

Lise Sağlık Bilgisi ve Trafik Kültürü Kazanım Listesi ve Açıklamaları

1. ÜNİTE: SAĞLIK BİLGİSİ

1.1. Kişisel ve Toplumsal Sağlık

1.1.1. Sağlık kavramını açıklar.

- Dünya Sağlık Örgütüne (DSÖ) göre sağlık kavramı açıklanır.
- Sağlıklı olmanın temel bir insanlık hakkı olduğu vurgulanır.
- Sağlığın sosyal belirleyicileri (eğitim durumu, ekonomik, kültürel ve ailevi durum) üzerinde durulur.
- Engellilik kavramına değinilir.
- Öğrencilerin, engellilerin sosyal hayatta karşılaştıkları zorlukları tespit etmeleri ve bunların azaltılması için çözüm önerileri geliştirmeleri sağlanır.

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

- Çevresel etmenlerden; gürültü, radyasyon, cep telefonu, hava kirliliği, su kirliliği, çöpler, kanserojen maddeler, vektörler ve Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar (GDO) üzerinde durulur.

1.1.3. Sağlık hizmetlerinden yararlanma yollarını açıklar.

- Birinci, ikinci ve üçüncü basamak sağlık kuruluşlarına ve buralarda verilen koruyucu, tedavi edici ve rehabilite edici sağlık hizmetlerine değinilir.
- Sağlık kuruluşlarından kademeli olarak yararlanmanın önemi ve gerekliliği vurgulanır.

1.1.4. Hasta hakları ve sorumluluklarını açıklar.

- "Hasta hakları" hakkında bilgi verilerek ilgili kuruluşların "Hasta Hakları Birimi"ne başvurulabileceği vurgulanır.

1.1.5. Akılcı ilaç kullanımının önemini açıklar.

- İlaçların, doktor tavsiyesiyle reçeteli olarak kullanılmasının ve hastanın tedaviye uyumunun önemi üzerinde durulur.
- Bilinçsiz ilaç kullanımının hasta sağlığı ve kaynakların kullanımı açısından zararları üzerinde durulur.
- Doktor tavsiyesi dışında kullanılan ve eczane haricinde güvensiz yerlerden alınan bitkisel ilaçların hasta sağlığına olası etkileri tartışılır.
- Ç. Öğrencilerin, akılcı ilaç kullanımı konusunda farkındalık oluşturacak afiş hazırlaması sağlanır.

1.1.6. Sağlıklı yaşam için hijyenin önemini açıklar.

- Kişisel temizliğin (el, yüz, boyun, koltukaltı, kulak, burun, saç, ayak temizliği, tuvalet sonrası temizlik, banyo yapma) gerekliliği üzerinde durulur.
- Kişiye özel (diş fırçası, tarak, havlu, tırnak makası, tıraş bıçağı, lif, çorap, terlik, kulaklık vb.) eşyaların hijyen açısından başkalarıyla paylaşılmaması gerektiği vurgulanır.
- Sağlık açısından risk oluşturabilecek davranışlara (dövme yaptıрма, kulak ve burun deldirme vb.) değinilir.

- ç. Su ve besin hijyeninin önemine değinilir.
- Çevresel hijyenle ilgili dikkat edilmesi gereken hususlara (malzemelerin temiz tutulması, yerlere çöp atılmaması, tükürülmemesi ve gereksiz deodorant kullanılmaması) değinilir.

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

- Diş sağlığının korunmasında dikkat edilmesi gerekenler örneklerle açıklanır.
- Diş fırçalama zamanı, usûlü, diş fırçası seçimi ve diş macununun ne kadar kullanılması gerektiği hakkında bilgi verilir.

1.1.8. Bulaşıcı hastalıklardan korunma yollarını açıklar.

- Bulaşıcı hastalıklardan genel korunma yolları açıklanır.
- Bağışıklık ve aşı kavramları açıklanır.
- Hayvanlar ve insanlarda ortak görülen bulaşıcı hastalıkların (zoonoz) genel özelliklerine ve bu hastalıklardan korunma yollarına değinilir. Zoonozlardan kuduz, brusella ve kuş gribi kısaca açıklanır.
- ç. Kene ısırması durumunda yapılması gerekenler üzerinde durulur. Kırım-Kongo Kanamalı Ateşi' nin belirtilerine değinilir.

1.2. Ergenlik

1.2.1. Büyüme ve gelişme süreçlerinden biri olan ergenlik döneminde fiziksel, duygusal ve sosyal değişimleri açıklar.

- Ergenlik döneminin sağlıklı geçirilebilmesi için olumlu tutum geliştirmenin önemi belirtilir.
- Ergenlik döneminde yaşanabilecek sorunlar hakkında tartışılır.
- Menstrual döngünün sağlıklı geçirilebilmesi ve bu dönemde hijyenin önemi ile ilgili farkındalık oluşturulur.

1.3. Beslenme ve Fiziksel Aktivite

1.3.1. Fiziksel aktivitelerin sağlığın üzerindeki etkilerini değerlendirir.

- Fiziksel aktivitelerin bedensel, zihinsel ve sosyal yararlarına değinilir.
- Bireyin, hayatın her döneminde kendisine uygun bir spor dalı ile ilgilenmesinin önemi vurgulanır.
- Enerji içecekleri, vitamin hapları ve protein tozu gibi besin takviyelerinin bilinçsiz kullanımının sağlık üzerine etkileri tartışılır.

1.3.2. Yeterli ve dengeli beslenmenin önemini açıklar.

- Yeterli ve dengeli beslenmenin herkes için aynı olmadığı yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite vb. faktörlere göre değiştiğine değinilir.
- Güne kahvaltıyla başlamanın önemi üzerinde durulur.
- Öğrencilerin sağlıklı bir örnek menü oluşturarak gün boyu tükettikleri besinler ile bu menüyü karşılaştırmaları sağlanır.
- ç. Aşırı yağlı, şekerli, tuzlu yiyecek ve içecekler tüketmenin sağlık üzerine olumsuz etkisi açıklanır.

1.3.3. Obezitenin nedenlerini ve sağlık üzerindeki etkilerini açıklar.

- Obezitenin ortaya çıkmasında dengesiz beslenme, yetersiz fiziksel aktivite, kalıtım ve hormonal etmenlerin etkisi açıklanır.
- Obezitenin yol açtığı sağlık sorunları üzerinde durulur.
- Estetik kaygılarla kullanılan zayıflama haplarının ve mide küçültme operasyonlarının kişinin hayatını tehlikeye sokacağı belirtilir.
- ç. Beden kitle indeksi hesaplaması ve aralıkları açıklanır.

1.4. Zihinsel, Duygusal ve Sosyal Sağlık

1.4.1. Sağlıklı yaşam için zihinsel, duygusal ve sosyal sağlığın ergen bireyler açısından önemini açıklar.

- Zihinsel, duygusal ve sosyal sağlığı etkileyen faktörler üzerinde durulur.
- Zihinsel, duygusal ve sosyal sağlık açısından ailenin önemi üzerinde durulur.
- Zihinsel, duygusal ve sosyal sağlık sorunlarında bireysel yardım almanın önemi vurgulanır.
- ç. Zihinsel, duygusal ve sosyal sağlık sorunlarında yardım alınabilecek uzmanlar ile birimler açıklanır.

1.4.2. Stres kaynaklarını örneklerle açıklar.

- Evde, okulda ve akranlarla yaşanabilecek stres verici durumlara değinilir.
- Stresin yol açabileceği rahatsızlıklara değinilir.

1.4.3. Stresle başa çıkma yollarını açıklar.

- Öğrencilerin stresli durumlarla nasıl başa çıktıklarını paylaşmaları sağlanır.
- Sınav kaygısı ve başa çıkma yollarına değinilir.

1.4.4. Şiddetin birey üzerindeki etkilerini değerlendirir.

- Akran zorbalığı kavramı üzerinde durulur.
- Şiddetin önlenmesinde okul, aile, veli ve öğrenci iş birliğinin gerekliliği açıklanır.
- Şiddete uğrayan öğrencilerin yardım alabileceği kurumlar hakkında kısaca bilgi verilir.

1.5. Sağlığa Zararlı Alışkanlıklar ve Madde Kullanımı

1.5.1. Tütün ürünleri, alkol ve madde kullanımının sonuçlarını değerlendirir.

- Tütün ürünlerinin insan sağlığı üzerindeki etkileri üzerinde durulur.
- Alkolün insan sağlığına ve davranışlarına olan etkileri üzerinde durulur.
- Alkol bağımlılığının, bireyin aile içi ve toplumsal hayattaki ilişkilerine verdiği zararlara değinilir.
- ç. Madde kullanımının insan sağlığına ve davranışlarına olan etkileri açıklanır.

1.5.2. Tütün ürünleri, alkol ve madde bağımlılıklarından korunmak için kararlı ve tutarlı iletişim becerilerine sahip olması gerektiğini fark eder.

- Güçlü ve güçlendirilmesi gereken yanlarının farkında olmaları sağlanır.
- Stresle baş etme yollarını bilmenin önemi vurgulanır.
- Yakın ve uzak çevresinden gelen baskılara karşı iradesini kullanarak "Hayır!" demenin önemi üzerinde durulur.
- ç. Bağımlılıktan kurtulmak için kurum, kuruluş, okul, aile ve akranlarından yardım istemesi gerektiği belirtilir.

1.5.3. Teknoloji bağımlılığının sonuçlarını değerlendirir.

- Teknolojinin dengesiz kullanımının sağlığa etkileri fark ettirilerek olumsuz sonuçları tartışılır.
- Teknoloji kullanırken zamanı doğru yönetmenin önemi vurgulanır.
- Teknolojik ürünlere sahip olmanın sosyal bir statüyü göstermediği fark ettirilir.
- Teknolojinin doğru kullanımı hakkında ürün oluşturarak sunmaları sağlanır.

1.6. İlk Yardımla İlgili Temel Bilgiler

1.6.1. İlk yardımın önemini açıklar.

- İlk yardım ve acil yardım kavramları üzerinde durulur.
- İlk yardımın insan hayatı açısından önemi istatistiki verilerden yararlanılarak açıklanır.
- İyi niyetle fakat bilinçsiz olarak yapılacak olan ilk yardım uygulamalarının hastanın/yaralının engelli kalmasına veya hayatını tehlikeye sokmasına neden olacağından bu uygulamaların eğitim almış sertifikalı kişiler tarafından yapılmasının gerekliliği vurgulanır.

1.6.2. İlk yardımın amaçları ve temel uygulamalarını açıklar.

- Kaza anında ilk yardımın temel uygulamaları olan Koruma-Bildirme-Kurtarma'nın (müdahale) önemi üzerinde durulur.
- Acil durumlarda 112'nin aranmasının ve gerekli bilgilerin doğru olarak verilmesinin bir insanlık görevi olduğu üzerinde durulur.
- 112'nin gereksiz yere meşgul edilmemesinin insan hayatını kurtarmada ne kadar önemli olduğu vurgulanır.
- Ç. İlk yardımın ABC'si üzerinde durulur.

1.6.3. Güvenli ilk yardım uygulaması için alınması gereken önlemleri açıklar.

- İlk yardım uygulamalarında ilk yardımcının kendisi ve hasta/yaralı için alınması gereken önlemler ile bunların ilk yardımcı ve hasta/yaralı açısından önemi üzerinde durulur.
- Olay yeri değerlendirmenin amacı açıklanarak olay yeri değerlendirilmesinde yapılacak işlemler sıralanır.

1.6.4. Hastanın/yaralının durumunu değerlendirir.

- Hastanın/yaralının durumunun değerlendirilmesinin amacı üzerinde durulur.
- Hastanın/yaralının; bilincinin, solunum yolu açıklığının (A), solunumunun (B) ve dolaşımının (C) değerlendirilmesi üzerinde durulur.

1.6.5. Solunum yolu tıkanıklığı durumunda yapılacak ilk yardım basamaklarını açıklar.

- Kısmi ve tam tıkanma belirtileri açıklanır.
- Kısmi tıkanma durumunda yapılması gereken ilk yardım uygulamaları açıklanır.

1.6.6. Kanamalarda yapılacak ilk yardım uygulamalarını açıklar.

- Kanama kavramı üzerinde durulur.
- Dış kanamalarda bası uygulamanın önemi üzerinde durulur.
- Burun ve kulak kanamalarında yapılması gereken ilk yardım uygulamalarına değinilir.

1.6.7. Şok durumunda yapılması gereken ilk yardım uygulamalarını açıklar.

- Şok belirtileri açıklanır.
- Şok pozisyonuna değinilir.

1.6.8. Zehirlenmelerde uygulanacak ilk yardım basamaklarını açıklar.

- Solunum, sindirim ve deri yolu ile zehirlenmeler açıklanarak belirtileri ve uygulanacak ilk yardım işlem basamakları üzerinde durulur.
- Ulusal Zehir Danışma Merkezinin telefon numarasının "114" olduğu belirtilir.

2. ÜNİTE: TRAFİK KÜLTÜRÜ

2.1. Trafik Adabı

2.1.1. Trafikte sergilenmesi gereken tutum ve davranışları açıklar.

- Trafikte yazılı kurallar dışında da uyulması gereken davranışların olduğu vurgulanır.
- Trafikte; sabır, sorumluluk, saygı, nezaket, yardımlaşma, fedakarlık gibi değerlere uymanın gerekliliği üzerinde durulur.
- Trafik ortamında olumsuz davranışlarda bulunanları uyarmanın önemi vurgulanır.
- ç. Trafik kurallarına aykırı davranmanın birey hakkı, toplum hakkı, yaşam hakkı ve çevre hakkını ihlal etmek olduğu belirtilir.

2.1.2. Trafik ortamında etkili iletişimin önemini açıklar.

- Trafik ortamında empati kurmanın önemine değinilir.
- Trafikte öfke yönetiminin gerekliliği üzerinde durulur.
- Beden dili ve konuşma üslubunun trafik ortamındaki önemi üzerinde durulur.

2.2. Trafik Kuralları

2.2.1. Toplu taşıma araçlarında uyulması gereken kuralları açıklar.

- Sürücülerin ve yolcuların uyması gereken kurallar belirtilir.
- b Toplu taşıma araçlarına binişlerde ve inişlerde dikkat edilmesi gereken hususlar üzerinde durulur.
- Yolculuk esnasında (çocuklara, yaşlılara, engellilere, hamilelere, gazilere vb.) duyarlı olunması gerektiği vurgulanır.
- ç. Öğrencilerin, toplu taşımayı özendirmek için broşür hazırlaması sağlanır.

2.2.2. Okul servislerinde uyulması gereken kuralları açıklar.

- Okul servislerinde ve taşımali eğitimde alınması gereken güvenlik önlemlerine değinilir.
- Okul servis sürücülerinin uyması gereken kurallar belirtilir.
- Okul servislerinde öğrencilerin sergilemesi gereken tutum ve davranışlara değinilir.
- ç. Okul servislerinde fark ettiği kural ihlallerini ilgililere (aile, öğretmen, okul yöneticileri, UKOME, 155 Polis İmdat) bildirilmesi gerektiği belirtilir.

2.2.3. Trafik işaretleri ve işaret levhalarını tanır.

- Işıklı trafik işaret cihazı, tehlike uyarı işaretleri, trafik tanzim işaretleri, trafik bilgi işaretleri, duraklama ve park etme işaretleri, otoyol işaretleri, yapım-bakım ve onarım işaretleri ile yol çizgileri görsellerden yararlanılarak tanıtılır.
- Trafik işaretlerine ve işaret levhalarına uymanın hayat kurtarmadaki önemi vurgulanır.

2.2.4. Trafik işaret levhalarını korumanın önemini açıklar.

2.2.5. Kara yollarında uyulması gereken kuralları açıklar.

- a.Kara yollarında şerit takip kuralları üzerinde durulur.
- b. Trafik görevlilerine ve trafik işaretlerine uyma mecburiyeti ile öncelik sırası üzerinde durulur.
- c. Hız sınırları ve takip mesafesi üzerinde durulur.
- ç.Trafik kazalarında aracın çarpma hızının kaza sonucuna etkisi örneklerle açıklanır.
- d. Sürücü ve yayaların okul, demir yolu ve yaya geçitlerinden geçerken dikkat etmesi gereken kurallar açıklanır.

2.2.6. Trafikte ilk geçiş hakkı ve geçiş üstünlüğünü açıklar.

- Yayaların ve sürücülerin geçiş hakkına sahip oldukları durumlar hakkında bilgi verilerek geçiş hakkına sahip yaya ve sürücülere neden ve nasıl yol verilmesi gerektiği vurgulanır.

2.3. Trafik Güvenliği

2.3.1. Trafik eğitiminin önemini açıklar.

- Trafik eğitiminin trafik güvenliği açısından önemine değinilir.
- Ülkemizde trafik eğitiminin önemine dikkat çekmek için araç sayısındaki, sürücü sayısındaki artışı gösteren istatistiklerden yararlanılır.
- Sürücü kurslarında verilen eğitimin içeriğine kısaca değinilir.
- ç. Sürücü belgelerinin sınıfları, geçerlilik süresi ve sürücü adaylarında aranan şartlar üzerinde durulur.
- Trafik sigortası yapılmasının gerekliliği ve önemi üzerinde durulur.

2.3.2. Güvenli yolculuk için alınması gereken önlemleri açıklar.

- a.Kentlerde ve kırsal bölgelerde yayaların dikkat etmesi gereken güvenlik önlemlerine değinilir.
- b.Emniyet kemeri ve çocuk güvenlik koltukları hakkında bilgi verilerek nasıl kullanılması gerektiği belirtilir.
- c. Emniyet kemerinin kullanılmasının zorunlu olduğu vurgulanır.
- ç. Araçlarda çocukların kucağa alınması, aracın kapasitesi üzerinde araca yolcu alınması, araçların ön koltuklarında çocukların oturtulması gibi durumların insan hayatını tehlikeye soktuğu vurgulanır.
- d. Araç kullanırken cep trafiği tehlikeye sokacak davranışların (telefonu kullanmak vb.) sakıncaları üzerinde durulur.
- e. Üstü açık araçlarda (traktör, kamyon, kamyonet vb.) yolculuk yapmanın riskleri üzerinde durulur.
- f. Kırsal bölgelerde kullanılan ulaşım araçları (teleferik vb.) ve bu ulaşım araçlarında dikkat edilmesi gereken hususlara değinilir.

2.3.3. Raylı sistemlerde güvenli yolculuk için uyulması gereken kuralları açıklar.

2.3.4. Deniz yolu araçlarında güvenli yolculuk için uyulması gereken kuralları açıklar.

2.3.5. Hava yolu araçlarında güvenli yolculuk için uyulması gereken kuralları açıklar.

2.3.6. Trafikte bisiklet ve motosiklet ile güvenli yolculuk için uyulması gereken kuralları açıklar.

- Güvenli bisiklet ve motosiklet kullanımının bireyin hayatı açısından önemine değinilir.

2.3.7. Trafikte aydınlatmanın yetersiz olduğu ve hava koşullarının fark edilmeyi güçleştirdiği durumlarda alınacak önlemleri ifade eder.

- Yayaların ve sürücülerin alacağı güvenlik önlemleri üzerinde durulur.

2.4. Trafik Kazaları

2.4.1. Trafik kazalarının nedenlerini açıklar.

- İnsan, araç, yol ve çevre koşullarının trafik kazalarına etkisi üzerinde durulur.
- Yorgunluk, dikkatsizlik, uykusuzluk, görme kusurları gibi trafik ve yol güvenliği için risk oluşturabilecek faktörlere değinilir.
- Alkol, uyuşturucu veya uyarıcı maddelerin etkisi altında araç kullanılmaması gerektiği nedenleriyle açıklanır.
- ç. Konunun işlenişinde güncel istatistiki verilerden, örnek olay, görsel ve videolardan yararlanılır.

2.4.2. Trafik kazalarının sonuçlarını değerlendirir.

- Trafik kazalarının birey üzerindeki fiziksel, psikolojik ve sosyal etkileri üzerinde durulur.
- Trafik kazası geçiren kişilerin topluma tekrar kazandırılması amacıyla yapılan rehabilitasyon hizmetlerinin önemine değinilir.
- Trafik kazalarının toplum üzerindeki etkilerine değinilir.
- ç. Trafik kazalarının ülke ekonomisine verdiği zararlar örnekler verilerek açıklanır.

2.5. Trafik ve Çevre

2.5.1. Trafiğin çevre üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için alınabilecek önlemleri açıklar.

- Trafik kaynaklı çevre kirliliği ile ilgili (egzoz gazı, gürültü kirliliği, atıklar, standart dışı yakıtlar, klimaların gereksiz kullanımı vb.) alınması gereken önlemler üzerinde durularak çevre ve doğaya karşı duyarlı olmanın önemi vurgulanır.
- Toplu taşıma araçlarını tercih etmenin ülke ekonomisine, çevre kirliliğinin önlenmesine ve trafik yoğunluğunun azaltılmasına katkıları üzerinde durulur.
- Bisiklet kullanımının sağlığa, ekonomiye ve çevreye katkıları üzerinde durulur.
- ç. Öğrencilerin, bisiklet kullanımını yaygınlaştırmak için afiş hazırlaması sağlanır.