elini sildiğin havlu ile musluğu kapat

8) Kuruladığın kağıdı çöp kutusuna at



Tarlada çalışan herkesin cebinde sabun olmalıdır. Sabun mikropları öldürür.

Dışkı, idrar mikrop yayar. Bu nedenle, tarlada, arazide tuvalet yapmak gerekir.



1) Tuvaleti barınaktan en az 40 adım uzağa yap.



2) 1 metre eninde, 1 metre derinliğinde çukur kaz.

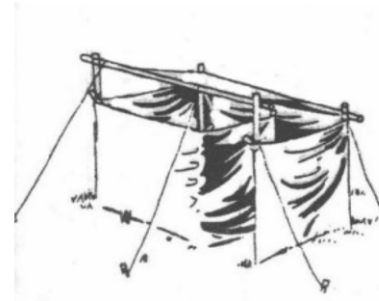


3) Dışkılama deliği açılmış bir kapak ile çukurun üzerini ört.



4) Çevresini ve üzerini kullananların görülmemesi için kapat.

5) Çukurdan çıkan toprağı deliğin kenarına yığ ve yanına bir kürek koy.



6) Her dışkılama sonrası üzerine bir kürek toprak at. Böylece mikroplar etrafa yayılamaz, karasinek gibi haşereler olmaz.

Kazanım: İshalden nasıl korunacağını öğrenir.

Hazırlık Sorusu: İshal olmamak için ne yapmak gerekir?

## İSHAL

Zeliha, komşusunun ishal olduğunu duydu. İshalden korunma yollarını öğrenmek için aile hekimine gitti. Aile hekiminden öğrendiği bilgileri komşusuna anlattı. "Bizi ishal eden şey zararlı mikroplarmış. Doktor, bunlar gözle görülmez dedi. Bu mikroplar insanda, suda, havada, hayvanda veya toprakta bulunmuş. Sağlam insan da bir şey yerken, içerken ya da dokunurken vücuduna girer ve hasta olurmuş. En çok da yaşlılar, gebeler ve çocuklara bulaşmış. Bu yüzden doktor, "ishalden korunmak için, yediğiniz ve içtiğiniz herşey temiz olsun ve ellerinizi sık sık sabun ile yıkayın" dedi. Bana şebeke suyu olmayan yerde, suyun mikrobunu öldürmeyi de öğretti. Onu da sonra anlatırım. Unutmadan doktor bana "Aferin sana, hep böyle hasta olmadan gel sor, öğren" dedi.

## SU TEMİZLEME YOLLARI

- \* Eğer bulunduğun yerde şehir şebeke suyu yoksa sen suyunu temizle. Bunun için sen de klor tableti kullan. Çünkü şehir suları klorla temizlenir.
- \* Klor kutusunun üzerinde nasıl kullanılacağı yazılıdır.
- \* Tableti suya attıktan sonra 30 dakika beklet!
- \* Klor kutusunu güneş görmeyen, çocukların ulaşamayacağı yerlerde sakla!
- \* Klor, tarlaya gitmeden önce HALK SAĞLIĞI MÜDÜRLÜĞÜ'nden ücretsiz olarak alınır. Hatta, eczaneden de alınabilir.

İçme ve kullanma suları doğrudan güneş ışığında bırakılmamalıdır.



Anlama Soruları:

1. Yukarıdaki parçaya göre, ishal nasıl bulaşır?
2. İshal olmamak için ne yapmalıyız?

Kazanım: Gıdaların nasıl bozulduğunu öğrenir.

Hazırlık Sorusu: Gıdaların nasıl bozulduğunu biliyor musunuz?

## TEMİZ GIDA

Şükran, Fatma'ya güvenli beslenme kurallarını anlattı.



## GÜVENLİ BESLENME İÇİN 5 ANAHTAR

### 1) Temizliğe önem vermeliyiz:

- \* Yemek yapmaya başlamadan önce ellerimizi **bol su ve sabunla** yıkamalıyız.
- \* Yemek hazırlamadan önce kullanacağımız kaşık, bıçak, tahta, tencere gibi malzemeleri iyice yıkamalıyız.
- \* Yiyeceklerimizi fare, böcek gibi haşerelerden korumak için kapaklı kaplarda saklamalıyız.



### Neden?

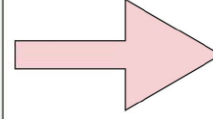
- \* Çünkü; toprakta, suda, hayvanlarda ve insanlarda pek çok tehlikeli mikrop bulunur. Bu mikroplar eller, temizlik bezleri ve özellikle doğrama tahtası gibi mutfak aletleriyle taşınır.



## GÜVENLİ BESLENME İÇİN 5 ANAHTAR

## 2) Pişmiş gıdalar ile çiğ gıdaları birbirinden ayrı tutmalıyız:

- \* Et, tavuk, balık gibi pişmemiş yiyecekleri diğer gıdalardan ayrı tutmalıyız.
- \* Bıçaklar, doğrama tahtaları gibi mutfak aletlerini pişmemiş yiyeceklerde kullandıktan sonra başka yiyeceklerde kullanmadan önce yıkamalıyız.
- \* Yenmeye hazır gıdaların pişmemiş gıdalarla temasını engellemek için kapalı kaplarda saklamalıyız.



## Neden?

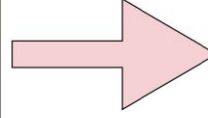
- \* Çünkü; et, tavuk, balık gibi pişmemiş gıdalar ve bunların sularında bulunan tehlikeli mikroplar, yemek hazırlama ya da saklama sırasında diğer gıdalara bulaşır.



## GÜVENLİ BESLENME İÇİN 5 ANAHTAR

## 3) İyice pişirelim:

- \* Özellikle et, tavuk yumurta ve balık gibi gıdaları iyice pişirmeliyiz.
- \* Önceden yapılmış bir yemeği iyice ısıttıktan sonra yemeliyiz.

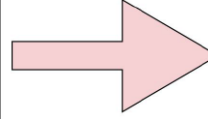


## Neden?

- \* Çünkü; pişirmek, yiyeceklerdeki mikropları öldürür. Özellikle kıyma, kemikli et parçaları ve bütün tavuk pişirirken iç kısımlarının iyice pişmesine dikkat etmeliyiz.

## 4) Yiyeceklerimizi doğru ısıda saklamalıyız:

- \* Tüm pişmiş ve bozulabilir yiyecekleri dışarıda biraz soğuduktan sonra buzdolabına koymalıyız.
- \* Buzdolabı yoksa o öğünde yenecek kadar yemek pişirmeliyiz.

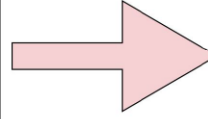


## Neden?

- \* Çünkü; pişmiş yemekler buzdolabı dışında 2 saatten sonra bozulmaya başlar ve mikroplar hızla çoğalır.

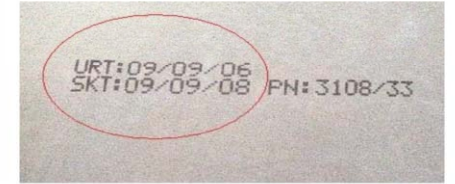
## 5) Temiz su, temiz malzeme kullanmalıyız:

- \* Yemek yaparken ve bulaşık yıkarken temiz su kullanmalıyız.
- \* Sebzeleri klorlu suda yıkamak daha iyidir. Klor kutusunun üzerinde ne kadar kullanılacağı yazılıdır.
- \* Sütü kaynamaya başladıktan itibaren, en az 5 dakika kaynattıktan sonra ateşten indirmeliyiz.
- \* Marketten aldığımız gıdaların son kullanma tarihine dikkat etmeli, tarihi geçmiş yiyecekleri yememeliyiz.



## Neden? Çünkü;

- \* Suya mikrop karışmış olabilir. Klor, suyun mikrobunu öldürür.
- \* Çürümüş yiyeceklerde zehirli maddeler olabilir.



## Anlama Soruları:

1. Parçaya göre, gıdalardaki mikropların hepsi ölür mü?
2. Gıdaların bozulmaması için ne yapmak gerekli?

Kazanım: Mutfak temizliğinin nasıl yapılacağını bilir.

Hazırlık Sorusu: Mutfak nasıl temizlenmelidir?

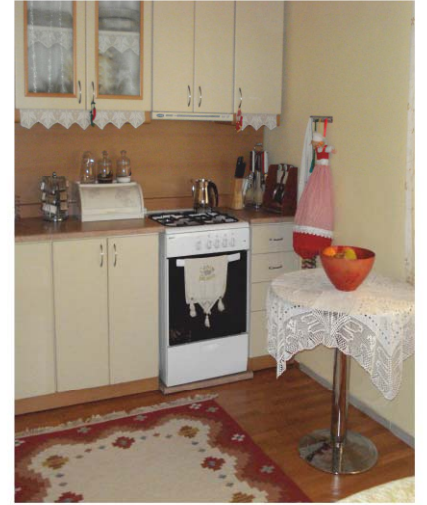
## MUTFAK TEMİZLİĞİ

Ahmet gıda zehirlenmesi diye bir şey duydu. Aile Sağlığı Merkezi'ne gitti. Hemşireye bu hastalığa yakalanmamak için ne yapılması gerektiğini sordu. Hemşire hanım cevap verdi;

- \*Mutfak pencerelerinde sinek veya fare girmesini önlemek için tel kafes olmalıdır.
- \*Mutfak yıkandığı zaman suyun aktığı gider tıkanmayacak şekilde yapılmalıdır.
- \*Mutfak içerisine hela yapılmamalıdır.
- \*Kirli çocuk bezleri mutfakta yıkanmamalıdır.
- \*Mutfak raflarına gazete kağıdı serilmemelidir. Muşamba daha iyidir, çünkü kolay temizlenir.
- \*Mutfak zemini topraksa, bulaşık suyu toprağa dökülmemelidir.
- \*Mutfak zeminine suyun akışını kolaylaştı-

racak şekilde çimento dökülmelidir.

- \*Tahta kaşıkların kokup kokmadığı kontrol edilmelidir. Kaşıklarda çatlak varsa arasında kir, mikrop yada deterjan kalıntıları birikebilir. Kokan tahta kaşıklar kullanılmamalıdır.
- \*Mutfağa gazyağı gibi kokulu maddeler sokulmamalıdır. Bunlar asla yiyeceklerin yakınında bulundurulmamalıdır. Tarım ilaçları mutfakta saklanmamalıdır.
- \*Tarım ilaçlarının kutusu bile mutfağa sokulmamalıdır. Sakın tarım ilaçlarının kutularını da kullanmayın, uzak bir yere hemen gömün ya da ilacı aldığınız yere götürün!



Anlama Soruları:

1. Parçaya göre, gıda zehirlenmesi olmaması için neler yapılmalıdır?
2. Tarım ilaçları mutfakta saklanır mı?

Kazanım: Güvenli tarım ilacı uygulamasını öğrenir.

Hazırlık Sorusu: Tarım ilaçlarının insana zararları nelerdir?

## TARIM İLAÇLARI (ZİRAİ İLAÇLAR)

Tarlalarda mantar öldürücü, böcek öldürücü, ot öldürücü gibi pek çok tarım ilacı kullanılır. Eğer ilaçlama zamanına, miktarına ve ilaçlama yaparken ilacın üzerinde yazılı kurallara uyulmazsa hastalıklara ve ölümlere neden olur. Tarım ilaçları göz, deri, ağız ve solunum yoluyla vücuda girer.

Gerekli tedbirler alınmazsa, ilaçlama yapanlarda ya da ilaçlama sırasında etrafta olanlarda halsizlik, görme bulanıklığı, baş ağrısı, bulantı gibi belirtiler görülür. İnsanlar sürekli tarım ilacına maruz kalırsa, düşük, ölü doğum, sakat bebek doğumları, kansızlık,



prostat, pankreas, böbrek ve meme kanseri, astım, adet düzensizliği ve depresyon gibi sağlık sorunlarına neden olabilir.

Bu nedenle, ilaçlama yaparken kutunun üzerinde yazan kurallara uyun! İlaçlama sırasında etrafta özellikle çocuklar ve gebeler olmasın! İlaç kutularını aldığınız bayiye götürün ya da uzak bir yere gömün! Sakın ortada bırakmayın ve kullanmayın! İlaçlama yaptıktan sonra elbiselerinizi çıkarın! Elinizi bol su ve sabunla yıkayın! Duş alın ve çamaşırları diğer çamaşırlardan ayrı yıkayın! Unutmayın, mutlaka kutunun üzerini ve içindeki uyarıları okuyun!



Anlama Soruları:

1. Tarım ilaçları vücuda nasıl girer?
2. Tarım ilacı kullanırken nelere dikkat edilmelidir?

Kazanım: İsotda (kırmızı biber) aflatoksin nasıl önlenir?

Hazırlık Sorusu: Herkes isot yiyor, dikkat edilmezse hangi hastalığa neden olur, biliyor musunuz?

## İSOT

Ayfer, Şükran'a, "Herkesin yaptığı isot yenmezmiş, hastalık yapan isotun satışı yasakmış biliyor musun?" diye sordu. Şükran, Tarım İl Müdürlüğü'nden gelen bir ekibin bunu kendilerine anlattıklarını söyledi.

Aflatoksin denen bir madde varmış ve kanser yapıyormuş. Bu maddenin en fazla olduğu gıdaların başında isot geliyormuş. Aflatoksin olan isot yenilmez ve satılmazmış. Bu madde küflenmiş biberlerde olurmuş. İsotta aflatoksin olmaması için aşağıdaki önlemlerin alınması gerekiyormuş;



- \* Her hasat döneminde bütün biberleri bir kerede toplamak yerine, birkaç kez hasat yaparak, dalda kurumaması sağlanmalı.
- \* Biber hasat edildikten sonra zedelenmemeli.
- \* Saplarından ayrılan biber parçalanarak çekirdekleri çıkarılmalı ve güneşte kurutulmalı.
- \* Biber, direkt olarak toprak üzerine değil, temiz bezler veya gergin ağlar üzerine en ince şekilde serilerek kurutulmalı.
- \* Biberin rengi koyulaşsın diye naylon torbanın içine konulmamalı, doğrudan güneşe serilerek kurutulmalı.



Anlama Soruları:

1. Parçaya göre isot dikkatli yapılmazsa hangi hastalığa neden olur?
2. İso yaparken nelere dikkat etmeliyiz?

Kazanım: Tetanoz hastalığını öğrenir.

Hazırlık Sorusu: Tetanoz nedir? Nasıl önlenir?

## TETANOZ HASTALIĞI

Tetanoz hastalığı özellikle bebekleri öldürür. Tetanoz mikrobu toprakta, tozun bulaştığı her yerde, çivi- tel-makas, jilet gibi aletlerde bulunabilir.

Tetanoz mikrobu, el, ayak, göbek kordonu gibi kesik bir yerden/yaradan vücuda girebilir. Mikrop vücuda girince sinir sistemine yerleşir. Şiddetli ağrı ve kasılmalar olur. İnsanı öldürebilir.

Tetanoz hastalığını TETANOZ AŞISI önler. Bu nedenle, tetanoz aşısı bütün bebeklere, çocuklara ve çocuk doğurma yaşındaki bütün kadınlara ücretsiz olarak yapılır. Bebeklerin tetanozdan ölmesini önlemek için, gebelere 2 kere aşı yapılmalıdır. Çocuk doğurma yaşındaki bütün kadınlar da tetanoz aşısı olmalıdır. Aşı,

ücretsiz olarak aile hekimi tarafından yapılır.



Haydi, öğrendiklerimizi aşağıya yazalım.





Anlama Soruları:

1. Tetanoz mikrobu nerede bulunur?
2. Tetanoz hastalığına yakalanmamak için ne yapmalıyız?

Kazanım: Sağlıklı hayvan yetiştirmeyi öğrenir.

Hazırlık Sorusu: Hayvanların hasta olmaması için neler yapmalıyız, biliyor musunuz?

## HAYVAN SAĞLIĞI

Hayvanların eti, sütü, yumurtası olmazsa insanlar sağlıklı büyüyemez, hasta olurlar. Ama insanlara bazı hastalıklar da hayvanlardan bulaşır.

İyi bakılan hayvanlardan kaliteli ve sağlıklı ürün elde edilir. İnsanlar gibi hayvanlara da iyi bakılması gerekir. Kaliteli ve yeterli yem, temiz su ve aşı çok önemlidir.

Hayvanlar çöplük veya çevre kirlenmesinin olduğu fabrika alanlarında ve ana yol kenarlarında otlatılmamalıdır. Hayvanların ahır veya ağılı usulüne uygun yapılmalıdır. Sık sık temizlenmelidir. Ahır temizliği, hem hayvan hem de insanların hasta olmasını önler. Ahırların kapı girişlerine mikropları öldüren ayak banyoları konulmalıdır. Ahırlar, hayvan dışkısı, idrarı ve gübrelerini yeraltı suyuna karışmayacağı yerlere yapılmalıdır. Başta yemlik ve suluklar olmak üzere ahır, ağıl ve kümesler düzenli olarak temizlenmelidir.

Sonradan alınan hayvanlar, en az 10 gün sürüye katılmamalıdır. Ayrı bir yerde tutulmalıdır. Ancak sağlıklı olduğu anlaşılan hayvanlar, mevcut sürüye katılmalıdır. Birçok bulaşıcı hastalık sonradan alınan hayvanlardan geçer. Bir sürüde hastalık görüldüğünde, hasta hayvanlar hemen sağlıklı hayvanlardan ayrılmalıdır. Veteriner hekime başvurarak hayvanların tedavi edilmesi sağlanmalıdır.

Hastalık tamamen geçene kadar hasta hayvanın eti, sütü veteriner hekimin önerisine göre tüketilmelidir. İnsan sağlığında olduğu gibi hayvan sağlığında da en doğru yol, hastalık oluşmadan gerekli tedbirleri almaktır. Hayvanların aşıları düzenli olarak yaptırılmalıdır. Böylece insanlara da hastalık bulaşmaz.



Anlama Soruları:

1. Hayvanlardan insanlara hastalık geçer mi?
2. Hayvanların hasta olmaması için neler yapılmalıdır.



Köpeklere ve kedilere 3-4 ayda bir bağırsak kurdu, kene, pire gibi parazitlere karşı aşı yapılmalıdır. Köpeklere 3 aylıktan sonra, kedilere 6 aylıktan sonra, yılda 1 kere mutlaka kuduz aşısı yapılmalıdır.



Sığırlara, 4 aylıktan sonra, şap hastalığına karşı şap aşısı; brusella hastalığına karşı brusella aşısı yapılmalıdır.



Koyunlara da "şap", "brusella", "veba", "mavidil" gibi pek çok hastalık için aşı yapılmalıdır.



\*Hayvanlarınıza yapılacak aşıları öğrenmek ve hayvanlarınızı aşılatmak için veteriner hekime danışın.

**AŞI, insanları ve hayvanları hastalıktan korur.  
Hayvanlarınız aşılı ise size de hastalık bulaşmaz.**

## KUDUZ SALGINI

### Bir gazete haberi:

Diyarbakır'ın Ergani ilçesine bağlı İncehıdır köyünün Geçitli ve Alha mezraları kuduz nedeniyle karantina altına alındı. Diyarbakır Tarım İl Müdürlüğü Hayvan Sağlığı Şube Müdürlüğü bu mezralarda kuduz tespit edildiğini bildirdi. Telef olan hayvanlar kireçli kuyulara gömüldü, mezralara hayvan giriş ve çıkışı yasaklandı. Mezradaki hayvanlar aşılandı. Mezralardaki karantina uygulaması 6 ay sürecek.

(Hürriyet Gazetesi, 08 Eylül 2014)

Kuduz, kuduza yakalanmış bir hayvanın (kedi, köpek, kurt, tilki ve sığır gibi) ısırıldığı zaman, hayvanın salyasının açık yaraya, kesik, sıyrık veya çatlak deriye temas etmesiyle bulaşır.

Isırık yeri, en az 10 dakika su ve sabunla hemen iyice yıkanmalıdır.

Hastalık belirtileri ortaya çıkarsa ölümcüldür.

Bu nedenle hemen tedaviye başlanmalıdır.

Kuduz hastalığının aşısı vardır. Hayvan ısırığı durumlarında mutlaka sağlık kuruluşuna gidilmelidir.

Kedi, köpek gibi evcil hayvanlar kuduza karşı aşılanmalıdır. Sokak hayvanlarının bakımından belediyeler sorumludur.

Haydi, öğrendiklerimizi aşağıya yazalım.





Kazanım: Bağırsak kurdunu önlemek için ne yapılacağını öğrenir.

Hazırlık Sorusu: Bağırsak kurdu olmaması için ne yapılmalı, biliyor musunuz?

## BAĞIRSAK KURLARI

Ayşe çok zayıf ve çelimsizdi. Geceleri ağzından salya akar, dişlerini gıcırdatırdı. Durmadan karnı ağrırdı. Bir gün tuvalette iken Ayşe'nin çığlık sesleri geldi. Annesi koşa koşa yanına gitti. "Ne oldu yavrum, neden bağırıyor?" diye sordu. Ayşe "Anne bak benden yılan çıktı, sallanıyor, çok korkuyorum" dedi. Annesi "Korkma yavrum, ben şimdialırım" dedi. Eline bir poşet geçirdi, sallanan solucanı (parazit, kurt) kopmasın diye yavaş yavaş çekti ve tuvalete attı. Kendi kendine söylenmeye başladı "Tabi çocuk kilo almaz, o ne yiyorsa, bu solucanyemiş anlaşılır." Ertesi gün, Ayşe'yi doktora götürdü. Dışkı tahlili yapıldı. Tahlil sonucunda dışkıda parazit yumurtaları görüldü. Doktor, "İnsan dışkısıyla dışarı atılan bağırsak kurtlarının yumurtaları toprağa, suya, sebze ve meyvelere bulaşır. Bunlar yemek yerken, su

içerken ya da kirli ellerle vücuda girer. Hatta bazıları el ve ayak derisinden girer" dedi.

Doktorun verdiği ilaçları ailece kullandılar. Bundan sonra ellerini yemekten önce ve tuvaletten sonra bol sabun ve suyla yıkadılar. Güvenli gıda hazırlama kurallarına uydular. Tarlada çalışırken arazi tipi tuvalet yaptılar. Sularını klorladılar. Ayaklarına ayakkabı giydiler.



Anlama Soruları:

1. Parçaya göre, bağırsaklarda kurt/solucan neden olur?
2. Bağırsak kurdu çocukta nelere yol açar?
3. Bağırsak kurtları önlenir mi?
4. Bağırsak kurtlarını önlemek için ne yapmak gerekli?

Kazanım: Brusella hastalığının nasıl bulaştığını ve hangi önlemleri alacağını bilir.  
Hazırlık Sorusu: Brusella hastalığı nedir, biliyor musunuz?

## BRUSELLA (PEYNİR HASTALIĞI)

Kezban, Fatma'ya, Emine'nin hasta olduğunu söyledi. "Emine çok halsiz, iştahsız ve her yeri ağrıyormuş" dedi.

Fatma bu hastalığa hiç yabancı değildi. Çünkü bir sene önce, çiğ süttten yapılan peyniri yediği için hasta olmuştu. Doktorlar bu hastalığın brusella olduğunu söylemişlerdi. Kezban "Bu hastalığa yakalanmamak için ne yapmalıyız?" diye Fatma'ya sordu. Fatma doktorların kendisine anlattıklarını Kezban'a anlattı:



- \* Kaynatılmış süt tüketmeliyiz.
- \* Mümkünse çiğ süttten peynir yapmamalıyız. Eğer çiğ süttten yapıldıysa peyniri tuzlu suda en az 3 ay bekletip, öyle yemeliyiz.
- \* İneklere buzağı iken brusella aşısı yaptırmalıyız.
- \* İnek sağarken ya da hayvana doğum yaptırırken eldiven giymeliyiz.



Anlama Soruları:

1. Brusella hastalığı nasıl bulaşır?
2. Brusella hastalığına yakalanmamak için ne yapmak gerekir?

Kazanım: Kedi dışkısından bulaşan hastalığı öğrenir.

Hazırlık Sorusu: Kedi dışkısından hangi hastalık bulaşır, biliyor musunuz?

## TOKSOPLAZMOZ

Zeliha 3 yıl önce evlenmişti. Çocuk sahibi olmak istiyordu. Zeliha gebe kaldı. Herkes çok mutlu oldu. Derken Zeliha bebeğini düşürdü. Ağlaya ağlaya doktora gitti. Doktora "Neden bebeğimi düşürdüm?" diye sordu. Doktor: "Kanında mikrop var. Bu hastalığa toksoplazmoz denir. Bebeğinin düşmesine kedi dışkısı ile dışarı atılan bir mikrop neden olmuş. Mikropları öldürmek için bu ilaçları kullan". dedi. "İyileştikten sonra da tekrar hasta olmamak için şimdi söyleyeceklerimi yap" dedi:

1. Çiğ et yeme!
2. Sebze ve meyveleri iyi yıka öyle ye!
3. Elleri sabunla yıka!
4. Toprakla uğraşırken eldiven ve çizme giy!
5. Kedi dışkısından uzak dur!

6. Sütü kaynamaya başladıktan sonra en az 5 dakika daha kaynat öyle iç! Paket süt alırsan kaynatmana gerek yok.

Zeliha doktorun verdiği ilaçları kullandı, Doktorun tavsiyelerine uydu. Bu sayede bu hastalığa bir daha yakalanmadı.



Haydi, toksoplazmoz hastalığı ne yapar, aşağıya yazalım.




Anlama Soruları:

1. Toksoplazmoz hastalığı nelere neden olur?
2. Toksoplazmoz hastalığına yakalanmamak için ne yapmak gerekir?

Kazanım: Köpek dışkısından bulaşan hastalığı öğrenir.

Hazırlık Sorusu: Köpek dışkısından hangi hastalık bulaşır, biliyor musunuz?

## KİST HİDATİK

Kurban bayramı geldi. Ahmet kurbanlık koç aldı. Ailece kurbanı kestiler. Kurbanın ciğerinde yara (kist) vardı. Kurbanın ciğeri boşa gitmesin diye mahallenin köpeğine verdiler. Köpek kuyruğunu sallaya sallaya mutlu bir şekilde ciğeri yedi. Köpek kisti yediği için vücudunda mikroplar çoğaldı. Köpek, dışkısıyla mikropları etrafa saçtı. Ahmet öksürmeye başladı. Öksürüğü kesilmiyordu. Doktora gitti. Ciğerlerinde kistler oluşmuştu. Doktor Ahmet'e köpeklerinin olup olmadığını sordu. Hastalığına köpek dışkısında bulunan parazit yumurtalarının neden olduğunu anlattı. Köpeği severken ya da toprakla uğraşırken bu yumurtaların kirli yiyecek ve içeceklerle, kirli ellerle vücuda girdiğini anlattı. Ahmet'i iyileştirmek için parazit yumurtalarını yok edecek ilaç verdi. Ahmet "Peki doktor hanım, ben iyileşeceğim. Çocuklarımın ve karımın hasta olmaması için neler

yapmalıyız?" diye sordu. Doktor, hastalıktan korunma yollarını anlattı:

1. Köpeği sevdikten sonra veya çıplak elle toprağa dokunduktan sonra mutlaka ellerinizi sabunla yıkayın.
2. Hastalıklı koyun ve sığır gibi hayvanların etlerini köpeklere vermeyin.
3. Toprakla uğraşırken eldiven ve çizme giyin.
4. Sularınızın ve yiyeceklerinizin temiz olmasına dikkat edin.

Ahmet, doktora teşekkür etti. Öğrendiklerini tüm ailesine ve komşularına anlatacağını söyledi.



Anlama Soruları:

1. Köpek dışkısı ciğerlerde ne yapar?
2. Kist hidatik denilen ve köpek dışkısı ile bulaşan bu hastalığa yakalanmamak için ne yapmak gerekir?

Kazanım: Sıtma hastalığından korunmayı öğrenir.

Hazırlık Sorusu: Sıtma hastalığı nasıl bulaşır?

## SITMA

İbrahim Dede ve ailesi geceleri damda, tarlada da tahtta yatarlardı. Yataklarının üzerinde cibinlik yoktu. Hava çok sıcak olduğundan uyurken kısa kollu ve ince kıyafetler giyerlerdi. Köyde sivrisinek vardı. İlaçlama yapıyorlardı ama sivrisineklerin nesli tükenmiyordu. Bir gün İbrahim Dede, kendini çok yorgun ve halsiz hissetti. Ateşi yükseliyor, başı ağrıyordu. Zaman zaman terliyor, zaman zaman titriyordu. Adeta nöbet geçiriyordu. İki oğlu babalarını alıp şehre Toplum Sağlığı Merkezi'ne götürdüler. Parmak ucundan kan alınıp tahlilleri yapıldı. İbrahim Dede sıtmaya yakalanmıştı. Doktor, İbrahim Dede'ye ilaçlarını verdi ve 14 gün boyunca ara vermeden kullanmasını söyledi. Hemşire, "Eğer böyle rahatsızlığı olan varsa hemen gelsin. Çünkü, sivrisinek hastadan kan emer ve başka

insanlara bulaştırır" dedi. Ayrıca, "Etrafınızdaki su birikintilerini kurutun. Çöpleri gömün, cibinlik altında uyuyun. Pencerelelere tel örgü takın" dedi. İbrahim dede, öğrendiklerini herkese anlattı, bir daha köyde kimse sıtma olmadı.



Sivrisinek, hasta insandan kan emip sağlam insana sıtmayı bulaştırır. Bununla hastalar hemen tedavi olmalıdır.



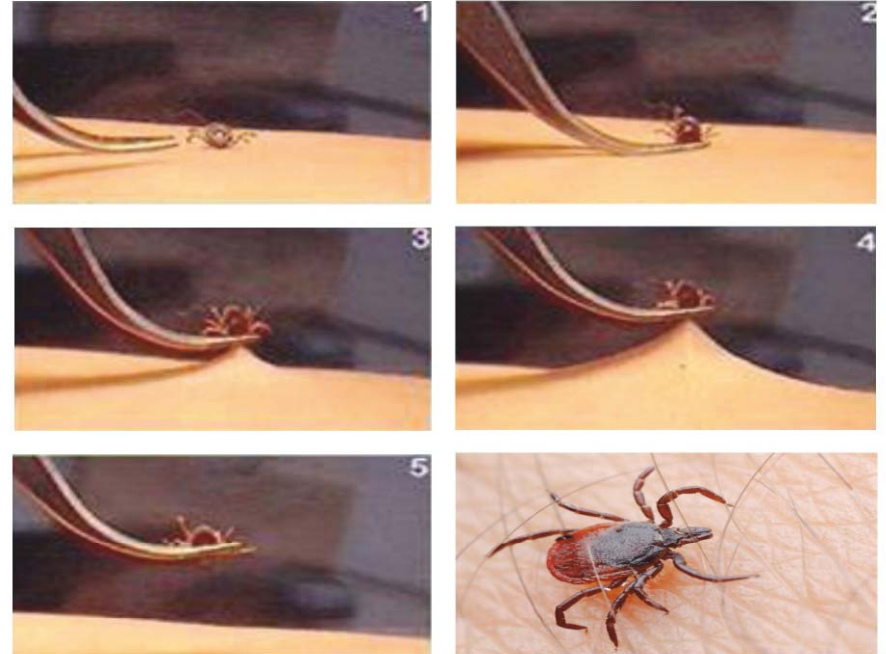
Anlama Soruları:

1. Sıtma hastalığı nasıl bulaşır?
2. Sıtma hastalığına yakalanmamak için ne yapılmalıdır?

### Sivrisinek, tatarcık ve kene ile bulaşan hastalıklardan genel olarak korunma yolları:

- \*Etrafımızdaki hastalar hemen tedavi olmalı,
- \*Cibinlik kullanılmalı, pencereler sineklerin giremeyeceği biçimde tellenmeli,
- \*Kene ile temastan kaçınılmalı, hayvanların üzerindeki keneler çıplak elle temizlenmemeli,
- \*Kene olduğu bilinen yerlerde açık renkli giysiler giyilmeli, pantolon paçaları çorap içine konmalı,
- \*Özellikle tarım ve hayvancılıkla uğraşanlar vücutlarını ve çocuklarının vücutlarını sık sık kene yönünden kontrol etmeli,
- \*Vücutta kene varsa en yakın hastaneye gidilmeli,

- \*Vücuttaki keneler kopartılmamalı, ezilmemeli ve patlatılmamalı,
- \*Keneleri vücuttan uzaklaştırmak amacıyla, üzerine sigara basılmamalı veya kolonya ve gazyağı dökülmemeli,
- \*Hayvanlarda kene mücadelesi yapılmalı,
- \*Vücuda böcek kovucu losyon sürülmelidir.



Kazanım: Şark çıbanı hastalığından korunmayı öğrenir.

Hazırlık Sorusu: Şark çıbanı hastalığı nasıl bulaşır?

## ŞARK ÇIBANI

Şark çıbanı hastalığı hemen tedavi edilmezse ve yara temiz tutulmazsa iz bırakır. Sivrisinekten daha küçük tatarcık adı verilen sinekler hasta insanı ısırır, mikrobu sağlam kişilere bulaştırır. Mikrobu taşıyan tatarcığın ısırıldığı yerde bazen tek, bazen birden fazla, ilerledikçe içi iltihaplanan, üzerinde yara oluşan bir cilt hastalığı meydana gelir. Eğer yara temiz tutulursa ve hemen tedaviye başlanırsa iz azalır ya da hiçiz kalmaz. Ancak tedaviye kesintisiz devam etmek gerekir. Hastalığın ortadan kalkması için hastaların tedavi olması gerekir. Tatarcıkların ürettiği yerler temizlenmeli, ahırlara badana yapılmalı, uyurken cibinlik kullanılmalıdır.



Haydi, okuduklarımızı aşağıya yazalım.







Anlama Soruları:

1. Yukarıdaki parçaya göre şark çıbanı hastalığı nasıl bulaşır?
2. Şark çıbanı hastalığından korunmak için ne yapılmalıdır?

Kazanım: Annelik babalık yaşını öğrenir.

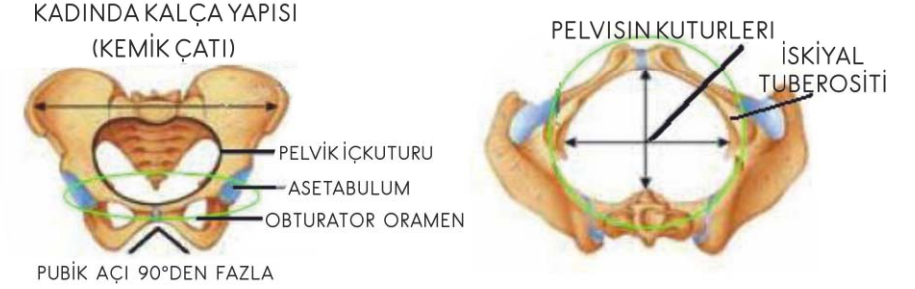
Hazırlık Sorusu: En az kaç yaşında anne-baba olunmalıdır?

## ÇOCUK

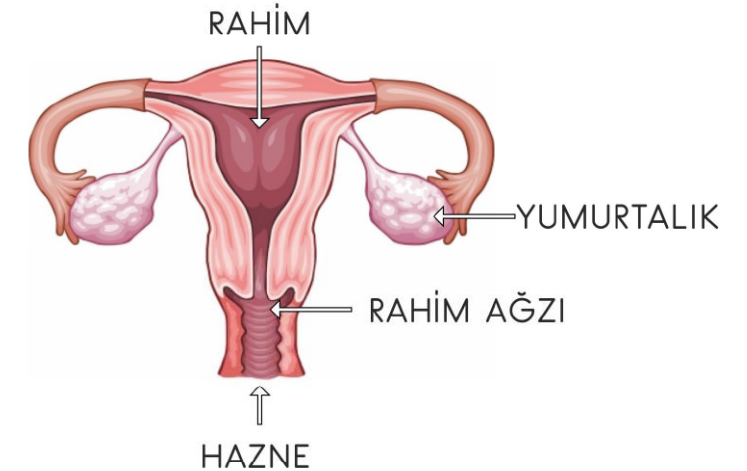
Ayşe 16 yaşına girdi, boyu uzadı, gelişti, çok güzel bir kız oldu. Şükran, "Kızımız artık büyüdü, görmeye gelenler oluyor" dedi. Kadir'in aklına dinlediği haberler geldi, "Çocuk gelinler!" diyorlardı. Kadir dedi ki "Şükran, dur önce bir bizim doktora soralım. Bu yaşta evlenmek zararlı mıdır? Ben bugün uğrar konuşurum, bakalım ne diyecek". Kadir, sabah kalktı, önce aile doktoruna uğradı, olanları anlattı. Aile doktoru şöyle dedi; "Öncelikle seni, bu durumu bana sorduğun için tebrik ederim. Kadir bey, al bu yazıyı, önce oku, sen okurken ben de bekleyen hastaya bakayım. Sen okuduktan sonra da kafana takılanları konuşalım" dedi. Kadir bilgi notunu aldı ve okumaya başladı. Doktorun verdiği kağıtta aşağıdakiler yazılıydı:

"Anne - baba olmak için vücudun üreme organlarının gelişmesi, ruhsal ve sosyal açıdan

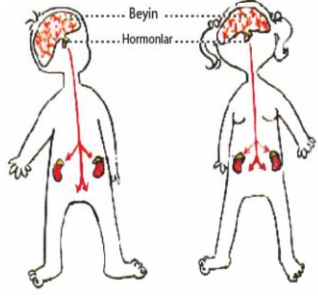
olgunlaşmak gerekir. Çünkü, aile kurmak, hele çocuk yetiştirmek olgunluk ister. Bu nedenle



evlenecek kişinin en az 18 yaşını bitirmesi şarttır. Çünkü, 18 yaşın altındaki kadın ve erkekler henüz bedensel ve ruhsal açıdan tam gelişmemiştir. Bu nedenle çocukturlar.



18 yaşından önce herkes çocuktur.  
Çocuklar anne baba olamaz.



Kızların her ay yumurtalıklardan salgılanan hormonların etkisiyle rahimi büyür ve kalınlaşır. Gebelik oluşmadığı zaman kalınlaşan tabaka kısım

kısım dökülür. Buna "adet kanaması" denir. Kız çocuğu 9 yaşından önce adet olursa ya da 17 yaşına kadar adet olmazsa mutlaka doktora götürülmelidir.

Ergenlik denilen bu dönemde, çocuk büyürken psikolojik değişiklikler olur. Beyinde yaşanan değişiklikler duygu ve davranışları etkiler. Öfke, saldırganlık ya da aşırı hayal kurma gibi durumlar görülebilir. Karşı cinse ilgi artar. Bu gerçek bir evlilik isteği değildir. Bu nedenle, 18 yaşını bitirmemiş kişilerden,



başta anne - babalar ve devlet sorumludur. İnsan beyni ve bedeni 18 yaşından önce tam gelişmediği için, bu yaştan önceki



evlilikler hem sağlık açısından, hem de kanunen uygun değildir. Çünkü, çocuklar anne-baba olamaz.

Aile doktoru Kadir'i çağırdı ve "Ayşe bedenen büyüyor ama evlenmek, çocuk doğurmak için en az 18 yaşını bitirsin" dedi. Kadir, teşekkür ederek ayrıldı.



Anlama Soruları:

1. En küçük evlenme yaşı kaç olmalıdır?
2. Neden 19 yaşından önce evlenilmez?

Kazanım: Kadın ve erkeklerin aynı haklara sahip olduğunu öğrenir.

Hazırlık Sorusu: Kadın ve erkekler aynı haklara sahip olmalı mıdır?

## KADIN VE ERKEK

Tüm kadın ve erkekler aynı haklara sahiptir. Yaşama, eğitim, çalışma, miras hakkı açısından kadın ve erkek arasında fark yoktur. Kadınlar ve erkeklere hakları verilirse, hastalıklar ve ölümler azalır. Yoksulluk ortadan kalkar, aileler mutlu olur. Anne ölümü, bebek ölümü, bazı kadın hastalıkları, depresyon gibi hastalıklar kadınların temel insan haklarına yeterince erişememesinden kaynaklanır. Örneğin erken yaşta evlendirilirse, eğitime devam edemez. Bu nedenle kadın-erkek ayrımı olmamalıdır. Anne-babalar ve aile büyükleri erkek ve kız çocuklarına aynı hakları vermelidir. Kız ve erkek çocuk arasında ayırım yapmak suçtur.

Anlama Soruları:

1. Neden kadınlar erkeklerle eşit haklara sahip olmalıdır?
2. Kadın hakları nelerdir?

Kazanım: Evlilik öncesi sağlık kontrolünü öğrenir.

Hazırlık Sorusu: Evlenmeden önce niye sağlık muayenesi yapılır?

## EVLİLİK ÖNCESİ SAĞLIK KONTROLÜ

Sağlıklı bir ailenin temeli, evlilik öncesi sağlık kontrolü ile atılır. Resmi nikâha başvurulduğunda, bazı tahliller istenir. Yapılan tahlillerden bazıları Hepatit B (sarılık), Talasemi (Akdeniz Anemisi) gibi evlenince yakın ilişki ile eşlerin birbirlerine bulaştırdığı ve anne karnındaki bebeğe geçen hastalıklardır. Eşlerden birinde sarılık taşıyıcılığı var ise, evlenmeden önce diğerine mutlaka sarılık aşısı yapılmalıdır. Aşı yapmak, hastalığın bulaşmasını engeller. Bu nedenle resmi nikâh için başvurulduğunda, kadın ve erkek, evlilik öncesi sağlık kontrolünden geçirilir. Resmi nikâha başvuran herkes bu muayeneleri yaptırır. O nedenle resmi nikahın sağlık açısından büyük yararları vardır. Ayrıca, resmi nikâhsız kurulan ailelerde kadınlar haklarını alamaz. İmamlar bu nedenle evlenme cüzdanını görmeden imam nikâhı yapamazlar. Yasal olarak, dini merasim, resmi nikahtan sonra yapılır.

Anlama Soruları:

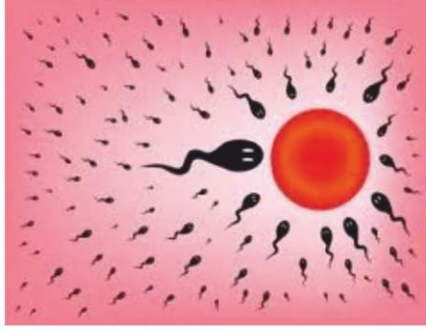
1. Evlilik öncesi muayene ne zaman yapılmalıdır?
2. Evlilik öncesi muayene dini nikahla evlenenlere yapılır mı?

Kazanım: Kalıtsal hastalıkları öğrenir.

Hazırlık Sorusu: Kalıtsal hastalık nedir?

## KALITSAL HASTALIKLAR

Kadının yumurtalıklarından genellikle her ay bir olgun döl hücresi atılır. Erkekte ise milyonlarca döl hücresi vardır. İlişki kadının döl hücresinin atıldığı döneme denk gelirse döllenme başlar. İki hücre kadının tüplerinde birleşir. 6. ve 7. günlerde anne rahmine gömülür ve bebek gelişmeye başlar. İşte bebek böyle oluşur.



Anneden ve babadan çocuklarına geçen ve belirli özellikleri taşıyan yapılara gen denir. Genleri taşıyan yapılar erkek ve kadın döl hücrelerinde bulunur. Bunlara kromozom denir. Bunlardan bir tanesi cinsiyeti belirler, diğerleri vücudun diğer özelliklerini belirler. Çocuğun

erkek ya da kız olması babadan gelen hücreye bağlıdır.

Vücudun diğer kromozomlarının taşınmasında anne ve babanın rolü benzerdir. Hastalıklar kromozomlar ile nesilden nesile aktarılır. Hastalıkları taşıyan kromozomların bazıları baskın iken bazıları çekiniktir. Baskın kromozomların hastalıkları kendilerini hemen gösterir. Çekinik kromozomlu hastalıkların ortaya çıkabilmesi için diğer yarısıyla eşleşmesi gerekir. Bireyler tamamen sağlıklı görünse de, çekinik genlerle aktarılan bazı hastalıkları kişi, genlerinde taşıyabilir. Bu çekinik genler o bireyde hastalığı ortaya çıkartmak için yeterli olmaz. Kendisi gibi çekinikolan bir başka genle karşılaştığında hastalığı ortaya çıkartabilir. Bu



Akraba evliliği kalıtsal hastalıkları artırır. Zeka geriliği, şeker, yüksek tansiyon, kanser, depresyon gibi pek çok hastalık kalıtsal olabilir.

şekilde baskın veya çekinik kromozomlar ile nesilden nesile taşınan hastalıklara kalıtsal hastalık denir. Akraba evlilikleri çekinik genlerin karşılaşma ihtimalini artırdığı için kalıtsal hastalıklar artar. Bu konuda aile hekimine/hemşireye danışmak gerekir.



Anlama Soruları:

1. Yukarıdaki parçaya göre, bir çocuk nasıl dünyaya gelir?
2. Çocuğun cinsiyetini kim belirler?
3. Kalıtsal hastalık nedir?
4. Kalıtsal hastalıklar akrabayla evlenmekle artar mı?

Kazanım: Gebelikte nasıl besleneceğini öğrenir.

Hazırlık Sorusu: Gebenin ve anne karnındaki bebeğin sağlıklı olması için neler yapılmalı?

## SAĞLIKLI ANNE SAĞLIKLI BEBEK

Sağlıklı olmak için yeterli ve dengeli beslenmek gerekir. Bebek anne karnında iken annesinden beslenir. Bu nedenle gebelikte doğru beslenme hem bebeğin iyi gelişmesi, hem de annenin sağlığı açısından hayati önem taşır. Gebe kadın günde 2 kase yoğurt, peynir yemeli ya da en az 2 bardak süt içmeli. Günde ortalama 8-10 bardak su içmeli. İyotlu tuz kullanılmalı. Mayalı ekmek, pekmez, yumurta, et, balık ve sebze yemekleri yemeli.

Gebelikte en sık karşılaşılan sağlık sorunu



kansızlıktır. Kansızlığın en sık görülen nedenleri, annenin 2 yıldan kısa aralıklarla gebe kalması ve annenin iyi beslenmemesidir. Kansızlık anne karnındaki bebeğin küçük kalmasına, gelişme geriliğine, erken doğmasına



ve ölü doğmasına neden olur. Kansızlık, annenin de sık sık hastalanmasına ve doğum sırasında ölmesine neden olabilir. Bu nedenle doktor tarafından verilen demir hapları kullanılmalıdır. Doktora sorulmadan hiç bir ilaç kulla-

nılmamalıdır. Ayrıca gebe kadın kahvaltı yaparken ya da yemek yerken çay içmemelidir. Çayı yemekten en erken 1 saat önce ya da sonra içmelidir. Bunun yanında mutlaka mayalı ekmek yemelidir. Mayasız ekmek kansızlık yapar. İyot eksikliği de düşüklere, ölü doğumlara, guatr hastalığına, bebekte zeka geriliğine, büyüme geriliğine neden olur. Bunun en kolay ve ucuz yolu iyotlu tuzun tüketilmesidir. Ancak iyotlu tuz ışık ve güneş görmeyen, nemli olmayan bir ortamda, koyu renkli ve ağzı kapalı kaplarda saklanmalıdır. İyotlu tuz, yemek piştikten sonra ateşten indirmeye yakın eklenmelidir.

Eğer gebe bir kadın sigara içerse, dış gebelik, erken doğum, düşük, anne karnında büyüme geriliği, doğumsal kusurlar gibi sorunlar görülür. Bu nedenle gebeler asla sigara içmemeli ve sigara içilen ortamda bulunmamalıdır.

Anne adayı gebe kalmadan 3 ay önce doktora gitmelidir. Gebeykende en az 4 kez doktora gitmelidir. Her doğum hastanede yapılmalıdır. Çünkü, doğum sırasında bebeğin beyni oksijensiz kalıp ileride zeka geriliği ya da felç olabilir. Kanama ve mikrop kapma gibi nedenlerle anne ve bebekte ciddi hastalıklar görülebilir. Hatta anne ve bebek ölebilir. Bunun yanı sıra evde yapılan doğumlarda bazı bulaşıcı hastalıklara karşı tedbir alınamaz. Bu nedenle en iyisi, doğumun hastanede yapılmasıdır.

## Anlama Soruları:

1. Gebe bir kadın bir günde neler yemeli, ne kadar su içmeli?
2. Gebeyken kansızlık olursa bebeğe nasıl zarar verir?
3. Gebeyken en az kaç kere doktora gidilmeli?
4. Gebeyken sigara içen kadınların bebeklerinde hangi sağlık sorunları ortaya çıkar?
5. Mayasız ekme kansızlık yapar mı?
6. Hangi tuzu kullanmalıyız, kullanırken nelere dikkat etmeliyiz?
7. Evde doğum yapmanın zararları nelerdir?

Kazanım: Bir kadının gebeyken, doğum yaparken neden öldüğünü öğrenir.

Hazırlık Sorusu: Gebeyken, doğum yaparken ölmek için neler yapılmalı, biliyor musunuz?

## BİR ANNE ÖLMÜŞ DEDİLER

Fatma sela verildiğini duyar, ölen kişi komşusu Feride'dir. Hemen Feride'nin evine gider. Feride'nin en küçük çocuğu 2 yaşındaki Ayşe'yi ayakkabılarla evin önünde oynarken görür. İçeri girer, 4 çocuğu, kardeşleri, akrabaları hıçkırma hıçkırma ağlamaktadır. Kaynanasının yanına oturur. Herkes dua etmektedir. Biraz sonra Feride'nin cenazesi gelir. Mezarlığa götürülür. Fatma mezarlıktan döndükten sonra ağlayarak evine gider. Ali işten eve gelmiştir. "Ne oldu?" diye sorar. "Feride öldü, gömdük, yemeğimizi yiyip gidelim" der. Fatma ile Ali tekrar Feride'nin evine giderler.



Feride doğum sırasında öldüğü için, eve bir ebe ile doktor gelir. Feride'nin eşi Halil'e, kaynanasına sorular sorduklarını görür ve yanlarına gider.



**Ebe:** Sizin aile doktorunuz yokmu?

**Halil:** Biz köyden 2 ay önce geldik, bu eve yerleştik.

**Ebe:** Köydeyken aile sağlığı merkezine kaydınız yok muydu?

**Halil:** "Biz tarım işçisiyiz, sürekli başka yerlere çalışmaya gideriz, bilmiyorum.

**Ebe:** Feride'yi gebeyken hiç doktora götürdünüz mü?

**Halil:** Bu 6. gebeliğiydi, bir şey yoktu?

**Doktor:** Önceki gebeliklerinde doktora gittiniz mi?"



**Halil:** İlkinde gittik, sonra gitmedik.

**Doktor:** Şimdi bana Feride ölmeden önce neler oldu, anlatır mısın?



**Halil:** Sancıları başladı. Hatice teyzem geldi. Doğum oldu. Kanama durmayınca hemen hastaneye götürdüm. Geç kalmışız. Allah'ın takdiri, göreceğimiz varmış".

Ebe ile doktor bilgileri alır, Fatma onlara çay ikram eder. Odada birçok kadın vardır. Ebe, çocukları dışarı çıkarır. Doktor diğer kadınlara şu tavsiyelerde bulunur:

1) Hepiniz çocuk doğurma yaşındasınız. Aile doktorunuz yoksa hemen kayıt yaptırın. Çünkü biz sizin ve bebeğinizin sağlıklı olması için bazı muayeneler yaparız. İlaçlar veririz.

2) Gebe kalmadan önce aile hekiminize muayene olun.



3) Gebe iken en az dört kez doktorunuza, ebenize gidin. Gebe iken, kansızlık, şeker, tansiyon gibi sorunlar ortaya çıkabilir, biz önlem alırız.

4) 2 yıldan kısa aralıklarla gebe kalmayın. Ne kullanacağınıza doktorunuz, ebenizle birlikte karar verin.

5) Gebe iken iyi beslenin, aşırı sıcakta kalmayın.

6) Gebe iken tetanos aşınızı yaptırın.

7) Mutlaka doktorunuzun verdiği kan haplarını için.

8) Doktorunuza sormadan başka ilaç kullanmayın.

9) Doğum sancınız başlayınca hemen hastaneye gidin.

Doktor ve ebeye kadınlar sorular sorarlar. Fatma, yavaşça "Vah Feride seni cehaletimiz öldürdü" der.

Anlama Soruları:

1. Yukarıdaki parçaya göre, Feride neden öldü?
2. Doktor hangi tavsiyelerde bulundu?

Kazanım: Anne sütünün yararlarını öğrenir.

Hazırlık Sorusu: Anne sütü neden çok önemli, biliyor musunuz?

## BEBEĞE MAMA DEĞİL, ANNE SÜTÜ VERİN

Vatha bebeğini doktora götürdü. "Doktor bey sütüm yetmiyor, hangi mamayı kullanayım" dedi. Doktor bebeği tarttı. Vatha'ya sorular sordu. Daha sonra Vatha'ya aşağıdakileri anlattı:

"Bebeklere 6 ay olana kadar sadece anne sütü verilmeli. Anne sütü bebeği birçok hastalıktan korur. Annenin de çabuk iyileşmesini sağlar. Meme başı çatlağının nedeni, bebeğin emme sırasında sadece meme ucunu ağzına almasıdır. Oysa bebeğin ağzına meme başı ile beraber, memenin etrafındaki koyu kısım verilmeli. Bunun için önce anne meme başına dokunarak meme başını uyarmalı, sonra bebeğin dudak kenarına parmağıyla ya da meme başıyla dokunarak bebeğin ağzını açmasını sağlamalı. Bebek ağzını açtıktan sonra meme bebeğin ağzına yerleştirilmeli. Özellikle doğum sonrası

bebek ilk yarım saat içinde emzirilirse süt çabuk gelir. Anne sütü sayesinde bebeğin bağırsakları temizlenir ve bebek sarılık olmaz. Bebek sık sık ve uzun emzirilmeli. Çünkü emmeye başlayınca gelen süt ile son süt farklıdır. Son süt yağdan oluşur ve bu nedenle bebek daha zeki olur. Ayrıca gece ve gündüz sütü de farklıdır. Gece sütünde çocuğu büyüten maddeler çoktur. Bu nedenle çocuk çabuk büyür. Emzirdikten sonra bebek dik tutulmalı, sırtı ovularak gazı çıkarılmalıdır. Bebek 6 aylık olunca ek gıdaverilmelidir. Anne sütü vermeye 2 yaşın bitimine kadar devam edin. Bu nedenle



de 2 gebelik arasındaki süre en az 2 yıl olmalıdır. Anne sütü alan bebekler bedensel, ruhsal ve zekâ yönünden daha hızlı gelişir. Emzirme, anne için de çok yararlıdır. Bebeğini emziren anneler meme kanseri, yumurtalık kanseri ve rahim iç tabakası kanserine daha az yakalanırlar.

Anladın mı Vatha? Sen beslenmene dikkat edeceksin. Her annenin sütü gelir. Zaten ben bebeğini sık sık kontrol edeceğim. sana ne yapacağını söyleyeceğim."

#### Anlama Soruları:

1. Bebeğe kaç ay sadece anne sütü verilmelidir?
2. Bebek hemen emerse hangi hastalık görülmez?
3. Meme başı neden çatlar?
4. Gece ile gündüz sütü aynı mıdır?
5. Ek gıdalara ne zaman başlanmalıdır?
6. İki gebelik arasında kaç sene olmalıdır?

Kazanım: Meme kanserinde erken tanının önemini kavrar, erken tanı yöntemlerini öğrenir.

Hazırlık Sorusu: Meme muayenesi nasıl yapılır?

## MEME KANSERİ

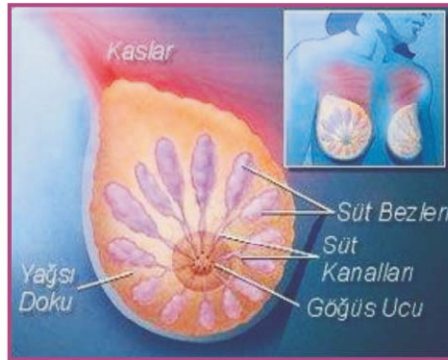
Ayşe kapı zili ile uyanır. Bir telaşla kalkar ve kapıyı açar. Kapıda komşusu Songül'ü görür.

**Ayşe:** Songül bu saatte kapı çalılıyorsun, hayırdır?

**Songül:** Çok kötü bir şey oldu. Senden yardım istemeye geldim.

**Ayşe:** Bak şimdi bende korkmaya başladım. Söyle hele...

**Songül:** Sabaha doğru mememde çok hafif bir ağrı ile uyandım. Mememe dokundum elime kitleler geldi. Çok korktum. Biliyorsun annem illet hastalık meme kanserinden öldü. Sence ben kanser miyim?



**Ayşe:** Kız Songül ağlama, hava aydınlansın aile doktorumuza gideriz.

Aradan birkaç saat geçer, Ayşe ve Songül aile sağlığı merkezine gider. Songül heyecanla aile doktoruna kendini hemen muayene etmesini söyler.

**Doktor:** Songül Hanım günaydın, nasılsınız?

**Songül:** Hiç iyi değilim doktor hanım. Sabahı zor ettim. Mememe dokundum içinde bir sürü kitle var. Annem de meme kanserinden öldü. Kesin bende kanser oldum.

**Doktor:** Önce sakin olun, memenizi bir muayene edelim.

Doktor, Songül'ü muayene eder. Daha sonra anlatmaya başlar.

**Doktor:** Songül Hanım, korkulacak bir şey yok. Ancak meme kanseri kadınlarda çok sık görülür. Annenizin meme kanseri olması, sizin meme kanseri olma riskinizi artırır. Meme kanserinden ölmek için erken dönemde tespit etmek

çok kolay aslında.

**Songül:** Doktor hanım ne yapacağımı siz bana anlatın, ben hepsini yaparım. Yeter ki annem gibi ölmeyeyim.

O sırada Ayşe de muayene odasına girer.

**Songül:** Ayşe sen de gel. Doktor hanım meme kanserinden ölmeyelim diye bize bir şeyler anlatacak.

**Doktor:** Gel Ayşe sen de dinle. İkiniz de 20 yaşından büyüksünüz. Meme kanserini erken dönemde tespit etmek, tedavisini yapmak çok kolay. Her ay düzenli olarak kendi kendinize meme muayenesi yapabilirsiniz. Kendi kendinize meme muayenesi yaparsanız memenizi daha iyi tanır, bir değişiklik tespit ettiğinizde erken dönemde doktora gidebilirsiniz. Zaten ben de yılda bir sizin muayenenizi yapacağım.

**Songül:** Kanser olunca memede değişiklik mi oluyor? Bu değişiklik nedir?

**Doktor:** Meme derinizin portakal kabuğu gibi olması, memede kızarıklık, renk değişikliği olması, memedeki yüzeysel damarlarınızda bir belirginleşmenin olması, meme ucunda içe doğru bir çekilmenin ve renk değişikliğinin olması meme kanserinin habercisi olabilir. Bu nedenle bu belirtiler olduğunda hemen aile doktorunuza/hemşirenize gelmelisiniz.

**Songül:** İstedığımız gün bu muayeneyi yapabilir miyiz?

**Doktor:** Hayır, adet olan kadınlar adeti bittikten sonra, adeti kesilmiş olan kadınlar da ayın herhangi bir gününde yapabilirler.

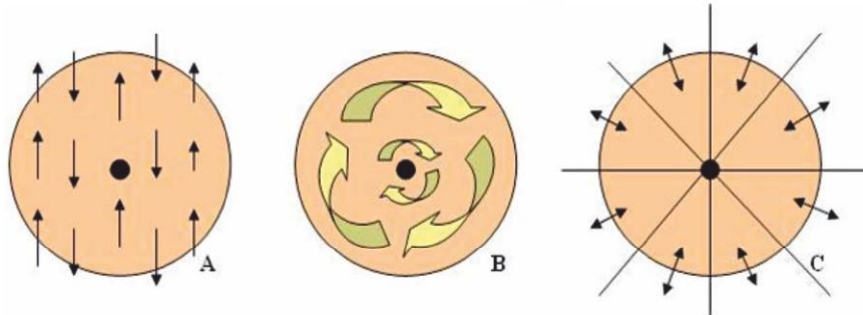
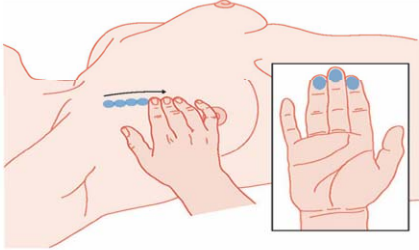
**Ayşe:** "Doktor hanım meme kanserini ortaya çıkarmak için meme filmi de çekiliyormuş. Biz



çektirebilir miyiz?

**Doktor:** Meme filmi 40 yaşından büyük kadınlara düzenli olarak yapılır. Ancak biz, sizi muayene ederken şüpheli bir durum ile karşılaşarsak meme filmine göndeririz.

Songül ve Ayşe doktor hanıma teşekkür ederek aile sağlığı merkezinden ayrıldılar. Komşularına öğrendikleri her şeyi anlattılar.



Anlama Soruları:

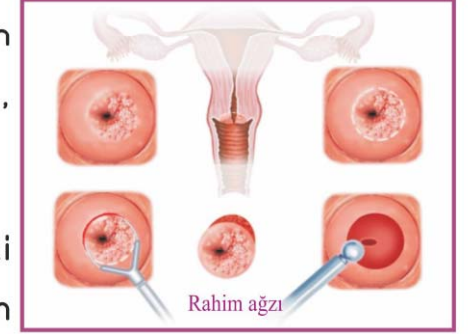
1. Meme kanserinde erken teşhis nasıl konur?
2. Kendi kendine meme muayenesi ne zaman yapılır?
3. Meme filmi kaç yaşından sonra çektirilir?
4. Meme muayenesini kimden öğreniriz?

Kazanım: Rahim ağzı kanserinde erken tanının önemini kavrar, erken tanı yöntemini öğrenir.

Hazırlık Sorusu: Rahim ağzı kanserini hiç duydunuz mu?

## RAHİM AĞZI KANSERİ

Dört komşu kapının önünde oturmuş, sohbet eder.



**Zeynep:** Arkadaşlar iki gün önce çok kanamam

oldu. Kocam ile aile doktorumuza gittik. Aile doktoru muayene etti, beni kadın doğuma gönderdi. Kadın doğumda muayene oldum, ilaç verdiler, şimdi iyiyim. Orada bana ne dediler biliyor musunuz? Kanaman durduktan sonra aile doktoruna git sana bir test yapacak. Testin isminide kağıda yazıp verdiler.

**Elif:** Testin adı neymiş?

**Zeynep:** Ben de okuyamadım. Dün kanamam kesildi, aile doktoruma gittim, kağıdı gösterdim. Doktor sana bir test yapacağız dedi. Ne testi

olduğunu sorduğumda hiç duymadığım şeyleri duydum.

**Hafize:** Ne duydun anlatsana.

**Zeynep:** Anlatıyorum, bekle. Doktor bu testin kadınlar için önemli olduğunu, kadınlarda rahim ağzı kanserinin erken dönemde tespit edilmesi için yaptırılması gerektiğini söyledi. Testin değişik bir adı var. Sürüntü testiymiş, rahim ağzından bir sıvı alıyorlarmış.

**Ayşe:** Testi yaptırdın mı?

**Zeynep:** Yaptırdım tabii. Kanser gibi illet bir hastalıktan ölmeyeyim de, yaptırırım tabii ki. Hepimizin yaptırması gerekir. Hem de aile sağlığı merkezinde bedava yapıyorlar. Bu fırsat kaçırılır mı? Hem sadece aile sağlığı merkezinde değil, hastanelerde kanser merkezleri varmış, adına da kısaca KETEM diyorlarmış.

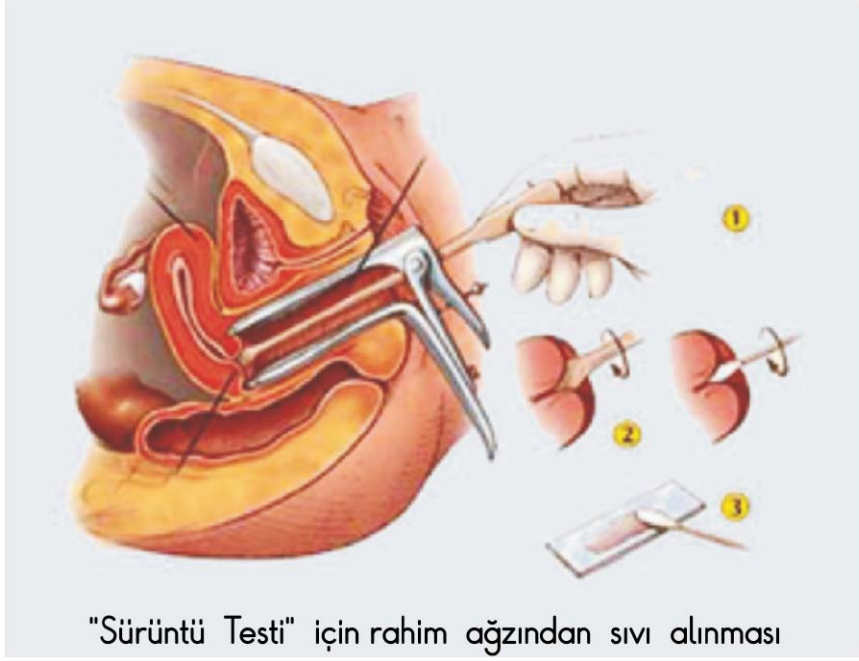
**Hafize:** Doğru söylüyorsun. Bedavada yapıyorlarmış. Testi nasıl yaptılar onu anlat? Acıdı mı?

**Zeynep:** Kadın doğumdaki muayene masası var ya, o masaya yatırdılar, muayene eder gibi sıvıyı aldılar. Önce çekindim, utandım, acıyacak diye düşündüm. Ama bu kadar endişeye gerek yokmuş. Kolay bir şeymiş. Haa! bu arada doktor dedi ki bu testi evli olan ve cinsel ilişkiye giren her kadının yaptırmaması gerekiyormuş.

**Hafize:** Biz de yaptıralım. Yarın aile doktorumuza gidelim.

Anlama Soruları:

1. Rahim ağzı kanserine erken teşhis nasıl konur?
2. KETEM nedir?
3. Sürüntü testi ne zaman yapılır?



"Sürüntü Testi" için rahim ağzından sıvı alınması



Kazanım: Şişmanlığın zararlarını öğrenir.

Hazırlık Sorusu: Neden şişmanlarız?

## ŞİŞMANLIK

Arkadaşları top oynarken Osman bir kenarda oturuyordu. Öğretmen Osman'ın yanına gitti. Neden oynamadığını sordu. Osman, şişman olduğu için arkadaşlarının oynamadığını söyledi. Birkaç gün sonra Osman'ı bir sürpriz bekliyordu, öğretmeni derse bir diyetisyen davet etmişti. Diyetisyen çocuklarla şişmanlık üzerine konuştu ve onlara tavsiyelerde bulundu:

- 1) Şekerli ve gazlı içecekler yerine su, ayran, süt için!
- 2) Çorba, sebze yemekleri, baklagiller ve salata yiyin!
- 3) Sabah kahvaltı yapıp, öğlen ve akşam yemeklerinizi vaktinde yiyin!
- 4) Yemek aralarında, meyve yiyin, süt, ayran için!

- 5) Yemekleri yavaş ve iyice çiğneyerek yiye.
- 6) Bol su için.
- 7) Tabagınızdaki yemek bitince sofradan kalkmalısınız.
- 8) Bilgisayar, televizyon karşısında çok oturmeyin, oyun oynayın, spor yapın.

Osman nerede hata yaptığını anlayarak, zayıflama konusunda daha kararlı oldu. Eve gidince annesine, babasına, kardeşlerine anlattı. Hep birlikte diyetisyenin söylediklerini yaptılar.



Şişmanlık, kalp, yüksek tansiyon, şeker gibi hastalıklara neden olur.



Anlama Soruları:

1. Şişmanlık hangi hastalıklara neden olur?
2. Şişmanlamamak için neler yapmalıyız?

Kazanım: Şeker hastalığını öğrenir.

Hazırlık Sorusu: Şeker hastalığı ile beslenme şekli arasındaki ilişki nedir?

## ŞEKER HASTALIĞI - BESLENME - AYAK BAKIMI

Sağlıklı olmak için, vücudumuzun ihtiyacı kadar yemeliyiz. Bebeklerin, çocukların, erkeklerin, kadınların, gebelerin, doğum yapmış kadınların, yaşlıların ihtiyaçları farklıdır. Mutlaka aile hekimine, hemşirenize ve ebenize sorun.

Yediklerimiz ve içtiklerimizin içinde vücudumuzun düzenli çalışması için besinler bulunmaktadır. Bunlar proteinler, yağlar, su, vitaminler, karbonhidratlar ve minerallerdir. Her bir besinin vücuda yararlı hale gelmesi için diğerlerine ihtiyaç vardır. Yani her gün hepsinden yenmelidir. Eğer yağ ve hamur işleri çok yenirse kan şekeri yükselir. Kan şekeri yükselirse, vücut enerji elde etmek için yağları daha çok kullanır. Yağlar damarları bozar, tansiyon yüksekliğine, kalp, böbrek, göz hastalıklarına neden olur. Şeker hastaları

doktorun tavsiyesine uymalıdır. Ayak bakımına özen göstermelidir.

Ayakları sıkı çorap ve ayakkabı giymemeli, ayaklarının terlemesine izin vermeyecek şekilde pamuklu çorap giymeli, her gün ayak kontrol edilmeli ve terliksiz gezilmemelidir. Ayak bakımı için, her gün ılık su ile ayaklar yıkanmalıdır. Parmak araları dahil ayak kurulanmalıdır. Ayaklar pudralanmalıdır. Tırnaklar, düzenli olarak ve fazla kısaltmadan küt bir şekilde kesilmelidir.



Anlama Soruları:

1. Yanlış beslenmek şeker hastalığına neden olur mu?
2. Şeker hastalarının yapması gereken 2 önemli şey nedir?
3. Şeker hastaları ayaklarına nasıl bakmalıdır?



Kazanım: Evde çocuk güvenliğini öğrenir.

Hazırlık Sorusu: Ev içindeki kazaları önlemek için neler yapmalıyız, biliyor musunuz?

## EVDE ÇOCUK GÜVENLİĞİ

Sevgili kızım Ayşe,

Torunumun doğum haberini aldığım günden beri içim kıpır kıpır. Mutluluktan yerimde duramıyorum. Torunumu koklayacağım günü heyecanla bekliyorum.

Sevgili kızım seni büyütürken annemin tavsiyeleri bana hep yol gösterdi. Ben de annen olarak yanında olup, sana rehberlik etmeyi çok isterdim. Sakın aklına yanlış bir şey gelmesin. Senin çok iyi bir anne olacağından, çocuğunu her türlü tehlikeden korumaya çalışacağından hiç şüphem yok. Yine de annen olarak sana altın değerinde bazı tavsiyelerde bulunacağım. Çünkü kızım, çocukların başına gelen ev kazaları bizim almayı düşünemediğimiz basit önlemler yüzündendir. Sizi hasretle öpüyorum, sevgiler..... Annen

Sana tavsiyelerim:

- 1) Pencere ve balkonların önünde basamak görevi görecektir eşyalar bırakma.
- 2) Çocuğun sarkabileceği, tehlikeli yerlere parmaklık tak.
- 3) Çocukların önünde düğme, iğne, küçük oyuncak gibi malzemeler bırakma. Butür malzemeler boğulmalarına neden olabilir.
- 4) Banyoda ve su birikintilerinin olduğu yerlerde çocuğunu asla yalnız bırakma.
- 5) Çakmak ve kibrit gibi yanıcı maddeleri ortada bırakma.
- 6) Yemek yaparken ocaktaki tencere, çaydanlık ve tavaların sapını arkaya gelecek şekilde koy.



- 7) Temizlik malzemeleri ve ilaçları çocukların ulaşamayacağı yerlere koy.
- 8) Kesici, delici, elektrikli ve tehlikeli aletleri ortada bırakma.
- 9) Pazara, komşuya en yakın mesafeye bile gitsen çocuğunu evde yalnız bırakma.
- 10) Pirizlerin üzerine mutlaka kapaklarını tak.
- 11) Kazayla bir yerin yanarsa hemen çeşme suyunun altında 15 dakika tut.
- 12) Sonra üzerini temiz ıslak bezle ört, doktora gidene kadar da bezi hafif hafif ıslat. Sakın bir şey sürme. (Ayakkabı boyası, diş macunu, salça sürme).
- 13) Yenidoğan bebeğin gözüne sürme çekme.
- 14) Bebeğin göbeğine birşey sürme.

## Anlama Soruları:

1. Çocukların evde kaza geçirmemesi için neler yapmalıyız?
2. Bir yerimiz yanınca ilk ne yapmalıyız?



Haydi, öğrendiklerimizi aşağıya yazalım.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

Kazanım: Aile içi şiddet durumunda ne yapacağını öğrenir.

Hazırlık Sorusu: Kadına karşı şiddeti önlemek için neler yapılmalı, biliyor musunuz?

## AİLE İÇİ ŞİDDET

Sağlıklı aile toplumun temelidir. Aile insanın bedensel, ruhsal ve sosyal sağlığı için çok önemlidir. Aile denildiğinde, huzur, sevgi ve güven akla gelir. Ancak bir çok ailede kadına ya da çocuklara karşı şiddet uygulanmaktadır. Şiddete bağlı yaralanmalar, kırıklar, organ hasarları, intihar girişimi, evden kaçma gibi çok ciddi sorunlar ortaya çıkmaktadır. Aile içinde kadınlar ve çocuklar en çok şiddete uğrayanlardır. Ailenin korunması için şiddet yasada suç olarak tanımlanmıştır. Şiddeti uygulayanlar yasal olarak cezalandırılmaktadır. Şiddet, hastalıklara ve ölümlere neden olduğu için "bana ne" demeyin. Hemen "155 Polis İmdat" veya "183 Aile ve Şiddet" hattını arayın.

### ŞİDDETİN ÖNLENMESİ İÇİN:

1) ÖFKELİ biriyle tartışmayın, oradan uzaklaşın.

2) ÖFKE yatışmadan karşılık vermeyin.

3) ÇOCUKLARI yetiştirirken, erkek-kız çocuk ayrımı yapmayın.

4) ERKEK çocukları kız çocuklarından üstün tutmayın.

5) KIZ ve erkek çocukları 18 yaşından önce evlendirmeyin.

6) KIZ çocuklarını okutun.

7) BAKABİLECEĞİNİZ kadar çocuk doğurun.

8) ÇOCUK sahibi olmak istiyorsanız, önce Halk Eğitim Merkezlerinden anne-baba olma eğitimlerini alın.

9) ŞİDDETE tanık olduğunuzda, duyduğunuz da "banane" demeyin. Hemen 155'iarayıp bildirin.



155



183



Anlama Soruları:

1. Yukarıdaki parçaya göre, şiddeti önlemek için neler yapılmalı?
2. Şiddet ihbar hattı kaçtır?

Kazanım: Tarlayı aşırı sulamanın zararını öğrenir.

Hazırlık Sorusu: Tarlalar aşırı sulandığında neler olur?

## ÇORAKLAŞAN TOPRAKLAR - HASTALIKLAR

Harran Ovası'nda su yok iken yoksulluk vardı. Ova sulanınca bereket geldi, insanlar zenginleşti. "Bilim insanları, toprağa çok su verirsiniz toprağı çoraklaştırırsınız." dediler. Ama yine de toprağa çok su verildi. Akçakale ve Harran ilçelerinin çevresi çoraklaştı, birçok köylünün tarlası tuz doldu. Tarlası çoraklaşan köylülerin ürünleri her yıl daha da azaldı. Artık toprağa attıkları tohumu bile kaldıramıyorlardı. Tarlası kısa sürede bu hale gelen çiftçiler şaşkırdılar. Borçlanarak traktör alan çiftçi traktörünü satmak zorunda kaldı, arazisini ekemez duruma geldi. Kendi tarlasında işi varken, işsiz kaldı. Evde huzuru kalmadı. Bilmiyordu ki toprak fazla sulanırsa, suyun içindeki tuz toprağı 4-5 yılda çoraklaştırır. Toprak çoraklaştığında tuz bitkiyi yakar. Bitkilerin boyu uzamaz ve verim düşer. Ziraat

mühendisleri "toprağa ihtiyacı kadar su verin, damla sulama, yağmurlama yapın, tarlanız çoraklaşmaz" dediler. Şimdi çiftçiler artık az su kullanıyor. Arazisinin çoraklaşmaması için toprak örneği alıp analiz ettiriyorlar. Biliyorlar ki, toprağa çok su verdiğinde toprak çoraklaşacak ve tarlasındaki mahsulü yok olacak. Böylece yoksulluk artacak, gıda azalacak, hastalıklar artacak. Fazla su birikintileri sivrisinekleri artıracak, bunlar da hastalıkları sağlam insanlara bulaştıracak.



Anlama Soruları:

1. Tarlalar neden çoraklaşır?
2. Tarlalar çoraklaşınca neler olur?

Kazanım: Suyun önemini öğrenir.

Hazırlık Sorusu: Suyu ihtiyacımızdan fazla kullanırsak neler olur?

## SUYUN BEREKETİ

İnsan vücudunun çok önemli bir bölümü sudan oluşur. Bu nedenle, su olmazsa, insanlar hastalıklara yakalanır ve ölür. Az su içen kişilerin böbrekleri, bağırsakları iyi çalışmaz. Kan dolaşımı zayıf olur. İnsanların günlük yıkanması, temizliği, içmesi ve yemek yapması için temiz suya ihtiyacı vardır. Su olmadan bitkiler de büyüyemez. Bitki olmayınca hayvanlar olmaz. Hayvan olmayınca insanlar süt, et, yağ bulamaz. Gıdasız kalan insanların kafası yeterli çalışmaz, kısa boylu ve güçsüz olurlar. Çöllerde az su olması nedeniyle insanların ömürleri çok kısadır. Bir çok bebek 1 yaşına gelmeden ölür. Kuraklık olunca elektrik fiyatları artar, meyve fiyatları artar, köylerde yaşayan çiftçiler fakir düşer. Su hayattır, bu nedenle suyu doğru kullanmak gerekir. Tarlaya fazla verilen su, bir başka çiftçinin hakkının yenmesidir. Su fazla

değildir, herkesin hakkı vardır. Toprağa fazla su verildiğinde toprak çoraklaşır, erozyona uğrar, verimi azalır. İnsanlar ve tüm canlılar için çok önemli olan suyu doğru kullanmak herkesin görevidir.



Anlama Soruları:

1. Su olmazsa ne olur?
2. Suyu nasıl kullanmalıyız?

Kazanım: Anız yakmanın zararlarını öğrenir.

Hazırlık Sorusu: Tarlalar yakılıyor, zararını biliyor musunuz?

## ANIZ YAKMANIN ZARARLARI

Bize gıda veren bitkiler besinlerini topraktan alırlar. Güçlü bir toprakta bitkiler yüksek boylu olur ve fazla ürün verir. Toprağı güçlü olan çiftçiler, her zaman daha zengin ve mutlu olurlar. Toprağın güçlü olması için toprağa gübre, bitki artıkları ve hayvan gübresi verilir. Bunlar toprağa besin verir, toprağı yumuşatır ve bitki kökleri daha iyi beslenir, ürün bol olur. Anız yakan çiftçilerin toprağı sert olduğundan daha fazla mazot harcar ve bitkilerin bir kısmı toprak altından zor çıkar. Her yıl anız toprağa karıştırılırsa toprağın gücü düşmez ve sonraki sene daha iyi ürün verir. Bitki artıkları yakılmazsa, sonraki yıl ekilen bitkinin kökleri daha derine iner ve daha boylu olur. Anız yakılırsa toprağın içindeki yararlı maddeler de yanar. Toprak taş gibi sert olur. Toprağa enerji veren, güç veren bereket veren toprağın

içindeki bitki artıklarıdır. Toprağa ne kadar bitki sapı karışırsa, o toprağın bereketi her yıl daha fazla olur. Ayrıca anız yandığında insanlar da hasta olur. Daha fazla kazanmak ve hasta olmamak için anız yakmayın.



Anlama Soruları:

1. Anız yakmanın zararları nelerdir?
2. Anız yakmak insanların hastalanmasına neden olur mu?

110	ALO İTFAİYE	
112	ACİL SAĞLIK HİZMETLERİ (AMBULANS)	
114	ULUSAL ZEHİR DANIŞMA MERKEZİ	
144	SOSYAL YARDIM HATTI	
147	ALO MİLLİ EĞİTİM	

155	ALO POLİS	
156	ALO JANDARMA	
170	ÇALIŞMA VE SOSYAL GÜVENLİK HATTI	
171	SİGARA BIRAKMA HATTI	
183	SOSYAL DESTEK HATTI (AİLE, KADIN, ÇOCUK, ÖZÜRLÜ VE SOSYAL HİZMET HATTI)	

"Sağlık Temalı Okuma-Yazma" öğretimine katılan kadınların ifadelerinden alıntılar:

Kursa başlamadan önce bu hastalıkların nasıl önleneceğini bilmezdim. Kader derdik. Şimdi sağlıklı yaşamayı öğrendim.

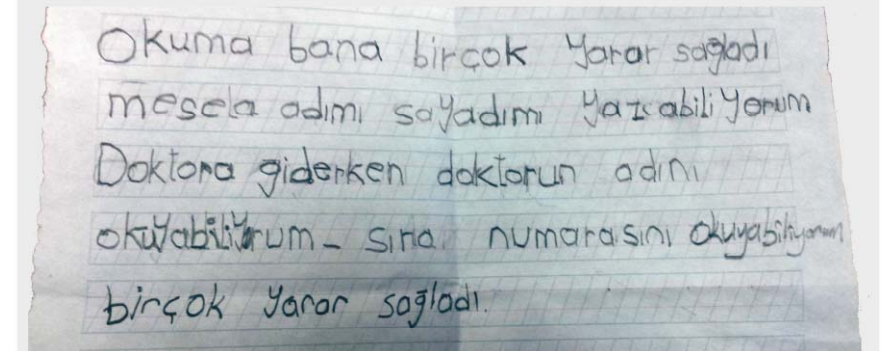
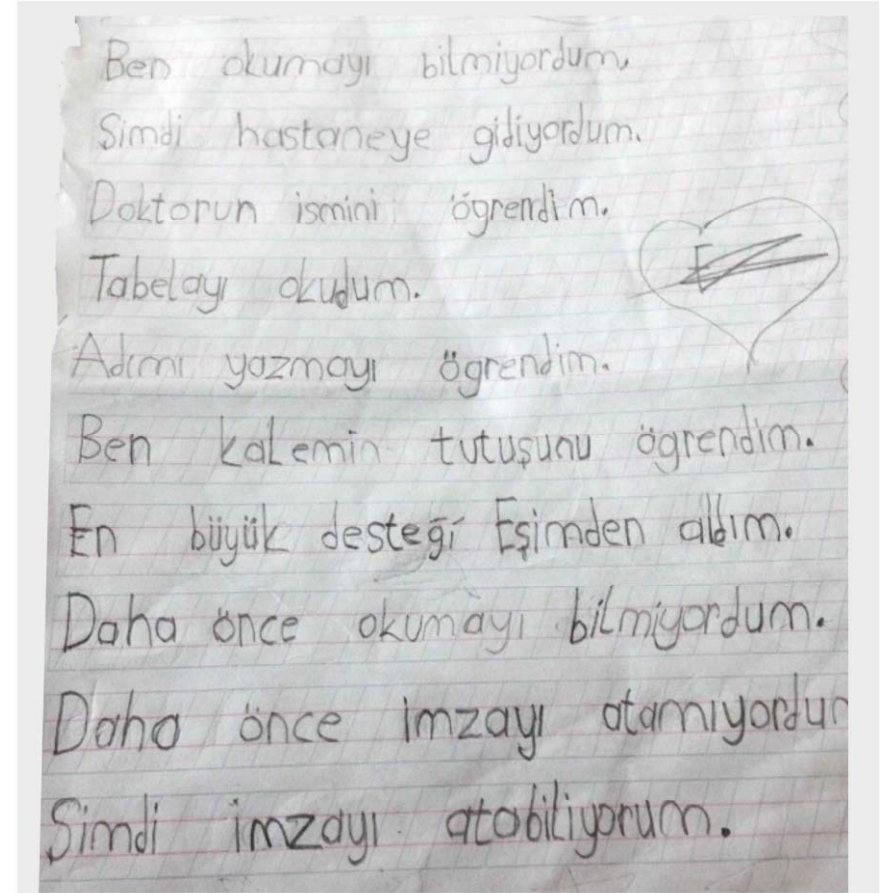
Kocam, "kursta ne güzel şeyler öğreniyorsun. Hep git. Eskisi gibi sık sık hasta olmuyoruz artık" diyor.

Ben okuma-yazma kursuna gelmeden önce kocamla çocuklarla konuşacak pek bir şey bulamazdım. Şimdi evimize bir neşe geldi. Onlara, okuyorum. Öyle yararlı konular ki, üzerinde tartışıyoruz, espriler yapıyoruz.

Bilen kadın olmak ne güzelmiş. Doktoruma gidiyorum. Alışveriş yapıyorum. Son kullanma tarihine bakmayı da hiç unutmuyorum.

Öğrendiklerimi, okuduklarımı, yazdıklarımı komşularıma anlatıyorum. Artık onlar da okuma-yazma öğrenmek istiyorlar.

Yolda giderken bir sürü tabela görürdüm. Üzerinde ne yazdığını, hep merak ederdim. Kimseye soramazdım. Şimdi okuyorum.



Program Ekibi	001	42. Konu "9"	126
Önsöz	003	43. Konu "0"	127
Ses Örneği	005	44. Konu "10"	128
01. Konu "a"	006	45. Konu "1'den 20'ye"	129
02. Konu "ı"	007	46. Konu "1'den 100'e"	130
03. Konu "a", "ı"	008	Okuma Parçası 04 "Organlar"	133
04. Konu "i"	009	Okuma Parçası 05 "Sağlık"	138
05. Konu "a", "ı", "i"	010	Okuma Parçası 06 "Bulaşma Yolları"	140
06. Konu "e"	011	Okuma Parçası 07 "Mikrop"	142
07. Konu "a", "ı", "i", "e"	012	Okuma Parçası 08 "Aşı"	145
08. Konu "t"	013	Okuma Parçası 09 "Mikrobun Bulaşması"	147
09. Konu "a", "ı", "i", "e", "t"	015	Okuma Parçası 10 "İshal"	152
10. Konu "n"	016	Okuma Parçası 11 "Temiz Gıda"	154
11. Konu "ğ"	019	Okuma Parçası 12 "Mutfak Temizliği"	160
12. Konu "m"	022	Okuma Parçası 13 "Tarım İlaçları"	162
13. Konu "k"	025	Okuma Parçası 14 "Isot"	164
14. Konu "u"	028	Okuma Parçası 15 "Tetanoz"	166
15. Konu "1"	031	Okuma Parçası 16 "Hayvan Sağlığı"	168
16. Konu "o"	032	Okuma Parçası 17 "Bağırsak Kurtları"	174
17. Konu "d"	035	Okuma Parçası 18 "Brusella"	176
18. Konu "r"	038	Okuma Parçası 19 "Toksoplazmoz"	178
19. Konu "l"	041	Okuma Parçası 20 "Kist Hidatik"	180
20. Konu "y"	045	Okuma Parçası 21 "Örümce"	182
Okuma Parçası 01 "Ali'yi Kundaklama"	049	Okuma Parçası 22 "Şark Çibani"	186
21. Konu "2"	050	Okuma Parçası 23 "Çocuk"	188
22. Konu "s"	051	Okuma Parçası 24 "Kadın ve Erkek"	192
23. Konu "3"	055	Okuma Parçası 25 "Evlilik Öncesi"	193
24. Konu "ö"	056	Okuma Parçası 26 "Kalıtsal Hastalık"	194
25. Konu "b"	060	Okuma Parçası 27 "Sağlıklı Anne-Bebek"	197
26. Konu "ü"	064	Okuma Parçası 28 "Anne Ölümü"	201
27. Konu "4"	069	Okuma Parçası 29 "Anne Sütü"	205
28. Konu "ş"	070	Okuma Parçası 30 "Meme Kanseri"	208
29. Konu "ç"	075	Okuma Parçası 31 "Rahim Ağzı Kanseri"	213
Okuma Parçası 02 "Sabun"	080	Okuma Parçası 32 "Şişmanlık"	217
Okuma Parçası 03 "Meme Muayenesi"	081	Okuma Parçası 33 "Şeker Hastalığı"	220
30. Konu "z"	082	Okuma Parçası 34 "Çocuk Güvenliği"	224
31. Konu "5"	087	Okuma Parçası 35 "Aile İçi Şiddet"	228
32. Konu "c"	088	Okuma Parçası 36 "Çoraklaşma"	230
33. Konu "p"	093	Okuma Parçası 37 "Suyun Bereketi"	232
34. Konu "h"	098	Okuma Parçası 38 "Anız Yakma"	234
35. Konu "6"	103	Acil Numaralar	236
36. Konu "ğ"	104	Kursiyer Görüşleri	238
37. Konu "v"	109	İçindekiler	240
38. Konu "7"	114		
39. Konu "f"	115		
40. Konu "j"	120		
41. Konu "8"	125		









