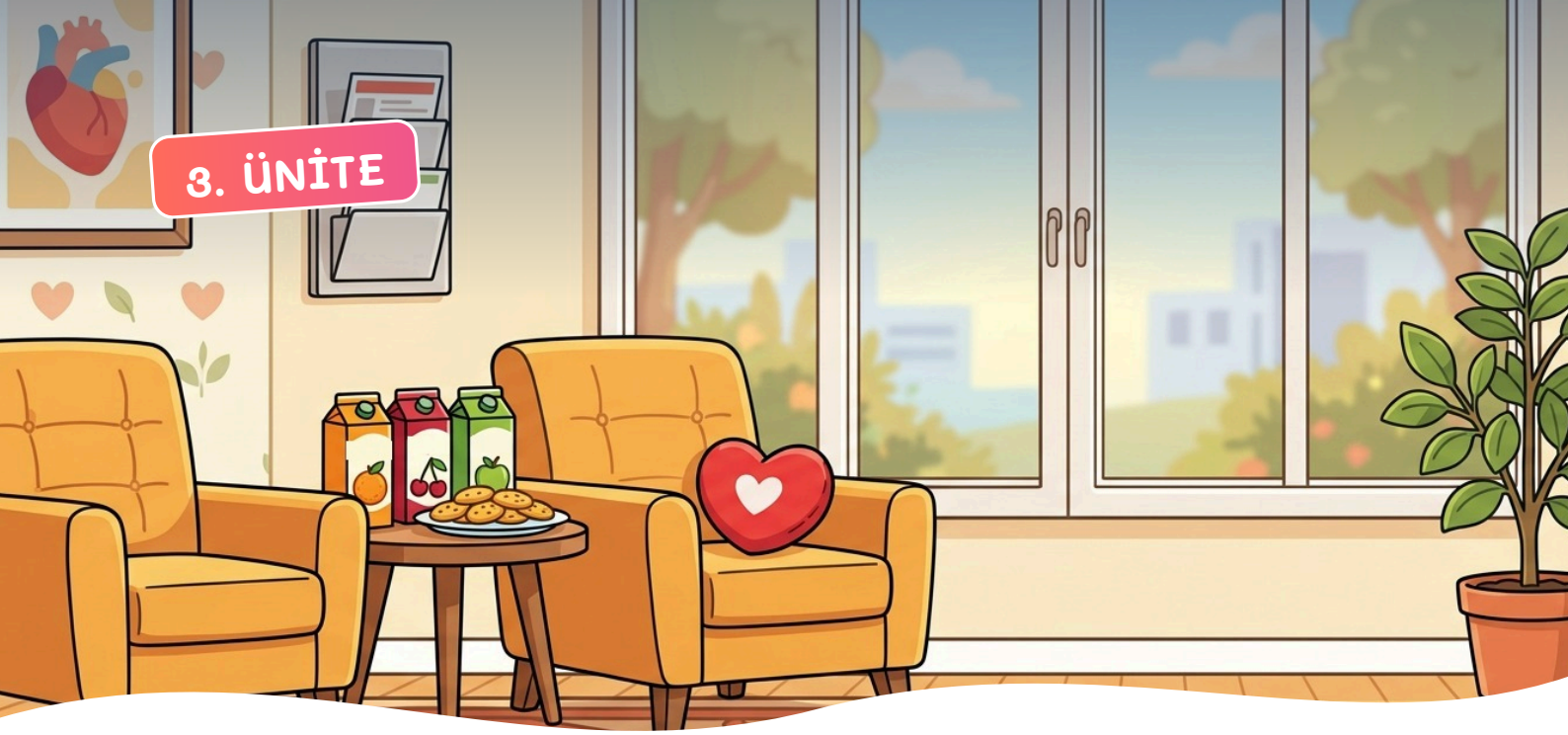
Talim Noktası.

7. Sınıf

Fen Bilimleri

Kan Bağışı ve Dolaşım Sağlığı

3. Ünite: Vücudumuzdaki Sistemler · Konu 04 · Konu Anlatımı



Kan bağışı ve dolaşım sağlığı

Vücudumuzdaki Sistemler · Konu 04

Bu konuda neler var?

1 Kan Neden Bağışlanır? 4
2 Kan Bağışı ve Toplumsal Dayanışma 6
3 Organ Bağışı 9
4 Dolaşım Sistemimizi Sağlıklı Tutalım 12
★ Konu Testi 16
★ Cevap Anahtarı 18

Bir önceki konuda kanın vücudumuzda nasıl dolaştığını ve hangi görevleri üstlendiğini öğrendiniz. Peki ağır bir kaza geçiren ya da büyük bir ameliyat olan biri çok kan kaybederse ne olur? Kan bir fabrikada üretilemez; ihtiyacı olan kişiye ancak sağlıklı insanların gönüllü olarak verdiği kanla ulaşılır. Bu konuda kan ve organ bağışının toplumsal dayanışma açısından önemini tartışacak, dolaşım sistemimizi sağlıklı tutmak için yapılması gerekenler hakkında güvenilir bilgi toplamayı öğreneceksiniz.

Bu bölümde

- Kan bağışının neden gerekli olduğunu ve nasıl yapıldığını açıklayacaksınız.
- Kan bağışının toplumsal dayanışma açısından önemini gerekçeleriyle tartışacak, düşüncelerdeki çelişkileri fark edeceksiniz.
- Organ bağışının önemini kavrayacaksınız.
- Dolaşım sisteminin sağlığı hakkında güvenilir araçlarla bilgi toplayacak, bilgileri doğrulayıp kaydedeceksiniz.

Anahtar kavramlar

kan bağışı · bağışçı · Türk Kızılay · toplumsal dayanışma · organ bağışı · organ nakli · dolaşım sistemi sağlığı · güvenilir kaynak

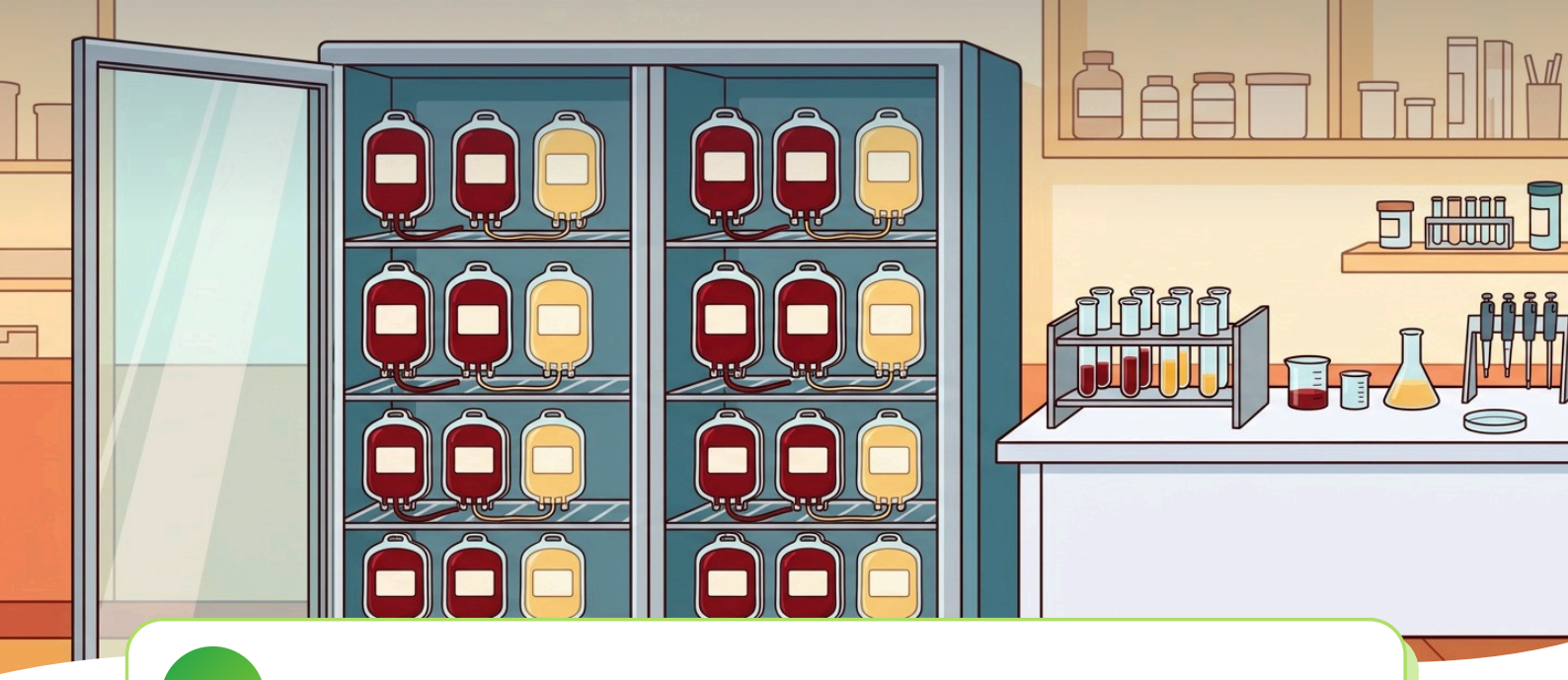
Etkinlik 1

Ön değerlendirme: Ne düşünüyorsunuz?

Doğru ifadelerin yanına **D**, yanlış ifadelerin yanına **Y** yazınız. Yanlış bulduğunuz ifadeyi düzelterek yeniden yazınız.

1. Kan, laboratuvarda yapay olarak üretilip hastalara verilebilir.
2. Sağlıklı her yetişkin, belirli koşulları taşıyorsa kan bağışında bulunabilir.
3. Kan bağışı yapan kişinin vücudu verdiği kanı bir daha yerine koyamaz.
4. Organ bağışı yalnızca kişi hayattayken yapılabilir.
5. Düzenli egzersiz kalbin ve damarların sağlığı için yararlıdır.

Zorlandıysanız: Kanın plazma, alyuvar, akyuvar ve kan pulcuklarından oluştuğunu, alyuvarların oksijen taşıdığını, kan pulcuklarının ise kanın pıhtılaşmasını sağladığını önceki konuda öğrendiniz. Vücudumuz kan hücrelerini sürekli yeniler. Bu bilgi, kan bağışının neden güvenli olduğunu anlamanıza yardım edecek.



1 Kan Neden Bağışlanır?

Ameliyat, kaza, bazı kan hastalıkları ve zor doğumlarda kana ihtiyaç duyulur. Kanın görevlerini tam yapabilen yapay kan üretilemediği için bu ihtiyaç yalnızca bağışla karşılanır.

Tanım Kan bağışı

Kana ihtiyaç duyan kişiler için gönüllü ve sağlıklı bireylerin kendi kanlarından bir miktarını karşılıksız olarak vermesine kan bağışı denir.

Kan bağışçısı olabilmek için bazı koşullar gerekir:

- 18-65 yaş aralığında olmak ve en az 50 kilogram olmak,
- sağlıklı olmak ve muayenede uygun bulunmak.

Bağışçının sağlığı için kadınlar en erken dört ay, erkekler en erken üç ay arayla kan verebilir. Bağışta yarım litre kadar kan alınır; vücut sıvıyı bir iki günde, kan hücrelerini birkaç haftada yeniler.

Kan bağışının dört adımı

1	2	3	4
Kayıt	**Muayene**	**Kan alma**	**İkram ve dinlenme**
Bağışçı, sağlık durumunu soran bir bilgi formu doldurur.	Doktor formu inceler, kısa bir muayene yapar.	Tek kullanımlık malzemeyle yaklaşık yarım litre kan alınır.	Bağışçı 10-15 dakika dinlenir, sıvı alır.

Ülkemizde kan, **Türk Kızılay**'ın bağış merkezlerinde, gezici araçlarında ya da hastanelerde bağışlanır. Türk Kızılay, kan ihtiyacının tamamını gönüllü ve düzenli bağışçılardan karşılamayı hedefler. Bağışlanan kan testlerden geçer, uygun koşullarda saklanır ve hastalara ulaştırılır.

Kan bileşenlerine ayrılabildiği için tek bir bağış birden çok hastaya yardım eder.

ALYUVAR



Kan kaybı yaşayan hastalara oksijen taşınması için verilir.

PLAZMA



Yanık tedavisinde ve pıhtılaşma sorunlarında kullanılır.

KAN PULCUĞU



Kanaması durmayan hastalarda pıhtılaşmaya yardım eder.

Kadın ve erkek bağışçı için bağış aralığı

	Kadın bağışçı	Erkek bağışçı
İki bağış arası	En erken dört ay	En erken üç ay
Yılda en çok	Üç kez	Dört kez
Ortak koşul	18-65 yaş, en az 50 kilogram, sağlıklı	18-65 yaş, en az 50 kilogram, sağlıklı

Ne öğrendik?

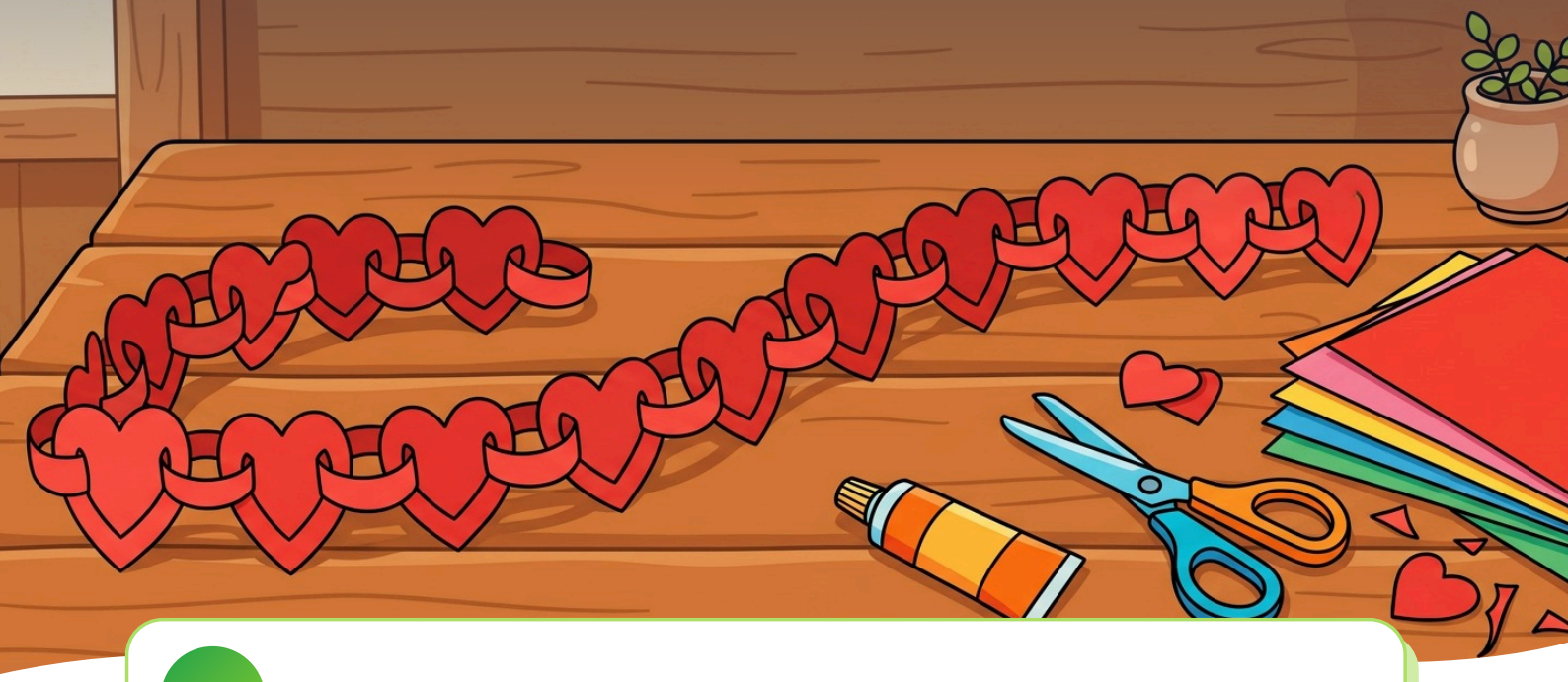
1. Hastaların kan ihtiyacı neden yalnızca bağışla karşılanabilir?

2. Kan bağışçısı olabilmenin koşullarını yazınız.

3. Kan bağışının adımlarını sırasıyla yazınız.

4. Bir kadın bağışçı 15 Mart'ta kan bağışında bulunmuştur. Bu kişi en erken hangi ay yeniden kan bağışı yapabilir?

A) Nisan
B) Mayıs
C) Haziran
D) Temmuz



2 Kan Bağışı ve Toplumsal Dayanışma

Tanım Toplumsal dayanışma

Toplumdaki bireylerin birbirine destek olarak zor durumdaki insanların yükünü paylaşmasına toplumsal dayanışma denir. Bir düşünceyi nedenleriyle birlikte açıklamaya ise gerekçelendirme denir.

Kan bağışı, toplumsal dayanışmanın en güzel örneklerinden biridir: Bağışçı, kanının kime ulaşacağını bilmez; yalnızca bir insanın yaşamına katkı sağlamak için bağış yapar. Bugün bağış yapan biri, yarın kendisi ya da bir yakını kana ihtiyaç duyduğunda başkalarının bağışından yararlanabilir.

Kan bağışı gibi konuları tartışırken düşüncelerimizi **gerekçelendirmemiz** gerekir. Farklı açılardan düşünmek için **altı şapkalı düşünme tekniği** kullanılabilir. Bu teknikte her şapka rengi bir bakış açısını temsil eder ve tartışmaya katılanlar sırayla bu bakış açılarından düşünür.

Altı şapkayla kan bağışını tartışmak

Beyaz şapka — bilgi	Kırmızı şapka — duygu	Siyah şapka — dikkat
"Bir bağışta yaklaşık ne kadar kan alınır?"	"Bağış yapmayı düşününce ne hissediyorum?"	"Kimler bağış yapmamalı, neye dikkat edilmeli?"

Sarı şapka — yarar	Yeşil şapka — yeni fikir	Mavi şapka — düzen
"Kan bağışı topluma ne kazandırır?"	"Bağışçı sayısını nasıl artırabiliriz?"	"Tartışmadan hangi sonuca ulaştık?"

Tartışmada bazen bir düşüncenin kendi içinde **çelişki** taşıdığını fark ederiz. Çelişkili bir düşüncede birbiriyle uyuşmayan iki iddia bir arada bulunur. Çelişkileri bulmak, daha geçerli fikirler oluşturmamızı sağlar.

Örnek 1: Çelişkiyi bulalım

Soru: Bir tartışmada Arda şöyle diyor: "Kan bağışı herkesin yapması gereken çok önemli bir yardımdır. Ama ben ileride de bağış yapmam; nasılsa başkaları yapar." Arda'nın düşüncesindeki çelişki nedir? Bu düşünceyi nasıl daha geçerli hâle getirebiliriz?

Çözüm: Arda önce bağışın **herkesin** yapması gereken bir yardım olduğunu söylüyor, sonra kendisini bunun dışında tutuyor. Herkes "başkaları yapar" diye düşünürse kimse bağış yapmaz ve kan ihtiyacı karşılanamaz. Daha geçerli bir fikir şöyle olabilir: "Kan bağışı önemli bir yardımdır. Bağış yaşına geldiğimde ve sağlığım uygun olduğunda ben de düzenli bağışçı olacağım."

Örnek 2: Gerekçeli bir fikir oluşturalım

Soru: "Düzenli kan bağışı toplumsal dayanışmayı güçlendirir." görüşünü en az iki gerekçeyle destekleyiniz.

Çözüm:

- **Gerekçe 1:** Kan yapay olarak üretilemediği için hastaların ihtiyacı ancak bağışçılarla karşılanır. Düzenli bağış, kan bankalarında yeterli kan bulunmasını sağlar.
- **Gerekçe 2:** Bağışçı ile hasta birbirini tanımaz. Kan bağışı, insanların hiçbir karşılık beklemeden birbirine yardım ettiğini gösterir; bu da toplumda güven duygusunu artırır.
- **Gerekçe 3:** Deprem, sel gibi afetlerde kan ihtiyacı birden artar. Düzenli bağışçıların çok olması, böyle zor zamanlarda toplumun hazırlıklı olmasını sağlar.

Bağlantı: Yardım için kurulan bir cemiyet

Türk Kızılay'ın temelleri 1868 yılında, savaşta yaralanan ve hastalanan askerlere yardım etmek amacıyla kurulan bir cemiyetle atılmıştır. O günden bu yana kurum savaşlarda, depremlerde, sellerde ve göçlerde ihtiyaç sahiplerine ulaşmaktadır. Kan hizmetleri de bu köklü yardımlaşma geleneğinin bir parçasıdır.



Notlarım

Çelişkili düşünceyi düzeltmek

Çelişkili düşünce	Daha geçerli düşünce
Herkes kan bağışı yapmalı, ama ben yapmam; başkaları yapar.	Herkes gibi ben de uygun olduğumda düzenli bağışçı olacağım.
Kan bağışını destekliyorum, ama ailemdeki yetişkinlerin bağış yapmasına karşıyım.	Kan bağışını destekliyorum; ailemdeki uygun yetişkinleri de bağışa özendiririm.

Ne öğrendik?

1. Toplumsal dayanışma ne demektir?

2. Kan bağışının toplumsal dayanışmaya iki katkısını yazınız.

3. "Kan bağışı yapan kişi kanını kaybeder ve vücudu bir daha yerine koyamaz; bu yüzden bağış yapmamalıyız." düşüncesindeki yanlışı açıklayınız.

4. Altı şapkalı düşünme tekniğinde yeni fikirler ve öneriler üretmeyi temsil eden şapka hangisidir?

A) Beyaz
B) Kırmızı
C) Siyah
D) Yeşil

Notlarım



3 Organ Bağışı

Bazı hastalıklarda vücudumuzdaki bir organ görevini yapamaz hâle gelebilir. Böyle durumlarda hastanın yaşamını sürdürebilmesi ya da yaşam kalitesinin artması için sağlam bir organa ihtiyaç duyulur.

Tanım Organ bağışı ve organ nakli

Bir kişinin doku ve organlarının, hayattayken kendi isteğiyle ya da yaşamı tıbben sona erdikten sonra ailesinin izniyle, başka hastaların tedavisinde kullanılmak üzere verilmesine organ bağışı denir. Görevini yapamayan bir organın yerine sağlam bir organın ameliyatla yerleştirilmesine organ nakli denir.

Organ bağışıyla ilgili en çok merak edilen soruları ve cevaplarını inceleyelim:

- **Kimler bağışçı olabilir?** On sekizinci yaşını tamamlamış ve kendi kararını sağlıklı biçimde verebilen her birey bağışçı olabilir. Bağışçı, organlarının hepsini ya da yalnızca seçtiklerini bağışlamaya karar verebilir.
- **Neler bağışlanabilir?** Yalnızca böbrek, karaciğer, kalp ya da akciğer gibi organlar değil; gözün saydam ön tabakası olan kornea, kemik iliği, deri ve kalp kapağı gibi dokular da başka hastalara umut olabilir.
- **Bağışlanan organ kime verilir?** Önce bağışçının ve hastanın kanı ile dokularının birbirine uyup uymadığına bakılır. Uyumlu hastalar arasından durumu en acil olana öncelik tanınır.
- **Hastalar arasında ayrım yapılır mı?** Hayır. Organın kime verileceğine karar verilirken cinsiyet, din ya da maddi durum asla ölçüt olmaz.

Kan bağışı ve organ bağışı

	Kan bağışı	Organ bağışı
Kimler yapabilir?	18-65 yaş arası, en az 50 kilogram, sağlıklı kişiler	18 yaşını doldurmuş, akıl sağlığı yerinde herkes
Ne zaman?	Hayattayken, belirli aralıklarla	Hayattayken ya da yaşam sona erdikten sonra ailenin izniyle
Ne bağışlanır?	Kan	Böbrek, karaciğer, kalp gibi organlar; kornea, deri gibi dokular
Ortak amaç	Hayat kurtarmak, toplumsal dayanışma	Hayat kurtarmak, toplumsal dayanışma

Örnek 3: Sıralama neye göre?

Soru: Bağışlanan bir böbrek için bekleyen üç hasta vardır. Hastalardan biri çok zengindir, biri bağışçıyla aynı şehirde yaşamaktadır, biri ise bağışçıyla en uyumlu ve tıbbi durumu en acil olan hastadır. Böbrek hangi hastaya nakledilmelidir? Nedenini açıklayınız.

Çözüm: Böbrek, bağışçıyla **kan ve doku uyumu** en yüksek olan ve **tıbbi aciliyeti** en fazla olan hastaya nakledilmelidir. Uyum olmazsa vücut yeni organı kabul etmeyebilir. Hastanın zengin olması ya da bağışçıyla aynı şehirde yaşaması sıralamayı belirlemez; organ bağışında hiçbir ayrım yapılmaz.

Bağışlanan organ hastaya nasıl ulaşır?

1. **Bağış kararı** — Kişi ya da ailesi organların bağışlanmasına izin verir.
2. **Uyum bakılır** — Bağışçı ile hastanın kanı ve dokuları karşılaştırılır.
3. **Aciliyet bakılır** — Uyumlu hastalar arasından durumu en acil olan seçilir.
4. **Nakil** — Sağlam organ ameliyatla hastaya yerleştirilir.

Ne öğrendik?

1. Organ bağışı ile organ nakli arasındaki fark nedir?

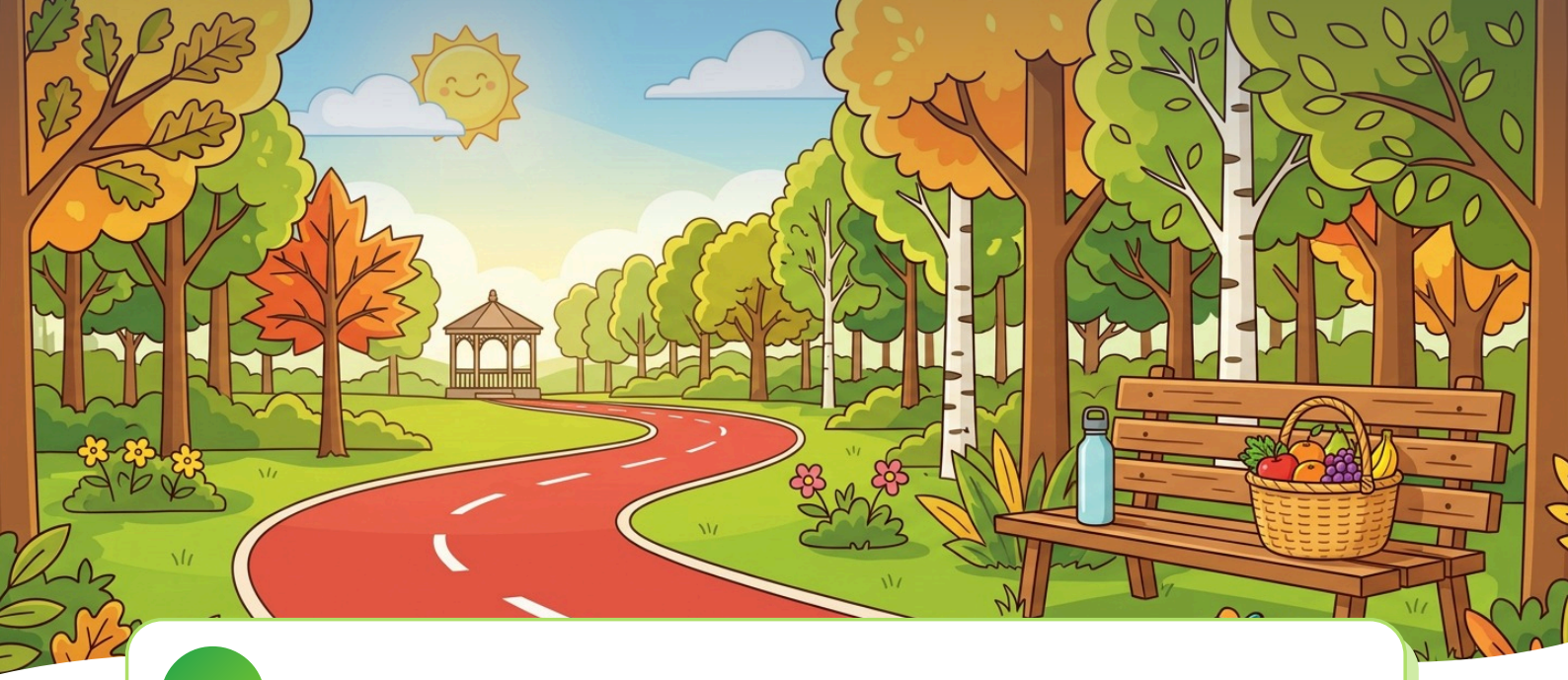
2 Organ bağışında bulunabilmenin koşullarını yazınız.

3 Organ nakli için hasta seçilirken öncelikle neye bakılır?

4 Aşağıdakilerden hangisi organ bağışı için doğru bir ifadedir?

A) Yalnızca kişi hayattayken yapılabilir.
B) Yalnızca böbrek bağışlanabilir.
C) Organlar maddi durumu iyi olan hastalara öncelikli verilir.
D) Bir kişi organlarının tamamını ya da bir bölümünü bağışlayabilir.

Notlarım



4 Dolaşım Sistemimizi Sağlıklı Tutalım

Kalbimiz gece gündüz hiç durmadan çalışır. Damarlarımız ise kanı vücudumuzun her yerine taşır. Bu sistemin sağlığı, büyük ölçüde günlük alışkanlıklarımıza bağlıdır. Aşağıdaki örnek olayı okuyunuz.

Ece'nin dayısı Selim Bey yıllardır masa başında çalışıyor, gün boyu çok az hareket ediyordu. Öğle yemeklerinde genellikle tuzlu ve yağlı hazır yiyecekler tercih ediyor, akşamları geç saatlere kadar ekran başında kalıyordu. Bir gün merdiven çıkarken çabuk yorulduğunu ve nefes nefese kaldığını fark etti. Sağlık kontrolünde doktor, kalbinin ve damarlarının sağlığı için yaşam tarzını değiştirmesi gerektiğini söyledi: her gün yürüyüş yapmasını, tuz ve yağ tüketimini azaltmasını, bol sebze ve meyve yemesini, su içmesini ve uykusunu düzenlemesini önerdi.

Bu örnek olay, dolaşım sisteminin sağlığını koruyan alışkanlıkları ortaya koyar:

- **Dengeli beslenmek:** Tuzlu, yağlı ve şekerli yiyecekleri azaltmak; sebze, meyve ve tam tahıllı ürünleri tercih etmek.
- **Düzenli hareket etmek:** Her gün yürüyüş, bisiklet, yüzme ya da oyun gibi etkinliklerle aktif olmak. Uzmanlar sizin yaşınızdaki çocukların her gün toplam en az bir saat hareket etmesini önerir.
- **Sigara dumanından uzak durmak:** Sigara içmek de dumanını solumak da damarlara zarar verir.
- **Yeterli uyumak ve su içmek:** Düzenli uyku ve yeterli su, kalbin daha rahat çalışmasına yardım eder.
- **Uzun süre hareketsiz kalmamak:** Ekran başında ya da ders çalışırken ara verip kalkmak ve hareket etmek.

Bu bilgileri nereden öğrendiğimiz de önemlidir. Sağlıkla ilgili her bilgi doğru değildir; bu yüzden bilgiyi **güvenilir araçlardan** toplamalı, **doğrulamalı** ve **kaydetmeliyiz**.

Tanım Güvenilir kaynak ve doğrulama

Hazırlayanı belli olan, uzmanlarca denetlenen ve araştırmalara dayanan bilgi araçlarına **güvenilir kaynak** denir. Elde edilen bir bilgiyi başka bir güvenilir kaynakla karşılaştırarak ya da bir uzmana danışarak kontrol etmeye **doğrulama** denir.

Güvenilir bilgi toplamanın beş adımı

1. **Soruyu belirle** — Neyi öğrenmek istiyorum?
2. **Aracı seç** — Resmî site, uzman, bilimsel kaynak
3. **Bilgiyi bul** — Aracı kullanarak bilgiyi topla.
4. **Doğrula** — İkinci bir kaynakla ya da uzmanla karşılaştır.
5. **Kaydet** — Bilgiyi kaynağıyla birlikte not al.

Bilgi aracı	Güvenilir mi?	Neden?
Sağlık Bakanlığının resmî internet sitesi	Evet	Uzmanlarca hazırlanır, denetlenir.
Bir doktor ya da okul hemşiresiyle görüşme	Evet	Alanında eğitim almış kişidir.
Bilimsel kaynaklar, ders kitapları	Evet	Bilgiler araştırmalara dayanır.
Kaynağı belirsiz bir sosyal medya paylaşımı	Hayır	Kimin yazdığı ve neye dayandığı bilinmez.
Bir ürünü satmak için hazırlanmış reklam	Hayır	Amacı bilgi vermek değil satış yapmaktır.

Etkinlik 2

Sağlıklı kalp afişi

Grubunuzla birlikte dolaşım sisteminin sağlığını korumak için yapılması gerekenleri anlatan bir afiş hazırlayınız.

1. Afişinizde cevaplayacağınız soruyu belirleyiniz. Örnek: “Kalbimizi korumak için her gün ne yapabiliriz?”
2. Bilgi toplamak için en az iki güvenilir araç seçiniz.
3. Bulduğunuz her bilgiyi en az iki farklı kaynakla ya da bir uzmana danışarak doğrulayınız.



4. Doğruladığınız bilgileri kaynaklarıyla birlikte bir tabloya kaydediniz.
5. Afişinizi dikkat çekici bir slogan ve görsellerle hazırlayıp sınıfa sununuz.

★ PUANLAMA ANAHTARI

Ölçüt	Tam (3)	Kısmen (2)	Henüz değil (1)
Bilgi araçları	En az iki güvenilir araç kullanılmış	Bir güvenilir araç kullanılmış	Güvenilir araç yok
Doğrulama	Her bilgi doğrulanmış	Bazı bilgiler doğrulanmış	Doğrulama yapılmamış
Kayıt	Bilgiler kaynaklarıyla tabloya kaydedilmiş	Kayıt eksik	Kayıt yok
Afiş ve sunum	Bilgiler doğru, slogan dikkat çekici, sunum anlaşılır	Kısmen	Afiş eksik ya da hatalı

Tuzağa düşme!

Yanılgı avı: Kan bağışı ve dolaşım sağlığı

- ✗ "Kan laboratuvarda yapay olarak üretilebilir." → ✓ Kanın görevlerini tam olarak yapabilen yapay kan **üretilememiştir**; ihtiyaç bağışla karşılanır.
- ✗ "Kan bağışlayan kişinin vücudu kanı yerine koyamaz." → ✓ Vücut kaybedilen sıvıyı bir iki günde, kan hücrelerini birkaç haftada **yeniler**.
- ✗ "Organ bağışı yalnızca hayattayken yapılabilir." → ✓ Organ bağışı, yaşam tıbben sona erdikten sonra **ailenin izniyle** de yapılabilir.
- ✗ "İnternette çok paylaşılan bir sağlık bilgisi doğrudur." → ✓ Bir bilginin çok paylaşılması doğru olduğunu göstermez; bilgi **güvenilir kaynaklarla doğrulanmalıdır**.
- ✗ "Dolaşım sistemi sağlığı yalnızca yetişkinleri ilgilendirir." → ✓ Sağlıklı alışkanlıklar **çocuklukta** kazanılır; bugünkü alışkanlıklarımız ileriki yaşamımızı etkiler.

Kalbi koruyan ve yoran alışkanlıklar

Kalbi koruyan alışkanlıklar	Kalbi yoran alışkanlıklar
Her gün yürümek ya da bisiklete binmek	Gün boyu hareketsiz oturmak
Sebze, meyve ve tam tahıl yemek	Tuzlu, yağlı hazır yiyecekleri sık tüketmek
Düzenli uyumak ve su içmek	Geç saatlere kadar ekran başında kalmak
Sigara dumanından uzak durmak	Sigara içmek ya da dumanını solumak

Ne öğrendik?

1. Dolaşım sisteminin sağlığını korumak için yapılması gereken üç davranış yazınız.

2. Selim Bey'in hangi alışkanlıkları dolaşım sistemini olumsuz etkilemiştir?

3. Bir sağlık bilgisinin doğru olup olmadığını nasıl doğrulayabilirsiniz?

4. Aşağıdakilerden hangisi dolaşım sistemi sağlığı hakkında bilgi toplamak için en güvenilir araçtır?
   A) Kaynağı belirsiz bir video
   B) Bir ürünün reklam broşürü
   C) Okul hemşiresiyle yapılan görüşme
   D) Bir arkadaşın duyduğu söylenti

Notlarım

Konu Testi

✓ Ne öğrendik?

Aşağıdaki soruları dikkatle okuyunuz. Her sorunun doğru seçeneğini işaretleyiniz.

1. Türk Kızılay'ın gezici kan bağış aracı bir spor salonunun önüne gelmiştir. Görevli, bağış yapmak isteyen dört kişinin yaşını, kilosunu ve sağlık durumunu kayıt formuna yazıyor. Bu kişilerden hangisi kan bağışçısı olabilir?
   A) 16 yaşında, 55 kilogram, sağlıklı
   B) 30 yaşında, 45 kilogram, sağlıklı
   C) 70 yaşında, 75 kilogram, sağlıklı
   D) 40 yaşında, 70 kilogram, sağlıklı

2. Bir öğrenci "Organ bağışı çok değerli bir davranıştır, herkes bağışçı olmalıdır. Ama bağışçı olmak yalnızca sağlık çalışanlarının görevidir." diyor. Bu düşüncedeki çelişki aşağıdakilerden hangisidir?
   A) Önce herkesin bağışçı olması gerektiğini söyleyip sonra bunu yalnızca bir meslek grubuna yüklemesi
   B) Organ bağışını değerli bulması
   C) Sağlık çalışanlarından söz etmesi
   D) Organ bağışından söz etmesi

3. Bir erkek bağışçı 15 Ocak'ta kan bağışında bulunmuştur. Bu kişi en erken hangi ay yeniden kan bağışı yapabilir?
   A) Şubat
   B) Mart
   C) Nisan
   D) Mayıs

4. Bir haber sitesinde şu bilgi yer alıyor: "Yaşamı tıbben sona eren bir bağışçının ailesi organ bağışına izin verdi. Bağışçının iki böbreği, karaciğeri ve iki korneası beş ayrı hastaya nakledildi." Bu haberden organ bağışıyla ilgili aşağıdaki sonuçlardan hangisine ulaşılabilir?
   A) Yaşamı sona eren kişiden organ alınırken ailenin iznine gerek yoktur.
   B) Tek bir bağışçı, birden çok hastanın tedavisine katkı sağlayabilir.
   C) Bağışlanan organlar yalnızca bağışçının yakınlarına verilir.
   D) Gözün korneası bağışlanabilecek dokular arasında yer almaz.

5 Elif, kalp sağlığı afişi için bilgi toplarken bir sosyal medya hesabında “Gazlı içecekler damarları temizler.” yazan bir paylaşım görüyor. Paylaşım binlerce kez beğenilmiştir. Elif’in bu bilgiyi afişine eklemeden önce yapması gereken en uygun davranış aşağıdakilerden hangisidir?

A) Paylaşım çok beğenildiği için bilgiyi doğru kabul edip afişe yazmak
B) Bilgiyi Sağlık Bakanlığının sitesiyle karşılaştırmak ya da okul hemşiresine sormak
C) Paylaşımı arkadaşlarına gönderip kaç kişinin beğendiğine bakmak
D) Bilgiyi kaynağını belirtmeden afişin başlığı olarak kullanmak

6 Okul hemşiresi, öğrencilere günlük alışkanlıklarını sorduktan sonra bunlardan yalnızca birinin kalp ve damar sağlığını olumsuz etkilediğini söylüyor. Hemşirenin işaret ettiği alışkanlık aşağıdakilerden hangisidir?

A) Her gün yürüyüş yapmak
B) Taze sebze ve meyve tüketmek
C) Düzenli ve yeterli uyumak
D) Sık sık tuzlu ve yağlı hazır yiyecekler tüketmek

KENDİME NOT

Bu konuda	Evet	Kısmen	Henüz değil
Kan bağışının neden gerekli olduğunu ve nasıl yapıldığını açıklayabiliyorum.			
Kan bağışının toplumsal dayanışmaya katkısını gerekçeleriyle anlatabiliyorum.			
Bir düşüncedeki çelişkiyi fark edip düzeltebiliyorum.			
Organ bağışının önemini açıklayabiliyorum.			
Dolaşım sağlığıyla ilgili bilgiyi güvenilir araçlardan toplayıp doğrulayabiliyorum.			

Notlarım

Cevap Anahtarı

Ön Değerlendirme

1. **Y.** Kanın görevlerini tam olarak yapabilen yapay kan üretilememiştir; ihtiyaç sağlıklı insanların bağışıyla karşılanır.
2. **D.** Yaş, kilo ve sağlık koşullarını taşıyan ve muayenede uygun bulunan her yetişkin bağış yapabilir.
3. **Y.** Vücut kaybedilen sıvıyı bir iki günde, kan hücrelerini birkaç haftada yeniler.
4. **Y.** Organ bağışı, yaşam tıbben sona erdikten sonra ailenin izniyle de yapılabilir.
5. **D.** Düzenli egzersiz kalbi ve damarları güçlendirir.

1. Kan Neden Bağışlanır?

1. Kanın görevlerini tam olarak yapabilen yapay bir kan henüz üretilememiştir.
2. 18-65 yaş aralığında ve en az 50 kilogram olmak, sağlıklı olmak ve muayenede uygun bulunmak.
3. Kayıt, doktor muayenesi, kan alma, ikram ve dinlenme.
4. **D.** Kadınlar en erken dört ay arayla kan verebilir: 15 Mart'tan dört ay sonrası 15 Temmuz'dur.

2. Kan Bağışı ve Toplumsal Dayanışma

1. Toplumdaki bireylerin birbirine destek olması, zor durumdaki insanların yükünü paylaşmasıdır.
2. Örnek: Hastaların kan ihtiyacının karşılanmasını sağlar. İnsanların karşılık beklemeden yardımlaşmasını ve toplumda güvenin artmasını sağlar.
3. Vücut bağışta kaybedilen sıvıyı bir iki gün, kan hücrelerini birkaç hafta içinde yeniler. Ayrıca bağış, bağışçının sağlığı korunacak koşullarda ve aralıklarla yapılır.
4. **D.** Yeşil şapka yaratıcı düşünmeyi, yeni fikir ve önerileri temsil eder.

3. Organ Bağışı

1. Organ bağışı, kişinin organlarının başka hastaların tedavisinde kullanılmasına izin vermesidir. Organ nakli ise sağlam organın hastaya ameliyatla yerleştirilmesidir.
2. On sekiz yaşını doldurmuş olmak ve akıl sağlığı yerinde olmak.
3. Bağışçı ile hasta arasındaki kan ve doku uyumuna, ardından hastanın tıbbi aciliyetine bakılır.
4. **D.** Organ bağışı yaşamın sona ermesinden sonra da ailenin izniyle yapılabilir, birçok organ ve doku bağışlanabilir ve hiçbir ayrım yapılmaz.

4. Dolaşım Sistemimizi Sağlıklı Tutalım

1. Örnek: Dengeli beslenmek, her gün hareket etmek, sigara dumanından uzak durmak. Yeterli uyumak ve su içmek de yazılabilir.
2. Gün boyu hareketsiz kalması, tuzlu ve yağlı hazır yiyecekler tüketmesi ve geç saatlere kadar ekran başında kalması.
3. Bilgiyi en az iki farklı güvenilir kaynakla karşılaştırarak ya da bir uzmana danışarak doğrulayabilirim.
4. **C.** Okul hemşiresi alanında eğitim almış bir uzmandır.

Konu Testi

1. **D.** Bağışçı 18-65 yaş aralığında ve en az 50 kilogram olmalıdır.
2. **A.** Herkesin bağışçı olması gerektiğini söyleyen biri, bağışçılığı yalnızca bir meslek grubunun görevi sayarak kendi sözüyle çelişir.
3. **C.** Erkekler en erken üç ay arayla kan verebilir: 15 Ocak'tan üç ay sonrası 15 Nisan'dır.
4. **B.** Haberde bir bağışçının organları ve dokuları beş ayrı hastaya nakledilmiştir. Haberde ailenin izin verdiği yazar; korneanın da nakledildiği görülür; organların bağışçının yakınlarına verildiğine dair bir bilgi yoktur.
5. **B.** Bilgi, güvenilir bir kaynakla karşılaştırılarak ya da bir uzmana danışılarak doğrulanır; beğeni sayısı bir bilginin doğru olduğunu göstermez.
6. **D.** Tuz ve yağdan zengin hazır yiyecekler kalbi ve damarları yorar.

Notlarım