

METNE HAZIRLIK



1. İlk yardım denildiğinde aklınıza neler geliyor? Düşüncelerinizi paylaşınız.
2. Hangi durumlarda ilk yardıma ihtiyaç duyulur? Paylaşınız.



1-İlk yardım denince aklıma acil bir hastalık durumunda hasta hastaneye götürülünceye kadarki dönemde ona yapılan müdahaleler geliyor.
2-Kalp krizi, boğaza bir şey kaçması, bayılma, epilepsi nöbeti, boğulma gibi durumlarda ilk yardıma ihtiyaç duyulur.

Evlde, okulda, parkta ya da yoldayken yaptığınız küçük kazalar yaşadınız mı ya da aniden hastalandınız mı? Düşüp bir yerinizi yaralamak, yanlışlıkla sıcak bir tencereye değmek, yediklerinizden dolayı alerji olmak, yemek yerken lokmanızın boğazınıza kaçması ya da böcek ısırması... Herkesin başına gelebilecek bu ve benzer durumlarla karşılaştığınızda neler yapmanız ya da yapmamanız gerektiğini biliyor musunuz?

İlk yardım, sağlık görevlileri gelene kadar yardım gereksinimi olan kişinin durumunun kötüleşmesini önlemek için yapılan işlemlerdir. İlk yardımda herhangi bir tıbbi araç gereç ya da ilaç kullanılmaz.

Sağlık görevlileri geldikten sonra onların yaptığı işlemlerse acil yardımdır. İlk yardım yapmak için bu konuda eğitim almış olmak gerekir. Ancak bazen sizin de kazalarla karşılaştığınızda nasıl davranmanız gerektiğini bilmeniz kazaya uğrayan kişi için oldukça önemli olabilir. Gelelim böyle bir durumda adım adım neler yapabileceğinize beraberce göz atalım.



İlk adım "koruma"

Bu adımda kazanın olduğu yerde, kişinin öncelikle kendi güvenliğini sağlayarak, kazaya uğrayan kişiyi ve çevredeki insanları korumak için yaptığı uygulamalar yer alır. Aynı zamanda başka kazaların olmasını engellemek için alınan önlemler de koruma adımıdır.



İkinci adım "bildirme"

Bu adımda yapacaklarınız 112 Acil Çağrı Merkezi'ni arayarak kendinizi tanıtmak ve aradığınız numarayı bildirmek, kazanın nerede, nasıl olduğu ve kaç kişinin yaralandığı gibi bilgileri vermek. (...)

1. ETKİNLİK

- a. Metinde geçen kelimelerin anlamlarını tahmin ediniz. Tahminlerinizi Türkçe Sözlükten kontrol ediniz. Kelimeleri cümle içinde kullanınız.

Tahminler

Alerji:

- **Tahmin:** Vücudun bazı maddelere karşı hassasiyeti.
- **Sözcük Anlamı:** Birtakım yiyecek, ilaç, toz, koku vb.ne hastalık derecesinde gösterilen aşırı tepki.
- **Cümlem:** Ellerimde alerjiye bağlı kızarmalar oldu.

Tıbbi:

- **Tahmin:** Tıpla alakalı.
- **Sözcük Anlamı:** Tıpla ilgili, hekimlikle ilgili.
- **Cümlem:** Bu konuda benim tıbbi bilgim yok.

Göz Atmak:

- **Tahmin:** Şöyle bir bakmak.
- **Sözcük Anlamı:** Kısa bir süre, fazla dikkat etmeden bakıvermek.
- **Cümlem:** Kahvaltıdan sonra gazetelere göz attım.

2. ETKİNLİK

Soruları metne göre cevaplayınız.

1. İlk yardım nedir?

.....

2. Acil durumlar için aile bireylerinin telefon numaralarının ve adreslerinin yazılı olduğu bir kâğıt hazırlamak neden gereklidir?

.....

3. İlk yardım çantasının içindeki malzemelerle ilgili dikkat edilmesi gerekenler nelerdir?

.....

.....

- 1-İlk yardım, sağlık görevlileri gelene kadar yardım gereksinimi olan kişinin durumunun kötüleşmesini önlemek için yapılan işlemlerdir.
- 2-Acil durumlar için aile bireylerinin telefon numaralarının ve adreslerinin yazılı olduğu bir kâğıt hazırlamak, böyle durumlarda panik yapmadan, sakın kalarak durumu ilgili yerlere bildirmek için çok önemlidir. Bu numaralar ezbere bilinse bile o anın paniğiyle unutulabilir.
- 3-İlk yardım çantasının içindeki malzemeler, düzenli bir şekilde yerleştirilmeli, zaman zaman kontrol edilerek kullanım süresi dolmuş malzemeler yenileriyle değiştirilmelidir.

3. ETKİNLİK



Metinde geçen terim anlamlı kelimeleri bularak yazınız.

Alerji, ilk yardım, acil yardım

4. ETKİNLİK



Metinle ilgili iki soru hazırlayarak arkadaşlarınıza sorunuz.

- 1. Soru:** İlk yardım çantası hangi renkte olmalıdır?
– İlk yardım çantası parlak turuncu ya da kırmızı renkte olmalıdır.
- 2. Soru:** Üçüncü adım olan kurtarmayı kimler uygulayabilir?
– Üçüncü adım olan kurtarmayı sadece eğitim almış kişiler uygulayabilir.

5. ETKİNLİK

Metinde geçen bilgilerden yola çıkarak ilk yardım çantasında bulunması gereken malzeme listesi oluşturunuz.

İlk Yardım Çantam

Ateş ölçer, yara bandı, gazlı bez, yara temizleyici sıvı, cımbız, defter ve kalem, makas, cerrahi eldiven, elastik bandaj, sargı bezi, yapışkan rulo bant, pamuk, düdük, poşet, fener.

6. ETKİNLİK

Metinde geçen bilgilere göre ilk yardımın adımlarını sırasıyla yazınız.

- 1. adım: Koruma
- 2. adım: Bildirme
- 3. adım: Kurtarma

7. ETKİNLİK

Alina, annesi ve kardeşi Berkay ile parka gitmişti. Parkta oyun oynarken birden Berkay'ın yere düştüğünü gördü. Alina, telaşla kardeşinin yanına koştu. Berkay'ın durumunu kontrol eden anne, Alina'dan ilk yardım çantasını getirmesini istedi. Alina'nın annesi, ilk yardım çantasındaki gerekli malzemeleri alarak Berkay'ın dizindeki yarayı sardı. Alina da annesine yardımcı oldu. Annesi, Alina'ya; acil bir durumda sakin olması gerektiğini ve telaşlı olursa kimseye yardımcı olamayacağını söyledi. Acil bir durumda sakin olmanız gerekir.

Acil bir durumda sakin kalabilmek çok önemlidir. Çünkü sakin kalmayıp panik yaptığımızda elimiz ayağımıza dolanır, ne yapacağımızı bilemeyiz ve hastanın durumu kötüleşebilir. Ama sakin kalırsak doğru düşünüp yapacağımız işleri bir sıraya sokar ve buna göre müdahalede bulunabiliriz.

8. ETKİNLİK

Bilgi grafiği ile ilgili verilen soruları cevaplayınız.



Dengeli ve düzenli beslenmeye özen gösteririm. Bu şekilde beslenmek sağlığımızı korumamıza, büyümemize ve gelişmemize yardımcı olur. Arkadaşlar, peki siz dengeli ve düzenli beslenmek için neler yapıyorsunuz?

Günde 8-10 bardak su içiyorum.



- 1- Dengeli ve düzenli beslenmek sağlığımızı korur, büyümemize ve gelişmemize yardım eder.
- 2-Günde 8-10 bardak su içmeliyiz.
- 3-Gün içinde sebze ve meyve yemeliyiz.
- 4-Açıkta satılan besinleri tüketmemeliyiz.
- 5-Çay ve gazlı içecekler yerine taze sıkılmış meyve suyu, süt ve ayranı tercih etmeliyiz.

süde, süt veya ayranı içiyorum.

1. Dengeli ve düzenli beslenmenin faydaları nelerdir?

.....

2. Gün içinde ne kadar su içmeliyiz?

.....

3. Gün içinde neler yemeliyiz?

.....

4. Hangi ürünleri tüketmemeliyiz?

.....

5. Ne tür içecekleri tercih etmeliyiz?

.....

9. ETKİNLİK



Görselleri ilişkilendirilerek bir hikâye yazınız.



ÖNCE SAĞLIK

Mustafa henüz birinci sınıfa giden bir çocuktü ama yaşıtlarına göre çok kiloluydu. Çünkü annesi onu yanlış gıdalarla besliyordu. Mustafa hamburger ve diğer fast food ürünlerini çok seviyordu, annesi de Mustafa ne zaman bunlardan istese mutlaka alıyordu.

Ancak Mustafa zamanla çok kilo aldı ve doktora gittiler çünkü artık günlük normal işlerini bile yapmakta zorlanıyordu. Doktor Mustafa'nın böyle devam ederse obez olacağını ve bu durumun çok tehlikeli olduğunu söyledi. Mustafa'ya bir beslenme ve spor programı çıkardı.

Mustafa ilk başlarda zorlansa da hazırlanan diyet ve spor programına alıştı. Zamanla kilo vermeye ve sağlıklı bir vücuda sahip olmaya başladı. Altı ay sonra Mustafa tam 15 kilo verip yaşıtlarıyla aynı kiloya ulaştı. Ailesi ve Mustafa buna çok seviniyordu. Bundan sonra Mustafa asla sağlıksız gıdalara yaklaşmadı.

araştırınız. Araştırmanızın sonucunu arkadaşlarınızla paylaşınız.

