

### 1. İlk yardımın temel uygulamaları nelerdir? Yazınız

İlkyardım temel uygulamaları Koruma, Bildirme, Kurtarma(KBK) olarak ifade edilir.

### 2. Kısmi tıkanıklıkta yapılması gereken ilk yardım çalışmaları nelerdir? Yazınız

Kısmi tıkanıklıkta yapılması gereken ilk yardım çalışmaları nelerdir

### 3. Şok durumunda nasıl bir ilk yardım yapılmalıdır? Kısaca açıklayınız.

Hasta sırt üstü olacak şekilde dümdüz yatırılır. Yaralının bacakları yaklaşık 30 cm. kadar yukarı kaldırılır. Hastanın bacaklarının altına destek olması için çarşaf, battaniye, yastık, kıvrılmış giysi gibi bir cisim konulur. Kişinin üstü örtülerek ısınması sağlanır.

### 4. Trafik adabı ne demektir? Açıklayınız

Trafiğe çıkan herkesin uymak zorunda olmadığı ancak uyulduğunda trafiği ve trafik akışını en az trafik kuralı kadar düzene sokan ceza korkusu olmadan nezaketen uyulan hususlara denir. Trafikte adap, trafik kültürünün oluşması ile hayata geçirilebilecek kurallardır.

### 5. İlkyardım ve acil tedavi arasındaki fark nedir?

Acil tedavi bu konuda ehliyetli kişilerce gerekli donanım ile yapılan müdahale olmasına karşın, ilkyardım bu konuda eğitim almış herkesin olayın olduğu yerde bulabildiği malzemeleri kullanarak yaptığı hayat kurtarıcı müdahaledir.

### 6. ABC değerlendirmesini kısaca açıklayınız.

Bilinç kontrol edilmeli, kapalı ise aşağıdakiler hızla değerlendirilmelidir: A: Hava yolu açıklığının sağlanması ve rahat nefes alıp vermeyi kolaylaştırma. B: Solunumun olup olmadığının değerlendirilmesi. C: Nabız olup olmadığının kontrol edilmesi.

### 7. İlk yardımın amaçları nelerdir? Yazınız

Hastanın ya da kazazedinin bulunduğu durumun daha kötüye gitmesini engeller ve hayati tehlikesinin azaltılmasını sağlar.

### 8. Toplu taşıma araçlarında uyulması gereken kurallar nelerdir? Dört madde yazınız.

Otobüslerimize binerken ön kapı, inerken orta ve arka kapılar kullanılır.

Otobüs durakları haricinde yolcu indirmek ve bindirmek yasaktır. Duraklarda otobüsün ceplere yanaşmasını engelleyecek şekilde durmak genel trafik akışına olumsuz etkiler yapacağından sakıncalıdır.

Otobüs kalkış noktalarında şoför araca binmeden yolcuların binmesi yasaktır.

Hareket noktalarında ve duraklarda duruyor dahi olsa, içerisinde şoför olan araçların önünden ve arkasından geçmek can güvenliğiniz için tehlikelidir.

Yolcularımızın, elektronik kartlarını ve diğer toplu ulaşım kartlarını otobüse binmeden hazırlamaları gerekmektedir.

0-6 yaş arası çocuklar yanlarında ebeveynleri bulunmak şartı ile ücretsiz binişten faydalanırlar. Ancak ayrı bir koltuk işgal edemezler. İlköğretimden itibaren her öğrenci resimli öğrenci kartı ile biniş yapılmalıdır.

Otobüslerimizde ücretli indirimli ve ücretsiz toplu ulaşım kartı sahipleri şoför personelimize kartlarını göstermek zorundadır.

Toplu ulaşım kartların sahte olması ya da süresinin dolması durumunda yolcunun binişine izin verilmez. Sahte veya geçersiz kartlara el konulur.

Otobüse binişlerde hamile, yaşlı ve engellilere öncelik tanınır.

### 9. Trafik işaret çeşitleri nelerdir? Yazınız.

Günümüzde geçerli olan trafik levhaları ve işaretleri Tehlike Uyarı İşaretleri, Trafik Tazim İşaretleri, Bilgi İşaretleri, Durma ve Parketme İşaretleri, Yatay İşaretleme ve Yeni Standart Trafik İşaretleri olmak üzere 6 bölümden oluşur.

### 10. Burun kanamasının başlıca nedenleri nelerdir? Yazınız

Buruna ya da yüze gelen darbeler. Burun kırıkları. Yabancı cisimlerin buruna sokulması. Burun karıştırma.

Kemik eğriliği. Üst solunum yolu enfeksiyonları. Sinüzit.

Alerjik durumlar.

### S.1-Misafirlikte misafirin dikkat etmesi gereken kuralları yazınız. (4 madde yazınız.)

- Ne kadar samimi olursak olalım ziyaret edeceğimiz insanları önceden bilgilendirmeliyiz.
- Temel prensip davetsiz misafir olmamaktır.
- Randevu saatine uymalıyız.
- Temiz ve düzenli bir şekilde, mümkünse bir hediye ile ziyaretler yapılmalıdır.
- Kapıyı çaldıktan sonra kapının hemen ağzında değil, daha geride, evin içini göremeyecek şekilde kapının açılmasını beklemeliyiz.
- Eve girerken ev sahibinin yer göstermesini beklemeli ve etraf meraklı gözlerle incelenmemelidir.
- Yemek sofrası kurulduğunda, ev sahibi davet etmeden oturmamalı ve yemeği beğenmesek dahi bunu hal ve tavırlarımızla belli etmemeliyiz. Misafir umduğunu değil, bulduğunu yer ve medeni bir şekilde ev sahibine teşekkür eder.

### S.2- Misafirlikte ev sahibinin dikkat etmesi gereken kuralları yazınız. (4 madde yazınız.)

\*Ev sahibi de misafirliğe gelmek isteyenleri mümkün olduğunca reddetmemelidir.

\*Ev sahibi bütün misafirlerine aynı derecede yakınlık ve güler yüz göstermelidir. Evi temiz tutmalı ve gereken hazırlığı yapmalıdır.

• Misafirin yanında sık sık saate bakmamalı, sıkıldığını belli eden hal ve tavırlardan sakınmalıdır.

'Misafirlere ikramda bulunurken üç kereden fazla ısrar edilmemelidir.

'Misafir ayrılırken ev sahibi ziyaretten duyduğu memnuniyeti dile getirmelidir.

'Misafirlikten ayrılma vakti gelince hemen kalkmalı ve vedalaşmayı uzatmamalıdır.

### S.3- Selamlaşmada dikkat edilmesi gereken hususları açıklayınız. (4 madde yazınız.)

'Mü'minlerin bulunduğu yere girildiğinde ve oradan ayrıldığına selam vermek. Peygamberimiz (s.a.v.): "Sizden biriniz meclise geldiği zaman selam verdiği gibi, ayrılırken de selam versin. Çünkü birinci selam sonrakinden daha faziletli değildir." buyurur. (Tirmizi, es-Sünen).

'Selamlaşmada: küçük olanın büyüğe, az olan grubun çok olanlara, yürüyenin oturana, binit üzerinde bulunanın yaya olana selam verme adabına riayet etmek,

'Verilen selama cevap vermek vaciptir.

'Selama hemen cevap vermek. Mümkün olduğunca cevabımızı verene duyurmak,

'Selam verirken ve alırken sesimizi çok yükseltmemek ve kısmamak.

'Selam verirken ve alırken sesimizi hürmet ifade edecek şekilde ayarlamak.

'Selamı duymazlıktan gelmemek (saygısızlık ifade eder).

#### **S.4-Konuşma adabında hangi kurallara uymalıyız. (4 madde yazınız.)**

Kelimeleri ve cümleyi doğru telaffuz etmeli, pot kırmamalı ve insanlara düzgün, çekici bir üslupla hitap etmelidir. Konuşmalar akıcı, haz verici, dinleyenleri sıkmayacak, bilgi ve görgü verici olmalıdır. Konuşmacı konuşurken dinleyicilerin rahatsız olduklarını hissettirmemeleri gerekir. Birisiyle konuşurken, yüzüne bakarak, göz teması kurarak konuşmak çok önemlidir. Güzel konuşmanın en önemli ölçülerinden birisi, güzel ahlaka uygun olmasıdır. Eğer buna gereken önemi vermezseniz, diğer her konuda özenli olsanız bile, konuşmanız değer kazanmaz. Konuşmaların saygı sınırları içinde olması da çok önemlidir. Güzel ve anlamlı konuşmanın yolunun samimiyetten geçtiğini unutmayın. Zorlanarak konuşuyormuş gibi bir imaj oluşturmaktan kaçının.

#### **S.5-Konuşma ve Dinleme Adabıyla ilgili 4 tane özlü söz yazınız.**

\*Özür dilemek zorunda kalacağın bir sözü söyleme!"  
\*Önce düşün sonra söyle.  
\*Söylediklerinizi duyurmak için, hiç kimsenin kolundan tutmayın, çünkü insanlar sizi dinlemeye istekli değillerse, onları tutacağınıza çenenizi tutmanız daha iyi olur.  
\*Konuşmanın zamanını bilmeyen, dinlemenin zamanını da bilmez.

#### **S.6-Az bilinen nezaket kurallarına 4 örnek veriniz.**

- Konuşmayı bitirirken geçerli bir neden öne sürün.  
- İltifat ederken içten ve samimi olun; iltifat aldığınızda da, teşekkür edin.  
-Birisini eleştireceğiniz zaman onun duygularını göz önünde bulundurun ve o kişi ile özel olarak konuşun; sorununuzu kişiselleştirmeyin.  
- Birisi sizi eleştirdiğinde, sakin olun.

#### **S.7-Sofra adabıyla ilgili 4 madde yazınız**

Sofra Adabı:  
\*Yemekten önce ve sonra eller yıkanmalı, yemekten sonra dişler fırçalanmalıdır. \*Yemek yerken sağ elimizi kullanmalı, yemek küçük lokmalar halinde yenilmelidir. \*Yemeği önümüzden yemeli, acele etmemeli ve lokmalar iyice çiğnenmelidir. \*Yemek çok sıcak ve üfleyerek yenmemelidir.  
Yemek yemeye büyüklerden önce başlanmamalı, anne ve babadan sonra başlanmalıdır.

#### **S.8- Kişisel Hijyen ne demektir ve neden önemlidir?**

KİŞİSEL HİJYEN: kişilerin kendi sağlığını korudukları ve devam ettirdikleri öz bakım uygulamalarıdır.  
\* Kişisel temizlik, sağlıkla yakından ilgilidir.  
\*Pek çok hastalık mikrobunun temiz olmayan kişilerde kolayca yerleştiği bilinmektedir.  
\*Sağlığın korunması için düzenli bir şekilde saç, vücut, ağız ve dişlerimizin temizlenmesi ve giyeceklerin sık yıkanması gereklidir.

#### **S.9-El hijyeni neden önemlidir ve nasıl olmalıdır?**

Hastalık yapan mikroorganizmalar kişiden kişiye en çok eller yolu ile bulaşmaktadır.

Hijyenik el yıkamanın amacı, eller üzerinde bulunan geçici bakterilerin tamamını, kalıcı bakterilerin ise bir kısmını ellerden uzaklaştırmaktır.

Eller; yemeklerden önce ve sonra,  
\*pis ve pis olması muhtemel eşyaya dokunduktan sonra,  
\*tuvaletten sonra,  
\*uykudan önce ve kalktıktan sonra mutlaka su ve sabunla iyice yıkanmalı, durulanmalı ve çok iyi kurulanmalıdır  
\*En iyi el yıkama işlemi bol suda ve sabunla, bilekleri de içine alacak şekilde avuç içi, parmak araları, parmak uçları ve özellikle tırnak dipleri iyice temizlenecek şekilde olmalıdır.

\*Yıkama ve durulama sonrasında nemli kalmaması için temiz bir havlu ile kurulanmalıdır.

El yıkama süresi, saatin tik taklarına uyararak en az 10 a kadar sayarak belirlenir.

#### **S.10- Kişisel temizlik kuralları ile ilgili 4 madde yazınız.**

™ En az haftada bir defa banyo yapma, çamaşır ve giyecekleri sık değiştirme.  
™ Haftada bir defa el ve ayak tırnaklarını kesme.  
™ Yemeklerden önce ve sonra elleri su ve sabun ile yıkayıp kurulama.  
™ Tuvaletten sonra elleri bol su ve sabun ile yıkayıp kurulamak.  
\* Akşamları yatmadan önce ayakların yıkanması, elbiselerin çıkarılıp pijama veya gecelik giyilmesi. \*İşten veya okuldan eve gelindiğinde el, yüz ve ayakları yıkamak.  
™ Günde en az iki defa diş fırçalamak.  
™ Her gün saçları taramak. Sık sık uygun şampuanla yıkamak.  
™ Yere düşen bir yiyeceği yememek.  
™ Çiğ meyve ve sebzeleri yıkamadan yememek.  
™ Açıkta satılan yiyeceklerin tüketilmemesi.