

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

Kazanım: 1.1.1. Sağlık kavramını açıklar.

Soru 1:

“Sağlık, yalnızca hastalık veya engel bulunmamasıyla sınırlı bir durum değildir. Bireyin yaşam kalitesini belirleyen iyilik hâli, bir arada işleyen birden fazla boyuttan oluşur. Bu boyutlar; kişinin bedenine ilişkin durumunu, duygusal-düşünsel dengesini ve toplum içindeki işleyişini kapsayan geniş bir çerçeve sunar. Eğitim programlarında da sağlık; günlük yaşam becerileri, öz-bakım, stresle başa çıkma ve toplumsal etkileşim gibi alanlarla ilişkilendirilerek bütüncül bir yaklaşım içinde ele alınır. Böylece sağlığın kapsamı, tek bir ölçüte indirgenmeden, farklı yönlerin bir araya gelmesiyle anlaşılır.”

Soru: Bu bütüncül yaklaşıma göre sağlığın temel boyutlarını adlandırınız ve her birinin sağlığın hangi alanına karşılık geldiğini açıklayınız.

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

Kazanım: 1.1.1. Sağlık kavramını açıklar.

Soru 2

“Engellilik; bireylerin yaşamın farklı alanlarında karşılaştıkları çevresel ve tutumsal engellerle birlikte düşünüldüğünde, toplumsal katılımı etkileyen çok boyutlu bir konudur. Günlük yaşamda karşılaşılan bariyerler, eğitimden sağlığa, istihdamdan ulaşım uzanan geniş bir yelpazede fırsat eşitliğini zayıflatır. Bireylerin bağımsızlığını ve toplumsal yaşama tam katılımını güçlendirmek için, planlama ve hizmet sunumunda kapsayıcı bir anlayışın benimsenmesi gerekir. Bu yaklaşım; mekânların, süreçlerin ve bilgilerin herkes için kullanılabilir olmasını hedefleyen ilke ve uygulamaları temel alır.”

Soru: Kapsayıcı yaklaşım doğrultusunda, engelli bireylerin toplumsal yaşama tam ve etkin katılımını artırmak için hangi düzenleme ve uygulamalar hayata geçirilebilir? En az üç somut öneriyle açıklayınız.

Cevap: Engelli bireylerin katılımını artırmak için fiziksel çevre erişilebilir hâle getirilmeli; okul, sağlık kurumu ve kamu binalarında gerekli düzenlemeler yapılmalıdır. Eğitim, sağlık, ulaşım ve dijital hizmetlere erişim güçlendirilmeli; iş yerlerinde makul düzenlemeler sağlanarak istihdam desteklenmeli ve ayrımcılığı önleyici kurallar uygulanmalıdır.

Kazanım: 1.1.1. Sağlık kavramını açıklar.

Soru 3

“Engelli bireylerin temel hizmetlere tam ve etkin biçimde erişebilmesi, yalnızca bireysel yeterliklerle değil, çevrenin nasıl tasarlandığı ve kuralların ne kadar adil uygulandığıyla da yakından ilişkilidir. Günlük yaşamda karşılaşılan kimi düzenleme eksikleri, bilgiye ve hizmete ulaşmayı güçleştirebilir; benzer şekilde, katılımı destekleyen fırsatlar eşit sunulmadığında bireylerin eğitimden sağlığa uzanan alanlarda yararlanma düzeyi düşebilir. Bu nedenle erişilebilirlik ve adil uygulamalar bir arada ele alındığında, toplumsal yaşama katılım güçlenir ve yaşam kalitesi artar.”

Soru: Temel hizmetlere erişimin güçleşmesine yol açan durumları iki başlık altında kısaca açıklayınız:

Fiziksel çevreye erişim zorlukları:

Fırsat eşitliği eksikliği:

Cevap:

Fiziksel çevreye erişim zorlukları, kaldırımların, binaların ve toplu taşımanın uygun düzenlenmemesi nedeniyle bağımsız hareketi ve hizmetlere ulaşımı güçleştirir;

Fırsat eşitliği eksikliği ise eğitim, sağlık ve benzeri alanlarda eşit koşullar ve uyarlamalar sağlanmadığında bireylerin bu hizmetlerden diğerleriyle aynı düzeyde yararlanamamasına yol açar.

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

Soru 4

“Çevrede bulunan kimyasal, biyolojik ve fiziksel etmenler; hava, su ve toprak gibi doğal kaynakları etkileyerek insan sağlığını da dolaylı ya da doğrudan etkileyebilir. Günlük yaşamda maruz kalınan bazı fiziksel etmenler, kısa vadede rahatsızlık ve performans düşüklüğüne, uzun vadede ise kalıcı sağlık sorunlarına yol açabilecek sonuçlar doğurabilir. Bu nedenle çevresel risklerin tanınması, etkilerinin anlaşılması ve önleyici uygulamaların benimsenmesi toplum sağlığının korunmasında önemli bir yer tutar.”

Soru: Çevresel fiziksel etmenlerden gürültü ve radyasyonun insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerine örnekler veriniz. Her biri için iki etki yazınız.

Cevap:

Gürültü; işitme kaybı ile stres/uyku bozukluklarına yol açabilir; radyasyon ise kanser riskini artırabilir ve

kalıtsal/genetik etkiler oluşturabilir.

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

Soru 5

“Radyasyon; doğal (kozmetik ışınlar, yer kabuğundaki radyoaktif maddeler) ya da yapay kaynaklardan yayılan elektromanyetik dalgalar ve parçacıklar biçiminde çevrede bulunabilir. Maruziyetin türü, şiddeti ve süresi; etkilerin bireyler ve ekosistemler üzerindeki sonuçlarını belirler. Uygun koruyucu önlemler ve çevresel izleme çalışmaları, olası zararların azaltılmasında önemli rol oynar. Bu bağlamda, radyasyonun hem insan sağlığı hem de çevresel denge üzerindeki etkilerinin anlaşılması, risklerin yönetilmesi için gereklidir.”

Soru: Radyasyonun insan sağlığı ve çevresel denge üzerindeki etkilerine ilişkin iki kısa örnek veriniz (biri insan sağlığına, biri ekosisteme yönelik).

Cevap:

Radyasyon, insanlarda kanser riskini ve kalıtsal/genetik etkileri artırabilir; çevrede ise ekosistem dengesini bozarak biyoçeşitliliğin azalmasına ve besin zincirinde aksamalara yol açabilir.

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

Soru 6

“Çevrede bulunan farklı etmenler, doğal kaynaklar ve yaşam alanları üzerinden insan sağlığını çeşitli biçimlerde etkileyebilir. Bu etkiler, maruziyetin türüne ve süresine bağlı olarak kısa süreli rahatsızlıklardan uzun vadeli hastalıklara kadar uzanabilir. Koruyucu önlemler, izleme çalışmaları ve bilinçli davranışlar riskleri azaltmada önemli rol oynar. Özellikle bazı çevresel etmenler, toplum sağlığını geniş ölçekte etkileyebilecek sonuçlar doğurabilir; bu nedenle etkilerinin temel özelliklerini tanımak ve örneklerle açıklayabilmek gereklidir.”

Soru: Çevresel biyolojik ve kimyasal etmenlerin insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerine, her bir başlık için ikişer kısa örnek veriniz.

Cevap:

Biyolojik etmenler bulaşıcı hastalıklara ve salgınlara yol açabilir; kimyasal etmenler zehirlenmelere neden olabilir ve uzun vadede kanser riskini artırabilir.

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

Soru 7

“Cep telefonları günümüzde iletişim, bilgiye erişim ve eğlence için yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu cihazlar çalışırken elektromanyetik alanlar oluşturur; telefonun nasıl ve ne kadar süreyle kullanıldığı, kişinin bu durumdan ne ölçüde etkilendiğini belirler. Özellikle çocuklar ve gençler için, teknolojiye dayanarak radyasyondan etkilenmeyi azaltacak bilinçli kullanım alışkanlıkları geliştirmek önemlidir. Bu nedenle günlük yaşamda uygulanabilir, basit kuralların benimsenmesi gereklidir.”

Soru: Cep telefonu kullanırken radyasyondan etkilenmeyi azaltmak için alınabilecek pratik önlemleri kısa maddeler hâlinde yazınız.

Cevap:

Radyasyondan daha az etkilenmek için konuşma süresi kısaltılmalı, mümkün olduğunda mesajlaşma tercih edilmeli; görüşmelerde hoparlör veya kulaklık kullanılarak telefon baştan uzak tutulmalı; uyurken telefon uzak bir yerde bırakılmalı ya da uçak moduna alınmalı; çekimin zayıf olduğu ortamlarda uzun konuşmaktan kaçınılmalı ve telefon kullanılmadığında vücuttan uzakta bulundurulmalıdır.

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

Soru 8

“Atıkların oluşumundan bertarafına kadar geçen süreç, çevrenin korunması ve toplum sağlığı açısından kritik öneme sahiptir. Uygun toplama, ayrıştırma ve geri dönüşüm uygulamaları yalnızca doğal kaynakların verimli kullanılmasını değil, yaşam alanlarımızın güvenli ve temiz kalmasını da destekler. Atık yönetiminde yapılan ihmal ve hatalar ise çevrenin farklı bileşenleri üzerinde birikimli sorunlara yol açabilir. Bu nedenle, atıkların doğru yöntemlerle yönetilmesi ve çevreye gelişigüzel bırakılmasının önlenmesi temel bir sorumluluk olarak görülmelidir.”

Soru: Atıkların çevreye gelişigüzel bırakılmasının doğa ve toplum üzerindeki olumsuz sonuçlarına beş kısa örnek veriniz.

Cevap: Kontrolsüz atıklar; hava-su-toprak kirliliğine yol açar, görsel kirlilik oluşturur, zararlıların üremesiyle hastalık riskini artırır, kötü koku ve metan gibi gaz sorunlarına neden olur ve ekosistemi/biyoçeşitliliği olumsuz etkiler.

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

Soru 9

“Genetik değişim teknikleri, canlıların belirli özelliklerini iyileştirmeyi hedefleyerek tarım ve gıda alanında farklı uygulamalara fırsat sunar. Verimlilik, dayanıklılık ve raf ömrü gibi özelliklerdeki değişiklikler, üretim süreçlerini etkileyebilir. Bununla birlikte, bu tür uygulamalar değerlendirilirken sağlık, çevre ve ekonomi boyutlarının birlikte ele alınması; kısa ve uzun vadeli sonuçların dikkatle incelenmesi gerekir. Böyle bir bütüncül değerlendirme, olası yarar ve sakıncaları dengeli biçimde anlamaya yardımcı olur.”

Soru: Genetiği değiştirilmiş organizmalarla (GDO) ilgili olası risklere beş kısa örnek veriniz.

Cevap: GDO'lar; alerjik reaksiyon riski, toksik etki olasılığı, ekosistemde dengenin bozulması (biyoçeşitlilikte azalma), besin zincirinde istenmeyen etkiler ve kontrolsüz yayılma gibi riskler taşıyabilir.

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

Soru 10

“Bazı canlılar, hastalık etkenlerini bir canlının bedeninden alıp başka bir canlıya taşıyabilir. Bu taşıyıcılar; yaşam döngüleri, beslenme biçimleri ve yaşadıkları çevre nedeniyle mikroorganizmaların yayılmasında aracılık eder. Halk sağlığında bu canlılar ‘vektör’ olarak adlandırılır ve türlerine göre farklı hastalıkların toplum içinde görülme sıklığını etkileyebilir. Vektörleri tanımak ve hangi hastalıklarla ilişkilendirildiklerini bilmek, korunma yollarını planlamada önem taşır.”

Soru: Üç farklı vektörle taşınan hastalığa örnek veriniz ve her hastalığın hangi vektör tarafından taşındığını kısaca belirtiniz.

Cevap:

Örnek olarak sıtmanın dişi Anofel sivrisineklerle, Kırım Kongo Kanamalı Ateşi'nin kenelerle ve tifüsün bitlerle taşındığı; ayrıca dang ve Zika'nın Aedes türü sivrisineklerle, Lyme hastalığının ise kenelerle yayılabildiği belirtilmelidir.

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

Soru 11

“Sağlık yalnızca bireysel tercihlerden değil, insanların doğduğu, büyüdüğü, okula gittiği, çalıştığı ve yaşlandığı koşullardan da etkilenir. Bu koşullar, toplumun örgütlenme biçimi ve kaynakların nasıl paylaşıldığıyla yakından ilişkilidir. Farklı grupların yaşam standartları ve yaşadıkları çevrenin nitelikleri değiştikçe, sağlıkla ilgili fırsatlar ve riskler de değişir. Bu nedenle, bireysel davranışların yanında, toplumsal ve çevresel koşulları anlamak sağlığın bütününe değerlendirmede önem taşır.”

Soru: Sağlığın sosyal belirleyicileri içinde yer alan sosyoekonomik ve çevresel belirleyicileri kısaca tanımlayınız ve her birinin sağlık üzerindeki etkisini özetleyiniz.

Cevap:

Sosyoekonomik belirleyiciler; gelir, eğitim ve iş koşulları gibi etmenlerdir ve bu etmenler iyi olduğunda sağlıklı yaşama imkânı artar, yetersiz kaldığında hastalık riski yükselir; çevresel belirleyiciler ise su, hava, konut ve yaşam alanlarının niteliği gibi unsurları kapsar ve elverişli çevre sağlığı korur, olumsuz çevre koşulları hastalıkları artırır.

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

Soru 12

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

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

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

Kazanım: 1.1.3. Sağlık hizmetlerinden yararlanma yollarını açıklar

Soru 13

“Sağlık; bireylerin yaşadığı çevre, ekonomik koşullar, toplumsal ilişkiler ve bilgiye erişim olanakları gibi çok sayıda etmenden etkilenir. Bu çerçevede bireyin bilgi düzeyi ve edindiği beceriler, günlük yaşamda aldığı kararları—örneğin beslenme, hijyen, fiziksel etkinlik, risklerden korunma ve sağlık hizmetlerine başvurma gibi—şekillendirebilir. Toplumların sağlık düzeyini değerlendirirken, yalnızca hastalıkların görülme sıklığına değil, aynı zamanda insanların doğru bilgiye ulaşma, bilgiyi anlama ve uygulama

kapasitesine de dikkat edilir. Bu ilişki, sağlık davranışlarının kalıcı hâle gelmesinde belirleyici olabilir.”

Soru: Sağlığın sosyal belirleyicileri arasında yer alan **eğitim düzeyinin**, bireylerin sağlık davranışlarını ve sağlık hizmetlerinden yararlanmasını nasıl etkileyebileceğini kısaca açıklayınız.

Cevap:

Eğitim düzeyi yükseldikçe sağlık okuryazarlığı artar; bireyler doğru bilgiye daha kolay ulaşır, riskli davranışlardan uzak durup koruyucu alışkanlıkları benimser ve sağlık hizmetlerine uygun zamanda, doğru biçimde başvurarak yaşam kalitelerini iyileştirir.

Kazanım: 1.1.3. Sağlık hizmetlerinden yararlanma yollarını açıklar

Soru 14

“Tedavi edici sağlık hizmetleri; hastalıkların tanı ve tedavisine yönelik uygulamaların planlı, koordineli ve güvenli biçimde yürütülmesini amaçlar. Bu amaçla hizmetler, ihtiyaç düzeyine ve gerekli donanımına göre kademelendirilir. Her kademede sunulan olanaklar, personel niteliği ve başvuru yöntemleri farklılık gösterebilir. Uygun yönlendirme ve doğru başvuru sırası, hem hastanın sürecini hızlandırır hem de sağlık sisteminin verimli işlemesine katkı sağlar.”

Soru: Kademelendirilmiş sağlık hizmetleri kapsamında birinci basamak ile üçüncü basamak arasındaki temel farkı kısaca açıklayınız.

Cevap: Birinci basamak, kişilerin ilk başvurduğu ve temel tanı-tedavi ile yönlendirme hizmetlerinin verildiği düzeydir; üçüncü basamak ise ileri tetkik ve uzmanlaşmış tedavilerin sunulduğu, daha donanımlı hastanelerin yer aldığı düzeydir.

Kazanım: 1.1.3. Sağlık hizmetlerinden yararlanma yollarını açıklar

Soru 15

“Sağlık hizmetleri; hastalıkların ortaya çıkmasını engellemekten, hastalık sonrası ortaya çıkan sınırlılıklarla baş etmeye kadar uzanan geniş bir yelpazeyi kapsar. Bu hizmetler bireylerin yaşam kalitesini artırmayı ve toplumun genel iyilik hâlini güçlendirmeyi amaçlar. Farklı hizmet türleri, farklı hedeflere odaklanır: kimi yaklaşım riskleri azaltıp sorunları oluşmadan önce durdurmayı hedeflerken, kimi de hastalık veya yaralanma sonrası bireyin günlük yaşamına en uygun biçimde geri dönmesine destek verir.”

Soru: Sağlık hizmetlerinin koruyucu ve rehabilitasyon alanlarını kısaca tanımlayınız ve her birinin topluma sağladığı katkıya birer örnek veriniz.

Cevap:

Koruyucu sağlık hizmetleri, hastalıkları ortaya çıkmadan önlemeyi amaçlar; örneğin aşı programlarıyla bulaşıcı hastalıkların yayılması azalır. Rehabilitasyon hizmetleri ise hastalık veya yaralanma sonrası işlev kaybını azaltıp günlük yaşama dönüşü destekler; örneğin fizik tedavi ile hareket kabiliyeti ve bağımsızlık artar.

Kazanım: 1.1.4. Hasta hakları ve sorumluluklarını açıklar.

Soru 16

“Sağlık, insanların güvenli bir yaşam sürdürebilmesi için temel gereksinimlerle birlikte ele alınan bir haktır. Bu hak; hizmetlerin planlanması, insanların hizmete ulaşabilmesi ve sunulan bakımın güvenilir olması gibi birden çok boyutu içerir. Sağlık alanında kullanılan bazı ölçütler, bir ülkede ya da bölgede sunulan hizmetlerin yeterliliğini ve adilliklerini değerlendirmeye yardımcı olur. Böylece hem bireylerin hem de toplumun iyi olma hâli korunur ve güçlendirilir.”

Soru: Sağlık hakkının hizmetleri değerlendirmede kullanılan dört temel ölçütünü adlandırınız ve her biri için kısa birer açıklama yazınız.

Cevap:

Mevcudiyet, gerekli sağlık kurum ve kaynaklarının yeterli sayıda bulunmasıdır; erişilebilirlik, herkesin ayırım yapılmadan hizmete coğrafi, ekonomik ve fiziksel olarak ulaşabilmesidir; kabul edilebilirlik, hizmetlerin kültürel değerlere ve tıp etiğine uygun, mahremiyete saygılı sunulmasıdır; kalite ise bakımın bilimsel kanıtlara dayalı, güvenilir ve etkili olmasıdır.

Kazanım: 1.1.4. Hasta hakları ve sorumluluklarını açıklar.

Soru 17

“Sağlık hakkı, hizmetlerin yalnızca varlığıyla değil, nasıl planlanıp sunulduğuyla da ilgilidir. Bir sağlık hizmetinin toplum için uygun kabul edilmesi; insanların değerlerine, beklentilerine ve güven duygusuna zarar vermeyecek biçimde düzenlenmesine bağlıdır. Bu nedenle sağlık kuruluşlarında kullanılan yöntemler, iletişim biçimleri ve bakım süreçleri; bireyin onurunu koruyan, saygılı ve güvenilir bir çerçevede yürütülmelidir. Böyle bir yaklaşım, hizmete başvuran her kişinin kendini güvende hissetmesini ve bakımın amacına uygun şekilde işlenmesini sağlar.”

Soru: Sağlık hizmetlerinde kabul edilebilirlik ölçütünü tanımlayınız ve bu ölçüt kapsamında yerine

getirilmesi gereken iki gerekliliği kısaca belirtiniz.

Cevap: Kabul edilebilirlik, sağlık hizmetlerinin bireyin onuruna saygılı, kültürel değerlere uygun ve gizliliği koruyan şekilde sunulmasıdır; bu kapsamda örneğin mahremiyetin gözetilmesi ve iletişim ile uygulamaların kişinin kültürüne ve etik ilkelere uygun yürütülmesi gerekir.

Kazanım: 1.1.4. Hasta hakları ve sorumluluklarını açıklar.

Soru 18

“Hasta hakları, sağlık hizmeti alan kişilerin güvenli, saygılı ve adil bir bakım görmesini amaçlayan kuralları kapsar. Bu haklar; doğru bilgilendirmeden mahremiyetin korunmasına, güvenli bakım almaktan şikâyet edebilme yollarına kadar uzanan geniş bir çerçeve sunar. Hasta sorumlulukları ise hizmetten etkili yararlanmayı destekleyen yükümlülükleri içerir. Hak ve sorumlulukların birlikte anlaşılması, sağlık hizmetlerinin hem birey hem toplum için daha verimli işlemesine yardımcı olur.”

Soru: Hasta haklarından beş tanesini belirtiniz.

Cevap:

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

Kazanım: 1.1.5. Akılcı ilaç kullanımının önemini açıklar.

Soru 19

“İlaçların uygun kişi, doz ve süreyle kullanılması; tedavinin planlı yürütülmesi ve beklenen sonucun elde edilmesi için önemlidir. Bu yaklaşım, gereksiz ilaç kullanımını önlemeyi ve doktor-eczacı önerilerine dayalı güvenli bir tedavi süreci oluşturmayı hedefler. Böylece hem bireyin sağlığı korunur hem de toplumsal ölçekte ilaçların etkili ve yerinde kullanımı desteklenir.”

Soru: Akılcı ilaç kullanımının birey ve toplum sağlığına katkılarından iki tanesini kısaca açıklayınız.

Cevap:

Akılcı ilaç kullanımı yan etki ve ilaç direnci riskini azaltır; ayrıca tedavinin başarısını artırarak gereksiz ilaç ve maliyetleri düşürür.

Kazanım: 1.1.5. Akılcı ilaç kullanımının önemini açıklar.

Soru 20

“İlaçların güvenli bir şekilde saklanması ve doğru kullanımı, tedavinin etkisini korumak ve istenmeyen durumları önlemek açısından önemlidir. Uygun koşullar ürünün yapısını korur; yanlış koşullar ise ilacın etkisini azaltabilir ya da risk oluşturabilir. Ayrıca ilaçların hekim/eczacı önerileri doğrultusunda kullanılması ve ambalaj-etiket bilgilerinin dikkatle takip edilmesi, güvenli tedavinin temelini oluşturur.”

Soru: İlaçların saklanması ve kullanımı ile ilgili temel kuralları yazınız (en az dört madde).

Cevap:

İlaçlar orijinal ambalajında, çocukların ulaşamayacağı, ışıktan ve aşırı ısı/nemden uzak yerde saklanmalı; son kullanma tarihi ve etiket talimatları kontrol edilmelidir. Hekim/eczacı önerisi olmadan doz ve süre değiştirilmemeli, başkasının ilacı kullanılmamalı; antibiyotikler yalnızca uygun tanıda ve reçete edilen süre boyunca alınmalı; bitkisel ürünlerin de yan etki/etkileşim yapabileceği unutulmalı; kullanılmayan/son kullanımı geçmiş ilaçlar lavaboya dökülmemeli, güvenli şekilde (eczane vb.) imha edilmelidir.

Kazanım: 1.1.6. Sağlıklı yaşam için hijyenin önemini açıklar.

Soru 21

“Hijyen, hastalık yapıcı mikroorganizmalarla teması azaltarak bireylerin ve toplumun sağlığını korumayı amaçlar. Günlük yaşamda en çok temas eden yüzeylerden biri eller olduğu için, doğru el temizliği pek çok bulaşıcı hastalığın önlenmesinde basit ama etkili bir adımdır. El hijyeninin ‘kritik anlarda’ uygulanması, mikropların kişiden kişiye veya yüzeylere taşınmasını kayda değer biçimde azaltır ve özellikle kalabalık ortamlar ile hassas gruplar açısından koruyucu bir rol oynar.”

Soru: El hijyeninin önemini kısaca açıklayınız ve el yıkamanın özellikle gerekli olduğu durumlara örnekler veriniz (en az dört durum).

Cevap: El hijyeni mikropların yayılmasını azaltır; özellikle tuvalet sonrası, yemekten önce/yiyecek hazırlarken, öksürme - hapşıрма veya burnu silme sonrası, dışarıdan eve/toplu taşımadan gelince, hasta bakımı öncesi-sonrası, hayvan ya da çöp temasından sonra su ve sabunla el yıkamak gerekir.

Kazanım: 1.1.6. Sağlıklı yaşam için hijyenin önemini açıklar.

Soru 22

“Kişisel hijyen, yalnızca bedeninin temiz tutulmasını değil, günlük hayatta sık kullanılan eşyaların doğru ve güvenli biçimde kullanılmasını da içerir. Bazı eşyalar doğrudan cilt, ağız veya saçla temas ettiği için mikroorganizmaların kişiden kişiye taşınmasına aracılık edebilir. Bu nedenle, kişisel kullanım için tasarlanmış araçların temizliği ve bireysel kullanım ilkesi, bulaşıcı hastalıkların önlenmesinde önemli bir yer tutar.”

Soru: Kişisel hijyen kapsamında, sağlık açısından başkalarıyla paylaşılması gereken kişisel eşyalara örnekler veriniz (en az üç örnek).

Cevap: Diş fırçası, tırnak makası, havlu; ek olarak tarak/fırça, ustura/jilet ve dudak balmı gibi doğrudan temas eden eşyalar paylaşılmamalıdır.

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

Soru 23

“Ağız ve diş sağlığı yalnızca çiğneme ve konuşmayı değil, genel sağlığı ve yaşam kalitesini de etkiler. Günlük bakım alışkanlıkları, beslenme tercihleri ve düzenli kontroller bir araya geldiğinde, çürük ve diş eti hastalıklarının büyük bölümü önlenir. Bu nedenle koruyucu uygulamaların sürekliliği ve doğru tekniklerin kullanılması, ağız sağlığını korumanın temelini oluşturur.”

Soru: Ağız ve diş sağlığını korumak için uygulanması gereken temel alışkanlık ve önlemleri yazınız (en az üç örnek).

Cevap: Ağız ve diş sağlığı; dişlerin günde en az iki kez uygun teknikle (tercihen florürlü macunla) fırçalanması, diş ipi/ara yüz temizliği yapılması, şekerli atıştırmaların sınırlandırılması ve düzenli diş hekimi kontrolleriyle korunur.

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

Soru 24

“Diş sağlığı; günlük bakım alışkanlıkları, beslenme tercihleri ve düzenli kontrollerin birlikte yürütülmesiyle korunur. Ağızda biriken plak ve yanlış beslenme davranışları, zamanla mine yapısını zayıflatabilir. Bu nedenle, hem evde uygulanacak basit adımların sürdürülmesi hem de profesyonel kontrollerin aksatılmaması önem taşır. Doğru yöntemler benimsendiğinde, diş yüzeylerinin zarar görmesi ve buna bağlı sorunlar büyük ölçüde azaltılabilir.”

Soru: Diş çürüğünü önlemek için günlük bakım, beslenme ve kontrol alışkanlıkları açısından uygulanması gereken temel önlemleri yazınız (en az üç örnek).

Cevap: Dişlerin günde en az iki kez uygun teknikle fırçalanması ve diş ipi/ara yüz temizliği yapılması; şekerli yiyecek-içeceklerin sınırlandırılması ve su içme alışkanlığının artırılması; düzenli diş hekimi kontrollerine gidilmesi diş çürüğünü önlemeye yardımcı olur.

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

Soru 25

“Ağız ve diş sağlığını korumada günlük bakım alışkanlıklarının sürekliliği büyük önem taşır. Etkili bir temizlik, diş yüzeylerinde birikebilen tabakaların uzaklaştırılmasına, diş eti sağlığının desteklenmesine ve ağız kokusu gibi sorunların azalmasına katkı sağlar. Bunun için kullanılan araçların uygun seçimi ve

uygulama biçiminin doğru olması, bakımın sonucunu doğrudan etkiler. Düzenli ve doğru uygulamalar, profesyonel kontrollerle birlikte ağız sağlığının sürdürülebilirliğini güçlendirir.”

Soru: Dişlerin doğru teknikle fırçalanmasının neden önemli olduğunu açıklayınız ve fırçalama sırasında dikkat edilmesi gereken başlıca unsurları kısaca belirtiniz.

Cevap: Doğru fırçalama, plak birikimini azaltarak çürük ve diş eti sorunlarını önlemeye yardımcı olur; fırçalarken tüm yüzeylerin düzenli olarak temizlenmesi, yumuşak kıllı uygun bir fırça ve aşırı baskı uygulamadan nazik hareketlerin tercih edilmesi, dilin de temizlenmesi ve diş aralarının ek yöntemlerle (ör. diş ipi) desteklenmesi gerekir.

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

Soru 26

“Uyku sırasında nefes alma biçimi, ağız ve diş sağlığını dolaylı olarak etkileyebilir. Özellikle gece boyunca ağız ve dilin nem dengesi, tükürüğün koruyucu işlevi ve sabah hissedilen ağız konforu; solunum yolu durumu ve günlük alışkanlıklarla ilişkilidir. Bu nedenle, uyku sırasında ortaya çıkan bazı davranış ve durumların ağız sağlığına yansımalarını tanımak, gerekli önlemleri zamanında almak açısından önem taşır.”

Soru: Ağız açık uyumanın ağız ve diş sağlığı üzerindeki olası olumsuz etkilerini açıklayınız ve bu durumu azaltmak/önlemek için alınabilecek temel önlemleri kısaca belirtiniz.

Cevap: Ağız açık uyumak ağız kuruluşunu artırır; tükürüğün koruyucu etkisi azalınca bakteri üremesi kolaylaşır ve çürük/diş eti sorunları görülebilir. Önlemek için burun tıkanıklığı, geniz eti gibi nedenler hekimce değerlendirilip tedavi edilmeli; yatmadan önce ağız bakımı özenle yapılmalı, oda havası nemlendirilip yeterli su tüketimine dikkat edilmelidir.

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

Soru 27

“Ağız ve diş sağlığı yaşam boyu korunması gereken bir alandır. Erken yaşlarda kazanılan temizlik alışkanlıkları ve doğru beslenme tercihleri, ilerleyen yıllarda ortaya çıkabilecek sorunların azalmasına yardımcı olur. Günlük bakımın düzenli sürdürülmesi ve profesyonel değerlendirmelerle desteklenmesi, hem dişlerin hem de diş etlerinin sağlıklı kalmasına katkı sağlar.”

Soru: Çocukluk döneminden itibaren diş sağlığını korumak için alınması gereken temel önlemleri açıklayınız ve düzenli diş hekimi kontrollerinin neden önemli olduğunu kısaca belirtiniz.

Cevap: Çocuklukta günde en az iki kez uygun teknikte diş fırçalama alışkanlığı kazandırılmalı, şekerli atıştırmalar sınırlandırılmalı ve ebeveyn gözetiminde düzenli ağız bakımı sürdürülmelidir; diş hekimi kontrolleri çürük ve diş eti sorunlarının erken fark edilmesini, koruyucu uygulamaların (ör. florür, fissür örtücü) zamanında yapılmasını sağlar.

Her gün küçük bir adım, büyük bir başarıya dönüşür.

Okudukça anlayacak, çalıştıkça güçleneceksin—devam! 📖✏️🚀

Sınavlarda başarı, bugünden attığın bu adımlarla gelecek. 🎯

Başarılar dilerim.