



ERGENLERİ BİLGİLENDİRME VE FARKINDALIK KAZANDIRMA EĞİTİM PROGRAMI

Bu eğitim programının amacı;

- Gençlere ergenlik döneminde yaşadıkları bedensel ve ruhsal değişikliklerin nedenlerini açıklamak,
- Yaşadıkları kaygı endişe ve korkuları azaltmak,
- Üreme sağlığı, cinsel sağlık, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar ve HIV/AIDS hakkında doğru bilgileri öğrenmelerini sağlamak,
- Cinsel istismar, istenmeyen gebelikler, HIV/AIDS CYBE'lerden kendilerini korumalarını ve hayır diyebilme becerisi geliştirmelerini sağlamak,
- Cinsellikle ilgili olumlu değer ve tutum geliştirmelerine yardım etmek,
- Kendilerini daha iyi anlama ve ifade etmelerine, öz güven ve özdeğer oluşturmalarına yardımcı olmak,
- Kendileri ile barışık, mutlu ve verimli bireyler olmalarına yardım etmektir.

Programın okullardaki uygulamaları üç bileşen üzerinden yürütülmektedir;

1. Okul personeli (Yöneticiler, Öğretmenler ve diğer personeller)ne yönelik çalışmalar,
2. Anne babalara yönelik çalışmalar,
3. Öğrencilere yönelik çalışmalar.

Yapılacak eğitim programlarının içeriği aşağıda verilmiştir.

1. Okul personeli (Yöneticiler, Öğretmenler ve diğer personeller)'ne Yönelik Çalışmalar

Programın okuldaki işlevselliği tüm personelin program ve uygulama süreci hakkında bilgilenebilmesiyle yakından ilgilidir. Bu nedenle, özellikle okul personeline uygulamalar öncesi yapılacak bilgilendirme, program ve uygulamalara gerekli olan desteği sağlayacaktır. Eğitim çalışması bir saat üzerinden planlanmıştır.

Okul personeline yönelik bilgilendirme programında paylaşılacak konular:

- "Ergenleri Bilgilendirme ve Farkındalık Kazandırma Eğitim Programı" Tanıtımı,
Programın amaçları, içeriği, sınıf uygulamaları, etkinlikler üzerine paylaşımlar kitapta yer alan bilgiler doğrultusunda grupla paylaşılır.
- Ergenlik Dönemi Özellikleri ve Karşılaşılabilecek Davranışlar,
Ergenlik dönemi ve bu dönemde yaşanabilecekler, karşılaşılabilecek olumlu/olumsuz davranışlar, sınıf içinde etkili öğretmen tutumları **EK-6** (Ergenlik Döneminde Bedensel Değişimler) ve **EK-7** (Ergenlik Döneminde Duygusal Değişimler)den yararlanılarak grupla paylaşılır.
- Bilgi ve Destek Alınabilecek Kurum ve Kuruluşlar.
Ergenlik dönemi, üreme sağlığı ve bu dönemle ilgili diğer konularda bilgi, destek ve yardım alınabilecek kurum ve kuruluşlar **EK-25** (Bilgi ve Destek Alınabilecek Kurum ve Kuruluşlar)dan yararlanılarak grupla paylaşılır.
- Okul Uygulama Planının Paylaşımı,
EK-28'deki Okul Uygulama Plan Örneğine göre hazırlanan uygulama planı grupla paylaşılır. Geri bildirimlere göre yapılandırılır.

2. Anne-Babalara Yönelik Çalışmalar

Okullarda uygulanan çalışmaların devamlılığı aileleri de programa dahil etmeyi gerektirir. Uygulamalar öncesinde ailelerle yapılacak çalışmalar öğrencilerin eve yansıttıkları olumlu/olumsuz her türlü davranış karşısında anne babaları hazırlıklı kılmayı hedeflemektedir. Ailelerle yapılacak eğitim çalışması iki saat üzerinden planlanmaktadır.

Anne Babalara Yönelik Bilgilendirme Programında Paylaşılacak Konular:

- "Ergenleri Bilgilendirme ve Farkındalık Kazandırma Eğitim Programı" Tanıtımı,
Programın amaçları, içeriği, sınıf uygulamaları, etkinlikler üzerine paylaşımlar kitapta yer alan bilgiler doğrultusunda grupla paylaşılır.



- Ergenlik Dönemi Özellikleri ve Karşılaşılabilecek Davranışlar, Ergenlik dönemi ve bu dönemde yaşanabilecek, karşılaşılabilecek olumlu/olumsuz davranışlar, evde etkili anne baba tutumları EK-6 (Ergenlik Döneminde Bedensel Değişimler) ve EK-7 (Ergenlik Döneminde Duygusal Değişimler)den yararlanılarak grupla paylaşılır.
- “Mesajınız Var” (Ergen Mektupları), Program kitabında yer alan mektuplar veya eğitimcilerin bu konu ile ilgili ergenlerin yazdığı mesajları içeren dokümanları ailelerle paylaşarak programın uygulama gerekliliği vurgulanır.
- Bilgi ve Destek Alınabilecek Kurum ve Kuruluşlar. Ergenlik dönemi üreme sağlığı ve bu dönemle ilgili diğer konularda bilgi, destek ve yardım alınabilecek kurum ve kuruluşlar EK-25 (Bilgi ve Destek Alınabilecek Kurum ve Kuruluşlar)dan yararlanılarak grupla paylaşılır. Eğitim öncesi EK-25 çoğaltılarak velilere dağıtılabilir.

3. Öğrencilere Yönelik Çalışmalar

Öğrencilere yapılacak çalışmalar, eğitim öncesi ve eğitim sonrası olmak üzere olarak planlanmıştır.

Tanıtım ve Hazırlık Çalışmaları

“Tanıtım ve hazırlık çalışmaları öğrencilere uygulama öncesinde yapılacak çalışmaların amaçlarının anlatılması, yapılan planlama doğrultusunda uygulamalar hakkında bilgi verilmesini kapsamaktadır. Bu aşamada “Ön Test” (EK-26) uygulaması yapılmaktadır. Tanıtım ve hazırlık çalışmaları için süre bir ders saati olarak planlanmıştır.

Uygulama Çalışmaları

Uygulama çalışmaları öğrencilere, ergenlik döneminde bedenlerinde ve

duygusal dünyalarında yaşadıkları değişiklikleri açıklamak, onlara doğru bilgiler vererek kaygılarını azaltmak, bilgilenmeyle kendilerine saygı ve güven duygularını sağlama, cinsel istismar, (CYBE) ve HIV/AIDS hakkında bilgi edinmeleri, kendilerini koruma ve başkalarına zarar vermemeyi öğrenerek cinsellikle ilgili olumlu değer ve tutumlar geliştirmeyi hedeflemektedir.

PROGRAMI KULLANMA YÖNERGESİ

1. Kitap üç ana başlıktan oluşmaktadır. Birinci bölüm programı tanıtıcı faaliyetler, ikinci bölüm öğrenci uygulamaları, üçüncü bölüm ise ekler kısmıdır.
2. Eğitim çalışmaları, beş gün, her gün iki ders saati olmak üzere toplam on saattir.
3. Eğitim programı kız ve erkek öğrenciler birlikte düşünülerek geliştirilmiştir. Bu nedenle grupların uygulama süresince birlikte olmaları önemlidir.
4. Program ardışık bir sıralama izlediğinden uygulamaların atlanmaması ve birbirini takip eden bir yapılanmayla içeriğin aktarılması gerekmektedir.
5. Sınıf mevcudunun 25-30 kişi olması, uygun fiziksel ortamın hazırlanması, öğrencilere ulaşabilmeyi ve hedeflenen amaçları gerçekleştirmeyi kolaylaştıracaktır.
6. Konuların paylaşımında ekler bölümünde yer alan bilgilerle beraber eğitimcilerin bilgilerini güncellemeleri, yeni bilgilere ulaşmaları tavsiye edilir.
7. Programı uygulayıcıların iki kişi olması etkinlikleri gerçekleştirmeyi kolaylaştıracağı düşünülmektedir. Bununla birlikte eğitimci kendisini uygulamaya yetkin görüyorsa tek de verilebilir.
8. Programın uygulamasını araştırma yapmak, yayın olarak hazırlamak, somut sonuçlar elde etmek isteniyorsa öğrencilere ön ve son test uygulanabilir. Okul yönetimi, öğretmenler ve veliler süreçten haberdar edilmelidir.
9. Eğitimci; konuyla ilgili, yeterli donanımda, önyargısız, bireysel farklılıklara saygılı, olumlu sınıf ortamı oluşturabilen bir yapıda olmalıdır.

Aşağıda öğrenci programının özeti verilmiştir. Programın ayrıntıları ikinci bölümde aktarılmaktadır.



I. OTURUM

1. UYGULAMA:

Amaç	Ergenleri Bilgilendirme ve Farkındalık Kazandırma Eğitiminin Amacını Anlayabilme, Programa Genel Giriş Yapma,
Süre	40 Dak.
Materyal	Soru Kartları, Geri Dönüşüm Kutusu, İsim Kartları, Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Hakları Afişleri, Ergence Cümleleri, Tahta, Kalem
Paylaşılacak Konular	<ol style="list-style-type: none">1. Eğitici/lerin Kendini Tanıtması ve Programın Genel Amacının Açıklanması2. Programın İçeriğinde Yer Alan Konu Başlıkları, Günlük Program Akışı ve Geri Dönüşüm Kutusu Hakkında Bilgi Verilmesi3. Sınıf İçi Uyulması Gereken Kuralların Birlikte Belirlenmesi4. Tanışma Etkinliği5. Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Hakları6. Ergence Etkinliği Cümleleri

2. UYGULAMA:

Amaç	Ergenlik Döneminde Yaşanan Bedensel ve Duygusal Değişimler Hakkında Bilgili Olabilme,
Süre	40 Dak.
Materyal	Tahta, Renkli Kalemler, Boş Maket Resim, Büyüme Atılım Tablosu, "Ergenin Sesi" Metni
Paylaşılacak Konular	<ol style="list-style-type: none">1. Ergence Etkinliğinin Tamamlanması2. Ergenlik Döneminde Yaşanan Bedensel Değişiklikler3. Ergenlik Döneminde Yaşanan Duygusal Değişiklikler4. Boş Maket Resmi Üzerinde Çalışma Büyüme Atılım Tablosu5. Ergenin Sesi Etkinliği

II. OTURUM

1. UYGULAMA:

Amaç	Duyularımızı Daha İyi İfade Etme ve Ben Dilinin Önemi Vurgulama, Etkili İletişim Becerileri ve İyi Bir Dinleyici Olmanın Yollarını Öğrenebilme,
Süre	40 Dak.
Materyal	Soru Kartları, Geri Dönüşüm Kutusu, Tahta, Kalem, Duygu Kartları, Duygu Listesi
Paylaşılacak Konular	<ol style="list-style-type: none">1. Birinci Oturumun Özeti Yapılarak Günlük Program Akışı Hakkında Bilgi Verilmesi.2. Duyularımızı, Duyguları Nasıl İfade Ederiz? Duygu Listesi3. Etkili İletişim Becerileri ve Nasıl İyi Bir Dinleyici Oluruz.

2. UYGULAMA:

Amaç	Toplumsal Cinsiyet ve Biyolojik Cinsiyet Kavramları Arasındaki Farkı Öğrenebilme ve Olumlu Toplumsal Değerler Oluşturabilme,
Süre	40 Dak.
Materyal	Tahta, Renkli Kalemler, Toplumsal Değer Cümleleri
Paylaşılacak Konular	<ol style="list-style-type: none">1. Toplumsal Cinsiyet ve Değerler Etkinliği2. Toplumsal Cinsiyet ve Biyolojik Cinsiyet Özellikleri3. Toplumsal Değerler Etkinliği



III. OTURUM

1. UYGULAMA:

Amaç	Üreme Organları ve İşlevlerini Kavrama, Karşı Cins Hakkında Olumlu Değer Oluşturma,
Süre	40 Dak.
Materyal	Soru Kartları, Geri Dönüşüm Kutusu, Eğitim materyali (Üreme Organları ile ilgili Şemalar), Tahta, Kalem, Kaset ve CD
Paylaşılacak Konular	<ol style="list-style-type: none">1. Birinci ve İkinci Oturumun Özeti / Günlük Program Akışı Hakkında Bilgi Verilmesi.2. Kadın Üreme Organları ve İşlevlerinin Anlatılması,3. Erkek Üreme Organları ve İşlevlerinin Anlatılması,4. Aile Planlaması5. Ped Oyunu

2. UYGULAMA:

Amaç	HIV/AIDS - Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyonlar (CYBE) Hakkında Bilgi Sahibi Olma ve Korunmanın Önemi Kavrayabilme,
Süre	40 Dak.
Materyal	Eğitim Materyali (HIV/AIDS ile ilgili Şemalar), Tahta, Kalem, Güvenli Davranış Cümleleri
Paylaşılacak Konular	<ol style="list-style-type: none">1. HIV/AIDS'in Anlatılması2. HIV/AIDS Hastalığının Belirtileri ve Korunma Yolları3. Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyonlar4. Güvenli Cinsel Davranış ve Oyun (Emniyet Kemer)

IV. OTURUM

1. UYGULAMA:

Amaç	Cinsiyet, Cinsellik, Cinsel Yönelimler, Cinsel Kimlik Hakkında Bilgili Olma, Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Haklarını Savunabilme,
Süre	40 Dak.
Materyal	Soru Kartları, Geri Dönüşüm Kutusu, Tahta, Renkli Kalem, Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Hakları Afişleri, Slogan Posterleri
Paylaşılacak Konular	<ol style="list-style-type: none">1. Birinci, İkinci ve Üçüncü Oturumların Özetinin Yapılması Günlük Program Akışı Hakkında Bilgi Verilmesi.2. Cinsiyet, Farklı Cinsel Kimlikler3. Cinsel Kimliğin Oluşumu4. Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Haklarını Tanıtma ve Bulunan Sloganları Paylaşma

2. UYGULAMA:

Amaç	Cinsel İstismarın Ne Olduğunu ve Bedenimizi Korumayı Öğrenme, "Hayır" Diyebilme Becerisi Kazanabilme,
Süre	40 Dak.
Materyal	Tahta, Kalem, "Hayırım Hayır" Metni, "Hayır Diyebilme Yöntemleri" Kartı
Paylaşılacak Konular	<ol style="list-style-type: none">1. Sevgi-Sevgimizi İfade Etme ve PAYLAŞMA2. Bedenimizi Koruma ve Cinsel İstismarın Anlatılması3. Hayır Diyebilme Becerisi ve "Hayırım Hayır" Etkinliği



V. OTURUM

1. UYGULAMA:

Amaç	Sağlığını Koruyabilme (Hijyen, Dengeli Beslenme ve Spor Yapma Hakkında Bilgili Olma, Kazalardan-Yaralanmalardan ve Zararlı Alışkanlıklardan Korunmanın Önemi Kavrabilme),
Süre	40 Dak.
Materyal	Soru Kartları, Geri Dönüşüm Kutusu, Tahta, Kalem, Yumuşak Top, Sağlık Afisleri
Paylaşılacak Konular	<ol style="list-style-type: none">1. Önceki Oturumların Özeti Yapılarak Günlük Program Akışı Hakkında Bilgi Verilmesi.2. Hijyen-"Her Zaman Hijyen"3. Beslenme-"Dengeli Beslenme"4. Spor-"Yaşam Boyu Spor"5. Kazalar,Yaralanmalar-"Dikkat Dikkat"6. Zararlı Alışkanlıklar-"Kaliteli Yaşam"

2. UYGULAMA:

Amaç	Danışmanlığın Önemi Kavrabilme, Bilgi Alabileceği Kurum ve Kuruluşlardan Haberdar Olma,
Süre	40 Dak.
Materyal	Tahta, Kalem, Bilgi Alabileceği Kurumların Listesi, İp Yumağı
Paylaşılacak Konular	<ol style="list-style-type: none">1. Soru Sormak Ve Danışmanlığın Önemi2. Bilgi ve Destek Alınabilecek Kurum ve Kuruluşlar3. Geri Dönüşüm Kutusundan Soru Cevaplama4. İp Oyunu

Eğitim Programı Değerlendirme Çalışmaları

Eğitim programı uygulamalarından sonra programın hedeflenen amaçlara ulaşip ulaşmadığını değerlendirmek ve hedef kitlelerle uygulama verilerinin paylaşılabilmesi amacı ile değerlendirme toplantıları yapılacaktır.

.....



ERGENLERİ BİLGİLENDİRME VE FARKINDALIK KAZANDIRMA EĞİTİMİ ÖĞRENCİ UYGULAMALARI

I. OTURUM

1. UYGULAMA:

Amaç	Ergenleri Bilgilendirme ve Farkındalık Kazandırma Eğitiminin Amacını Anlayabilme, Programa Genel Giriş Yapma,
Süre	40 Dak.
Materyal	Soru Kartları, Geri Dönüşüm Kutusu, İsim Kartları, Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Hakları Afişleri, Ergence Cümleleri, Tahta, Kalem
Paylaşılacak Konular	<ol style="list-style-type: none">1. Eğitici/lerin Kendini Tanıtması ve Programın Genel Amacının Açıklanması2. Programın İçeriğinde Yer Alan Konu Başlıkları, Günlük Program Akışı ve Geri Dönüşüm Kutusu Hakkında Bilgi Verilmesi3. Sınıf İçi Uyulması Gereken Kuralların Birlikte Belirlenmesi4. Tanışma Etkinliği5. Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Hakları6. Ergence Etkinliği Cümleleri

1

Eğiticilerin Kendilerini Tanıtması ve Programın Genel Amacının Açıklanması

Eğitim programının genel amacının açıklanması,

"Ergen Sağlığı/ Cinsel Sağlık Bilgileri Eğitimi genç insanlarda cinsellelikle ilgili olumlu değerlerin ve tutumların gelişmesini sağlayarak onların cinsel davranış bağlamında akılcı ve sorumlu seçimler yapabilmelerine yardımcı olur.

Bu eğitim programı;

- a) Bireylerin sorumlu cinsel davranışlar kazanabilmelerini, kendilerine ve başkalarına zarar vermemeyi öğrenmelerini sağlayabilme,*
- b) Bedenlerindeki değişiklikleri açıklayarak yeni hissetmeye başladıkları cinsel dürtülerle nasıl başa çıkabileceklerini öğretme, onlara doğru bilgiler vererek yaşadıkları kaygıyı azaltabilme,*
- c) Bilgilenmeyle kendilerine saygı ve güven duymalarını sağlama,*
- d) Cinsel istismar konusunda bilgilenmeleri ve kendilerini koruma yollarını öğrenebilmelerini sağlayabilme,*
- e) Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyonlar (CYBE) ile HIV/AIDS hakkında bilgi edinmeleri, koruma yöntemlerini öğrenmeleri ve cinselliğe karşı olumlu tutumlar geliştirmelerini sağlayabilmeyi hedeflemektedir”.*

2

Program İçeriğinde Yer Alan Konu Başlıkları ve Günlük Program Akışı ve Geri Dönüşüm Kutusu Hakkında Bilgi Verme

“Sizlerle 5 oturumda ikişer saatten toplam on saat birlikte olacağız.

İlk oturumda üreme sağlığı ve cinsel sağlık haklarını paylaşacağız. Daha sonra ergenlik döneminde yaşadığınız duygusal ve bedensel değişiklikleriniz hakkında paylaşımlarımız olacak.

İkinci oturumda duygular – düşünceler – toplumsal cinsiyet ve değerlere ilişkin bir çalışma yapacağız.

Üçüncü oturumda üreme yeteneğini kazanma ve HIV/AIDS ile Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyon (CYBE), hakkında ayrıntılı bir şekilde sizlere bilgi vereceğiz.

Dördüncü oturumda cinsiyet, cinsellik, cinsel yönelimler, cinsel kimlik ve Cinsel Sağlık - Üreme Sağlığı Haklarının tanımını yapacağız. Daha sonra da cinsel istismar ve “Hayır” diyebilme becerisi üzerine etkinliklerimiz olacak.



Son oturumda ise bedenimizi koruma, hijyen, beslenme, spor ve zararlı alışkanlıklar hakkında paylaşımlarımız olacak. Ayrıca bilgi alabileceğiniz kurum ve kuruluşların listesini sizlere vereceğiz.”

Paylaşımlarımız sırasında bize sormak istediğiniz soruları size dağıtacağımız soru kağıtlarına **(EK-1)** isimsiz olarak yazarak **“Geri Dönüşüm Kutusu”** na atabilirsiniz. Her günün sonunda geri dönüşüm kutusundaki sorularınız cevaplandırılacaktır.



Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

SORU

3

Sınıf İçi Uyulması Gereken Kuralların Birlikte Belirlenmesi

“Sınıfta derslerimizi işlerken bazı kurallarımız olmalı. Bunlar:

* Tek Ses

- Konuşana saygı duymayı önemsemeliyiz.
- Karşılıklı anlayış ve saygı göstermeliyiz.
- Söz almak için uygun zamanı beklemeliyiz ve zamanı iyi kullanmalıyız.

* Gizlilik

- Her bireyin özel yaşantısına ve gizliliğine saygılı olmalıyız.
- Sınıf ortamında her bireyin özel ve değerli olduğunu unutmalıyız.
- Burada konuşulanlar burada kalmalı ve önemsemeliyiz.
- Başkalarının paylaştığı duyguları ve yaşantıları kesinlikle dışarıda anlatmamalıyız. Bu bizim takım ruhumuzu bozar. “Biz bir takımız.” Birbirimize güvenmeliyiz.

- Ancak kendimize ait bilgileri uygun zaman, uygun kişi ve uygun yer olduğunda paylaşabiliriz. Onun dışındakileri konuşmak, anlatmak "Bize yakışmaz."

*** Başka yerde yok**

- Ders kitaplarında olmayan bilgiler sizlere sunulacaktır.
- Etkin dinlemelisiniz; anlatılan konuya ve anlatılanlara dahil olmaya çalışmalısınız. Bu çalışmanın sizin "kendinizi tanıma zamanı" olduğunu unutmamalısınız.
- Birbirimize hitap ederken kullandığımız dile dikkat etmeliyiz.
- Reddetme, alay etme ve dışlama davranışlarının ortama zarar vereceğini unutmamalıyız.

4

Tanışma Etkinliği

Öğrencilere önceden hazırlanmış isim kartları **(EK-2)** tek tek verilerek tanışma yapılır. Öğrencilere isim kartları verilirken kendilerine ait hoşlarına giden bir ifade-isim ya da sıfat bulmaları istenecek bunun için isimlerinin baş harflerini kullanabilecekleri belirtilir. İlk örneği eğitimciler verebilir.



5

Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Hakları

Sınıftaki öğrenci sayısı dikkate alınarak öğrenciler (2-4) gruplara ayrılır.



Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Hakları **(EK-3)**'den yararlanılarak kısaca açıklama yapılır ve hazırlanan afişler öğrencilere dağıtılır. Diğer oturum için bu hakları tanıtmaları ve bu haklara ilişkin slogan bulmaları ödev olarak verilir.

6

Ergence Etkinliği Cümleleri

Öğrenciler 2-4 kişilik gruplara ayrılır. Öğrencilere Ergence Etkinliğindeki **(EK-5)** cümleler dağıtılır ve cümleleri ergenlik döneminde yaşadıklarını da dikkate alarak onlara neyi çağrıştırıyorsa tamamlamaları istenir.

Ergence cümleleri:

1. Ergenlikte **ailemiz**
2. Ergenlikte **arkadaşlarımız**
3. Ergenlikte **öğretmenlerimiz**
4. Ergenlikte **ilgilerimiz – meraklarımız**
5. Ergenlikte **aşklarımız – sevgilerimiz**
6. Ergenlikte **sivilcelerimiz – saçlarımız**
7. Ergenlikte **okul yaşantımız**
8. Ergenlikte **çevremiz**
9. Ergenlikte **derslerimiz**
10. Ergenlikte **kızlardaki fiziksel değişiklikler**
11. Ergenlikte **erkeklerdeki fiziksel değişiklikler**
12. Ergenlik döneminde **ihtiyacımız olan en önemli bilgiler**
13. Ergenler için konulan **yasaklar**
14. Ergenlere yönelik verilecek **cinsel eğitim** **olmalıdır.**
15. Ergenlik döneminde **kızlardaki duygusal değişiklikler**
16. Ergenlik döneminde **erkeklerdeki duygusal değişiklikler**
17. Ergenlik döneminde **örnek aldığımız kişiler**
18. **Zorlandığımız bir olay karşısında ilk**..... **ile paylaşırız ve destek isteriz.**
19. **Geleceğe yönelik planlarımız**
20. **İyi bir toplum ergenlere**..... **şekilde yaklaşmalıdır.**

Uygulayıcıya Not....

1. Konu başlıkları tahtaya yazılacak.
2. Günlük program akışında soru kağıtları dersin başında dağıtılacak ve 2. ders sonuna kadar geri dönüşüm kutusuna atılması gerektiği belirtilerek soru cevaplama tekniği açıklanacak.
3. "Sınıf İçi Uyulması Gereken Kurallar" kısaca tahtaya yazılacak.
4. Tanışma etkinliğinde ilk örneği uygulayıcılar verecek.
5. Daha önceden hazırlanmış Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Hakları Afişleri (EK-4) sınıfta uygun bulunan yerlere asılacak ve program bitimine kadar sınıfta kalması sağlanacak, ilgili konular işlenirken afişlere atıfta bulunularak dikkat çekilecek.

2. UYGULAMA:

Amaç	Ergenlik Döneminde Yaşanan Bedensel ve Duygusal Değişimler Hakkında Bilgili Olabilme,
Süre	40 Dak.
Materyal	Tahta, Renkli Kalem, Boş Maket Resim, Büyüme Atılım Tablosu, "Ergenin Sesi" Metni
Paylaşılabilecek Konular	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ergence Etkinliğinin Tamamlanması 2. Ergenlik Döneminde Yaşanan Bedensel Değişiklikler 3. Ergenlik Döneminde Yaşanan Duygusal Değişiklikler 4. Boş Maket Resmi Üzerinde Çalışma Büyüme Atılım Tablosu 5. Ergenin Sesi Etkinliği

Ergence Etkinliğinin Tamamlanması

Gruplar kendi aralarında bir sözcü seçerek tamamladıkları cümleyi sınıfta paylaşırlar. Yanlış bilgiler düzeltilir, eksik bilgiler tamamlanır.



2

Ergenlik Döneminde Yaşanan Bedensel Değişimler Hakkında Bilgi Verilmesi. (EK-6)

3

Ergenlik Döneminde Yaşanan Duygusal Değişimler Hakkında Bilgi Verilmesi. (EK-7)

4

Boş Maket Resimleri Üzerinde Çalışma /Büyüme Atılım Tablosu

Kız ve Erkek boş maket resimleri tahtaya asılır **(EK-8a)** ve öğrencilerle birlikte renkli kalemle kullanılarak doldurulur. **(EK-8b)**

Büyüme Atılım Tablosu ile özet yapılır ve sınıfta uygun yere asılması sağlanır **(EK-9)**

5

"Ergenin Sesi" Etkinliği (EK-10)

"Bir sabah uyanıldığınızda hayatınızdaki olumsuzlukların birden bire düzeldiğini göremezsiniz; bu bir gelişim süreci, yaşamın taa... kendisidir. Yaşamımızda bir süredir bir şeyler kötü gidiyor olabilir. Önemli olan bugün ve bugünden sonra yapabileceğinizdir."

(Bir öğrenci seçilerek aşağıdaki cümleleri yüksek sesle okuması istenir, sınıftaki öğrenciler de cümleleri tekrar eder.)

- Ben gencim.
 - Geliştirebileceğim yeteneklerim, becerilerim var.
 - Hata yapabilirim, bunlardan ders alabilirim.
 - Güçlüklerle mücadele ederim, yaşamı seviyorum.
 - Yüzümde sivilcelerim olabilir.
 - Elim kolum sürekli büyüyor, buna alışabilirim.
 - Kararsızım doğru karar vermeyi öğrenebilirim.
 - Ani tepkiler verebiliyorum, farkındayım.
- AMA ... GELİŞİYORUM... ENERJİ DOLUYUM... KENDİMİ SEVİYORUM...

Uygulayıcıya Not....

1. Uygulamalar öncesi Ergence Etkinliğinin tamamlanarak öğrencilerden yaptıkları çalışmalarını sınıfta paylaşmaları istenir.

1. Geri Dönüşüm kutusundan birkaç soru cevaplandırılır.



II. OTURUM

1. UYGULAMA:

Amaç	Duyularımızı Daha İyi İfade Etme ve Ben Dilinin Önemini Vurgulama, Etkili İletişim Becerileri ve İyi Bir Dinleyici Olmanın Yollarını Öğrenebilme,
Süre	40 Dak.
Materyal	Soru Kartları, Geri Dönüşüm Kutusu, Tahta, Kalem, Duygu Kartları, Duygu Listesi
Paylaşılacak Konular	<ol style="list-style-type: none">1. Birinci Oturumun Özeti Yapılarak Günlük Program Akışı Hakkında Bilgi Verilmesi.2. Duyularımızı, Duyuları Nasıl İfade Ederiz? Duygu Listesi3. Etkili İletişim Becerileri ve Nasıl İyi Bir Dinleyici Oluruz.

1

Birinci Oturumun Özeti / Günlük Program Akışı

Öğrencilere bir önceki oturumda hangi konuları konuştuklarını ve neler öğrendikleri sorusu sorularak birkaç öğrenciye söz verilerek I. Oturum kısa bir özet yapılar. Program akışı ile ilgili olarak öğrencilere II. Oturumun 1 ve 2. Uygulama çalışmalarının konu başlıkları açıklanır.

2

Duyularımız, Duyuları Nasıl İfade Ederiz? / Duygu Listesi

Yapılacak etkinlik için sınıftan beş öğrenci seçilir. Öğrencileri, sınıf ya da sınıfın dışına alarak **"Duygu Kartlarını"** dağıtın. **(EK-11)** Birinci öğrenciye "kızgın", 2. öğrenciye "sevinçli", 3. öğrenciye "üzgün", 4. öğrenciye "heyecanlı", 5. öğrenciye "şaşkın" Öğrencilerden **"günaydın"** kelimesini beden dili ve ses tonunu kullanarak söylemeleri istenir.

Diğer öğrencilere "Arkadaşlarınızın her biri "günaydın" kelimesini söyleyerek farklı birer duyguyu yansıtacak. Sizler yansıtılan bu duyguları yakalamaya çalışın. Ben söylediklerinizi tahtaya yazacağım. Sonra birlikte hangi duyguları ifade ettiğimizi konuşacağız".

Öğrencilerin ifade ettikleri duygular tek tek tahtaya yazılır. Doğru duygu bulunduğu zaman altı çizilir ve diğer öğrenciye geçilir. (EK-12) 'deki listeden duygu bulma konusunda yararlanılabilir.

Etkinlikten sonra konu ile ilgili paylaşımlar yapılır.

*"Bireyin iç ve dış dünyadan etkilenmesi sonucunda genel olarak "hoşlanma" ya da "acı duyma" biçiminde beliren tepkilere **duygu** denir. Bireyin temel gereksinimleriyle ve onun bir sonucu olan davranışlarla ilgilidir. Duygunun birden bire ve şiddetli olanlarına da "coşku" denir. Korku, öfke, üzüntü ve sevinç coşkunun ayrı birer türüdür.*

Duygular, gerek duyu organları ve gerekse iç organlar ve kaslar aracılığıyla alınan duyum ve algılar sonucu ortaya çıkarlar. Karşılanmayan gereksinimler olumsuz duygular yaratır".

Duygularımızı nasıl ifade ederiz?

Öğrencilere, "peki bizler duygularımızı nasıl ifade ederiz?" diye sorularak konuya giriş yapılır. Öğrencilerden yanıtlar alınır.

"Duygularımızı ifade etmenin en iyi yolu konuşmadır, iletişimdir. Duygularımızı anlattığımızda anlaşılmayı hepimiz isteriz. Peki biz duygularımızı anlatırken ne kadar becerikliyiz? Duygularımızı anlatabildiğimizi düşünüyor muyuz?"

"Bugün hava çok güzel ve sizde kendinizi mutlu hissediyorsunuz" Bunu nasıl ifade edersiniz? diye sorulur ve cevaplar alınır. Paylaşımlardan sonra bu konu ile ilgili açıklamalara geçilir.

*"Duygularımızı ifade ederken, karşımızdakine anlatırken kullandığımız dille dikkat etmemiz gerekiyor. Doğru kelimeleri uygun yerlerde kullanırsak daha iyi anlatırız ve birçok yanlış anlamayı da engellemiş oluruz. Bu anlamda bizi etkileyen olayları ve bu olaylara ilişkin duyguları anlatırken özellikle **"BEN"** kelimesi üzerinde biraz durmamız gerekiyor.*



Sağlıklı bir iletişimi yürütmek için, **sorun bizde olduğu zaman**, karşımızdakine durumdan rahatsız olduğumuzu ben mesajları, **"ben dili"** ile iletiriz. Sorun karşı tarafta olduğunda bizler aktif dinleyici oluruz. Eğer sorunu her iki taraf da yaşıyorsa o zaman etkin dinleme ve ben dilini kullanarak ortak bir çözüm noktasına, (çatışmadan) gidebiliriz.

Bu konu ile ilgili bir örnek yapalım.

"Böyle davranmakla kendinden utanmalısın" cümlesini sınıftan herhangi bir arkadaşınıza söylediğimi düşünün. Sizce bu arkadaşınız benim ifadem karşısında neler düşünür, hisseder "?

Cevaplar üzerinde konuşulur ve sen dilinin olumsuz etkileri öğrencilerle paylaşılır.

1. "Sen dili kızgınlığın gerçek nedenlerini pek açıklamaz."

2. Sen dilindeki tek belirgin şey mesajdaki saldırdır.

3. Kızgınlıklar davranışa değil kişiye yöneliktir. Kişinin onurunu kırabilir. Çatışmaya ve iletişim kopmasına neden olabilir.

Yukarıdaki örneği **"BEN DİLİ"** kullanarak ifade ettiğimizde

"Böyle davrandığında kendimi önemsiz gibi hissediyorum ve bu beni çok sinirlendiriyor."

Böyle bir ifade karşındakini suçlamaz, yargılamaz, duyguyu ve davranışı belirler ve karşısında bulunan kişiye açık mesajlar iletir.

Yaşadığımız olumlu ya da olumsuz duyguları uygun yer, uygun kişi ve uygun zamanda paylaşmalıyız.

"Bugün kendimizi nasıl hissediyoruz?" Ben dilini kullanarak gönüllü birkaç öğrenciden kendilerini ifade etmeleri istenir.

3

Etkili İletişim Becerileri ve Nasıl İyi Bir Dinleyici Oluruz?

"Karşımızdaki kişinin bizi anlayıp anlamadığının en önemli göstergesi bizi etkin dinleyip dinlemediğidir. Hepimizin birbirimizi anlayabilmek, destek ola-

bilmek, paylaşabilmek için anlaşılmaya ihtiyacımız vardır ve etkili bir iletişim için iyi bir dinleyici olmak önemlidir.”

Dinlemek karşımızdakini anlamak demektir. Anlayabilmek için de anlayıp anlamadığımızı belli etmemiz gerekir. Karşımızdakini dinliyor ve anladığımızı sözler ve davranışlarımızla belli ediyorsak etkin dinleme yapıyoruz demektir”.

Konu **Etkili İletişim-Nasıl Dinleyelim & Nasıl Konuşalım (EK-13)**'den yararlanılarak açıklanır.

“Etkili bir iletişim için;

*Yüz yüze konuşarak, göz teması kuralım,
Sakin, yumuşak bir sesle, basit ve anlaşılır konuşalım,
Konuşulanları sonuna kadar dinleyelim,
Anlatılanlara gülmeyelim,
Saldırgan tavırlar takınmayalım, zıtlaşıp tartışmayalım,
Kişileri yargılamayalım, eleştirmeyelim,
Doğru anlayıp anlamadığımızdan emin olalım,
Dinlediğimiz kişiden daha fazla konuşmayalım,
Yeri ve zamanı uygunsa şaka yapalım,
Dinlerken başka şeylerle uyaşmayalım,
Dikkatli bir şekilde dinleyelim ve dinlediğimizi davranışlarımızla belli edelim,
Daha iyi anlamak için sorular soralım (Ne? Nasıl? gibi..),*

İnsanlara saygı duyarak birbirimizi olduğu gibi kabul edebiliriz.

Karşımızdaki insanı dinlemek insana saygının da bir gereğidir. Ancak etkili dinleme;

Karşınızdaki kişinin sizi kabul ettiğini hissettiğinizde,

Kişinin problemi olduğunda, kendisi için önemli duygularını ve düşüncelerini paylaştığında, olumsuz duygular yaşadığında,

Yardım istendiğinde yapılır.

İletişimi başlatma ve dinleme için tüm insanlar eşit düzeyde saygıyı hak eder. İletişimin cinsiyeti yoktur”.



Uygulayıcıya Not....

1. Çalışma öncesi öğrencilere 1. Oturumda hangi konuların işlendiği sorulur ve gelen cevaplarla kısa bir özet yapılarak günlük program akışı hakkında bilgi verilir.
2. Ben ve sen dili ile ilgili olarak yapılan uygulama örneklerinden birkaç tanesi tahtaya yazılır.

2. UYGULAMA:

Amaç	Toplumsal Cinsiyet ve Biyolojik Cinsiyet Kavramları Arasındaki Farkı Öğrenebilme ve Olumlu Toplumsal Değerler Oluşturabilme,
Süre	40 Dak.
Materyal	Tahta, Renkli Kalemler, Toplumsal Değer Cümleleri
Paylaşılacak Konular	1. Toplumsal Cinsiyet ve Değerler Etkinliği 2. Toplumsal Cinsiyet ve Biyolojik Cinsiyet Özellikleri 3. Toplumsal Değerler Etkinliği

1

Toplumsal Cinsiyet ve Değerler

Toplumsal Cinsiyet ve Biyolojik Cinsiyet Özellikleri

Tahtayı boylamasına ikiye bölün ve başlık olarak bir tarafa "kadın" diğer tarafa da "erkek" yazın. Sonra gruba "şimdi sizlerle birlikte küçük bir alıştırma yapacağız. Bana kadın ve erkeklere özgü özellikleri, rolleri ve meslekleri söyleyebilir misiniz?" diye sorun. Söylenenleri hiçbir yorum ve değişiklik yapmadan tahtaya yazın. Aşağıdaki gibi bir örnek elde edebilirsiniz:

Kadın	Erkek
<ul style="list-style-type: none"> • kibar • sabırlı • hamile kalma ve doğum yapma • sekreterlik • anne olmak 	<ul style="list-style-type: none"> • güçlü • kararlı • idareci, lider • sigara içme • baba olmak

Not: Tahtaya yazdığınız özellikler içinde hem kadın hem erkek için en az bir tane cinsiyetle ilgili bir özellik olmasına dikkat edin. Örneğin; doğum yapma, baba olma v.b.

Yanıtları yazdıktan sonra gruba "kadın" ve "erkek" başlıklarının yerlerini değiştirmenin mümkün olup olmayacağını sorun ve şöyle devam edin: "başlıkların yerlerini değiştirdiğimizi varsayarsak bu özelliklerden hangisi erkekler için geçerli olmaz. Baştan başlayalım. Erkekler kibar, sabırlı Olabilirler mi? Hamile kalıp doğum yapabilirler mi? Yanıt olumlu ise özelliğin üzerini çizin, olumsuz ise üzerini çizmeyin. Birinci sütun bitince ikinci sütuna geçin ve gruba sorun: "kadınlar güçlü kararlı.... Olabilirler mi? Yanıt olumlu ise üzerini çizin, olumsuz ise üzerini çizmeyin..

Tahtada yazılan tüm özellikleri işaretledikten sonra gruba şu açıklamayı yapın: *Gördüğünüz gibi bazı özelliklerin üzeri çizilmiş, bazıları aynen duruyor. Üzeri çizili olan özellikler değişebilir, yani hem kadın için hem erkek için geçerli olabilecek özellikler. Bu özelliklere "toplumsal cinsiyet" özellikleri diyoruz. Diğer yandan üzerini çizmediğimiz özellikler değişemez özellikler ki bunları da "biyolojik cinsiyet" özellikleri olarak adlandırıyoruz. (Açıklamalar bittikten sonra üzeri çizili olan özellikler silinir ve biyolojik özellikler ile cinsiyet özellikleri açıklamasına geçilir.)*



2

Toplumsal Cinsiyet ve Biyolojik Cinsiyet Özellikleri

Toplumsal cinsiyet özellikleri öğrenilen özelliklerdir. Bir çocuk erkek ya da kız olmayı ailesinden ve toplumdaki öğrenmeye başlar. Örneğin, erkek çocuklardan ağlamamaları ya da bebeklerle oynamamaları beklenirken; kızlardan annelerine yardım etmeleri ama ağaçlara tırmanmamaları beklenir. Ailelerin, kardeşlerin, akrabaların ya da arkadaşların kız ve erkek çocuğa ilişkin bu görüşleri planları ve beklentileri kuşaktan kuşağa geçer ve onların her iki cinsiyet için beklentilere uygun davranmasını sağlar.

Örneğin kızlar hanım hanımcık olmalı, erkeklerse güçlü ve cesur. Kadınların ev işlerini yapmalarının nedeni onların kadın olmaları değil. Küçüklüklerinden beri bu tür işleri yapmayı öğrendikleri içindir. Bu anlayış ve modeller kuşaktan kuşağa öyle bir kalıpla geçer ki kız çocuklar annelerine, erkek çocuklar da babalarına benzerler. Dolayısıyla, toplumsal cinsiyet ilişkilerini değiştirme süreci genellikle çok ağır işler.

Toplumsal değerlerin oluşumuna ilişkin açıklamaların yapılması

*Kadın ve erkek cinsiyeti arasındaki farklılıklar biyolojik cinsiyet özellikleridir; iki cinsiyet, ayrı ve birbirini tamamlayan özelliklere sahiptir. Bu farklılık cinsiyetlerden birine üstünlük getirmemelidir. Cinsiyetlerden birini eğitim, çalışma yaşamı, toplumsal etkinlikler gibi alanlarda ikincil konuma düşürmemek gerekir. İnsanlar, kendilerini ve başkalarını cinsiyet ayrımcılığına karşı korumalıdır. Eğer bir toplumda cinsiyete göre ayırım yapılıyorsa o toplumdaki değer yargılarında da bu ayrımı görmek mümkündür. **Toplumsal cinsiyet toplumsal değerleri etkiler.** Çoğu insanın değer yargıları, içinde bulunduğu kültürden, dinsel inançlardan, ekonomik ve politik çevreden etkilenerek oluşur. bireylerin toplumsal değerlerinin oluşmasında hem aile büyüklerinin hem de kitlesel iletişim araçlarının etkisi büyüktür.*

Toplumsal Değerler Etkinliği

Öğrenciler sınıf sayısı dikkate alınarak 2 veya 4'lü gruplara ayrılır (EK-14)'de yer alan ifadeler öğrencilere dağıtılarak öğrencilerden, cümlelerini tamamlamaları istenir.

"Biz.....inaniyoruz. Çünkü....."

DEĞERLER

2. Kadın erkek eşittir.
3. Erkekler de ağlar.
4. Mesleklerin cinsiyeti yoktur.
5. Erkek ve kadının aile yaşantısında eşit sorumluluğu vardır.
6. Ev işleri ve çocuk bakımı hem erkeğin hem de kadının görevidir.
7. Erkek ve kadının eşit söz söyleme hakkı vardır.
8. Ekonomik olarak özgürlük kadın/erkek için de önemlidir.
9. Çocuğun eğitimi hem annenin hem de babanın sorumluluğundadır.
10. Çocuk sahibi olmak sadece onu dünyaya getirmek değildir.
11. Eğitim kadın - erkek için eşit ve gereklidir.
12. Doğum kontrolü hem erkekler için hem de kadınlar için geçerlidir.
13. Bütün insanlar sevgiyi/saygıyı hak eder.
14. Herkes sevebileceği bireyleri seçme hakkına sahiptir.
15. Hiç kimse cinsel yöneliminden dolayı dışlanamaz.
16. Hiç kimse hiçbir nedenle zorla evlendirilemez.

Öğrenciler kendi aralarından bir grup sözcüsü seçerler ve tamamladıkları cümleleri sınıfla paylaşırlar. Her paylaşımından sonra sınıf alkışlanır.

Uygulayıcıya Not....

1. Öğrencilere bir önceki çalışmayla ilgili kısa bir özet yapılır.
2. Geri dönüşüm kutusundan birkaç soru cevaplandırılarak ders tamamlanır.



III. OTURUM

1. UYGULAMA:

Amaç	Üreme Organları ve İşlevlerini Kavrama, Karşı Cins Hakkında Olumlu Değer Oluşturma,
Süre	40 Dak.
Materyal	Soru Kartları, Geri Dönüşüm Kutusu, Eğitim materyali (Üreme Organları ile ilgili Şemalar), Tahta, Kalem, Kaset ve CD
Paylaşılacak Konular	<ol style="list-style-type: none">1. Birinci ve İkinci Oturumun Özeti nin Yapılması / Günlük Program Akışı Hakkında Bilgi Verilmesi.2. Kadın Üreme Organları ve İşlevlerinin Anlatılması,3. Erkek Üreme Organları ve İşlevlerinin Anlatılması,4. Aile Planlaması5. Ped Oyunu

1

Birinci ve İkinci Oturumun Özeti nin Yapılması / Günlük Program Akışı Hakkında Bilgi Verilmesi

Öğrencilere 1 ve 2. Oturumda hangi konuların işlendiği sorularak kısa bir özet yapılır ve günlük program akışı hakkında bilgi verilir.

2

Kadın Üreme Organları ve İşlevlerinin Anlatılması (EK-15)

3

Erkek Üreme Organları ve İşlevleri Anlatılması (EK-15)

4

Aile Planlaması Hakkında Kısa Bilgi Verilmesi (EK-16)

5

Ped Oyununun Oynanması

"Şimdi oynayacağımız oyunda sadece erkekler rol alıyor. Kız arkadaşlarımızdan sesiz olup etkinliği izlemelerini istiyoruz." Diyerek aşağıdaki metin okunur.

"Her ay ortalama beş (5) gün iç çamaşırınızın içinde bir pedle dolaşmak zorundasınız. Bu ped ıslak ve kanlı aynı zamanda beliniz, karnınız, bacaklarınız ağrıyor, mideniz bulanıyor. Ne hissedersiniz ? Nasıl bir duygu ? Bu halde geçireceğiniz bir gün sonrası kendinizi nasıl hissedersiniz, neler yaşarsınız? Düşünüp hayal etmenizi istiyorum"

Öğrencilerden duygu ve düşünceleri alınarak ders bitirilir.

Uygulayıcıya Not....

1. Öğrencilere I. ve II. Uygulamaların neler olduğu sorularak kısa bir özet yapılır ve bu gün yapılacak çalışmalar hakkında bilgi verilir.
2. Kadın ve Erkek üreme organları, eğitim materyali kullanılarak soru geldikçe ayrıntılar verilerek anlatılır.
3. Ped Oyununda sözsüz müzik kullanılabilir.



2. UYGULAMA:

Amaç	HIV/AIDS - Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyonlar (CYBE) Hakkında Bilgi Sahibi Olma ve Korunmanın Önemini Kavrayabilme,
Süre	40 Dak.
Materyal	Eğitim Materyali (HIV/AIDS ile İlgili Şemalar), Tahta, Kalem, Güvenli Davranış Cümleleri
Paylaşılacak Konular	<ol style="list-style-type: none">1. HIV/AIDS'in Anlatılması2. HIV/AIDS Hastalığının Belirtileri ve Korunma Yolları3. Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyonlar4. Güvenli Cinsel Davranış ve Oyun (Emniyet Kemer)

1

HIV / AIDS'in Anlatılması

Eğitim materyali çarkları kullanılarak HIV/AIDS hastalığı anlatılır, HIV bulaşma yolları ve bulaşmadığı durumlar eğitim materyali ve **(EK-17)**'dan da yararlanılarak anlatılır.

2

HIV / AIDS Hastalığının Belirtileri ve Korunma Yolları

HIV enfeksiyonunun belirtileri ve hangi testler ile tespit edildiğinin açıklanması, korunma yollarının anlatımının yapılması. (Prezervatif-kondom kullanımı, kan ve kan ürünlerinden emin olunması, ortak enjektör kullanılmaması ve hijyen kurallarının önemini vurgulanması) **(EK-17)**

3

Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyonlar (CYBE)

Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyonların (CYBE) neler olduğu ve korunmanın önemini (EK-17) nin anlatılması

4

Güvenli Cinsel Davranış ve Oyun (Emniyet Kemer)

Ergenlik Döneminde Cinsellik

Öğrencilere ergenlik döneminde arkadaş grupları içerisinde cinsellik ve cinsel ilişki hakkında konuşmalarının ve tartışmalarının doğal olduğu belirtilir. Kısa bir açıklamadan sonra aşağıdaki vurgu yapılır.

Oysa; cinsel ilişkide bulunma kararını vermek son derece önemlidir. Bu ilişki hemen olup biten değil; iki kişinin karşılıklı düşünüp, hissedip, paylaşmasıyla karar verdiği bir yaşantı olmalıdır. Ayrıca , doğru iletişim kurarak kendini ortaya koyabilmek, evet ya da hayır diyebilmek, cinsel ilişkiye karşı tarafı zorlamamak ilişkinin sağlıklı yürüyebilmesi için çok önemlidir. Kendiniz için cinselliğin sınırlarını belirleyinceye ve yeterli olgunluğa ulaşıncaya kadar birleşmeyle sonuçlanacak cinsel ilişkiyi ertelemek size zaman kazandıracak ve zor durumlarda kalmanızı engelleyecektir. Hiçbir zaman unutulmalıdır ki; duygusal ilişki yaşayan çiftler duygularını cinsel ilişki olmadan da ifade edebilirler. (El ele tutuşarak, öpüşerek, kucaklaşarak, onu sevdiğini söyleyerek, duygularını açıklayarak.....)"

Güvenli Davranış (Emniyet Kemer) Oyunu

Öğrencilerin hepsi ayağa kaldırılır (ortam uygunsuzsa daire oluşturulur). Daha sonra öğrencilere şu yönerge verilir. "Şimdi size bazı sorular soracağım.



Sorduğum soruların cevabını hayır diyenler lütfen yerlerine otursun". Şimdi oyunumuza başlıyoruz. diyerek aşağıdaki sorular sırasıyla sınıfa sorulur. (Yönerge kısaca tahtaya yazılır. "Evet" ayakta, "Hayır" oturur.)

1. *Kimler sabah kahvaltısını yaptı?*
2. *Kimler kahvaltı yaptıktan sonra dişlerini fırçaladı?*
3. *Kimler zararlı yiyecekleri yememeye dikkat ediyor? (aşırı çikolata, kolalı içecekler)*
4. *Kimler arabaya bindiğinde emniyet kemeri takıyor?*

Oyunun sonunda ayakta kalanların toplumdaki güvenli davranışları temsil ettiği açıklanır. (Sigara ve madde kullanmamak, düzenli kondom kullanmak, sağlıklı beslenmek...)

Uygulayıcıya Not....

1. *HIV ve AIDS'in kelime anlamları tahtaya yazılır.*
2. *Geri Dönüşüm Kutusundan sorular cevaplandırılır ve günlük özet yapılarak ders bitirilir.*

.....



IV. OTURUM

1. UYGULAMA:

Amaç	Cinsiyet, Cinsellik, Cinsel Yönelimler, Cinsel Kimlik Hakkında Bilgili Olma, Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Haklarını Savunabilme,
Süre	40 Dak.
Materyal	Soru Kartları, Geri Dönüşüm Kutusu, Tahta, Renkli Kalemier, Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Hakları Afişleri, Slogan Posterleri
Paylaşılacak Konular	<ol style="list-style-type: none">1. Birinci, İkinci ve Üçüncü Oturumların Özetiinin Yapılması / Günlük Program Akışı Hakkında Bilgi Verilmesi.2. Cinsiyet, Farklı Cinsel Kimlikler3. Cinsel Kimliğin Oluşumu4. Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Haklarını Tanıtma ve Bulunan Sloganları Paylaşma

1

Birinci, İkinci ve Üçüncü Oturumların Özetiinin Yapılması / Günlük Program Akışı Hakkında Bilgi Verilmesi

Uygulamalardan önce öğrencilere I-II ve III. uygulamalar da en çok hoşlarına giden etkinliklerin hangileri olduğu sorularak kısa bir özet yapılır ve bu gün yapılacak çalışmalar anlatılır.

2

Cinsiyet, Farklı Cinsel Kimlikler

"Her insan için yaşam, sayamadığımız kadar çok genetik şifreyle dolu milyonlarca spermden yalnızca birinin yine genetik şifreyle dolu bir yumurtayla kaynaşması ile başlayan döllenme süreci ile başlar . Döllenmeden itibaren de hangi cinsiyete ait bir bireyin oluşacağı bellidir. Ve daha ilk oluşum anımızda biyolojik cinsiyetimizin belirlenmesiyle başlayan cinsel gelişim ve olgunlaşmamız tüm yaşamımız boyunca devam eder."

Cinsiyet : Kişinin biyolojik olarak cinsel özelliklerini yansıtır. Bunlar cinsel hormonlar, kromozomlar (XX kadın, XY erkek) ve dış ve iç cinsel organlar, üreme hücrelerinin geliştiği dokular, ikincil cinsiyet özelliklerdir. Bu özellikler kişinin kadın ya da erkek olarak cinsiyetinin söylenebilmesini sağlar. Ancak az rastlansa da bazen bir insanın bedeninde genellikle tam olarak gelişmemiş her iki cinsiyete ait cinsel organlar bulunabilir. Bu durumda dış görünümünden çok hormonların etkisi cinsel kimliği belirlemede etkindir. **(EK-18)**

Cinsel Yönelim: Kişinin cinsel ve duygusal olarak çekim duyduğu cinsiyete göre tanımlanan bir özelliktir. Bireylerin kendi cinsiyetinden birine ilgi duyması veya karşı cinsiyetten birine ilgi duyması cinsel yönelim olarak tanımlanabilir. Bu yönelimlere göre çeşitli adlandırmalar yapılmıştır. (Kavramlar tahtaya yazılır. **(EK-18)**'den yararlanılarak kısa açıklamalar yapılır.)

Cinsellik bireylerin özel yaşantılarıdır ve cinsiyeti ya da cinsel yönelimi ne olursa olsun cinselliklerini istedikleri şekilde yaşama özgürlükleri vardır. Önemli olan; kişileri bir insan olarak kabul etmek ve insanca yaşamalarına izin vermektir. İnsanları cinsiyetinden ve cinsel yöneliminden dolayı suçlayıp dışlamamak ve kendilerini kötü hissetmelerine neden olacak her türlü davranıştan kaçınmaktır.

3

Cinsel Kimliğin Oluşumu

Kişinin cinsiyet, toplumsal cinsiyet ve cinsel yönelim ile ilgili özelliklerinin bütününe **cinsel kimlik** denir. Cinsel kimlik fiziksel ve ruhsal olgunlaşmanın gelişimi ile oluşur ve erişkinlikte tamamlanmış olması beklenir.

4

Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Haklarını Tanıtma ve Bulunan Sloganları Paylaşma



1. Uygulamada verilen ödev için öğrencilerden kendi aralarından bir sözcü seçmeleri istenir ve her grup sözcüsü sırayla tahtaya kalkarak Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Haklarını sınıfa tanıtır. Gruplar buldukları sloganları afişlere yazarak sınıfta uygun yerlere asarlar.

Uygulayıcıya Not...

1. Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Haklarını Tanıtma ve Bulunan Sloganların uygulamaların sonuna kadar sınıfta asılı kalmaları sağlanır.

2. UYGULAMA:

Amaç	Cinsel İstismarın Ne Olduğunu ve Bedenimizi Korumayı Öğrenme, "Hayır" Diyebilme Becerisi Kazanabilme,
Süre	40 Dak.
Materyal	Tahta, Kalem, "Hayırım Hayır" Metni, "Hayır Diyebilme Yöntemleri" Kartı
Paylaşılacak Konular	1. Sevgi-Sevgimizi İfade Etme ve PAYLAŞMA 2. Bedenimizi Koruma ve Cinsel İstismarın Anlatılması 3. Hayır Diyebilme Becerisi ve "Hayırım Hayır" Etkinliği

1

Sevgi - Sevgimizi İfade Etme ve PAYLAŞMA

"Sevgimizi nasıl ifade ediyoruz?" sorusuyla çocuklardan cevaplar alınır. "Evet sizlerde belirttiği gibi sevgimizi ve değerli olduğumuzu konuşarak, paylaşarak ve dokunarak vb. hissederiz veya hissettiririz. Dokunma sevgimizi ve değerli olduğumuzu hissetmenin belki de en önemli yollarından biridir. Pe-ki ama her dokunma sevgi ifadesi midir?" diyerek; Birkaç öğrenciden konuyla ilgili düşüncelerini paylaşmaları istenir.

2

Bedenimizi Koruma ve Cinsel İstismarın (EK-19)'dan yararlanılarak anlatılması,

Cinsel istismar bir kişinin kendi rızası dışında cinsel bir eyleme hedef olması ya da buna kalkışılmasıdır. Kadın, erkek, çocuk, genç, yaşlı, her cinsiyetten, her meslekten ve her sınıftan insan cinsel istismara uğrayabilir. Cinsel istismar sözle, dokunmayla, davranışlarla olabilir. Cinsel istismarla her yerde ve her konumda karşılaşılabilir. Kurban ve failer bazen birbirini hiç tanımaz ama bazen de bu kişiler daha önceden tanınan hatta aile içinden biri olabilir. Özellikle bu türden eylemler tekrarlayan tarzda olduklarında birey için çok daha ağır sonuçlar doğurabilir.

Cinsel istismarın her derecesi için akılda tutulması gerekenler şunlardır:

-Kimse cinsel istismara maruz kalmak istemez.

-Kimse cinsel istismarı hak etmez.

-Hiçbir davranış cinsel istismar, taciz ve tecavüzü haklı göstermez.

-Her tür cinsel istismar kanunlar ve toplum önünde suçtur.

(Öğrencilere tahta kullanılarak aşağıdaki metin açıklanır.) **(EK-20)**

1. Hiç kimsenin senin, özel yerlerine dokunmaya hakkı yoktur.	
2. Hiç kimsenin seni kendi, özel yerlerine dokundurmaya hakkı yoktur.	
3. Birisinin senden özel yerlerine dokunmanı istemesi, ya da seninkilere dokunması saklayacağın bir SİR değildir.	
Anlatmama sözü vermiş olsan bile, anlattırsan başına çok kötü şeyler geleceği söylenmiş olsa bile, böyle bir şey olursa anlatmalısın.	
Mutlaka söylemelisin Sır saklaman gerektiği doğrudur. Ama bu saklanmaması gereken	KÖTÜ BİR SIRDIR.

Hoşunuza gitmeyen bir davranış ya da mesajla karşılaştığınızda bunu yanlış anlaşılma yer bırakmayacak açıklıkta ve kesinlikle ifade edin. İstemediğiniz



bir davranış konusunda bazen nezaket ya da çekingenlik nedeniyle tam olarak belirtmediğiniz duygularınız, başkalarınca o davranışın onaylanması olarak algılanabilir. Duygularınızla davranışlarınız ve sözleriniz uyum içinde olmalıdır.

“Belki bir gün biri senin özel yerlerine –hani külotunun örttüğü yerlerine– dokunmak isteyebilir. Ama bunlar senin bedeninin özel yerleri ve sana böyle dokunmak isteyeniyi tanısan ve sevsen bile HAYIR diyeceksin.”

3

Hayır Diyebilme Becerisi ve “Hayırım Hayır” Etkinliği

İstemediğimiz durumlar ya da olaylarla karşılaştığımız zaman “hayır” derken zorlanıyor muyuz? Şeklinde bir soru ile etkileşim başlatılır ve “Hayır” Diyebilme becerisi etkinliğine geçilir.

(Sınıftaki sayıya göre öğrencileri 4-6 kişilik gruplara ayırın ve aşağıdaki metni dağıtarak yaklaşık 5dk. bir süre vererek etkinliği başlatın.) “Hayırım Hayır” (EK-21)

“ A...arkadaşları ile bir kafeteryaya gider. Arkadaşları ona bir tane sigara içmesini söylerler. A... o güne kadar sigara içmemiştir. “ben içmiyorum” der. Fakat arkadaşları “sensiz tadı tuzu mu olur, büyüdün artık, süt çocuğu, ana kuzusu değilsin, bir dene kim bilecek ki..vallahı bir daha konuşmam, sen bizim arkadaşımız, kardeşimiz (kankamız) değil misin, hadi birazdan arkadaşlar da gelir sinemaya gideriz... istediğini yaparız...” diyerek teşvik ederler.

1. A...’ya arkadaşlarının nasıl baskı yaptığını (aşağıdaki ifadelere de dikkat ederek) bulmaya çalışın. (Hangi ifadelerde baskı var?) Tartışın.

a. Bu örnekte yağcılık olup olmadığına

b. Tehdit olup olmadığına

c. Yalvarma, acındırma, suçluluk yaratma olup olmadığına

d. İsrar olup olmadığına

e. Ödül verme olup olmadığına

f. Aşağılamanın olup olmadığına bakın...

2. A...’nın bu durum karşısında ne yapması gerektiğini grubunuzla tartışarak kısaca yazın.

- Grubun A...'ya nasıl baskı yaptığı üzerinde konuşun.

- Bu örnekte yağcılık olup olmadığına bakın. "sensiz tadı tuzu mu olur, büyüdü'n artık."*
- Tehdit olup olmadığına bakın. "vallahi bir daha konuşmayız"*
- Yalvarma, acındırma, suçluluk yaratma olup olmadığına bakın. "sen bizim kankamız değil misin?"*
- Israr olup olmadığına bakın "bir dene kim bilecek"*
- Ödül verme olup olmadığına bakın. " birazdan arkadaşlar da gelir, sinemaya gideriz..istediğini yaparız"*
- Aşağılamanın olup olmadığına bakın "süt çocuğu, ana kuzusu değilsin"*

(Gruplardan hayır diyebilme üzerine paylaşımları aldıktan sonra "HAYIR DİYEBİLME YÖNTEMLERİ" üzerine konuşulur.) **(EK-22)**

HAYIR DİYEBİLME YÖNTEMLERİ

HAYIR	"Hayır", "Hayır teşekkürler" "Hayır, olmaz"
MAZERET BİLDİRME	"hayır teşekkürler, sigara dumanından çok rahatsız oluyorum, beni öksürtüyor."
ATLATMA	"Hayır, teşekkürler, şimdi değil,"
KONUYU DEĞİŞTİRMEK	"Hayır teşekkürler, ben bir bardak su alabilir miyim?"
HAYIR TEKRARI	"Hayır, içmiyorum. Hayır, teşekkürler."
YÜRÜYÜP GİTMEK/ ORTAMDAN SAKINMAK	"Hayır" de ve ortamı terket.

Uygulayıcıya Not....

1. Geri Dönüşüm Kutusundan sorular cevaplandırılır ve ders bitirilir.



V. OTURUM

1. UYGULAMA:

Amaç	Sağlığımızı Koruyabilme (Hijyen, Dengeli Beslenme ve Spor Yapma Hakkında Bilgili Olma, Kazalardan-Yaralanmalardan ve Zararlı Alışkanlıklardan Korunmanın Önemi Kavrayabilme),
Süre	40 Dak.
Materyal	Soru Kartları, Geri Dönüşüm Kutusu, Tahta, Kalem, Yumuşak Top, Sağlık Afişleri
Paylaşılacak Konular	<ol style="list-style-type: none">1. Önceki Oturumların Özeti Yapılarak Günlük Program Akışı Hakkında Bilgi Verilmesi.2. Hijyen-"Her Zaman Hijyen"3. Beslenme-"Dengeli Beslenme"4. Spor-"Yaşam Boyu Spor"5. Kazalar,Yaralanmalar-"Dikkat Dikkat"6. Zararlı Alışkanlıklar-"Kaliteli Yaşam"

1

Önceki Oturumların Özeti Yapılarak Günlük Program Akışı Hakkında Bilgi Verilmesi

Öğrencilere bugünün son oturumu olduğu belirtilerek daha önceki oturumları özetlemeleri istenir. Günlük program akışı hakkında bilgi verilir.

2

Hijyen - Her Zaman Hijyen

Sağlığımızı olumsuz etkileyecek ortamlardan korunmak için yapılan tüm temizlikler ve alınan tüm önlemler "**hijyendir**". Temizlik bireylere çocukluk yıllarından itibaren, önce büyükleri tarafından uygulanarak öğretilir. Çocukluktan sonra kişinin kendisi temizliğini yapar.

Hijyen sadece; belli bir süreliğine, görünür kirlere, beden temizliğine yapılan uygulamalar değildir. Kişi var olduğu sürece, günlük yapılan el yüz yıkama- çamaşır değiştirme, kullanılan her şeyi ve her ortamı temiz tutma olması gereken hijyen uygulamalarıdır. Su ve sabun olmadan temizlik yapılması mümkün değildir.

Etkinlik-1:

Eğiticilerden biri elindeki topu "*Sağlıklı bir ergen düzenli olarak banyo yapar*" ifadesini kullanarak diğer eğitime atar. Diğer eğitime "*Sağlıklı bir ergen düzenli olarak tırnaklarını keser*" diyerek sınıftaki diğer öğrencilerden birine atar. 5-10 öğrenci ile bu çalışma yapılır. Daha önceden hazırlanmış olan Sağlık Afişi-Hijyen (**EK-23**) ve öğrencilerle birlikte yeni bulunan slogan afiş olarak hazırlanır, sınıfta uygun yere asılır.

(Öğrencilere cilt temizliği, saç temizliği, yüz, göz ve kulak temizliği, ağız ve diş sağlığı, cinsel bölgenin temizliği, meme gelişimi, el ve tırnak temizliği, ayak temizliği ve banyo yapma hakkında kısa bilgiler (**EK-24**)'ten yararlanılarak verilir.)

3

Beslenme - Dengeli Beslenme

Beslenme; vücudun büyüme, gelişme, sağlıklı olma, enerji alma ve aktivitelerinin devamı için alınması gereken besin maddelerinin yeterli miktarda tüketilmesidir.

Yetersiz ve tek yönlü beslenme sağlık sorunlarına yol açar. **Örnek:**

Kansızlık

Aşırı beslenme şişmanlığa ve bu durumun sonucunda pek çok hastalığa yol açar. **Örnek: Şeker Hastalığı, Yüksek Tansiyon, Kalp ve Damar Hastalıkları**



*Yemek aralarında aşırı şekerli besinlerin tüketilmesi ve dişlerin fırçalanmaması diş hastalıklarına yol açar. **Örnek: Diş Çürükleri***

Etkinlik-2:

Eğiticilerden biri elindeki topu “Sağlıklı bir ergen fast food beslenmelerden uzak durur.” ifadesini kullanarak diğer eğitime atar. Diğer eğitime “Sağlıklı bir ergen yemeklerini düzenli yer, öğün atlamaz.” diyerek sınıftaki diğer öğrencilerden birine atar. 5-10 öğrenci ile bu çalışma yapılır.

Sağlık Afiş-Beslenme (**EK-23**) ve öğrencilerle birlikte yeni bulunan slogan afiş olarak hazırlanır, sınıfta uygun yere asılır.

(Öğrencilere (**EK-24**)’ten yararlanılarak dengeli beslenmenin önemi vurgulanır.)

Yeterli ve dengeli beslenmek için her gün dört besin grubundan (1. Süt, yoğurt, peynir grubu 2. Et, tavuk, balık, yumurta ve kurubaklagiller grubu 3. Sebze, meyve grubu 4. Ekmek ve tahıl grubu) yeterli miktarda tüketilmelidir.

- Öğün atlanmamalı, sabah kahvaltısının önemi unutulmamalıdır.
- Her gün taze sebze ve meyve tüketimine önem verilmeli, bunlar bol su ile yıkanmadan yenmemelidir.
- Yağda kızarmış ve kavrulmuş besinlerden sakınılmalıdır.
- Sodali içecekler yerine süt, ayran, limonata ya da meyve suyu tercih edilmelidir.
- Açıkta satılan besinler satın alınmamalıdır.
- Yemek öncesi ve sonrası el yıkama ihmal edilmemelidir.

4

Spor - Yaşam Boyu Spor

Sağlıklı yaşamın ön koşullarından biriside spordur. Ergenlik döneminde bedenin daha iyi gelişmesi için yapılacak fizik egzersizler gelecek yıllarda daha

sağlıklı bir yaşam sürdürülmesine katkı sağlar. **Aynı zamanda adet döneminde bazı bireylerde şiddetli sancılar ve kasılmalar görülür. Bu dönemde yapılan egzersizler bireyi rahatlatır ve ağrılarını azaltır. (EK-24)'ten yararlanılarak anlatım yapılır ve Sağlık Afişi-Spor (EK-23) ve öğrencilerle birlikte yeni bulunan slogan afiş olarak hazırlanır, sınıfta uygun yere asılır.**

5

Kazalar, Yaralanmalar - Dikkat Dikkat!

Öğrencilere ergenlik döneminde kazalara ve yaralanmalarına sebep olan davranış kalıplarının neler olduğu sorularak aşağıdaki ifadeler paylaşılır. Öğrencilerin söyledikleri tahtaya kısaca yazılır. **(EK-24)'ten yararlanılır ve Sağlık Afişi-Kazalar, Yaralanmalar (EK-23) ve öğrencilerle birlikte yeni bulunan slogan afiş olarak hazırlanır, sınıfta uygun yere asılır.**

1. Kurallara uyulmamış olabilir,
2. Bu işi yapmayı bilemiyor olabilir,
3. Her şeyi yaparak öğrenmek isteyebilir,
4. Tehlikeli bir işi yaptığını bilmeyebilir,
5. Bazı ergenler tehlikeyi sever, hızlı hareket edebilir,
6. Aceleleri olabilir,
7. Sinirli veya dikkatsiz olabilir,
8. Üzüntülü olabilir,
9. Yorgun olabilir,

6

Zararlı Alışkanlıklar - Kaliteli Yaşam

Öğrencilere ergenlik döneminin; yeni şeyleri denendiği bir dönem olduğu



belirtilerek, zararlı alışkanlıkların neler olduğu sorulur ve gelen cevaplardan sonra etkinliğe geçilir.

Etkinlik 3:

Eğiticilerden biri elindeki topu *"Sağlıklı bir ergen sigaranın vücudu için zararlı olduğunu bilir."* ifadesini kullanarak diğer eğitime atar. Diğer eğitime *"Bağımlılığın ilk adımının uyuşturucu maddeyi bir defada olmak üzere kullanmak olduğunu bilir."* diyerek sınıftaki diğer öğrencilerden birine atar. 5-10 öğrenci ile bu çalışma yapılır.

Zararlı alışkanlıklar **(EK-24)**'ten yararlanılarak anlatılır ve Sağlık Afişi-Zararlı Alışkanlıklar **(EK-23)** ve öğrencilerle birlikte yeni bulunan slogan afiş olarak hazırlanır, sınıfta uygun yere asılır.

Sigaranın akciğer kanseri başta olmak üzere bir çok kansere yol açtığını, gebelik döneminde madde kullanımı (sigara, alkol, uyuşturucu madde) bebeğin gelişimini olumsuz etkilediği ifade edilir.

Hijyen kurallarına dikkat etmenin, düzenli spor yapmanın ve dengeli beslenmenin yaşam kalitemizi arttırdığı ifade edilerek ders bitirilir.

Uygulayıcıya Not....

- Bu uygulamadaki etkinliklere bütün öğrencilerin katılımı sağlanmalıdır. Eğitime hiç söz almayan öğrencileri etkinliklere katmak için yönlendirme yapabilir.*

2. UYGULAMA:

Amaç	Danışmanlığın önemini kavrayabilme, Bilgi Alabileceği Kurum ve Kuruluşlardan Haberdar Olma,
Süre	40 Dak.
Materyal	Tahta, Kalem, Bilgi Alabileceği Kurumların Listesi, İp Yumağı
Paylaşılacak Konular	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soru Sormak Ve Danışmanlığın Önemi 2. Bilgi ve Destek Alınabilecek Kurum ve Kuruluşlar 3. Geri Dönüşüm Kutusundan Soru Cevaplama 4. İp Oyunu

1**Soru Sormak Ve Danışmanlığın Önemi**

Öğrencilere yaşadıkları her türlü sorunu kendilerinin çözebileceği ama bazen destek almanın bu işi daha kolaylaştıracağı belirtilir. Soru sormaktan çekinmemeleri gerektiği önemli olanında uygun kişi, uygun zaman ve uygun yerde anlatmanın, paylaşmanın olduğu vurgulanır. Yaşadığımız her türlü olumlu ya da olumsuz duygularımızı- düşüncelerimizi danışmanlığına güvendiğimiz ve sertifikası olan bireylerle paylaşılmasının önemi vurgulanır.

2**Bilgi ve Destek Alınabilecek Kurum ve Kuruluşlar**

Öğrencilere merak ettikleri veya yaşadıkları sıkıntılarda ilk başvurabilecekleri kişilerin ve yerlerin nereler olduğu sorulur. Gelen cevaplarla birlikte bilgi alabilecekleri kurum ve kuruluşların listesi öğrencilere tanıtılarak, sınıfta uygun yere asılması sağlanır. (EK-25)



3

Geri Dönüşüm Kutusundan Soru Cevaplama

Bugün ve daha önceki oturamlarda cevaplanmayan sorular varsa cevaplandırılır.

4

İp Oyunu

"Öğrencilerden beş günün sonunda programa yönelik kazanımları, akıllarında kalan şeyleri, öğrendikleri, etkilendikleri, duygu ve düşünceleri gibi durumları ifade etmeleri istenir. Her öğrenci sırayla paylaşımını yaptıktan sonra parmağına ipi dolar ve yanındaki arkadaşına verir. Aynı şeyi yanındaki arkadaşısı da yaparak oyun devam ettirilir."

Oyun sonunda öğrencilere veda edilerek program bitirilir.

Uygulayıcıya Not....

1. Bugün sonunda Geri Dönüşüm Kutusunda programa yönelik kalan bütün soruların cevaplandırılması yapılır.

EKLER LİSTESİ

- EK-1. Soru Kağıtları
- EK-2. İsim Kartları
- EK-3. Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Hakları Bildirgesi
- EK-4. Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Hakları Afişleri
- EK-5. "Ergence" Cümleleri
- EK-6. Ergenlik Dönemindeki Bedensel Değişimler
- EK-7. Ergenlik Dönemindeki Duygusal Değişimler
- EK-8. (a) Kız-Erkek Ergenlik Dönemi Boş Maket Resimleri
(b) Kız-Erkek Ergenlik Dönemi Bedensel Gelişim Resimleri
- EK-9. Büyüme Atılım Tablosu
- EK-10. "Ergenin Sesi" Metni
- EK-11. Duygu Kartları
- EK-12. Duygu Listesi
- EK-13. Etkili İletişim "Nasıl Dinleyelim & Nasıl Konuşalım"
- EK-14. "Toplumsal Değer" Kartları
- EK-15. Kadın-Erkek Üreme Organları
- EK-16. Aile Planlaması
- EK-17. HIV/AIDS ve Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyonlar
- EK-18. Cinsiyet ve Farklı Cinsel Kimlikler
- EK-19. Bedenimizi Koruma ve Cinsel İstismar
- EK-20. "Dur... Dokunma Dur..." Eğitim Kartı
- EK-21. "Hayırım Hayır" Metni
- EK-22. "Hayır Diyebilme Yöntemleri" Eğitim Kartı
- EK-23. Sağlık Afişleri
- EK-24. Sağlığımızı Koruyalım (Hijyen-Beslenme-Spor-Kazalar,Yaralanmalar-Zararlı Alışkanlıklar)
- EK-25. Bilgi ve Destek Alınabilecek Kurum ve Kuruluşlar Listesi
- EK-26. Ergenleri Bilgilendirme ve Farkındalık Kazandırma Eğitimi Ön Test Soruları
- EK-27. Ergenleri Bilgilendirme ve Farkındalık Kazandırma Eğitimi Son Test Soruları
- EK-28. "Okul Uygulama" Plan Örneği
- EK-29. Uygulayıcı Değerlendirme Formu
- EK-30. Veli Çağrı Mektubu
- EK-31. KAYNAKÇA



EK-1



Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

SORU



Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

SORU



Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

SORU



Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

SORU



Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

SORU



Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

SORU



Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

SORU




Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

SORU


EK-2

**YENİMAHALLE
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**




Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

**YENİMAHALLE
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**




Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

**YENİMAHALLE
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**




Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

**YENİMAHALLE
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**




Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

**YENİMAHALLE
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**




Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

**YENİMAHALLE
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**




Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

**YENİMAHALLE
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**




Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

**YENİMAHALLE
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**




Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

**YENİMAHALLE
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**



Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

**YENİMAHALLE
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**



Ergen Sağlığı Eğitim Grubu



EK-3

CİNSEL SAĞLIK VE ÜREME SAĞLIĞI HAKLAR BİLDİRGESİ

Üreme hakları ve cinsel haklar konusundaki bu bildirme, uluslararası insan hakları belgelerinde yer alan 12 hak ve IPPF (Uluslararası Aile Planlaması Federasyonu) in bu haklardan türediğine inandığı bazı ek haklara dayanmaktadır. Standartlar bölümünde, 1993-1995 yılları arasında yapılan 4 temel Birleşmiş Milletler (BM) konferansında (BM İnsan Hakları Dünya Konferansı, Viyana 1993, BM Uluslararası Nüfus ve Kalkınma Konferansı, 1994, Kahire; BM Sosyal Kalkınma Dünya Zirvesi, Kopenhag, 1995; BM Dördüncü Dünya Kadın Konferansı, Beijing 1995) üzerinde uluslar arası düzeyde görüş birliğine varılmış olan belgelerden yararlanılmıştır.

Bu bildirme, IPPF'in insan hakları terminolojisini yorumlama ve bunu cinsel sağlık ve üreme sağlığı hizmetine uyarlama çabalarını yansıtmaktadır. Konuların belli haklar altında sınıflandırılması, IPPF'in her konunun nerede yer almasının daha doğru olacağı yolundaki değerlendirmesini göstermektedir; bir konunun belli bir hak altında yer alması, aynı konuda başka bir hakla bağlantılı olarak etkinlik yapılmasını engellemez.

Unutulmamalıdır ki, uluslararası insan hakları antlaşmalarına imza koyan devletler, uluslararası yasalarla belirlenmiş olan görevleri üstlenmeyi kabul etmektedir. Bildirmede yer alan uluslararası antlaşmalardaki bir çok madde, hükümetlerin kabul ettiği ve sorumlu tutulabileceği yükümlülüklerdir.

IPPF; hakların sorumlulukları da beraberinde getirdiğini ve bunun hem bireyler hem de devletler için geçerli olduğunu kabul etmektedir. Hükümetlerin taraf olduğu uluslararası antlaşmalarda da belirtilen bu hakların varlığı tartışılmaz olmakla birlikte, çeşitli ortamlarda bu hakların nasıl uygulanabileceği ve nasıl kullanabileceği açılarından küçük farklılıklar olacaktır. Ayrıca IPPF; 1993 BM Dünya İnsan Hakları Konferansı'nda kabul edilen Viyana Bildirgesi ve Eylem Programını da kabul etmektedir. Bildirmede şu söyleme de yer verilmiştir. "Tüm insan hakları evrenseldir, bölünemez, birbirlerine bağlı ve birbirleriyle ilişki-

lidir." Uluslararası toplum, insan haklarına evrensel boyutta aynı önemi verecek eşitlikle ve hakkaniyetle uymalıdır. Ulusal ve bölgesel özellikler ve çeşitli tarihsel, kültürel ve dini faktörlere dayanan farklılıklar gözönünde tutulmakla birlikte tüm insan haklarını ve temel özgürlükleri korumak ve yaymak, siyasi, ekonomik ve kültürel sistemi ne olursa olsun tüm devletlerin görevidir.

IPPF, 1993 Viyana Bildirgesi ve Eylem Programında belirtildiği gibi, yaygın ve aşırı yoksulluğun varlığı insan haklarından tam ve etkin şekilde yararlanmayı engeller. Bu yüzden de "yoksulluğun bir an önce engellenmesi, sonunda da tamamen ortadan kaldırılması uluslararası toplumun öncelikli görevidir" görüşünü paylaşmaktadır. Bu nedenle IPPF, Kalkınma Hakkının evrensel ve vazgeçilmez bir hak ve temel özgürlüklere saygının birbirine bağlı ve birbirini güçlendirici özelliğe sahip olduğunu da kabul etmektedir.

Ayrıca IPPF, 1986 yılında kabul edilen ve 1994 yılında yeniden onaylanan BM Kalkınma Hakkı Bildirgesine de katılmaktadır. "Kalkınma Hakkı İnsan Haklarının ayrılmaz bir parçasıdır ve her birey ve tüm uluslar ekonomik, sosyal, kültürel ve siyasi kalkınmaya katılmalı, katkıda bulunmalı ve bu hakkı kullanmalıdır. Tüm insan hakları ve temel özgürlükler ancak böyle tam olarak kullanılır."

IPPF, 1995 Dördüncü Dünya Kadın Konferansında kabul edilen Beijing Bildirgesi'nde kabul edildiği gibi; kadınların güçlendirilerek, karar verme süreci dahil olmak üzere toplumun her alanında eşitlik ilkesine göre tam katılımın sağlanmasının, kalkınmanın gerçekleşebilmesinin temel koşulu olduğuna inanmaktadır.

IPPF; kalkınmanın merkezinde bireyin olduğunu vurgularken, kişilerin üreme hakları ve cinsel haklarını da kapsayan temel haklardan yararlanması için; uygun bir çevrenin hazırlanmasının önemini de bilmektedir. Ulusal, bölgesel farklılıklar ve tarihi, kültürel, dini faktörlere dayanan farklılıklar göz önünde tutulmakla birlikte, bu bildirgenin amacı; tüm siyasal, ekonomik ve kültürel sistemlerde cinsellikle ve üremeye ilgili hakları korumak ve yaymaktır. Bildirge içinde hakların sıralanış biçimi, IPPF 'nin misyonuyla bağlantılarını yansıtmaktadır. Çeşitli haklar arasında önem ve büyüklük açısından bir sıralama yapılmamıştır.



CİNSEL SAĞLIK VE ÜREME SAĞLIĞI HAKLARI

1. Yaşama Hakkı
2. Özgürlük Hakkı
3. Eşitlik Hakkı
4. Mahremiyet Hakkı
5. Düşünce Özgürlüğü Hakkı
6. Bilgilendirme ve Eğitim Hakkı
7. Evlenme ve Aile Kurma Konularında Seçim Yapma Hakkı
8. Çocuk Sahibi Olup Olmamaya Karar Verme Hakkı
9. Sağlık Bakımı Alma ve Sağlığın Korunması Hakkı
10. Bilimsel Gelişmelerden Yararlanma Hakkı
11. Toplanma Özgürlüğü ve Siyasete Katılma Hakkı
12. İşkence ve Kötü Muameleden Özgür Olma Hakkı

1. YAŞAMA HAKKI

IPPF, tüm bireylerin yaşama hakkı olduğunu ve kimseden bu hakkın keyfi olarak alınamayacağını kabul eder. IPPF bunun da ötesinde, soykırımın uluslararası hukuka aykırı olduğunu ve dolayısıyla bir ulusu ya da etnik, dini, kültürel grubu ya da ırkı tamamen ya da kısmen yok etme amacıyla, o grupta doğumların önlenmesine yönelik aile planlaması da dahil önlemlerin uluslararası hukuka göre bir suç olduğunu kabul eder.

Bu nedenle IPPF aşağıdaki ilkelerin uygulanması için çalışır:

1- Hiçbir kadının yaşamı gebelik nedeni ile tehlikeye atılmamalıdır. Bu hak önlenilecek ölümlere özellikle de çok erken, çok geç, çok sık aralarla ya da çok fazla sayıda olduğu için yüksek risk taşıyan gebeliklerde risk etkenlerinin azaltılmasına ilişkindir.

2- Hiçbir çocuğun yaşamı özellikle cinsiyeti yüzünden tehlikeye atılamaz.

3- Hiç kimsenin yaşamı sağlık hizmetlerine, cinsel sağlık ya da üreme sağlığı hizmetlerine ya da bilgi ve danışmanlığa ulaşamama nedeniyle tehlike altında kalmamalıdır.

Ayrıca IPPF, aşağıdaki hakkın sağlanması için gerekli tüm önlemlerin alınmasına çalışır:

“Tüm kız bebeklerin öldürülme riskinden korunma hakkı vardır.”

2. ÖZGÜRLÜK HAKKI

IPPF, tüm bireylerin özgürlük ve güvenlik hakkına sahip olduğunu kabul eder ve bu nedenle aşağıdaki ilkelerin gerçekleşmesi için çalışır:

1- Tüm bireyler başkalarının haklarına saygı göstermek koşuluyla, cinsellik ve üreme yaşamlarını sürdürme ve kontrol etme hakkına sahiptir.

2- Tüm bireyler üreme ve cinsel sağlıkları konusunda tam, özgür ve bilinçli rızaları dışındaki tüm tıbbi müdahalelerden korunma hakkına sahiptirler.

3- Tüm kadınlar cinsel organlarının sakatlanmasına yönelik her tür müdahaleden korunma hakkına sahiptir.

4- Tüm bireyler cinsel tacizden korunma hakkına sahiptir.

Ayrıca IPPF, aşağıdaki hakların sağlanması için gerekli tüm önlemlerin alınması için çalışır:

5- Tüm bireyler, cinsel isteklerini önleyen ya da cinsel yaşamlarını zorlaştıran korku, utanç, suçluluk duygusu ve yanlış inançların empoze edilmesinden ya da diğer etkenlerden korunma hakkına sahiptir.



6- Tüm bireyler kendi istemleri dışında zorla gebe bırakılmaya, kısırlığa ve gebeliğin sonlandırılmasına (düşük) karşı korunma hakkına sahiptir.

3. EŞİTLİK HAKKI

IPPF, tüm insanların özgür, onurlu ve eşit haklara sahip olarak doğduğunu, kadınların yasalara, yönetmeliklere, geleneklere, uygulamalara, sosyal ve kültürel davranış biçimlerine, cinsiyetlerden herhangi birinin diğerinden üstün ya da aşağı olduğu görüşüne ya da geleneksel kadın-erkek rollerine dayalı olarak ayrımcılığa uğramama hakkını kabul eder; bu nedenle aşağıdaki ilkelerin uygulanmasına çalışır:

1- Hiç kimse cinsel ve üreme yaşamında sağlık bakımı ya da sağlık hizmetlerinden yararlanmada ırk, renk, cinsiyet, ya da cinsel tercih, medeni durum, aile konumu, yaş, dil, din, siyasi ya da diğer görüşler, ulusal ya da sosyal köken, varlık, doğum ya da diğer bir konum nedeniyle ayrımcılığa tabi tutulamaz.

2- Tüm bireyler; ırk, renk, yoksulluk, cinsiyet, cinsel tercih, medeni durum, aile konumu, yaş, dil, din, siyasi ya da diğer görüşler, ulusal ya da diğer sosyal köken, zenginlik, doğum ya da diğer konumları ne olursa olsun üreme sağlığı diğer sağlık ve haklarına ilişkin bilgi danışmanlık hizmetlerini de kapsayan sağlık ve refahlarını güvence altına alacak bilgi ve eğitime ulaşmakta eşit haklara sahiptir.

3- Tüm kadınlar ve kız çocukları yaşamları süresince uygun beslenme ve bakım hakkına geleneksel, önyargılı, cinsiyetlerden birinin diğerinden üstün olduğu görüşünden ya da geleneksel kadın-erkek rollerine dayalı ve ayrımcılıkla sonuçlanan diğer uygulamalardan özgür olma hakkına sahiptir.

4- Hiçbir kadın başka bir kişinin onayı/isteği öne sürülerek, gelişimi ya da cinsel sağlık ve üreme sağlığı ve haklarıyla ilgili olan, doğurganlığı düzenleme



hizmetlerini de kapsayan eğitim, bilgi ve/veya hizmetlerden mahrum bırakılmaz.

5- Hiç kimse, belli gruplar arasında ayrımcılık etkisi yapan herhangi bir cinsel sağlık ve üreme sağlığı programına tabi tutulamaz.

6- Tüm bireyler ırk, renk, cinsiyet, dil, din, siyasi ya da diğer görüşler, ulusal ya da sosyal köken, doğum ya da diğer konular nedeniyle uygulanacak her tür şiddetten korunma hakkına sahiptir.

7- Hiçbir kadın, sosyal yaşamda, ev işlerinde ya da iş çevresinde gebelik ya da analık nedeniyle ayrımcılığa uğratılmaz.

Ayrıca IPPF, aşağıdaki hakkın sağlanması için gerekli tüm önlemlerin alınmasına çalışır:

8- Hiç kimseye karşı yaşamı boyunca, cinsel sağlık ve üreme sağlığı, hakları ve gereksinimlerine ilişkin bilgi, bakım ve hizmetlerden yararlanmada cinsiyet, yaş, cinsel tercih ya da zihinsel ya da fiziksel yetersizlik nedeniyle ayrımcılık yapılamaz.

4. MAHREMİYET HAKKI

IPPF, tüm bireylerin kişisel, ev, aile ve mahremiyetlerinin keyfi olarak ihlal edilmemesi hakkına sahip olduklarını kabul eder ve aşağıdaki ilkelerin uygulanmasını taahhüt eder:

1- Bilgilendirme ve danışmanlığın da içinde yer aldığı tüm cinsel sağlık ve üreme sağlığı hizmetlerinde mahremiyet ve kişisel bilgilerin gizli kalması sağlanmalıdır.



2- Tüm kadınların, gebeliğin güvenli sonlandırılması (düşük) da dahil olmak üzere, üremeye ilgili seçimler yapma hakkı vardır.

3- Tüm bireyler başkalarının haklarına saygılı olmak şartıyla, yargılanmak, özgürlüğüne karşı çıkılmak ya da sosyal müdahaleye maruz kalmak korkusu olmaksızın güvenli ve doyurucu bir cinsel yaşam için cinsel tercihini ifade etme hakkına sahiptir.

Ayrıca IPPF, aşağıdaki hakkın sağlanması için tüm önlemlerin alınmasına çalışır:

4- Bilgilendirme ve danışmanlığın da içinde yer aldığı tüm cinsel sağlık ve üreme sağlığı hizmetleri bireylere ve çiftlere, özellikle de gençlere mahremiyet ve gizlilik haklarına sadık kalarak ulaştırılmalıdır.

5. DÜŞÜNCE ÖZGÜRLÜĞÜ HAKKI

IPPF, tüm bireylerin düşünce, vicdan ve inanç özgürlüğüne sahip olma hakkını kabul eder. Bu hak, görüş ve kendini ifade etme özgürlüğüne müdahale edilmeksizin, sınır tanımaksızın bireylerin görüşlerine sahip çıkma, her türlü medya aracılığıyla araştırma yapma, bilgi ve düşünce alışverişinde bulunma hakkını da kapsar. O nedenle IPPF, aşağıdaki ilkeleri yerine getirmeyi taahhüt eder.

1- Tüm bireyler, cinsel ve üreme yaşamları hakkında düşünce ve konuşma özgürlüğüne sahiptirler.

2- Tüm bireyler, cinsel sağlık ve üreme sağlığı konularında eğitim ile bilgiye ulaşmada düşünce, vicdan ve inanç nedeniyle herhangi bir kısıtlamaya karşı korunma hakkına sahiptir.

3- Profesyonel sağlık personeli, doğum kontrolü ve gebeliği sonlandırma hizmetlerini sunmayı bilinçli olarak reddetme hakkına ancak hizmete başvuranı, bu hizmeti hemen sunmayı isteyen bir profesyonele sevk etme koşulu ile sahiptir. Hayati risk taşıyan acil durumlarda böyle bir hak yoktur.

Ayrıca IPPF, aşağıdaki hakkın sağlanması için tüm önlemlerin alınmasına çalışır:

4- Tüm bireylerin; cinsel sağlık, üreme sağlığı hizmetleri, ve diğer konulardaki düşünce özgürlüğünün kısıtlanması amacı ile dini metinlerin, inançların, felsefi görüşlerin ya da geleneklerin sınırlı bir biçimde yorumlanmasından özgür olma hakkı vardır.

6. BİLGİLENME VE EĞİTİM HAKKI

IPPF tüm bireylerin eğitim hakkına sahip olduğunu, özellikle bireylerin ve ailelerin; cinsel sağlık ve üreme sağlığı ve hakları da dahil olmak üzere sağlık ve refahını güvence altına alacak bilgilendirme ve danışma hakkını kabul eder; bu nedenle aşağıdaki ilkelerin uygulanmasını taahhüt eder;

1- Tüm bireyler cinsel sağlık, üreme sağlığı, hakları ve sorumluluklarıyla ilgili cinsiyete duyarlı, önyargılardan uzak, yansız ve çoğulcu bir şekilde sunulan eğitime ve doğru bilgiye ulaşma hakkına sahiptir.

2- Tüm bireyler, cinsel ve üreme yaşlarına ilişkin kararları tam, özgür ve bilinçli vermelerini sağlayacak yeterli eğitim ve bilgiyi edinme hakkına sahiptir.

3- Tüm bireyler doğurganlığı düzenleyen bütün yöntemlerin ve istenmeyen gebeliklerin önlenmesinin görece yararları, riskleri ve etkinliği konularında tam bilgi edinme hakkına sahiptir.



7. EVLENME VE AİLE KURMA KONULARINDA SEÇİM YAPMA HAKKI

IPPF, evlenmek ve bir aile kurmak için gerekli yaşa ulaşmış olan tüm bireylerin ırk, milliyet veya dini bakımdan herhangi bir kısıtlama olmaksızın evlenmeye karar verme, aile kurma ve planlama hakkını kabul eder ve aşağıdaki ilkelere uygulanmasını kabul eder:

1- Tüm bireyler, tam, özgür ve bilinçli olurları dışında evlendirilmekten korunma hakkına sahiptir.

2- Kısır olanlar ya da cinsel yolla bulaşan infeksiyonlar nedeniyle doğurganlığı aksamış olanlar da dahil olmak üzere tüm bireyler, üreme sağlığı hizmetlerinden yararlanma hakkına sahiptir.

8. ÇOCUK SAHİBİ OLUP OLMAMAYA KARAR VERME HAKKI

IPPF, tüm bireylerin sahip olacakları çocuk sayısını ve çocuklar arasındaki zaman aralıklarını özgürce ve sorumluluğunun bilincinde olarak kararlaştırma ve bunun için gereken bilgi, eğitim alma ve yöntemleri öğrenme hakkının, çocuk sahibi olup olmama ve ne zaman olacağına karar verme hakkını da içerdiğini kabul eder; ayrıca kadınlara doğumdan önce ve sonra uygun bir süre özel koruma sağlanmasının gerektiğini savunur ve aşağıdaki ilkelerin uygulanmasını taahhüt eder:

1- Tüm kadınların, üreme sağlığının korunması, güvenli anneliğin sağlanması ve gebeliğin güvenli sonlandırılması (düşük) için gereken tüm kullanıcılar için ulaşılabilir, kabul edilebilir, kullanışlı ve ödeyebilecekleri bilgi, eğitim ve hizmetlere ulaşma hakkı vardır.

2- Tüm bireyler güvenli, etkili aile planlama yöntemlerinden olabildiğince çoğuna ulaşabilme hakkına sahiptir.

3- Tüm bireyler, istenmeyen gebeliklerden korunma yöntemleri içinden kendileri için güvenli ve kabul edilebilir olanı özgürce seçmek ve kullanmak hakkına sahiptir.

9. SAĞLIK BAKIMI ALMA VE SAĞLIĞIN KORUNMASI HAKKI

IPPF, tüm bireylerin elde edebileceği en yüksek standartta fiziksel ve ruhsal sağlığa sahip olma hakkını kabul eder ve aşağıdaki ilkelerin uygulanmasını taahhüt eder.

1- Tüm bireyler, cinsel sağlık ve üreme sağlığı da dahil bütün bakım hizmetlerinde ulaşılabilecek en yüksek nitelikte hizmet alma hakkına sahiptir.

2- Tüm bireyler, geniş kapsamlı bir sağlık hizmeti alma hakkına sahiptir. Bu hizmet gebeliğin güvenli sonlandırılması dahil, doğurganlığı düzenleyen tüm yöntemler ile kısırlığın ve HIV/AIDS hastalığı da dahil olmak üzere cinsel yolla bulaşan infeksiyonların tanısı ve tedavisini de içerir.

3- Tüm bireyler, özellikle de kadınlar ve kız çocukları, sağlığa zarar veren geleneksel uygulamalardan korunma hakkına sahiptir.

4- Tüm kadınlar yansız olarak sunulan bilgilere dayanarak kendi kararlarını vermelerini sağlayacak kısırlık ve gebelik danışmanlığı alma hakkına sahiptir.

5- Tüm bireyler, temel sağlık bakımının bir parçası olarak cinsel ve üreme sağlığına ilişkin bakım hakkına sahiptir. Bu içerikteki hizmetler kapsamlı, parasal, coğrafi açıdan ulaşılabilir, özel, mahremiyete, bireyin onuruna ve rahat olmasına saygılıdır.

6- Tüm kadınlar gebelik, doğum ve doğum sonrası bakım ve gebelik ile emzirme arasında yeterli beslenme hakkına sahiptir.



7- Tüm bireyler çalışma koşullarında sağlığının korunması ve güvenliğinin korunması hakkına sahiptir; buna üreme fonksiyonunun korunması da dahildir.

8- Tüm çalışan anneler, ücretli ya da yeterli sosyal güvenlik hakları sağlanmış doğum izni hakkına sahiptir.

Ayrıca IPPF, aşağıdaki hakka ulaşımın sağlanması için gerekli önlemlerin alınmasını taahhüt eder;

9- Her birey, aşağıdaki hakları kapsayan cinsel sağlık ve üreme sağlığı hizmetlerini alma hakkına sahiptir.

- Bilgilenme** : Aile planlamasının yararları ve hizmetlerin varlığı konusunda bilgilenme
- Ulaşabilme** : Cinsiyet, ırk, renk, medeni durum, yerleşim yeri farkı gözetmeksizin hizmetten yararlanma
- Seçme** : Aile planlamasına ve hangi yöntemi uygulayacağına karar vermede özgür ve bilinçli seçim
- Güven Duyma** : Etkin ve güvenli aile planlaması yöntemi uygulayabilme
- Mahremiyet** : Danışmanlık ve hizmet sunumunda mahremiyet sağlayan ortam
- Gizlilik** : Kişisel bilgilerin gizliliğinden emin olma
- Onurun Korunması** : Hizmet sunumunda saygı ve ilgi görme
- Rahatlık** : Hizmetleri alırken kendini rahat hissetme
- Hizmette Süreklilik** : Aile planlaması hizmet ve araçlarının gereksinim duyulduğu sürece alınabilmesi
- Görüş Bildirme** : Sunulan hizmet hakkında görüş bildirme

10. BİLİMSEL GELİŞMELERDEN YARARLANMA HAKKI

IPPF, tüm bireylerin bilimsel gelişmelerden ve uygulamalardan yararlanmaya hakkı olduğunu kabul eder ve aşağıdaki ilkelerin uygulanmasını taahhüt eder.

1- Tüm bireyler, kısırlık, gebeliğin önlenmesini ve gebeliğin sonlandırılmasını da kapsayan konularda üreme sağlığı teknolojisinden yararlanma hakkına sahiptir.

2- Tüm bireylerin, üreme sağlığıyla ilgili teknolojinin sağlık ve iyilik hali üzerinde olabilecek herhangi bir olumsuz etkisi konusunda bilgi alma hakkı vardır.

Ayrıca IPPF, aşağıdaki hakka ulaşımın sağlanması için gerekli tüm önlemlerin alınmasını taahhüt eder;

3- Cinsel sağlık ve üreme sağlığı hizmeti alan tüm müracaatçılar, üremeye ilgili güvenli ve kabul edilebilir her türlü teknolojik yöntemden yararlanma hakkına sahiptir.

11. TOPLANMA ÖZGÜRLÜĞÜ VE SİYASETE KATILMA HAKKI

IPPF, her bireyin barışçıl toplanma ya da örgüt kurma özgürlüğüne sahip olduğunu kabul eder ve aşağıdakilerin uygulanmasını taahhüt eder.

1- Tüm bireyler toplanarak cinsel sağlık, üreme sağlığı ve haklarını savunma hakkına sahiptir.

2- Tüm bireyler, cinsel ve üreme sağlığının savunulması amacıyla birlik kurma hakkına sahiptir.

Ayrıca IPPF, aşağıdaki hakka ulaşımın sağlanması için gerekli tüm önlemlerin alınmasını taahhüt eder ;



3- Tüm bireyler, cinsel sağlık, üreme sağlığı haklarına öncelik tanınması için hükümetleri etkileme yollarını arama hakkına sahiptir.

12. İŞKENCE VE KÖTÜ MUAMELEDEN ÖZGÜR OLMA HAKKI

IPPF, tüm bireylerin, işkence veya acımasız, insanlık dışı ya da aşağılayıcı davranış ya da cezalardan ayrıca özgür iradesi ve bilgisi dışında uygulanan tıbbi veya bilimsel işlemlerden özgür olma hakkını kabul eder ve aşağıdaki ilkelere gerçekleşmesini taahhüt eder.

1- Tüm çocuklar, her türlü sömürüden, özellikle de cinsel sömürüden, çocuk fahişeliğinden ve her tür cinsel istismar, taciz ve saldırıdan, yasa dışı cinsel etkinliklere fahişelik ya da diğer yasa dışı cinsel sömürü uygulamalarına katılmaktan ve pornografik gösteri ya da yayınlar için sömürüden korunma hakkına sahiptir.

2- Hiç kimse, kendi tam, özgür ve bilinçli oluru alınmaksızın cinsellik veya doğurganlığı düzenleme yöntemleriyle ilgili tıbbi araştırmalar ya da deneylerde kullanılamaz.

3- Tüm kadınlar, kadın ticaretinden ya da fuhuş için sömürülmekten korunma hakkına sahiptir.

4- Her vatandaş, kadın ya da erkek silahlı çatışmalarda, cinsellikleriyle ya da üremeleriyle ilgili aşağılayıcı davranışlardan ve şiddetten korunma hakkına sahiptir.

Ayrıca IPPF, aşağıdaki hakka ulaşımın sağlanması için gerekli tüm önlemlerin alınmasını taahhüt eder ;

5- Tüm bireyler, tecavüz, cinsel saldırı, cinsel istismar ve cinsel tacizden korunma hakkına sahiptir.

1

YAŞAMA HAKKI

YAŞAMA
HAKKI

- ★ Erkek ve kadınlara eşit olarak uygulanmalıdır.
- ★ Kadınların yaşamı gebelik nedeni ile tehlikeye atılmamalıdır.
- ★ Çocukların yaşamı özellikle cinsiyetleri yüzünden tehlikeye atılamaz.
- ★ Her birey cinsel sağlık ve üreme sağlığı hizmetlerini alma hakkına sahiptir. Bireylerin bilgi ve danışmanlığa ulaşması engellenemez.

CİNSEL SAĞLIK VE ÜREME SAĞLIĞI HAKLARI



2

HAKKI KULLANMA

ÖZGÜRLÜK HAKKI

- ★ İnsanlar, başkalarının haklarına saygı göstermek koşuluyla cinsellik ve üreme yaşamlarını sürdürme ve kontrol etme hakkına sahiptir.
- ★ Bireyler cinsel tacizden korunma hakkına sahiptir.
- ★ Bireyler kendi istemleri dışında zorla gebe bırakılmaya, kısırlığa ve gebeliğin sonlandırılmasına karşı korunma hakkına sahiptir.
- ★ Hiç kimse, başka bir kişi tarafından (eşi dahil olmak üzere) cinsel ilişki için zorlanamaz.

CİNSEL SAĞLIK VE ÜREME SAĞLIĞI HAKLARI



3

EŞİTLİK HAKKI

E Ş İ T L İ K H A K K I

- ★ İnsanlar özgür, eşit ve onurlu olarak doğar.
- ★ Hiç kimse cinsel sağlık ve üreme sağlığı hizmetlerinden yararlanmada cinsiyet, ırk, dil, din, yaş ... nedeniyle ayrımcılığa tabi tutulamaz.
- ★ İnsanlar bilgi ve eğitime ulaşmakta eşit haklara sahiptir.
- ★ Tüm bireyler her türlü şiddetten korunma hakkına sahiptir.
- ★ Erkekler ve kadınlar için tanımlanmış özel meslekler, işler ve görevler yoktur. Cinsiyetlerden biri diğerinden üstün değildir.

CİNSEL SAĞLIK VE ÜREME SAĞLIĞI HAKLARI



4

MAHREMİYET HAKKI

MAHREMİYET HAKKI

- ★ Cinsel sağlık ve üreme sağlığı hizmetlerinde, mahremiyet ve kişisel bilgilerin gizli kalması sağlanmalıdır.
- ★ Bireyler başkalarının haklarına saygılı olmak koşulu ile güvenli ve doyurucu bir cinsel yaşam için cinsel tercihini ifade etme hakkına sahiptir.
- ★ Cinsel sağlık ve üreme sağlığı hizmetleri bireylere ve özellikle de gençlere mahremiyet ve gizlilik haklarına sadık kalarak ulaştırılmalıdır.

CİNSEL SAĞLIK VE ÜREME SAĞLIĞI HAKLARI

5

HAKKI ÖZGÜRLÜĞÜ HAKKINDA

DÜŞÜNCE ÖZGÜRLÜĞÜ HAKKI

- ★ Bireyler cinsel sağlık ve üreme sağlığı hakkında düşünce ve konuşma özgürlüğüne sahiptir.
- ★ Kültür, din ve politik görüş nedeniyle bireylerin cinsel sağlık ve üreme sağlığıyla ilgili düşünce ve davranışları kısıtlanmamalıdır.



6

BİLGİLENME VE EĞİTİM HAKKI

- ★ Bireylerin cinsel sağlık ve üreme sağlığına ilişkin kararlarını tam, özgür ve bilinçli vermelerini sağlayacak yeterli eğitim ve bilgiyi edinme hakkı vardır.
- ★ Çocuklar ve gençler, istenmeyen gebeliklerden korunma, istismar ve tedavi gibi her konuda bilgi ve hizmete ulaşma hakkına sahiptir.
- ★ Erkek ve kız çocuklarına cinsel sağlık ve üreme sağlığı konularında bilgi için eşit fırsat sağlanmalıdır.

CİNSEL SAĞLIK VE ÜREME SAĞLIĞI HAKLARI

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z



7

EVLENME VE AİLE KURMA KONULARINDA SEÇİM YAPMA HAKKI

EVLENME VE AİLE KURMA KONULARINDA SEÇİM YAPMA HAKKI

- ★ Erkek ya da kadın evlenme kararında kiminle ve ne zaman evleneceği hakkında seçim yapma hakkına sahiptir.
- ★ Hiç kimse, hiç bir nedenle zorla evlendirilemez. (18 yaşında olsa bile)
- ★ Hiç kimse mutlu olmadığı halde eşi olsa bile onunla birlikte yaşamak zorunda değildir.

CİNSEL SAĞLIK VE ÜREME SAĞLIĞI HAKLARI



8

ÇOCUK SAHİBİ OLUP OLMAMAYA KARAR VERME HAKKI

Ç O C U K
S A H İ B İ
O L U P
O L M A M A Y A
K A R A R
V E R M E
H A K K I

- ★ Bireyler güvenli ve etkili aile planlaması yöntemlerine ulaşma hakkına sahiptir.
- ★ Erkek ya da kadın istedikleri sayıda ve aralıkta çocuğa sahip olma hakkına sahiptir.

CİNSEL SAĞLIK VE ÜREME SAĞLIĞI HAKLARI



9

S
A
Ğ
L
I
K
B
A
K
I
M
I
A
L
M
A
V
E
S
A
Ğ
L
I
Ğ
I
N
K
O
R
U
N
M
A
S
I
H
A
K
K
I

SAĞLIK BAKIMI ALMA VE SAĞLIĞIN KORUNMASI HAKKI

- ★ Bireyler, cinsel sağlık, üreme sağlığı ve bütün sağlık bakımı hizmetlerinden en yüksek nitelikte yararlanma hakkına sahiptir.
- ★ Bireyler, özellikle de kadınlar ve kız çocukları, sağlığa zarar veren geleneksel uygulamalardan korunma hakkına sahiptir.
- ★ Bireyler çalışma koşullarında cinsel sağlık ve üreme sağlığının korunması ve güvenliğinin sağlanması hakkına sahiptir.
- ★ Çalışan anneler, ücretli ya da yeterli sosyal güvenlik hakları sağlanmış “doğum izni” hakkına sahiptir.

CİNSEL SAĞLIK VE ÜREME SAĞLIĞI HAKLARI



10

BİLİMSEL GELİŞMELERDEN YARARLANMA HAKKI

BİLİMSEL GELİŞMELERDEN YARARLANMA HAKKI

- ★ Cinsel sağlık ve üreme sağlığı hizmeti alan tüm bireyler, üremeye ilgili güvenli ve kabul edilebilir her türlü teknolojik yöntemlerden yararlanma hakkına sahiptir.

CİNSEL SAĞLIK VE ÜREME SAĞLIĞI HAKLARI



11

T
O
P
L
A
N
M
A
Ö
Z
G
Ü
R
L
Ü
Ğ
Ü
V
E
S
İ
Y
A
S
E
T
E
K
A
T
I
L
M
A
H
A
K
K
I

TOPLANMA ÖZGÜRLÜĞÜ VE SİYASETE KATILMA HAKKI

- ★ Bireyler toplanarak cinsel sağlık ve üreme sağlığı haklarını savunma hakkına sahiptir.
- ★ Bireyler, cinsel sağlık ve üreme sağlığının savunulması amacıyla birlik oluşturma hakkına sahiptir.

CİNSEL SAĞLIK VE ÜREME SAĞLIĞI HAKLARI



12

İŞKENCE VE KÖTÜ MUAMELEDEN ÖZGÜR OLMA HAKKI

İ
S
K
E
N
C
E
V
E
K
Ö
T
Ü
M
U
A
M
E
L
E
D
E
N
Ö
Z
G
Ü
R
O
L
M
A
H
A
K
K
I

- ★ Bireyler, izni alınmaksızın, cinsellik veya doğurganlığı düzenleme yöntemleriyle ilgili tıbbi araştırmalar ya da deneylerde kullanılamaz.
- ★ Çocuklar, her türlü sömürüden (özellikle cinsel sömürüden, çocuk fahişeliği, cinsel istismar, taciz ve pornografik gösteri ya da yayınlar) korunma hakkına sahiptir.
- ★ Kadınlar, kadın ticaretinden ya da fuhuş için sömürölmekten korunma hakkına sahiptir.
- ★ Her insan, şiddet ortamında üreme ve cinsel sağlıkla ilgili her tür aşağılayıcı davranış ve şiddetten korunma hakkına sahiptir.

CİNSEL SAĞLIK VE ÜREME SAĞLIĞI HAKLARI

EK-5

Ergen Bakışı

1.Ergenlikte ailemiz.....

Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

Ergen Bakışı

2.Ergenlikte arkadaşlarımız.....

Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

Ergen Bakışı

3.Ergenlik döneminde öğretmenlerimiz.....

Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

Ergen Bakışı

4.Ergenlikte ilgilerimiz - meraklarımız.....

Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

Ergen Bakışı

5.Ergenlikte aşklarımız - sevgilerimiz.....

Ergen Sağlığı Eğitim Grubu



Ergen Bakışı

6. Ergenlikte sivilcelerimiz-saçlarımız.....



Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

.....

.....

.....

.....

Ergen Bakışı

7. Ergenlikte okul yaşantımız.....



Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

.....

.....

.....

.....

Ergen Bakışı

8. Ergenlikte çevremiz.....



Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

.....

.....

.....

.....

Ergen Bakışı

9. Ergenlikte derslerimiz.....



Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

.....

.....

.....

.....

Ergen Bakışı

10. Ergenlikte kızlardaki bedensel değişimler.....



Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

.....

.....

.....

.....

Ergen Bakışı



Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

11. Ergenlikte erkeklerdeki bedensel değişimler

.....

.....

.....

.....

Ergen Bakışı



Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

12. Ergenlik döneminde ihtiyacımız olan en önemli bilgiler

.....

.....

.....

.....

Ergen Bakışı



Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

13. Ergenler için konulan yasaklar

.....

.....

.....

.....

Ergen Bakışı



Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

14. Zorlandığımız bir olay karşısında ilk

.....

.....

.....

..... ile paylaşır ve destek isteriz.

Ergen Bakışı



Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

15. Geleceğe yönelik planlarımız

.....

.....

.....

.....



Ergen Bakışı

16. İyi bir toplum ergenlere



Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

..... şekilde yaklaşmalıdır.

Ergen Bakışı

17. Ergenlere yönelik verilecek cinsel eğitim



Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

..... olmalıdır.

Ergen Bakışı

18. Ergenlik döneminde kızlardaki duygusal değişimler



Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

..... olmalıdır.

Ergen Bakışı

19. Ergenlik döneminde erkeklerdeki duygusal değişimler



Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

..... olmalıdır.

Ergen Bakışı

20. Ergenlik döneminde örnek aldığımız kişiler



Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

..... olmalıdır.

EK-6

ERGENLİKTE BEDENSEL DEĞİŞİMLER

Psikologlar, anne-babalar, öğretmenler ve ergenlerin kendileri ergenlik döneminin pek çok tanımını yapmışlardır. Kısaca ergenlik çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Bu dönemde oluşan değişiklikler sonunda insan bedeni üreme yeteneği kazanır. Ergenlik değişimlerinin zamanı bireysel olarak farklılıklar gösterir. Bu nedenle kesin bir zaman vermek güçtür ancak Dünya Sağlık Örgütü 10-19 yaşlarını ergenlik dönemi olarak kabul eder. Ergenliğin başlamasını sağlayan şey, cinsiyet hormonlarının salgılanmasıdır. Ergenlik döneminin başlangıcındaki, bedensel ve cinsel değişikliklerin çok yoğun yaşandığı süreçte ergenlik (**buluş**) dönemi denir. Bu dönem çocuğun büyüme atılımını, birincil ve ikincil cinsiyet özelliklerini gösterdiği en hızlı büyüme ve gelişim dönemlerinden biridir.

Ergenliğin en önemli belirtisi kısa zamanda dikkati çekecek bir biçimde bir çok yönden büyümektir. Buna **büyüme atılımı** adı verilir. Kızlarda ergenlik erkeklerden yaklaşık iki yıl kadar önce başladığından 10-12 yaşları arasında kızlar erkeklerden daha uzun boylu olurlar. Boy uzamasının yanında kızlarda ve erkeklerde kilo artışı ve yağlanma gözlenir. Kilo artışı erkeklerde kas ve kemik kütlelerinin artmasından kaynaklanırken, kızlarda ise büyük ölçüde yağ depolanmasındandır. Bu dönemde baş kemikleri, yüz kemikleri ve burun büyür. Çene uzar ve kalınlaşır. Bu farklılaşma yüzde simetrik olmayan bir görüntü oluşturur.

En hızlı büyüme ve gelişim dönemlerinden biri ergenliktir; diğer ikisi doğumdan önceki embriyonik aylar ve rahim dışındaki ilk yıldır. Sayısız değişimlerin en açık olanları, ani büyüme atılımı, birincil ve ikincil cinsiyet özelliklerinin ortaya çıkmasıdır. Ergenlikte hızlı bedensel değişimler görülür.

Ergenliğin ilk yılları, uzamanın en yoğun olduğu yıllardır. Kızların uzaması, erkeklere göre daha önce başlar ve önce biter. Kızlar 18, erkekler 20 yaşlarına kadar uzamalarına devam ederler.

Ağırlığın artması yağlanmayla ilgili olmakla birlikte, kişinin kemik ve kas ya-



pısındaki gelişmeyle de ilgilidir. Kızların ağırlığındaki değişiklik, erkeklere göre daha erken başlar. Ağırlıktaki artış, boy artışı gibi bedenin bütün bölümlerinde aynı hızla olmadığından oransız bir görünüm ortaya çıkmaktadır.

Büyüme atılımı sırasında eller ve ayaklar çoğu zaman bedenin diğer bölümlerinden daha çabuk gelişir; bu da geçici bir sakarlığa ve beceriksizliğe yol açar.

Burun, eller ve ayaklar bu oransız büyümenin en çok göze çarpan bölümleridir. Yine yüz bölgesinde bir oransızlık görülür. Ancak tüm bu oransızlıklar ergenliğin sonuna doğru ortadan kalkar.

Birincil (Esas) ve İkincil (Ek) Cinsiyet Özellikleri

Ergenlik sırasında, ergen hızlı bir şekilde boy ve kilo artışı yaşarken, cinsel olgunlaşmanın başladığı işaretini veren aynı derecede önemli diğer değişimler ortaya çıkar.

Bunlar, **Birincil cinsiyet özellikleri** (erkeklerde penis ve testisler; kızlarda yumurtalıklar, klitoris, vajina ve rahim) ve ikincil cinsiyet özellikleri (kızlarda memelerin gelişimi, erkeklerde ses değişimi, yüz kılları, her iki cinste kıllanma vb) dir.

Bu özelliklerin ortaya çıktığı yaşlar bireyler arasında büyük ölçüde değişmektedir.

Kızlarda ergenlik döneminde yaşanmaya başlayan değişikliklere sebep olan hormon "östrojen"dir. Kızlar, çocukluktan ergenliğe geçerken adet görmeye başlar. Adet görme her ay rahim içini döşeyen endometriumun zamanını doldurarak, dökülmesi rahim duvarından ayrılması ve az bir kanama ile vajinaya, oradan da dışarıya atılmasıdır. Adet sırasında ortaya çıkan kanamanın nedeni de budur.

Erkek çocuklarda ergenliğin gözlenen belirtileri testislerin büyümesidir. Testislerin büyümesi genellikle erkeklerde gözlenen ilk değişiktir. Testisler büyür, testisleri çevreleyen skrotum denen deri esmerleşmeye genişlemeye ve pürtükleşmeye başlar. Erkek çocuklarda meydana gelen ikinci değişiklik ise pe-

nisin boy ve ence büyümesi ve renginin koyulaşmasıdır. İlk boşalma 13 ila 16 yaşları arasında başlar ve genellikle istem dışıdır, görünür bir nedeni yoktur. Bu istem dışı boşalmalar sıklıkla uykuda olur buna da *gece boşalması* ya da *ıslak rüya* adı verilir.

Ek (ikincil) cinsiyet özelliklerindeki değişiklikler:

Ergenlik döneminde, kızlar ve erkekler arasındaki görünüş farkı belirginleşmeye başlar. Ses değişiklikleri, belli bölgelerde kıllanma, vücut şeklindeki değişiklikler, boy uzaması, kilo artışı, terleme ve ciltteki değişimdir. Erinlik sürecinde vücutta sebum adı verilen yağlı bir madde salgılanmaya başlar. Bu salgı hormonlar tarafından üretilerek saç ve derideki kurumayı önler. Erinlik sürecinde hormonlar aktif hale gelince sebum, saçların ve cildin normalden daha yağlı bir görünüm almasına neden olur. Aşırı yağlanmayla cilt delikleri tıkanır, bu nedenle derinin çeşitli yerlerinde siyah noktalar ve iltihaplanma sonucunda bir deri hastalığı olan sivilceler oluşur.

Kızlarda; ergenliğin ilk belirtisi memelerde büyümedir. Memelerin gelişmeye başlamasıyla birlikte cinsel organ bölgesinde kıllanma başlar, daha sonra koltuk ahtlarında kıllanma ortaya çıkar. Büyüme atılımının başlaması, boy uzaması, yağlanma, kalçaların genişlemesi ve kilo alma ile bu dönem daha da belirginleşir.

Erkeklerde; ergenliğin ek (ikincil) cinsiyet belirtileri penisin büyümeye başlamasıdır. Penis ve er bezi torbası üzerinde seyrek kıllar çıkmaya başlar. Erkek çocuk olgunlaştıkça kıllar koyulaşmaya ve çoğalmaya başlar. Vücudun çeşitli bölümleri boyun, memeler, kalçalar, bacaklar, kollar kıllanmaya başlar. En son kıllanma yüzde olur, bıyık ve sakallar çıkar.

Bu değişikliklerin yanı sıra boynun ön yüzündeki adem elması denilen çukurtıda erkek çocuklarda bu dönemde görülen başka bir gelişmedir. Ses kalınlaşır, gırtlak (adem elması) boyu ses telleri açısından yaklaşık iki kat uzunluğa ulaştıkça erkek çocuğun sesi hacimde ve perdede kendine özgü değişimlere uğramaya başlar. Bazı çocuklar için değişim derece derece ortaya çıkar ve güç-



lkle fark edilir. Bazıları içinse ses değişimleri sıkıntı kaynağıdır; çünkü erkek ocuk bir cümleden diğerine geçerken başına ne geleceğini bilemez. şarkı söyledikleri zaman sesleri bir an soprano gibi, bir sonraki an bariton gibi çıkar. Sonuçta utangaç olabilirler ve ana-babalarının, diğer yetişkinlerin, kızların onları konuşturma girişimlerinden kaçabilirler.

EK-7

ERGENLİK DÖNEMİNDE DUYGUSAL DEĞİŞİMLER

Ergenlik, çocukluktan çıkıp yetişkinliğe adım atmak için gerekli bilgi beceri ve tutumların kazanıldığı kendine özgü özellikleri olan bir geçiş dönemidir.

Fiziksel değişmelere bağlı olarak ergen fazlasıyla kendine yöneliktir. İlgii odağı olduğuna inanmakta ve gerçekte var olmayan bir ilgiye göre davranmaktadır. Diğer bir deyişle **hayali bir seyirci** kitlesi yaratmakta ve bu duruma göre tepki vermektedir. Saplantılı bir şekilde çevresindekilerin kendisinin dış görünüşü, davranış ve duyguları ile çok fazla ilgilendiklerini düşünür. Kendini dış dünyadan çekme, kalabalık içinde huzursuzlanma, konuşurken yüzün kızarması ve terleme, insan grupları önünde yaşanan tedirginlik aslında hayali seyirciye olan utanma duygusudur. Hissettiklerini yarattığı hayali seyircinin de aynı yoğunlukta hissettiğine inanan ergenin tepkileri genellikle abartılıdır. Hiç kimse onun kadar sevmemiştir. Kimse onun kadar acı çekmemiştir. Ona ait duygular ilk ve tektir. Etrafındakilerin özellikle yetişkinlerin onu anlamadığını düşünür bu nedenle de gelen tepkilere direnir, inat eder, gürültücüdür ve abartılı giyinir.

Anna Freud ergeni şöyle tanımlar; *"Ergen hem son derece bencildir, kendisini ilginin ve dünyanın merkezi gibi görür, hem de son derece fedakardır. Bir an bile düşünmeden kendini ortaya atabilir."*

Kendi kişisel özelliğine olan inanç ergenin ölümle karşılaşmayacağı inancına dönüşür. Ölüm başkalarının başına gelebilir, ama asla ona gelmez. Duygularının çok özel olduğuna ve ölümsüzlüğüne olan inanç ergenin **kişisel efsanesi** olarak nitelendirilebilir. Kişisel efsane özellikle ergenlerin hatıra defterlerinde izlenebilir. Kişisel efsanenin diğer bir belirtisi de özel bir tanrı imajı yaratmasıdır. Çok özel kişisel bir tanrı ifişkisi oluşturur, ondan destek ve rehberlik bekler.

Ergenlik dönemi aynı zamanda özenmelerin, tutkuların ve hayranlıkların yoğun olduğu bir dönemdir. Bir yandan bağımsızlığını kazanmaya çalışan ergen, bir yandan da benzeyeceği bir örnek arar. Ancak model alınan kişilerin iyi özelliklerinin yanı sıra olumsuz özellikleri de alınabilir.



Karşı cinse yöneltilen davranışlar da; ilgi göstermek yerine ilgi çekmek şeklinde ortaya çıkar. Saatlerce ayna karşısında kendini izler, özenle jöle sürer, defalarca kıyafet dener. Bunları yaparken büyük olasılıkla arkadaşları üzerinde bırakacağı etkiyi ve kendine yönelecek hayran bakışları düşlemektedir. Kendini beğenme ve eleştirme arasında gidip gelir. Gizliliğe önem verir, kapısını kapalı tutmak ister, şiirler, öyküler yazar, uzun uzun düşler kurar.

Ergenin, inişli çıkışlı duygularını değerlendirebilmesi için sadece zamana ve daha fazla yaşantısal deneyime gereksinimi vardır.

Hızlı fiziksel büyüme ile birlikte kendini bir yetişkin olarak algılayan ergen yetişkinlere verilen ayrıcalıkların, tamamıyla kendisine verilmediğini fark eder. Çünkü ergen tam bir yetişkin değildir ama çocukta değildir. Bu nedenle kendilerini arada kalmış bireyler olarak hissederler.

Ergenlik kendini arama ve bulmaya çalışma ve bireysel kimlik geliştirme sürecidir. Ergen kim ve ne olacağı hakkında düşünürken; kendini başkalarının gözü ile görmek ister. Akran grupları kendisi hakkında bilgi alabileceği önemli bir yerdir. Yetişkinler tarafından anlaşılmadığını düşünen ergen için bir grup tarafından onaylanmak ve benimsenmek çok önemlidir.

Kulaktan dolma ödünc alınmış fikirleri savunur. Büyükleri ile tartışır. Anne babasına karşı düşünceler ileri sürmeye dikkat eder. İsteddiği ile arkadaşlık eder, istediği zaman ders çalışır, istediği zaman eve gelebilir. Özgür olmak ister ve bağımlılığı reddeder. İsteklerini erteleyemez. Yalnız kalmayı tercih eder. Saatlerce odaya veya banyoya kapanıp bedensel değişimlerini inceleyebilir. Kendine yeterince güven duymaz. Ancak bu güvensizlik sinemaya, atari salonuna ya da diskoya giderken yaşanmaz, hatta kendini çok rahat hisseder. İstekleri yapılmadığında isyana hazırdır. Kişiliklerine yöneltilen küçük düşürücü sözler saldırgan olmalarına yol açabilir.

Çalkantılı bir dönem olarak anlattığımız ergenlik hep uyumsuz davranışlarla dolu değildir. Olumlu duyuş ve düşünuşler de bu dönemin özelliğidir. Ergen soyut düşünme ve yaşanmamış olguları sembollerle ifade etme yeteneğini bu dönemde kazanır ve kuvvetlendirir. Her şeye olur olmaz karşı çıkarken bir yandan da eleştirir ve yorumlara yönelir. Her şeyi bir anda düzeltecek kolay çözümler arar.

Ergenlik döneminin ilk yıllarında görülebilecek davranış ve tutumlar genel olarak aşağıdaki başlıklar altında toplanabilir.

Yalnızlık isteği : Bebeklikten beri diğer insanlarla beraber olmak için can atan ve çocukluğun ilk yıllarında bu isteği en üst noktaya ulaşan çocuk ergenliğe girerken arkadaşlarıyla kopar, gruptan ayrılır. Evin etkinliklerine de katılmak istemezler.

Çalışma isteksizliği : Daha önce çalışırken, oynarken yorulmayan çocuk bu dönemde çalışmada ve oynamada yorulur. Gerek evde gerekse başka ortamlarda daha az iş yapar ve çalışır.

Ahenksizlikler : Bedende hızlı bir büyüme yer alınca hareketlerde ve dengede bir ahenksizlik belirir. Çocuklarda bir ağırlık ve sarsaklık olabilir. Çocuk iyi gelişmiş ve bedenine egemense bu durum az görülür.

Can sıkıntısı : Bu dönemde çocuk daha önce zevkle oynadığı oyunlardan, istekle yaptığı görevlerden bıkmış, eylemlerden kendini çekmiştir. Etkinliklere katılmaz, oyunları aptalca ya da çocukça bulur.

Huzursuzluk : Büyüyen bedende fiziksel bir huzursuzluk da vardır. Çocuk uzun süre bir yerde oturamaz. Bu fiziki gerginlik onu bir yerlerde dolaşmaya iter.

Toplumsal zıtlık : Erinlikteki çocuk çevredekilerin etkinliklerine katılmakla kalmaz her an kavga ve saldırıya hazır bir tutum sergiler. Bazen onların neşe ve huzurlarını engellemeye çalışır. Evde kardeşleri ve annesiyle çatışma ve itişme halindedir. Onları kınar alay eder beğenmez zıt gider, tartışmaya hazırdır. Evde kavga ve huzursuzluk merkezi gibidir. Evin dışında da kavgaya ve dargınlıklara hazırdır. En iyi arkadaşından bile ayrılabilirler. Yaş ilerledikçe bu zıtlık ve öfkenin yerini daha olgun bir toplumsal davranış alır.

Otoriteye karşı direniş : Kız ve erkek çocuklarında ana babalarıyla çatışma 13 yaşlarında en üst noktaya erişmektedir. Anneler çocuklarla daha uzun bir arada oldukları için onlara karşı direniş daha çok olmaktadır. Çocuk karşı gelmediği zaman küskün ve somurtkan bir tutum içine girer. Söz dinlememekle göreceği cezadan kendini kurtarmaya çalışır. Otoriteye karşı direnişler bu yaşta kilerde davranış bozukluğuna yol açabilir. Bunlar önemli bozukluklar değildir.



Olay yaratmak, insanları kızdırmak, dalgınlık, aldırmaçlık gibi davranışlar bu dönemde çok sık görülebilir ve cinsel olgunluğa girdikten sonra da yavaş yavaş kaybolur.

Karşı cinsiyete yönelik zıtlık : İki cinsiyet arasında açık bir düşmanlık belirtisi davranışlarda yer almaya başlar. Kızlardaki zıtlık erkeklerinkinden daha büyüktür. Çünkü kızların regl dönemleri onları fiziksel olarak epeyce sarsarken erkeklerdeki fiziksel değişiklikler onları pek sarsmamaktadır. Kızlarda eleştirisi ve saldırganlık yaş farkı gözetmeden bütün erkeklere yönelmiştir.

Duyguluğun artması : Karamsarlık, asık suratlılık, en ufak nedenlerle ağlamalar bu dönemin duyguluğu sonucunda olmaktadır. Hiçbir şeyden memnun olmamak, her söyleneni kendine yönelik eleştirisi olarak almak, alınganlık bu dönemin davranış özelliklerindedir.

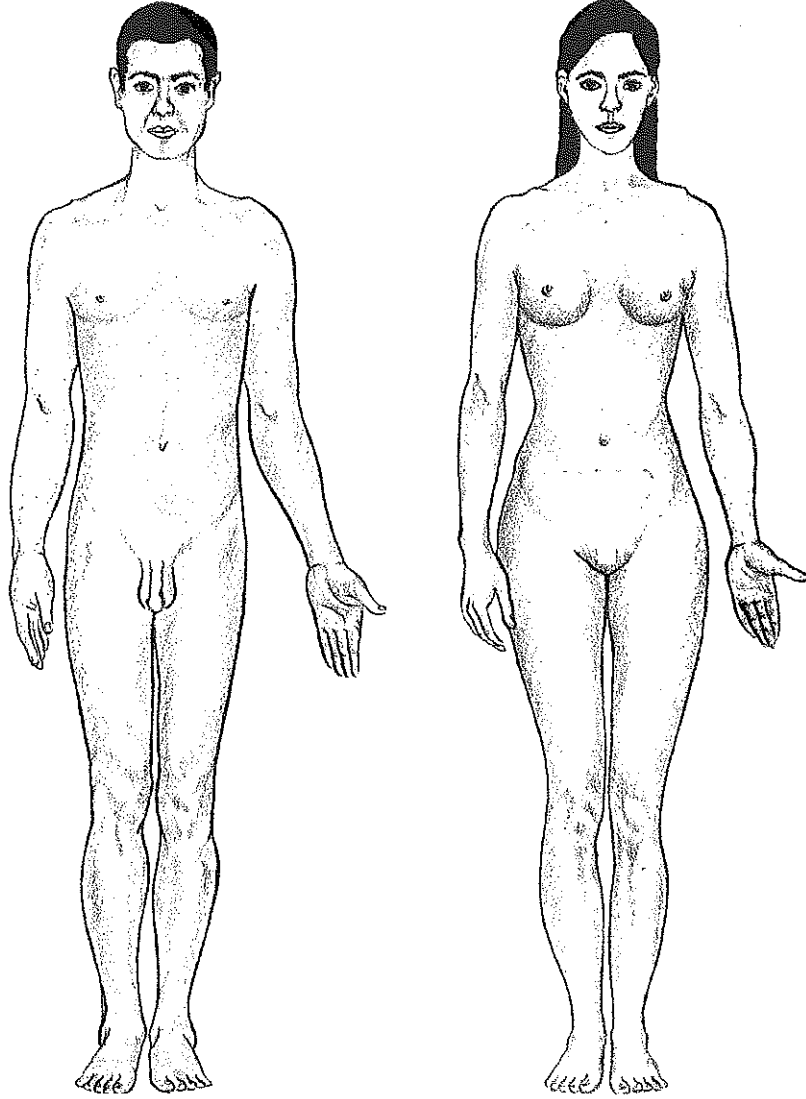
Bu dönem üzüntüler ve kaygılar dönemidir. Erkekler toplumsal ve kişisel kaygıları sorun ederken, kızlar aileleri, okulları, okul ödevleri için kaygılanırlar. Fiziki gelişimini tamamladıkça bu gerginlik durumundan çıkarlar ve daha sakin olup işbirliği yapar duruma gelirler.

Cinsiyetle fazla uğraşma : Cinsiyet organlarında büyüme ve bu büyümenin yarattığı duygular, çocuğun ilgisini bu bölgelere çekmektedir. Çocuk kendi bedeni ve cinsellikle ilgilenir. Bu ilgi hayallerini kaplar. Çocuk kendi ve akranlarının vücudunu inceleyerek, büyükleri gözleyerek, tıbbi kitap ve resimleri karıştırarak kendi için sır olan cinsel yaşamı çözmeye çalışır. Mastürbasyon kızlarda 12-13, erkeklerde 13-14 yaşlarında görülebilir. Fiziksel olgunluğa erişince bu davranışlar yerini karşı cinse ilgiye bırakır.

Aşırı çekingenlik : Bu dönemde çocuklar doktor önünde bile soyunmak istemezler. Spor eylemleri için bile hazırlanırken kendilerini saklamaya çalışırlar. Odalarına kimsenin girmesini ve onun değişen vücudunu görmesini istemezler.

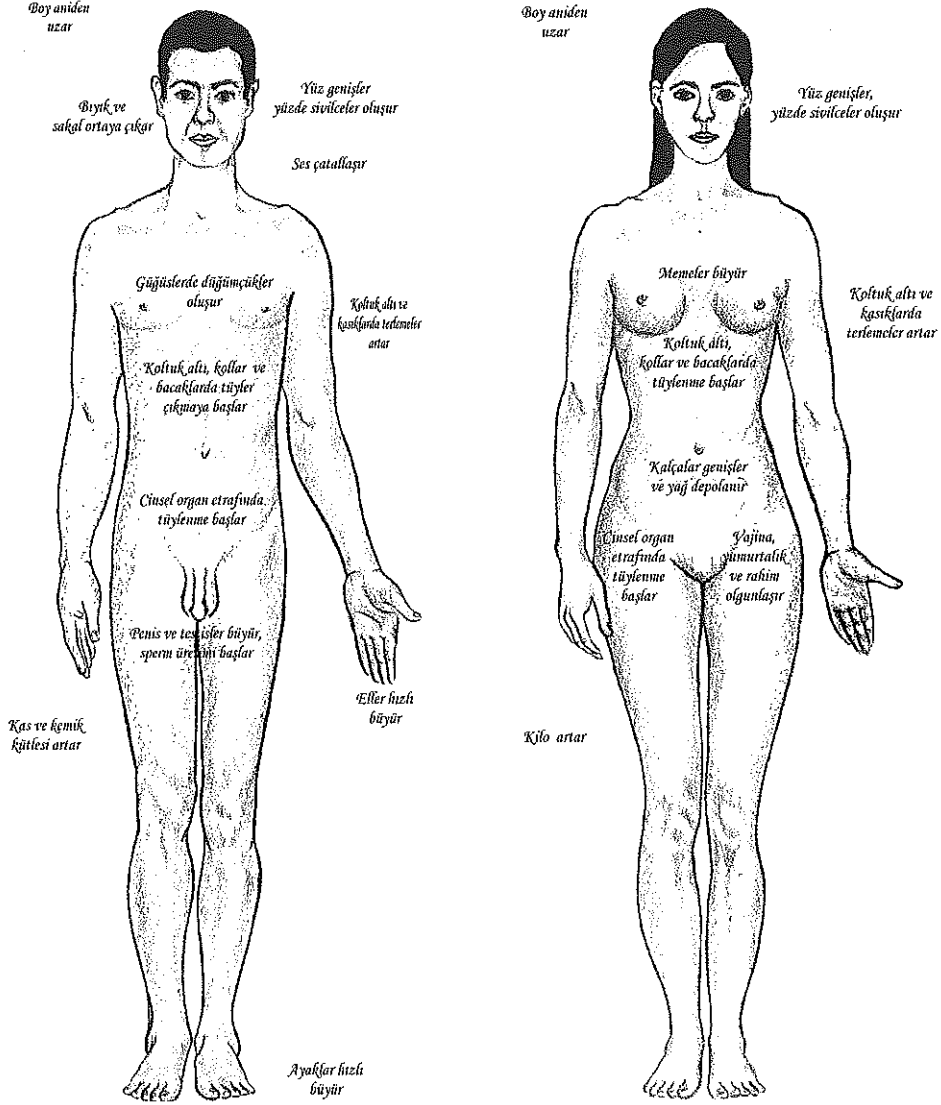
Gündüz rüyaları : Bu dönemde çocukların zamanlarının büyük kısmını hayal kurma alır. Hayalleri çok çeşitlidir.

EK-8 (a)





EK-8 (b)



EK-9

BÜYÜME ATILIM TABLOSU

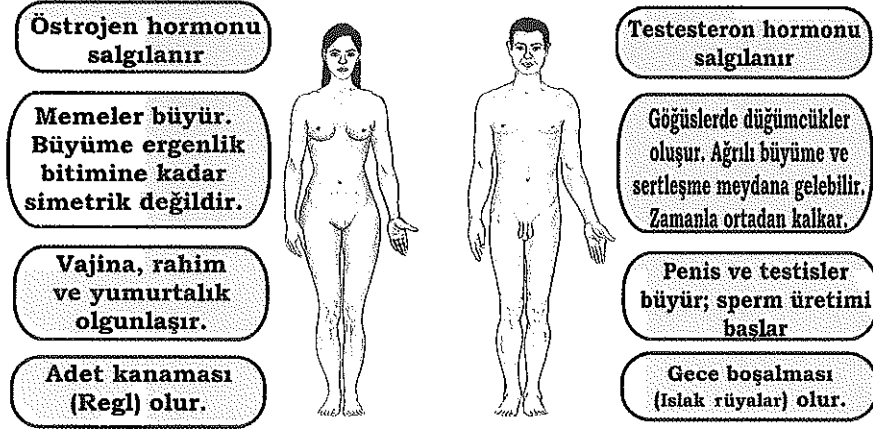
KIZLAR

ERKEKLER

II.(EK) CİNSİYET ÖZELLİKLERİ



I.(ESAS) CİNSİYET ÖZELLİKLERİ





EK-10

"ERGENİN

SESTİ"



Ergen Sözü Eğin Erbu

- Ben gencim
- Geliştirebileceğim yeteneklerim, becerilerim var
- Hata yapabilirim, bunlardan ders alabilirim.
- Güçlüklerle mücadele ederim, yaşamı seviyorum.
- Yüzümde sivilcelerim olabilir
- Elim kolum sürekli büyüyor, buna alışabilirim
- Kararsızım doğru karar vermeyi öğrenebilirim
- Ani tepkiler veriyorum, farkındayım

AMA ... GELİŞİYORUM... ENERJİ DOLUYUM... KENDİMİ SEVİYORUM...

"ERGENİN

SESTİ"

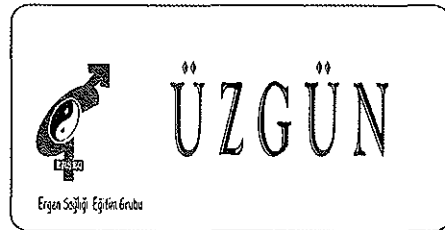
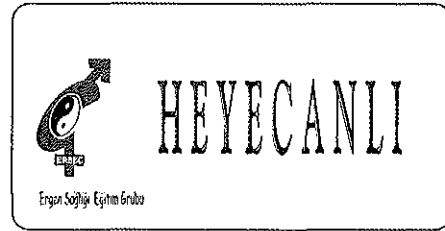
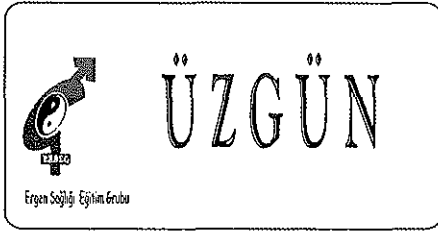


Ergen Sözü Eğin Erbu

- Ben gencim
- Geliştirebileceğim yeteneklerim, becerilerim var
- Hata yapabilirim, bunlardan ders alabilirim.
- Güçlüklerle mücadele ederim, yaşamı seviyorum.
- Yüzümde sivilcelerim olabilir
- Elim kolum sürekli büyüyor, buna alışabilirim
- Kararsızım doğru karar vermeyi öğrenebilirim
- Ani tepkiler veriyorum, farkındayım

AMA ... GELİŞİYORUM... ENERJİ DOLUYUM... KENDİMİ SEVİYORUM...

EK-11





Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

EK-12

DUYGU LİSTESİ

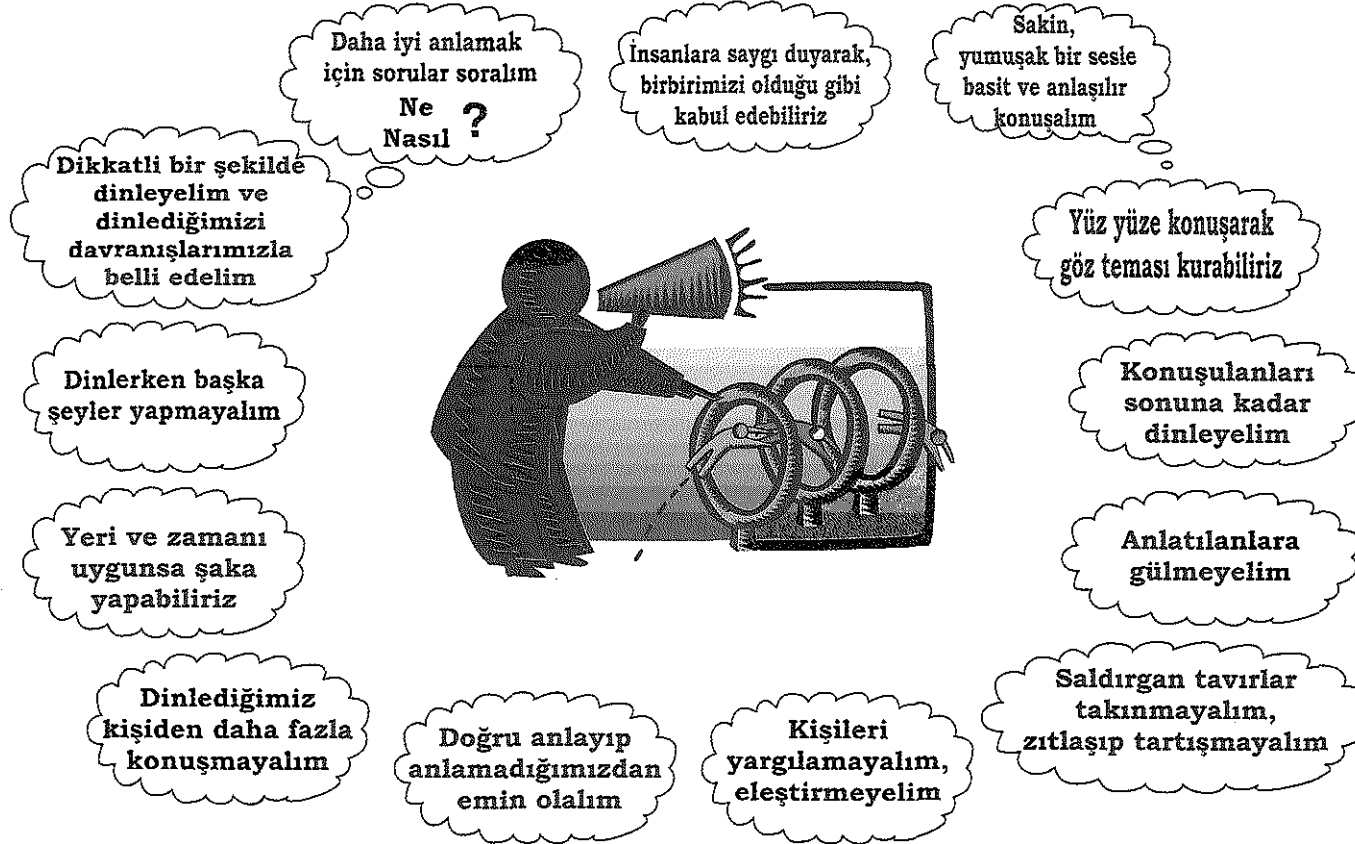
ÇOŞKULU
ÜZÜNTÜLÜ
SEVİNÇLİ
KORKMUŞ
KIZGIN
İNCİNMIŞ
NEFRET
ENDİŞELİ
NEŞELİ
DOYGUN
YETERSİZ
ŞAŞKIN
SAMİMİ
KARARSIZ
SAVUNUCU
GÜVENLİ
GÜVENİLİR
SUÇLU
YETERLİ
SEVECEN
BAŞARILI
ÖZGÜR
CESARETİ KIRILMIŞ
ZİHNİ KARIŞIK
HUZURSUZ
HEYECANLI
AŞIK
KAPRİSLİ
KÖŞEYE SIKIŞMIŞ
HUYSUZ
TEDİRGIN
İŞE YARAMAZ
HAKSIZ
ÜMİTSİZ
DÜŞKÜN
UYUMSUZ
HAŞİN
HAYAL KIRIKLIĞINA UĞRAMIŞ

HOŞLANMIŞ
ÇEKİCİ
KAYGILI
ÖFKELİ
ÇÖKKÜNLÜK
KİNDAR
ÜSTÜN
MUTLU
KISKANÇ
KABUL EDİLMİŞ
MERAKLI
KARAMSAR
ENGELLENMİŞ
YALNIZ
TOPLUMA AİT
SEMPATİK
HÜZÜNLÜ
RAHATSIZ
KEDERLİ
TOLERANSLI
SIKINTILI
SABIRLI
BIKKIN
DURGUN
PIŞMAN
ONURU KIRILMIŞ
İTİLMİŞ
DÜRÜST
İHMAL EDİLMİŞ
TEREDDÜTLÜ
REDDEDİLMİŞ
DIŞLANMIŞ
ANLAŞILMAMIŞ
BAKIMSIZ
GRUBA AİT
YERİN DİBİNDE
SALDIRGAN
HAKSIZLIĞA UĞRAMIŞ

AŞAĞILIK
KEYİFSİZ
KUŞKUCU
ÇÖKMÜŞ
CAN SIKICI
ÇARESİZ
TEDBİRLİ
DUYGUSAL
SAYGIN
KIRGIN
YARIŞMACI
GURURLU
SEVGİ DOLU
EZİK
UTANGAÇ
MÜKEMMEL
CESUR
UMUTLU
DİKKATLİ
GÜÇLÜ
ŞÜPHECİ
HIRSLI
DÜŞÜNCELİ
KÜÇÜMSENMIŞ
SIKILMIŞ
EMİN
YORGUN
CANLI
HORLANMIŞ
TEHLİKEDE
LANETLENMİŞ
EKSİK
ÜMİTLİ
MUHTAÇ
UYUMLU
BEKLENTİLİ
KIZGIN

EK-13

NASIL DINLEYELİM & NASIL KONUŞALIM



EK-14



Ergen Sağlığı Eğitimi

1. "Biz Kadın erkek eşittir 'e inanıyoruz. Çünkü

.....
.....
.....
.....



Ergen Sağlığı Eğitimi

2. "Biz Erkeklerde ağılar 'a inanıyoruz. Çünkü

.....
.....
.....
.....



Ergen Sağlığı Eğitimi

3. "Biz Mesleklerin cinsiyeti yoktur 'a inanıyoruz. Çünkü

.....
.....
.....
.....



Ergen Sağlığı Eğitimi

4. "Biz Erkek ve kadının aile yaşantısında eşit sorumluluğu vardır 'a inanıyoruz.

Çünkü

.....
.....
.....
.....



Ergen Sağlığı Eğitimi

5. "Biz Ev işleri ve çocuk bakımı hem erkeğin hem de kadının görevidir 'e inanıyoruz.

Çünkü

.....
.....
.....
.....



Ergen Sağlığı Eğitimi

6. "Biz Erkek ve kadının eşit söz söyleme hakkı vardır" a inanıyoruz. Çünkü

.....

.....

.....

.....



Ergen Sağlığı Eğitimi

7. "Biz Ekonomik olarak özgürlük kadın ve erkek için de önemlidir" e inanıyoruz. Çünkü

.....

.....

.....

.....



Ergen Sağlığı Eğitimi

8. "Biz Çocuğun eğitimi hem annenin hem de babanın sorumluluğundadır" a inanıyoruz. Çünkü

.....

.....

.....

.....



Ergen Sağlığı Eğitimi

9. "Biz Çocuk sahibi olmak sadece onu dünyaya getirme değildir" e inanıyoruz. Çünkü

.....

.....

.....

.....



Ergen Sağlığı Eğitimi

10. "Biz Eğitim kadın ve erkek için eşit ve gereklidir" e inanıyoruz. Çünkü

.....

.....

.....

.....



Ergen Sağlığı Eğitimi

11. "Biz Doğum kontrolü hem erkekler hem kadınlar için geçerlidir'e inanıyoruz.
Çünkü

.....
.....
.....



Ergen Sağlığı Eğitimi

12. "Biz Bütün insanlar sevgiyi ve saygıyı hak eder'e. inanıyoruz. Çünkü

.....
.....
.....



Ergen Sağlığı Eğitimi

13. "Biz Herkes sevebileceği bireyleri seçme hakkına sahiptir 'e inanıyoruz.
Çünkü

.....
.....
.....



Ergen Sağlığı Eğitimi

14. "Biz Hiç kimse cinsel yöneliminden dolayı dışlanamaz 'a Inanıyoruz.
Çünkü

.....
.....
.....



Ergen Sağlığı Eğitimi

15. "Biz Hiç kimse hiçbir nedenle zorla evlendirilemez 'e Inanıyoruz.
Çünkü

.....
.....
.....

EK-15

ÜREME ORGANLARI

Erkek ya da kadınların üreme organları işlevsel olarak birbirini tamamlayan yapılardır. Kadın üreme organları daha çok bedenın içine doğru, erkek üreme organları daha çok bedenın dışına doğru gelişmiştir. Anne karnındaki çocuğun güvenle gelişebilmesi için bebeğin oluşumunda birincil rol oynayan organlar bedenın içindedir.

KADIN ÜREME SİSTEMİ

Kadınların üreme organlarının büyük bir kısmı vücutlarının içinde geliştiği için kolayca görülemezler. Görülebilen dış organların tümüne vulva denir. Dışarıdan görülebilen organlar büyük dudaklar, küçük dudaklar, dudakların başladığı yerdeki sertçe yapı klitoris, idrar deliği ve vajinanın (hazne) girişinden oluşur. İç organlar ise; vajina, rahim (uterus), yumurtalıklar (overler) ve tüplerdir. (rahim kanalları-fallop tüpleri)

Klitoris: Kadın cinsel organının üst bölümünde, küçük dudakların bittiği yerde bulunur. Sertleşir ve duyarlılığı sağlar.

İdrar Açıklığı: Klitorisin hemen altında bulunur. Biraz altında ise iç üreme organlarıyla bağlantılı olan diğer bir açıklık vajina girişi bulunur.

Vajina: Rahim ile dış ortam arasındaki bağlantıyı sağlayan esnek bir organdır. Cinsel ilişki bu bölgede olur ve doğumda bebek bu bölgeden geçerek dünyaya gelir. Bu nedenle esneme yeteneği çok gelişmiştir. Ayrıca döllenme sırasında spermelerin döllenme yeteneğini arttıran görevleri de vardır.

Zar (Hymen): Vajina girişi ince yapılı bir örtü dokusuyla çevrilidir. Bu dokunun var oluş amacı iç üreme organlarını korumaktır. Dokunun çapı ve şekli,



çevre dokusunun esneklik ve kalınlığı yönünden bireysel farklılıklar gösterse de her durumda adet kanamasının dışarı çıkmasını sağlayan bir açıklık sağlar.

Rahim (Uterus): Döllenme sonrası yumurtanın yerleştiği yerdir. Bebeğin anne karnındaki gelişimi burada olur. Kas ve bağ dokusundan oluşur. Karın boşluğu içinde yer alan ve ters armut biçiminde duran içi boş organdır. Gebelik sırasında bebek burada gelişir. Bu organ gebelik sırasında içine bebeği, bebek eşini ve bebek çevresindeki sıvıyı alabilecek şekilde büyür ve tüm karın boşluğunu kaplar. Doğumdan sonra altı hafta içinde yeniden eski şekline döner.

Rahmin iç yüzü ince bir doku ile örtülüdür ve her ay çocuğun yerleşmesi için hormonların etkisi ile kalınlaşır, oluşacak gebeliğin en baştaki hali olan döllenmiş yumurta veya embriyonun yerleşmesi, sağlık ve güven içinde büyümesi için gerekli yataklığı yapar, besin maddelerini hazırlar. Eğer gebelik olmazsa bu tabaka adet kanaması şeklinde dışarı atılır.

Fallop Tüpleri: Rahmin sağında ve solunda yer alan yaklaşık 10 cm. uzunluğunda iki kanaldır. Tüplerin bir ucu doğrudan rahim boşluğuna, daha geniş olan diğer ucu ise yumurtalığın yanındaki karın boşluğuna açılır. Fallop tüplerinin iç yüzeyi hareketli tüy dokusu ile kaplıdır. Bu hareketli tüy dokusu kendisine hareketsiz olan yumurtayı rahme taşır. Bu taşıma sırasında spermle karşılaşan yumurta döllenir. Döllenme fallop tüpü içinde gerçekleşir.

Yumurtalıklar (Overler): Büyüklük ve biçimleri bademe benzer. Rahmin sağında ve solunda rahme direk bağlı karın boşluğu içinde yer alır. Yumurtalıkların iki işlevi vardır.

- 1- Yumurtanın olgunlaşması
- 2- Cinsel hormonların salgılanması

Yumurtalıklarda olgunlaşmamış yumurta hücreleri vardır. Bir kız çocuk doğduğunda bile yüzbinlerce olgunlaşmamış yumurta taslağına sahiptir. Normal bir süreçte yaklaşık 30 yıllık üreme yaşamında bunlardan 400-500 kadarı olgunlaşarak yumurta halini alır.

ERKEK ÜREME SİSTEMİ

Erkek üreme organları vücudun dışında gelişmiş olduğu için gözle görülebilir yapılardır. Görünen kısımlar, erbezi torbası, erbezi torbası içinde olan testisler ve penistir. Spermeleri barındıran kanallar ve prostat ise görünmeyen kısımlardır.

Erbezi Torbası: Penisin arka alt kısmında bulunan çoğunluğunu esnek deri dokusunun oluşturduğu , içinde iki adet testis barındıran torba biçiminde organdır.

Erbezleri (Testisler): Erbezi torbasının içindeki bölümlerde yer alan iki adet oval ve yumuşak organdır. Testislerin işlevi erkek üreme hücresi olan spermeleri üretmektir. Sperm üretimi olabilmesi için testislerin vücut sıcaklığından 2-3 derece daha soğuk olmaları gerekir. Bu nedenle vücudun dışında yer alırlar ve erkeklik hormonu (testesteron) da üretirler.

Sperm: Erkek üreme hücresidir. İçinde taşıdığı X ve Y kromozomuna göre doğacak çocuğun cinsiyetini belirler. Ancak mikroskopla görülecek sperm hücrelerinin üretimi yaklaşık 12 yaşında başlar ve yaşam boyu sürer.

Penis: İdrarın ve erkek tohum hücrelerinin dışarı boşalmasını sağlar. Herkeste değişik şekil ve boyutlarda olabilir. Penis ucunda tek bir açıklık vardır. Ancak aynı anda hem idrar hem meni çıkışı mümkün değildir. Cinsel bir uyarı söz konusu olduğunda damarlar genişler ve süngerimsi dokular kanla dolar. Bunun sonucunda penis hacmi büyür ve sertleşme meydana gelir.

Penisin büyüklüğü ergenler arasında tartışılan ve merak edilen bir konudur. Genellikle büyük penisin cinsel yaşamda daha başarılı olmak için gerekli olduğuna ilişkin yanlış bir inanış mevcuttur. Erkeğin cinsel başarısı ya da kadının cinsel ilişkiden aldığı zevk penisin boyutuna bağlı değildir. Penisin boyutları herkeste farklı olabilir ve erkek cinsel yaşamını etkilemez.



Prostat: Prostat lifli bir organdır. Spermelerin daha rahat ve hızlı hareket etmesini sağlamak amacıyla meni adı verilen sıvının oluşmasını sağlar.

Kadın ve Erkeklerde Mastürbasyon

Mastürbasyon, bireyin çeşitli görsel, işitsel, düşünsel ve dokunsal yöntemler kullanarak kendi kendini cinsel açıdan uyarması ve cinsel doyum sağlamasıdır.

Mastürbasyon sağlık açısından sakıncalı değildir. Mastürbasyonla ilgili yanlış inanışlar ve bilgiler oldukça yaygındır. Bu yanlış inanç ve suçluluk duygularının önlenmesi için mastürbasyonun suçluluk duyulacak zararlı bir eylem olmadığına ilişkin doğru bilgilendirmeye gerek vardır.

Erkekler de kadınlar da mastürbasyon yapar. Erkekler penislerini, kadınlar ise klitoris ve üreme organlarını uyararak mastürbasyon yaparlar. Mastürbasyon yapmak cinsel gücün azalmasına yol açmaz. Mastürbasyon ve cinsel güç arasında fizyolojik ve biyolojik bir ilişki yoktur. Penisin ya da klitorisin uyarılmasının hiçbir zayıflatıcı ya da zararlı yönü yoktur.

Mastürbasyon sivilceye, deliliğe, vereme, iktidarsızlığa, eşcinselliğe, gözler etrafında mor halkalara, ellerin kılınmasına, saç dökülmesine, penisin küçülmesine ya da büyümesine neden olmaz.

Mastürbasyon uygun yer, zaman ve sıklıkta yapıldığında hiçbir zararı yoktur. Mastürbasyon normal bir cinsel davranıştır, hem kadın hem de erkek için kirli ve zararlı değildir.

EK-16

AİLE PLANLAMASI

HAMİLE KALMAK (GEBE KALMAK)

Cinsel ilişki sırasında erkek, kadının vajinasına cinsel sıvısını (menisini) gönderdiği zaman, milyonlarca sperm hücresi dölyatağı boynu çevresinde depolanır. Sperm buradan, rahime ve tüplere doğru yola çıkar. Sadece, yaklaşık bin sperm, ölmeden kanallara yaklaşabilir. Eğer kanallardan birinde yumurta varsa, spermler onun etrafında toplanır ve bir tane sperm yumurtanın içine girebilir. Buna "döllenme" denir. Yumurta ve sperm birlikte yeni bir hücre oluşturur. Bu, gelişir ve kadının rahminde bir bebeğe dönüşür.

DOĞUM KONTROL YÖNTEMLERİ

Bir çiftin bebek istemediği zamanlarda gebeliği önlemesi için alabileceği çeşitli önlemler vardır. Buna "doğum kontrolü" denir. Bazı yöntemler, diğerlerine göre daha etkilidir.

EN ETKİLİ GEBELİKTE KÖRÜNMA YÖNTEMLERİ ;

DOĞUM KONTROL HAPİ

Korunma yollarının en etkili olanıdır. Kadın günde bir tane bu haptan alır. Genelde dört haftanın üç haftası boyunca kullanılır. Bu hap, östrojen ve progesteron içerir. Kadının hipofiz bezinden salgılanan FSH ve LH hormonlarının seviyelerini azaltma yoluyla işe yararlar. Böylece yumurtalıklarda hiç yumurta olgunlaşmaz ve yumurtlama oluşmaz. Haplar toplumda yaygın olarak bilindi-



ğinin tam tersine kılınma, tüylenme ya da kilo artışı yapmaz. Son dönem hapların yan etkileri en aza indirilmiştir. Ancak ailesinde meme kanseri olanlar veya sigara içen kadınların kullanmasında sakıncalar olabilir. Haplar doktorla beraber karar verilerek kullanılmalıdır. Doğum kontrol hapi kullanan kişi, düzenli olarak doktora gidip kontrollerini yaptırmalıdır.

RAHİM İÇİ ARAÇLAR

Rahim içi araç ya da spiral olarak bilinir. Plastik ve bakırdan oluşur. Bu konuda uzmanlaşmış doktor ya da hemşire tarafından kadının rahmine yerleştirilir ve spermin yumurtayla karşılaşmasını önleme işlevi görür. Uzun süre çocuk istemeyen çiftler rahatlıkla kullanabilir.

PREZERVATİFLER-KONDOMLAR

Erkek prezervatifi (kondom), cinsel ilişkiden önce, ereksiyon halindeki penisine takılan lateksten imal edilmiş lastiğe benzer bir araçtır. Cinsel sıvıların birbirine bulaşmasını engellediği için gebelikten ve HIV/AIDS/CYBE'lerden korur. Kondom ilişkinin başında cinsel birleşme yaşanmadan yani cinsel sıvılar birbirine dokunmadan takılmalıdır.

Kadın prezervatifi, son on yılda erkek kondomuna rakip ve alternatif olarak üretilen kadın prezervatifi (Türkiye'deki markanın adı femidon) kadınlar tarafından kullanılan ve doğru kullanıldığında HIV/AIDS/CYBE ve istenmeyen gebeliklerden yüksek oranda koruyan, poliüretandan imal edilmiş vajinal bir bariyerdir. Kadın kondomlarının en büyük avantajı HIV/AIDS/CYBE'lere karşı savunmasız grupta yer alan kadınlara kendilerini koruma hakkı vermesidir.

Kondomlar, eczanelerde, büyük marketlerde ve bazı mağazalarda satılır.

Kondom, HIV/AIDS ve cinsel yolla bulaşan diğer infeksiyonları önleyen tek koruma yöntemidir.

ENJEKSİYONLAR ve NORPLANTLAR

Enjeksiyonlar ve norplantlar, etkili ve uzun soluklu korunma yöntemleridir. Enjeksiyon ile kadının vücuduna pregesteron verilir ve yumurtlama önlenir. Bir enjeksiyon, aylık ya da üç aylık olabilir. Norplantlar, kadının kolunun üst kısmındaki derinin altına hekim veya hemşire tarafından yerleştirilen küçük tüplerdir. Vücuda yavaş yavaş pregesteron verir ve yumurta ile sperm buluşmasını önler. Bir norplant, beş yıl etkili olur, bu süre boyunca kadın düzenli kontrollere gitmelidir.

KORUNMAYA DAİR BİLİMSEL OLMAYAN YÖNTEMLER

Doğum kontrolüne dair gerçekliği olmayan söylentilerden bazıları:

“Eğer..... ise kadın hamile kalmaz.”

1. Erkek, boşalmadan önce penisini vajinadan geri çekerse... Bu, doğru değildir çünkü, sperm, boşalmadan önce penisten dışarı çıkar. Eğer, erkek, penisini geri çektikten sonra vajinanın dışında boşalsa bile, sperm vajinanın içine yine de girebilir.
2. Kadın, birleşme sırasında erkeğin üzerine uzanırsa veya her ikisinde ayakta duruyorsa... Yerçekimi, daha az sperm dölyatağına kanalına doğru yönelmesini sağlar ama yinede etkili olabilecek kadar girebilir.
3. Regl dönemindeyse.... Sperm, kan akışının içinden geçebilir ve regl döneminin başlangıcı olmasına karşın kanallardan birinde yumurta olabilir.
4. Birleşmeden hemen sonra tuvalete giderse.... Sperm vücuttan kolayca çıkmaz çünkü vajina ve idrar kanalı tamamen ayrı konumdadırlar.
5. İlk cinsel ilişki ise veya regl olmaya yeni başladıysa.... Bazı kızların, yumurtlamadan önce regl olmaya başladığı doğrudur ama kural olarak regl olmaya başlayan ve başlamaya yakın olan herkesin hamile kalma durumu çok ender olsada söz konusudur.
6. Orgazm olmadıysa..... Dölyatağının orgazm sırasındaki kasılmaları, spermi içeri çeker ama kasılma olmadan da rahatça girebilirler.



7. Cinsel birleşme olmadan vajina ağzına boşalma olduysa.... Eğer tüplerde yumurta varsa spermier vajinadan girip yumurtayı dölleyebilirler. Vajinayla rahim arasında kapalı bir sistem yoktur, rahatça sperm kendine yol bulur.

EK-17

HIV/AIDS ve CİNSEL YOLLA BULAŞAN ENFEKSİYONLAR

HIV enfeksiyonunun ilk olarak nereden, nasıl ve ne zaman geldiğine ilişkin çok kesin bilgiler yoktur. Sadece olasılığı yüksek varsayımlar vardır. Bunların en kuvvetlisi de; HIV'in Orta Afrika'da ev hayvanı olarak bakılan yeşil başlı maymundan bir şekilde insana geçtiği ve maymunda herhangi bir hastalığa yol açmayan virüsün insan vücudunda değişime uğrayarak hastalık yapar hale geldiğidir.

HIV kelime anlamı olarak; **H**uman **I**mmunodeficiency **V**irus/ İnsan Bağışıklık Yetmezlik Virüsüdür.

AIDS kelime anlamı olarak; **A**cquired **I**mmunodeficiency **S**yndrom / Kazanılmış Bağışıklık Yetmezlik Sendromu 'dur.

HIV BULAŞMA YOLLARI

- Korunmasız her türlü cinsel ilişki
- Test edilmemiş kan ve kan ürünleri
- Anneden bebeğe (gebelikte, doğum sırasında veya emzirme ile)
- Ortak enjektör kullanımı ile bulaşır.

HIV BULAŞMADIĞI DURUMLAR

- Dokunmak, el sıkışmak, sarılmak, okşamak ve öpüşmek ile,
- Aynı yerde oturmak, aynı havayı solumak, aynı saunayı, havuzu, banyoyu, tuvaleti paylaşmak ile,
- Giysilerin ortak kullanılması ile,
- Tabak, çatal, kaşık, bıçak, bardak paylaşımı ile,
- Telefon kulaklığı, kapı topmağı ile,



- Gözyaşı, ter, tükürük ile,
- Öpüşme ve hapşırma ile,
- Sivrisinek, böcek, arı sokması ile, **HIV bulaşmamaktadır.**

HIV/AIDS HASTALIĞININ TANISI

- HIV taşıyıp taşımadığımızı öğrenmenin tek yolu HIV'a karşı test yaptırmaktır.
- Riskli yaşanan olaydan 3 ve 6 ay geçtikten sonra test yaptırılarak sonuç öğrenilebilir.
- ELISA yöntemi ile test yapılır.
- Sonuç negatif (-) kişi hastalık hakkında bilgilendirilerek, negatifliğini nasıl koruyacağı anlatılır.
- Sonuç pozitif (+) ise aynı test (ELISA-HIV) tekrarlanır.
- İkinci sonuçta pozitif (+) ise **WESTERN BLOT** adı verilen doğrulama testi yaptırılır.
- Doğrulama testi de pozitif (+) ise, kişi HIV infeksiyonu demektir.

HIV ENFEKSİYONUNDAN KORUNMA YOLLARI

Cinsel yolla bulaşmaya karşı korunma

- Türkiye'nin sloganı "Tek çare, tek eşliktir".
- HIV infekte olmayan partnerle monogamik ilişki sürdürülmesi,
- HIV infekte olup olmadığını bilmediğiniz kişilerle gireceğiniz her türlü cinsel ilişkide prezervatif (kondom) kullanılması,

Kan ve kan ürünleri ile olan bulaşmaya karşı korunma

- Organ ve doku nakilleri öncesinde HIV'a yönelik testlerin yapılması,
- Damar içi madde kullanımı alışkanlığının önlenmesi, tedavi edilmesi, ortak enjektör kullanılmaması,

Anneden bebeğe geçiş için korunma

- HIV enfeksiyon riski belirlenmiş olan kadınlara hastalığın bulaşma yollarının ve aile planlaması yöntemlerinin öğretilmesi,
- Gebe kalan HIV pozitif kadınlara tedavi verilmesi, doğumun sezaryen ile gerçekleştirilmesi ve bebeğin doğumdan sonra tedavi altına alınması,
- Annenin bebeği emzirmemesi,

Sağlık personelinin korunması

- Sağlık personelleri hastanın hikayesi ve muayene ile HIV enfekte hastaları ayırt etme olanağına sahip olmadıklarından tüm hastalıkların kan ve diğer vücut sıvılarını enfekte kabul ederek önlemlere uyarak çalışmalıdır.

Dünyada ve Türkiye’de ve hastalık hızla yayılmaktadır. Aralık 2005 Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre dünyada yaklaşık 40 milyon insan HIV/AIDS hastalığı ile yaşamaktadır. Eldeki sayısal veriler resmi kayıtlarda geçen sayılardır. Gerçek sayılar buzdağının görünmeyen kısmı kadar büyüktür.

CİNSEL YOLLA BULAŞAN DİĞER ENFEKSİYONLAR

Tedavi edilmedikleri koşulda üreme sağlığına önemli olumsuz etkileri bulunan “Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyonlar” (CYBE) çoğunlukla belirti vermeden seyrettiklerinden hastalık yerine Enfeksiyon (CYBE) terimi kullanılmaktadır. Belirti vermedikleri durumda da mikroplar başkalarına bulaşma özelliği taşımaktadırlar. Bu hastalıkların en çok bilinenleri;

BEL SOĞUKLUĞU (GONORE):

En fazla rastlanılan cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardandır. Erkeklerde sık ve ağrılı idrara çıkma ve bol akıntı görülür, kadınlarda ise bol akıntı, adet düzensizliği, sık ve ağrılı idrara çıkma olur. Karın içi iltihaplarına, kısırlığa ve üreme organlarında iltihaplara neden olur. Gebe kadında doğum kanalından be-



beğe bulaşabilir. Yeni doğan bebekte körlük, akciğer infeksiyonu gibi hastalıklara yol açar.

Hastalık bulaştıktan 2-5 gün sonra belirtiler başlar. Tedavisi mümkün ve kolay bir hastalıktır. Her iki eşin birlikte tedavi olması gereklidir. Her iki eş de iyileşmeden cinsel ilişkide bulunulmamalıdır. Eğer kadın gebe ise ve eşinde belsoğukluğu şüphesi varsa kondomsuz (**prezervatif**) ilişkide bulunmamalıdır.

FRENGİ (SİFİLİZ):

Cinsel ilişki ile bulaşabilir. Hastalığı yapan etkenin vücuda giriş yerinde şişkin ve ağrısız bir yara oluşur. Bütün vücudu etkileyen bir hastalıktır.

Ciltte döküntüler ve özellikle kasıklarda şişlikler görülür. Erken fark edildiğinde tedavi edilebilir. Annede varsa bebeğe geçebilir. Tedavi edilmeyip ilerlerse, sinir sistemine zarar vererek körlüğe veya sağırlığa yol açar. Kalp hastalıklarına, vücudun bazı bölgelerinde ırlara ve ölüme neden olur.

Hastanın tedaviden sonra bir yıl boyunca doktor tarafından izlenmesi gereklidir. Hasta eşiyile birlikte tedavi olmalı ve tedavisi bitmeden cinsel ilişkide bulunmamalıdır.

YUMUŞAK ÇIBAN (ŞANKROİD):

Cinsel ilişki ile bulaşır ve üreme organlarında ağrılı yaralar oluşur. Genellikle yaraya yakın kasıkta oluşan şişlikler zamanla büyür, çibana dönüşür ve içindeki iltihap akar. Tedavisi kolaydır.

Hastalık bütün vücuda yayılmaz. Geniş çıbanların üzerine başka mikropların yerleşmesi iltihabı ilerletir. Yaraların iyileşmesi aylar alabilir. Eşlerin birlikte tedavi edilmesi gereklidir.

KLAMİDYA TRİCOMATİS ENFEKSİYONU:

Cinsel ilişki ile bulaşır. Erkeklerde ağrılı idrara çıkma ve sarı akıntı ile belli

olur. Kadınlarda sarı köpüklü bir akıntı ile kendini belli eder. Karın içinde yaygın iltihaplanmalara neden olur, bu durum kısırlığa, üreme organlarında iltihaplara neden olur.

Hamile kadınlarda yüksek ateş, düşük ve ölü doğuma yol açar. Doğum sırasında bebek annenin doğum kanalından mikrobu alabilir ve akciğerlerinde veya gözlerinde iltihaplar olabilir. Tedavisi kolaydır. Eşler birlikte tedavi olmalı ve hastalık iyileşmeden cinsel ilişkide bulunmamalıdır.

TRIKOMONAS VAJİNALİS ENFEKSİYONU:

Cinsel ilişki ile bulaşır, bol, koyu renk ve kötü kokulu bir akıntı görülür. Tedavisi kolaydır. Eşlerin birlikte tedavi olması gerekir. İyileşme görülmezse tekrar sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır. Tedavi süresince kondom kullanılmalı ya da cinsel ilişkide bulunulmamalıdır.

ÜREME ORGANLARINDA UÇUKLAR (HERPES SİMPEKS VİRÜS) ENFEKSİYONU:

Erkek ve kadınlarda, üreme organlarında kaşıntılı ve ağrılı uçuk şeklinde sivilceler görülür ve ağrılı yaralara dönüşür. Bunlar kendiliğinden iyileşir, ancak tekrarlayabilir. Kesin tedavisi yoktur, kullanılan ilaçlar belirtilerin azalmasını ve gerilemesini sağlar. İdrar yollarında hastalıklara, menenjite, kadınlarda rahim ağzı kanseri ve düşüklere neden olur. Bebek doğarken, annenin doğum kanalından hastalığı alabilir. Gözleri, deriyi ve sinir sistemini etkiler, bebek ölebilir.

ÜREME ORGANLARINDA SİĞİLLER (İNSAN PAPİLLOM VİRÜS ENFEKSİYONU):

Dış üreme organları ile erkeklerde idrar kanalının dışa açılan kısımlarında kadınlarda haznede, makat ve idrar kanalının dışa yakın kısımlarında görülen



ağrısız karnabahar görüntüsünde et kümeleridir. Tedavisi mümkündür. Hastanın eşinin de muayene olması ve tedavi süresince cinsel ilişkide bulunmaması ya da kondom (**prezervatif**) kullanmaları gereklidir.

Tedavi edilmezse kümeler büyüyerek çevrelerindeki organlara zarar verir. Erkeklerde idrar kanalını kadınlarda doğum yolunu, idrar kanalını, makatı tıkayabilir. Bebekler mikrobi doğum sırasında anneden alabilir ve solunum yolunda oluşan siğiller bebekte solunum yolunu tıkayabilir.

BULAŞICI SARILIK (HEPATİT-B VİRÜSÜ ENFEKSİYONU):

Cinsel yolla ve kanla bulaşır. Bütün vücudu etkileyen bir hastalıktır. Karaciğerde büyüme ve hassaslık, idrar renginde koyulaşma ve sarılık, ateş, kusma görülür. Hastalığın salgın olduğu yerlerde aşı yapılabilir. Karaciğer iltihabı, siroz, karaciğerde kanser ve ölüme neden olabilir. Kesin tedavisi yoktur. Vücudu güçlendirici tedavi hastalığın zararını azaltır. Hasta ile yakın temasta olan kişilerin virüsü alıp almadığı incelendikten sonra aşı ya da başka önlemler uygulanır.

Hepatit-B virüsü cinsel yoldan başka, kan yolu ile de bulaşır. Hastalığı taşıyan kişiden kan nakli ile, hasta ile aynı iğnenin kullanılmasıyla, hasta ile aynı tıraş bıçağının kullanılmasıyla, kan kardeşi olmakla, yaraya çıplak elle dokunmakla bulaşır.

HASTALIKTAN KORUNMAK İÇİN NELERE DİKKAT EDİLMELİDİR?

Korunma yollarının başında **"hastalığı bulaştırabilecek davranışları yapmamak"** gelir.

- Birden fazla kişiyle cinsel ilişkide bulunmak bulaşma tehlikesini artırır.
- Başkaları ile cinsel ilişkide bulunanlarla özellikle bunu meslek olarak yapanlarla cinsel ilişkide bulunmak bulaşma tehlikesini artırır.
- Hastalık alınabilecek kişilerle kondomsuz ilişkiye girmek bulaşma tehlikesini artırır.

- Kan ile bulaşma yoluna dikkat edilmeli; kuaför ve berber salonlarındaki araç gerecin temizliğinden emin olunmalıdır.
- Kan alınması gerektiğinde alınan kanın hastalıklar açısından test edilip edilmediği sorulmalıdır.
- Kan kardeşi olmak, aynı enjektörü kullanmak, başkalarının yaralarına çıplak elle dokunmak bulaşma tehlikesini artırır.
- Aynı tıraş bıçağı ya da usturanın kullanılması bulaşma tehlikesini artırır.
- Üreme organlarında görülen yara, bere, sivilce veya kaşıntı ile oluşan tahrişlerin hemen tedavi edilmesi gerekir. Bu yara bereler daha kolay hastalık almaya neden olur.
- Hastalıklar hakkında bilgilenecek; kendisinde veya eşinde benzer bir belirti görünürse derhal sağlık kuruluşuna başvurmak gereklidir.

HIV/AIDS ve CYBE'ların önlenmesinin en etkili yolu **bulaşma ve korunma yollarını kapsayan EĞİTİM programlarının yaygınlaştırılması**, toplumun sağlık bilincinin yükseltilmesi ve bireylerin güvenli cinsel davranış kazanmalarının sağlanmasıdır.



EK-18

CİNSİYET VE FARKLI CİNSEL KİMLİKLER

“Her insan için yaşam, sayamadığımız kadar çok genetik şifreyle dolu milyonlarca spermden yalnızca birinin yine genetik şifreyle dolu bir yumurtayla kaynaşması ile başlayan döllenme süreci ile başlar . Döllenmeden itibaren de hangi cinsiyete ait bir bireyin oluşacağı bellidir. İlk oluşum anımızda biyolojik cinsiyetimizin belirlenmesiyle başlayan cinsel gelişim ve olgunlaşmamız tüm yaşamımız boyunca devam eder.”

Cinsiyet: Kişinin biyolojik olarak cinsel özelliklerini yansıtır. Bunlar cinsel hormonlar, kromozomlar (XX kadın, XY erkek) ve dış ve iç cinsel organlar, üreme hücrelerinin geliştiği dokular, ikincil cinsiyet özellikleridir. Bu özellikler kişinin kadın ya da erkek olarak cinsiyetinin söylenebilmesini sağlar. Ancak az rastlansa da bazen bir insanın bedeninde genellikle tam olarak gelişmemiş her iki cinse ait cinsel organlar bulunabilir. Bu durumda dış görünümünden çok hormonların etkisi cinsel kimliği belirlemede etkindir.

Toplumsal Cinsiyet (Gender): Kişinin kendini kadın ya da erkek olarak algılamasıdır. Yaşanılan zaman ve coğrafyaya, kültüre göre değişen, farklı cinsiyetlere sahip insanlardan beklenen sosyal rol, davranış ve fiziksel görünüşün bütününe verilen isimdir. Erkeklik ve kadınlık rolüne içinde yaşadığımız toplumda aileden başlayarak modeller gözleyerek, öğrenerek sahip oluyoruz. Bu özellikler de kişiden kişiye farklılık gösterebildiği gibi, aynı kişide de zamanla değişir.

Cinsel Yönelim: Kişinin cinsel ve duygusal olarak çekim duyduğu cinsiyete göre tanımlanan bir özelliktir. Bireylerin kendi cinsiyetinden birine ilgi duyması veya karşı cinsiyetten birine ilgi duyması cinsel yönelim olarak tanımlanabilir. Yönelimlere göre çeşitli adlandırmalar yapılmıştır.

Heteroseksüel (karşı cinse) : Hetero Yunanca "farklı" ya da "Öteki" sözcüğünden gelir. Heteroseksüellik kişinin karşı cinsiyete, cinsel ya da duygusal ilgi duymasıdır.

Homoseksüel (Eşcinsel) : Homo Yunanca "aynı " anlamındadır. Homoseksüellik, kişinin kendi cinsiyetinden birine cinsel ya da duygusal ilgi duymasıdır. Eşcinseller, tıbbi tanımlama olarak gördükleri homoseksüel kelimesi yerine, kendi aralarında kullanılmakta olan, erkek eşcinseller için "gay" (Türkçe gey), kadın eşcinseller için "lesbian" (Türkçe lezbiyen) kelimelerini kullanmaya başladılar. Şu anda dilimizde eşcinsellikle ilgili her iki tanımlama da kullanılmaktadır.

Biseksüel: Bi Latince "iki" anlamındadır. Biseksüellik kişinin her iki cinsiyetten olanlara cinsel yada duygusal ilgi duymasıdır.

Cinsel yönelimin nasıl oluştuğu bilinmemektedir. Bir heteroseksüel erkek neden bir kadından hoşlanır, sorusunun yanıtı bilinmediği gibi diğer cinsel yönelimlerinde nasıl oluştuğu bilinmemektedir. Genel olarak kabul gören açıklamalar, *karmaşık bir genetik zemin üzerinde çevresel etkenlerin rol oynadığından bahseder*. Yani insanların heteroseksüel mi, biseksüel mi ya da homoseksüel olarak doğup doğmadıkları bilinmemektedir. Fakat bilinen, kişilerin heteroseksüellik ya da diğer yönelimler arasında bir **tercih yapmadıkları/yapamadıklarıdır**. (Yani kişi heteroseksüel olmak istediği için heteroseksüel olmadığı gibi eşcinsel yada biseksüel olmaya karar verip de eşcinsel olmaz.) Cinsel yönelimi değiştirmeye yönelik girişimler bu nedenle başarısızlıkla sonuçlanmıştır; bir eşcinselin heteroseksüele dönmesi ile bir heteroseksüelin eşcinselle dönmesi arasında imkansızlık açısından fark yoktur.

Buradan da anlaşılacağı gibi insanların cinsel yönelimleri bir tercih olayı değildir. Dolayısıyla eşcinselleri ya da biseksüelleri yanlış tercih yapıyorlar gibi bir yargıyla dışlamak, küçümsemek ve onlara kötü insanlarmış gibi muamelelerde bulunmak yanlıştır. Yasal olarak suç olmadığı halde toplumsal olarak kabus görmemiş olduğundan, eşcinseller aile, okul ya da iş yerinde kimliklerini ortaya koyduklarında ayrımcılığa, şiddete maruz kalmaktadırlar. Cinsellik bireylerin özel yaşantılarıdır ve cinsiyeti ya da cinsel yönelimi ne olursa olsun cinselliklerini istedikleri şekilde yaşama özgürlükleri vardır. Önemli olan; ister kadın ya da



erkek, ister heteroseksüel ya da eşcinsel olsun kişileri bir insan olarak kabul etmek ve insanca yaşamalarına izin vermektir.

İnsanları cinsiyetinden ve cinsel yöneliminden dolayı suçlayıp dışlamak ve kendilerini kötü hissetmelerine neden olacak her türlü davranıştan kaçınmak gerekmektedir.

Yukarıdaki tanımlamaların dışında:

Transseksüel: Cinsiyetinin değişmesi gerektiğine, ruhsal ve bedensel olarak diğer cinsiyete sahip olması gerektiğine inanan kişilere verilen addır. Transseksüalite bir cinsel kimlik bozukluğudur. Bireyin kendi bedenini yanlış anatomik cinsiyet içinde hapsolmuş gibi hissetmesidir. Transseksüeller cinsel kimlik bozukluğu olmayan insanlar gibi kendilerini ben kadınıym ya da erkeğim gibi tanımlayamazlar. Daha çok kendilerini "Bir erkek vücudu içerisine sıkışmış bir kadın ya da bir kadın vücudu içerisine sıkışmış bir erkeğim gibi tanımlarlar."

Toplumumuzda bazı kişiler tarafından cinsiyet değiştirme operasyonu geçirmiş transseksüelleri tanımlamak için zaman zaman "dönme" terimi kullanılmaktadır. Fakat bunun bilimsel bir temeli yoktur. Geriye dönüşümlü bir süreç söz konusu değildir.

Travesti: Kadın cinsine özgü davranış ve giyinme biçimini sürdürmekten zevk alan erkeğe verilen addır.

Cinsel Kimliğin Oluşumu; Kişinin cinsiyet, toplumsal cinsiyet ve cinsel yönelim ile ilgili özelliklerinin bütününe ***cinsel kimlik*** denir. Cinsel kimlik fiziksel ve ruhsal olgunlaşmanın gelişimi ile oluşur ve erişkinlikte tamamlanmış olması beklenir.

EK-19

BEDENİMİZİ KORUMA VE CİNSEL İSTİSMAR

Cinsel istismar bir kişinin kendi rızası dışında cinsel bir eyleme hedef olması ya da buna kalkışılmasıdır. Kadın, erkek, çocuk, genç, yaşlı, her cinsiyetten, her meslekten ve her sınıftan insan cinsel istismara uğrayabilir. Cinsel istismar sözle, dokunmayla, davranışlarla olabilir. Cinsel istismarla her yerde ve her toplumda karşılaşılabilir. Kurban ve failer bazen birbirini hiç tanımaz ama bazen de bu kişiler daha önceden tanınan hatta aile içinden biri olabilir. Özellikle bu türden eylemler yinelenen tarzda olduklarında birey için çok daha ağır sonuçlar doğurabilir.

Cinsel istismarın ağırlığının derecelendirilmesi toplumlar ve kültürler arasında küçük farklılıklar gösterse de genel olarak hiçbir yerde hoş karşılanmayan ve ağırlık derecesine göre cezalandırılan bir durumdur.

Cinsel istismarın her derecesi için akılda tutulması gerekenler şunlardır:

- Hiçkimse cinsel istismara maruz kalmak istemez.
- Hiçkimse cinsel istismarı hak etmez.
- Hiçbir davranış cinsel istismar için neden olarak gösterilemez.
- Her tür cinsel istismar kanunlar ve toplum önünde suçtur.
- Alkol, uyarıcı ya da uyuşturucular sağlıklı düşünmeyi ve iletişimi bozar. Bireyler alkol, uyarıcı ya da uyuşturucu madde etkisinde de olsalar davranışlarından sorumludurlar.
- 18 yaşından küçük bireyler kanun önünde reşit sayılmadığından bunlarla girilecek evlilik dışı cinsel birleşme suç sayılacaktır.

Cinsel istismarın en hafif şekli sözel ya da beden diliyle gönderilen mesajlar şeklindedir. Bu tür durumlar tanımadığınız kişi ya da kişiler tarafından sadece bir kere olduğunda ciddiye alınmayabilir. Ancak kurbanın fiziksel olarak dahil olduğu (dokunma, saldırı ve tecavüz gibi) ve kendisi ya da başkasına cinsel içerikli eylemde (soyunma, mastürbasyon vs.) bulunmaya ya da izin vermeye



zorlandığında olay mutlaka ciddi olarak değerlendirilir. Bu ciddiyetin ağırlığı kurban ve saldırganın birbirine göre yaşça (saldırganın lehine belirgin yaş farkı), aralarındaki ilişki (işçi- patron, çocuk- bakıcı, ast- üst), bağlılık derecesi (baba çocuk, eşler) açısından konumu, eylemin bir kerelik ya da yinelenen tarzda oluşu, fiziksel zorlama ve şiddet içermesi, dokunmayla sınırlı kalması ya da cinsel birleşmeyi içermesi gibi özelliklerle belirlenir.

Cinsel istismarın en ağır şekli tecavüzdür. Tecavüz bir kişinin kendi rızası dışında vajina ya da anüsüne penis ya da başka bir nesnenin girmesi ile cinsel ilişkiye maruz kalmasıdır.

Fiziksel cinsel istismar her yerde her konumda ve herkesin başına gelebilir. Bu durumu kesin önleyebilecek bir önlem yoktur. Ancak riskleri azaltmak mümkündür.

- Kendi cinsel arzularınızı ve sorunlarınızı bilin. Hoşunuza gitmeyen bir davranış ya da mesajla karşılaştığınızda bunu yanlış anlaşılmaya yer bırakmayacak açıklıkta ve kesinlikle ifade edin. İstemediğiniz bir davranış konusunda bazen nezaket ya da çekingenlik nedeniyle tam olarak belirtemediğiniz duygularınız, başkalarınca o davranışın onaylanması olarak algılanabilir. Duygularınızla davranışlarınız ve sözleriniz uyum içinde olmalıdır.
- Çok iyi tanımadığınız bir kişiyle ilk kez baş başa vakit geçirecekseniz, mutlaka öncesinde bir arkadaş ya da yakınınızı bundan haberdar edin.
- Yeni tanıştığınız kimselerin sizi eve ya da gideceğiniz yere bırakma tekliflerini kabul etmeden önce iyi düşünün.
- Kendi başınıza gidip dönemeyeceğiniz koşullarda bir yere iyi tanımadığınız birinin eşliğinde gitmeyin.
- Yaşınız tutmuyorsa kesinlikle disco, bar, gece klübü gibi yerlere gitmeyin, gitmişseniz içeceğinizi gözünüzün önünden ayırmayın. Siz görmeden içine uyku veren maddeler karıştırılabilir.
- Geceleri geç saatte sokakta yalnız başınıza kalmayın.
- Alkol ve uyuşturucular sağlıklı düşünme ve iletişim kurmanızı engelleyebilir. Her zaman, bunlardan uzak durun.

- Arkadaşınız sürekli sizin yerinize karar vermeye çalışan, size nasıl davranmanız gerektiğini dikte eden, sizi sürekli kendi istekleri doğrultusunda zorlayan bir kişi ise bunların uyarı işaretleri olabileceği konusunda uyanık olun.
- Evinizde yalnızken kapı ve pencerelerinizi kilitli tutun.
- Çevrenize dikkat edin ve tehlikeli olabileceğini düşündüğünüz durumlardan kaçınin.
- Aynı kişi ya da kişiler tarafından yinelenen tarzda laf atma, takip edilme, telefon sapıklığı gibi cinsel tacizlere, saldırılara maruz kaldığında durum sadece sözel de olsa çevrenizi bilgilendirin, bu tür durumlarda savcılığa dilekçe ile başvurarak suç duyurusunda bulunabileceğinizi unutmayın.
- Her durumda kanıt oluşturabilecek bilgi, kişi ve varsa belgenin belirlenerek korunmasına dikkat edilmelidir. Cinsel saldırı sırasında darp ya da cinsel ilişki oluşmuşsa mutlaka önce polise başvurulmalı ve adli tabip raporu için vücutta ve giysilerde hiçbir temizlik yapılmadan muayeneye gidilmelidir. Banyo yapmak, giysileri değiştirmek gibi davranışlar saldırgan ve suçun belirlenmesinde yardımcı olabilecek ipucu ve kanıtların yok olmasına yol açabilir.
- Cinsel şiddete/tecavüze uğrarsanız, hemen durumu sizi anlayacağını ve size destek, yardımcı olabileceğini bildiğiniz bir yakınınızla paylaşın. Polise başvurun. Bir yakınınızla birlikte tıbbi ve psikolojik yardım almak için, durumunuzu tercihen bu konuda çalışan bir hukukçuya danışın.
- Bir yakınınız ya da arkadaşınız cinsel saldırıya uğrarsa ve ona destek olmak isterseniz yapacağınız en iyi şey bu kişiyi dinlemeye hazır olduğunuzu ona göstermeniz, onu dinleyerek inandığınızı, bunun onun suçu olmadığını, olanlardan dolayı üzgün olduğunuzu ve yardıma hazır olduğunuzu belirtmektir. Bu kişi büyük olasılıkla korku, güvensizlik ve yalnızlık duyguları içinde olacaktır, bu nedenle onunla vakit geçirmeniz ve gündelik hayatında destek olmanız çok yararlı olacaktır.



ÇOCUK VE ERGENLERDE CİNSEL KÖTÜYE KULLANIMI ÖNLEME

Çocukların cinsel kötüye kullanımlarının özellikle 7 yaşın altındaki çocuklarda anlamlı düzeyde saptanması, bir çok girişim yöntemlerinin ve önleme programlarının geliştirilmesine neden olmuştur. Etkili ve işe yarar programların geliştirilebilmesi, anne ve babaların eğitilmesi ve uzmanlarla işbirliği yapmalarını gerektirir. Bu eğitimde ailenin çocuğa öğretmesi gereken bilgileri şöyle sıralayabiliriz.

- a. Cinsel organları yaralandığı ya da hastalandığında, yalnız doktorların veya ana babalarının dokunabileceği öğretilmelidir.
- b. Kendilerini cinsel açıdan kötüye kullanmak isteyen kişilere "hayır" demeleri öğretilmelidir.
- c. Rahatsız olacakları herhangi bir biçimde, kendilerine dokundurtmama hakkına sahip oldukları öğretilmelidir.
- d. Cinsel yönden kötüye kullanıma kalkışan biriyle karşılaştıklarında oradan hemen uzaklaşmaları öğretilmelidir.
 - i. Cinsel yönden kötüye kullanıma uğramaları halinde, hiç bir zaman bunun kendi suçları olmadığı öğretilmelidir.
 - ii. Cinsel organlarına dokunan bir büyük ile ilgili "sır" saklamamaları öğretilmelidir.
- e. Cinsel yönden kötüye kullanıma kalkışan birisi ile karşılaştıklarında "yüksek sesle bağırma" öğretilmelidir.
- f. Cinsel kötüye kullanıma kalkışan biriyle mücadele etmede "vurma, tekme atma" gibi davranışlar öğretilmelidir.
- g. Cinsel yönden kötüye kullanıldıklarını kime (anne ve babaya) ve nasıl anlatacakları öğretilmelidir.
- h. Cinsel organların anatomik isimleri doğru olarak öğretilmelidir.
- k. Cinsel yönden kötüye kullanıldıklarını bildirdiklerinde bazen yetişkinlerin inanmadıkları anlatılmalıdır.

Çocuğun kötüye kullanım sırasında yüksek sesle bağırmasının bazen de olumsuz etkileri olabileceği unutulmamalıdır. Kötüye kullanan, bağırma sırasında telaşlanıp kurbanı zarar verme, hatta öldürme riski bulunabilmektedir. Çocuğa cinsel ilişki tarif edilirken veya cinsel eğitim verilirken nasıl ve nereye kadar bir eğitimin verileceği dikkatle planlanmalıdır. Eğitim sırasında, yaşa uygun olmayan tarzda veya aşırı ayrıntılı bilgi verilmesi, çocuğun cinselliğe merakında aşırı artışa neden olabileceği unutulmamalıdır. Önleme programlarına çocuğa cinsel davranışların öğretilmesini içeren konular konulacaksa, anne babalara, çocuğun yaşa özgü cinsel davranış ve gelişim özelliklerinin de anlatılması gerekmektedir. Cinsel kötüye kullanım çocuk tedavi için hekime getirildiğinde, eğer kötüye kullanım aile içerisinde birisi tarafından yapılmışsa mutlaka çocuğun aileden uzaklaştırılıp tedavi edilmesi gereklidir.

Sonuç olarak; çocuktan öykü alımı ve fizik muayenesi sırasında cinsel kötüye kullanım şüphesi uyandıran ifadelerin, davranışların ve bulguların uzmanlar tarafından dikkatle değerlendirilmesi gerekmektedir. Cinsel kötüye kullanım açısından erken önlemlerin alınması ve tedavi, çocuğu ileriye yönelik olumsuz etkilerden koruyacaktır.

CİNSEL İSTİSMAR KONUSUNDA ÇOCUKLARIMIZLA YAPABİLECEKLERİMİZ ...

Çocuklarımıza mutlu bir çocukluk sağlamanın en iyi yolu, bilgilendirmekten ve tehlikelerden korumaktan geçer. Bu kapsamda keyifli olmayan bazı bilgilerin de çocuklarımıza öğretilmesi gerekmektedir; uygunsuz ya da zarar verici temas konusu bir başka deyişle cinsel taciz bunların en başında gelmektedir:

Anne babalar

“Çocuklarımızı, tanımadıkları insanların arabasına binmemeleri ya da yabancıların verdikleri şekerlemeleri almamaları konusunda uyarıyoruz. Bu kadarı yeterli” diyeceklerdir, ama yeterli değil.

Saldırganların yüzde doksani çocuklarımızın tanıdığı ve güvendiği insan-



lardır. Bunlara komşuları, aile dostlarını, onların daha büyük olan çocuklarını, üvey anne ve babaları, büyük anne ve babaları, anneleri-babaları, öğretmenleri, doktorları ve daha nicelerini dahil edebiliriz.

Bir yandan çocuklarımızı sevecen, mutlu, güvenli bireyler olarak yetiştirmek isterken, öte yandan onları tanıdıkları, güvendikleri insanlara karşı nasıl uyarabiliriz?

Bu çelişkili bir durum değil midir?

Unutmayın!

Tecavüze uğramış bir çocuk

asla mutlu bir çocuk olamaz.

Çocuğunuza memelerden, vajinadan, penisten, testislerden ve anüsten söz ettiniz. Bu organlara –külotun ya da şortun örttüğü bölümlere– **“bedenin özel bölümleri”** diyebilirsiniz.

Çocuklarınızı karşıdan karşıya geçerken iki tarafa bakmaları konusunda nasıl serinkanlılıkla uyarıyorsanız, aynı biçimde onların kendilerini korumaları içinde uymalısınız.

Bu konuşmayı yaparken hem annenin hem babanın bulunması ancak birinin aktif olması idealdir.

Üç noktanın üzerinde durun:

1. Hiç kimsenin senin, özel yerlerine dokunmaya hakkı yoktur.
2. Hiç kimsenin seni kendi, özel yerlerine dokundurmaya hakkı yoktur.
3. Birisinin senden özel yerlerine dokunmanı istemesi, ya da seninkilere dokunması saklayacağı bir SIR değildir.

Anlatmama sözü vermiş olsan bile, anlatırsan başına çok kötü şeyler geleceği söylenmiş olsa bile, böyle bir şey olursa annene babana söylemelisin.

Mutlaka söylemelisin.

Sır saklaman gerektiği doğrudur.

Ama bu saklanmaması gereken

KÖTÜ BİR SIRDIR.

Çocuğunuz dört yaşına geldiğinde bu kuralları öğrenmelidir.

Konuyu, dört yaşındaki bir kız çocuğu ile yapılabilecek bir konuşma örneğiyle biraz daha açıklamaya çalışalım.

Bu tür konuşmalar için banyo zamanı, doğal bir ortam sağlaması açısından uygun olabilir.

“Aman Allahım! Ne hoş bir bedenin var. Ne güzel büyüyorsun. Yakında büyük bir kız olacaksın. Bedeninle gururlanıyorum. Ona iyi bakman için sana yardımcı olacağım. Banyo yaparak onu temiz tutacağız. Sana yemek yedirerek, onun büyümesine yardım edeceğiz. Güzel, güçlü bir kız olman için uykuya, oyuna zaman ayıracağız. Anneninki, babaninki gibi sağlıklı ve güçlü olması için bedenine gerçekten özen göstermeliyiz. Düşüp bir yerini acıttığında gelip bize söylüyorsun ve eğer kanıyorsa yararı bantlıyoruz.

Kendini iyi hissetmen için elimizden geleni yapıyoruz, çünkü seni seviyoruz ve hep seveceğiz. Kötü bir şey olduğunda her zaman gelip bize anlatmanı isteriz.

“Belki bir gün biri senin özel yerlerine –hani külotunun örttüğü yerlere– vajinana, anüsüne dokunmak isteyebilir. Ama bunlar senin özel yerlerin ve sana böyle dokunmak isteyen tanısan ve sevsen bile **HAYIR**” diyeceksin.

“Bunu yapamazsın” diyeceksin.

Sonra hemen koşup bize anlatacaksın..

Belki tanıyip sevdiğin bir insan, ya da önceden hiç görmediğin biri kendi külotunun örttüğü yerleri sana dokundurmak ister.

Yine **“HAYIR”** diyeceksin.

“Bunu yapamam” diyeceksin. Ve koşup anneye-babaya anlatacaksın.

Nasıl hiç kimsenin sana vurmasına izin vermiyorsak, hiç kimsenin senin özel yerlerine dokunmasını da istemeyiz ya da senin başkasınınkine dokunmak zorunda kalmanı.

“Senin özel yerlerine dokunmak isteyen, bunun bir sır olduğunu, kimseye anlatmaman gerektiğini söyleyebilir. Ama bu kötü bir sırdır ve annene, babana kesinlikle anlatmalısın.



Kötü bir sırrı asla bizden saklamamalısın. Asla.

Seni rahatsız eden, sana tuhaf gelen ne olursa hemen bize anlat. Anlatırsan sana ya da bize kötü bir şey olacağını söyleseler dahi anlat bize.

Gerisini biz hallederiz.

Anlatmadığın takdirde, sana bir sürpriz sözü verseler bile **anlat bize.**

Seni seviyoruz ve güvende olman için her zaman yardımcı olmak istiyoruz.”

Unutmayın, çocuklar tekrarlar öğrenirler.

Nasıl can güvenlikleri konusundaki uyarılarınızı tekrarlıyorsanız, bunu tekrarlamaktan da çekinmeyin.

“Hiç kimsenin özel yerlerine dokunmasına , ya da senin onunkilere dokunmanı istemesine izin vermeme söylemiştik. Anımsıyor musun? Ne yapmanı istemiştik? Evet, tamam.”

Ya da bu uyarıları genel bir anımsatmanın içine yerleştirebilirsiniz.

“Telefon numaran kaç?”

“Adın ne?”

“Babanın adı ne?”

“Nerede oturuyorsun?”

“Birisi senin özel yerlerine dokunmak isterse, ya da kendisinininkilere senin dokunmanı söylese ne yapacaksın?”

EK-20

DUR...**DOKUNMA****DUR...**

Eğren Sığıldığı Dışın Gencisi

1. Hiç kimsenin senin, özel yerlerine dokunmaya hakkı yoktur.

2. Hiç kimsenin seni kendi, özel yerlerine dokundurtmaya hakkı yoktur.

3. Birisinin senden özel yerlerine dokunmanı istemesi ya da seninkilere dokunması saklayacağın bir SIR değildir.

Anlatmama sözü vermiş olsan bile, anlattırsan başına çok kötü şeyler geleceği söylenmiş olsa bile, böyle bir şey olursa anlatmalısın.

Mutlaka söylemelisin

Sır saklaman gerektiği doğrudur

Ama bu saklanmaması gereken

KÖTÜ BİR SIRDIR.



EK-21

"HAYIRIM HAYIR"



Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

" A...arkadaşları ile bir kafeteryaya gider. Arkadaşları ona bir tane sigara içmesini söylerler. A... O güne kadar sigara içmemiştir. "Ben içmiyorum" der. Fakat arkadaşları "sensiz tadı tuzu mu olur, büyüdün artık, süt çocuğu, ana kuzusu değilsin, bir dene kim bilecek ki..vallahi bir daha konuşmam, sen bizim arkadaşımız, kardeşimiz (kankamız) değil misin, hadi birazdan arkadaşlar da gelir sinemaya gideriz... İstedliğini yaparız..." diyerek teşvik ederler.

1. A...ya arkadaşlarının nasıl baskı yaptığını (aşağıdaki ifadelere de dikkat ederek) bulmaya çalışın. (Hangi ifadelerde baskı var?) Tartışın.
 - a.Bu örnekte yağcılık olup olmadığına,
 - b.Tehdit olup olmadığına,
 - c.Yalvarma, acındırma, suçluluk yaratma olup olmadığına,
 - d.İsrar olup olmadığına,
 - e.Ödül verme olup olmadığına,
 - f.Aşağılamanın olup olmadığına **bakın...**

2. A...nın bu durum karşısında ne yapması gerektiğini grubunuzla tartışarak kısaca yazın.

"HAYIRIM HAYIR"



Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

" A...arkadaşları ile bir kafeteryaya gider. Arkadaşları ona bir tane sigara içmesini söylerler. A... O güne kadar sigara içmemiştir. "Ben içmiyorum" der. Fakat arkadaşları "sensiz tadı tuzu mu olur, büyüdün artık, süt çocuğu, ana kuzusu değilsin, bir dene kim bilecek ki..vallahi bir daha konuşmam, sen bizim arkadaşımız, kardeşimiz (kankamız) değil misin, hadi birazdan arkadaşlar da gelir sinemaya gideriz... İstedliğini yaparız..." diyerek teşvik ederler.

1. A...ya arkadaşlarının nasıl baskı yaptığını (aşağıdaki ifadelere de dikkat ederek) bulmaya çalışın. (Hangi ifadelerde baskı var?) Tartışın.
 - a.Bu örnekte yağcılık olup olmadığına,
 - b.Tehdit olup olmadığına,
 - c.Yalvarma, acındırma, suçluluk yaratma olup olmadığına,
 - d.İsrar olup olmadığına,
 - e.Ödül verme olup olmadığına,
 - f.Aşağılamanın olup olmadığına **bakın...**

2. A...nın bu durum karşısında ne yapması gerektiğini grubunuzla tartışarak kısaca yazın.

EK-22

"HAYIR"

DEME

"YÖNTEMLERİ"

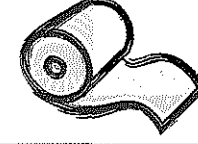


Ergen Sağlık Eğitimi Birimi

HAYIR	"Hayır", "Hayır teşekkürler" "Hayır olmaz"
MAZERET BİLDİRME	"Hayır teşekkürler, sigara dumanından çok rahatsız oluyorum, beni öksürtüyor."
ATLATMA	"Hayır, teşekkürler, şimdi değil."
KONUYU DEĞİŞTİRMEK	"Hayır teşekkürler, ben bir bardak su alabilir miyim?"
HAYIR TEKRARI	"Hayır içmiyorum. Hayır teşekkürler."
YÜRÜYÜP GİTMEK / ORTAMDAN SAKINMAK	"Hayır" de ve ortamı terket.



Hijyen- *"Her zaman hijyen"*



Beslenme- *"Dengeli beslenme"*



Spor- *"Yaşam boyu spor"*



Kazalar-Yaralanmalar- *"Dikkat, Dikkat ..."*



Zararlı alışkanlıklar- *"Kaliteli yaşam"*



EK-24

SAĞLIĞIMIZI KORUYALIM

HİJYEN

"Her zaman hijyen"

Sağlığımızı olumsuz etkileyecek ortamlardan korunmak için yapılan tüm temizlikler ve alınan tüm önlemler "hijyendir". Temizlik bireylere çocukluk yıllarından itibaren, önce büyükleri tarafından uygulanarak öğretilir. Çocukluktan sonra kişinin kendisi temizliğini yapar.

Hijyen sadece; belli bir süreliğine, görünür kirlere, beden temizliğine yapılan uygulamalar değildir. Kişi var olduğu sürece, günlük yapılan el yüz yıkama-çamaşır değiştirme, kullanılan her şeyi ve her ortamı temiz tutma olması gereken hijyen uygulamalarıdır.

Su ve sabun olmadan temizlik yapılması mümkün değildir. Bunun yanı sıra kişisel temizlikte kullanılan; banyo süngerleri, lifleri, diş fırçaları, el, ayak ve vücut temizliğinde kullanılan fırçalar, tırnak makası temizlikte kullanılan araçlardır. Bütün bu araçlar hiç kimseye paylaşılmamalıdır, kişisel temizlik araçlarıdır. Vücudumuzdaki her bölgenin temizliği farklı yapılı. Dikkat edilmesi gereken noktalar farklıdır.

Cilt Temizliği

Kişisel temizlik yaparak vücudumuzu bir çok hastalıktan koruyabiliriz. Cildimize yapacağımız temizlikle; cildin mikrobik hastalıkları, mantar, uyuz, ve bitlenme gibi hastalıkları engellemeye çalışırız.

Vücudumuzda oluşan diğer bir sorun da kokudur. Koku en çok kıl köklerinin yoğunlukta olduğu kasık ve koltuk altı ile ayaklardadır. Her gün banyo yapma fırsatımız yoksa koltuk altının sabunlu bir bezle silinmesi, kasık bölgesinin tuvalet ihtiyacı sonrasında temizlenip kurulanması ve bu bölgedeki kılların uygun yöntemle düzenli olarak yok edilmesi gerekir. Kokuların giderilmesi için



kullanılan parfüm ve deodorantlar tek başına çözüm değildir. Sadece kokuyu kendi aromasıyla bastırır temizlik uygulanmazsa sorunu ortadan kaldırmaz. Gıysilerimiz de sık yıkanmalıdır üzerine sinen kokulardan ve eğer bulaşmışsa bakterilerden arınmak için yıkama işleminin yapılması gerekmektedir.

Saç Temizliği

Saçlar da kıl köklerinden uzayarak büyüdüğü için kökler yağlı yapıdan oluşur. Saçların sağlıklı olması için düzenli olarak yıkanması gerekmektedir. Normal saçlar haftada en az iki kere, yağlı saçlar daha sık yıkanmalıdır. Şampuan ve sabun seçimi iyi yapılmalıdır, içeriği bilinmeyen ürünler alınmamalıdır. Saçlar; sabun ya da şampuan işlemi gördükten sonra iyice durulanıp yumuşak bir havluyla ıslaklığı alınmalıdır. Kurutma makinesiyle saçta çok yakın tutulmadan kurutulmalıdır. Saç diplerinde kepek varsa sık sık çok sıcak olmayan su ve sabunla yıkamak yararlıdır. Buna rağmen önlenemiyorsa bir sağlık kuruluşuna danışılmalıdır.

Saçlarımızı dağınık olarak bırakmamalı, düzgün ve muntazam biçimde taramak veya saç fırçası ile taramalıdır. Başkasının tarak ve saç fırçası kullanılmamalıdır. Kullandığımız tarak ve saç fırçasını düzenli aralıklarla sıcak sabunlu su ile yıkamalıyız. Saçlarımız bizim dış görünüşümüzün bir parçasıdır, insanlar arasındaki ilişkilerde kendimizi iyi hissetmemize önemli etkisi vardır. Aşırı derecede jöle, briyantın ve saç spreyi kullanmak saç sağlığımızı bozar.

Yüz, Göz ve Kulak Temizliği

Her sabah kalkıldığında ve gece yatmadan önce su ile yüz yıkanmalıdır. Cildin doğal yapısına uygun sabun kullanılmalıdır. Sabun yüzde oluşmuş kirleri atar. Göz bozukluklarında kontakt lens kullanılıyorsa, titizlikle tavsiye edilen şekilde temizliği yapılmalıdır. Eğer göze makyaj uygulanmışsa, öncelikle ürünün çok kaliteli olmasına dikkat edilmelidir. Her akşam makyaj uygun krem, solüsyon veya sabunla temizlenmelidir.

Kulak temizliğinde kulak içine herhangi bir yabancı madde sokulmamalıdır. Kulak arkası ve dış yüzey dikkatlice temizlenmelidir. Kulak delinirken kulla-

nılan delici maddenin tek kullanımlık olmasına ve delinme sonrası kulağa takılan maddenin niteliğine dikkat edilmelidir. Dikkat edilmezse ciddi iltihaplanmalara yol açılabilir.

Ağız ve Diş Sağlığı

Aşırı asitli ve şekerli yiyecekler yenmemelidir. Bu tür yiyecekler mikroorganizmaların etkisini artırır bu da dişlerimizin çürümelerine neden olur. Dişler sert cisimlerle karıştırılmamalı, fındık, ceviz vb. kabuklu yiyecekler dişlerle kırılmamalıdır. Bunlar diş minesinin çatlamasına ve bakterilerin etkisinin artmasına neden olur. Diş minesinin koruyucu etkisini ortadan kaldırır.

Diş eti hastalıkları ve dişlerdeki gelişim bozukluklarının erken dönemdeki teşhisi önemlidir. Yılda en az iki kere diş hekimine gidilerek kontroller mutlaka yapılmalıdır. Dişlerimizi korumanın en etkili yolu düzenli olarak dişlerimizi fırçalamaktır. Diş fırçası, diş macunu seçimine dikkat edilmeli ve dişlerin fırçalanmasına özen gösterilmelidir. Diş fırçası kişiye ait bir araçtır. Başkasının diş fırçası kullanılmamalıdır. Diş fırçaları birkaç ayda bir en geç altı ayda bir değiştirilmelidir. Yemeklerden sonra, akşam yatmadan önce ve gün içerisinde belli aralıklarla dişlerin fırçalanmasının diş sağlığımız açısından önemli olduğu unutulmamalıdır.

El ve Tırnak Temizliği

Ellerimiz kirlenmeye en çok maruz kalan organımızdır. Tüm yüzeylere ve nesnelere ellerimizle dokunuruz. Ellerimizi her fırsatta su ve sabunla elimizin üstü, avuç içi, parmaklarımız ve araları 15 saniye ovularak yıkanmalıdır. Yıkama sonrası eller kendimize ait havlu, havlu kağıt veya kağıt mendille kurulmalıdır. Sabun ve suyun olmadığı yerde ıslak mendille bu işlemi gerçekleştirmeliyiz. Ellerin yıkanmadıkları sürece birer mikrop barınağı olmaya başladığı bilinmelidir. Bu nedenle ellerin düzenli olarak yıkanması gerekmektedir. Eller, yemeklerden önce ve sonra, yemek hazırlamadan önce, diş, ağız, yüz, göz temizliği yapmadan önce, tuvalet gereksiniminin giderilmesinden sonra, kirli, tozlu bir işi tamamladıktan sonra, dışarıdan eve geldikten sonra, hasta olan bir yakınımızı ziyaretten sonra, yukarıdakilere uyan hiçbir iş yapılsa dahi gün içinde çeşitli sa-



atlerde (en azından iki saatte bir yıkanmalıdır). Tırnakların düzenli olarak kesilmesi gerekir. El tırnakları oval, ayak tırnakları düz kesilmelidir. Ayak tırnakları oval kesilirse batma olabilir. Tırnak altlarına kir ve yağ kolayca birikir, temizliğe çok dikkat edilmelidir. Bu yüzden tırnak yemek, sağlığa çok zararlıdır.

Ayak Temizliği

Ayaklar en çok terlemeye maruz kalan bölgelerden birisidir. Bu yüzden her gün çorap değiştirmek ve ayakları yıkamak gerekir, kurulamak şarttır yoksa mantar oluşabilir. Eğer dikkat edilirse koku oluşması da engellenir, çoraplar pamuklu olmalıdır. Ayak havlusu kişiye özel olmalıdır ve el kurulanmasında kullanılmamalıdır.

Cinsel Bölgenin Temizliği

Ergenlik dönemiyle birlikte kızlarda ve erkeklerde üreme organlarında kılınmalar başlar. Kılı deride terleme çok fazla olur bundan kaynaklanan koku, kirlenme ve mikropların yerleşmesi olabilir. Mikroplar bu bölgeye yerleşmişse kaşıntı, kızarıklık, şişme, ağrı gibi iltihabın belirtileri görülebilir. Bu bölgedeki kıllar düzenli olarak uygun bir yöntemle kısaltılmalıdır. Düzenli olarak banyo yapılmalıdır. Tuvalet işleminden sonra mutlaka önden arkaya doğru yıkanmalı daha sonra kurulmalıdır.

Adet döneminde hijyen çok önemlidir. Mutlaka ped kullanılmalıdır, eğer pamuk kullanılıyorsa gazlı beze sarılıp öyle kullanılmalıdır, bez kullanılıyorsa kaynatılıp ütülenmiş olmasına dikkat edilmelidir. Tüm araçlar (mikroorganizma ve koku oluşmaması için) çok sık değiştirilmelidir. Banyo ılık suyla ve ayakta duş şeklinde olmalıdır. Adet döneminde meydana gelen kasılma ve sancılara duş iyi gelmektedir.

Meme Temizliği ve Bakımı

Kızlarda meme gelişimi başladıktan birkaç sene sonra sütyen giyme gereksinimi doğmaya başlayacaktır. Genç kız ne zaman sütyen giyme gereksinimi olduğunu en iyi kendisi anlar. Özellikle memeleri ağır olan genç kızların munta-

zam olarak sütyen giymesi gerekmektedir, aksi takdirde memelerde sarkma olabilir ve tekrar düzelmesi oldukça zordur. İlk defa sütyen takarken pamuklu dokumadan olanlar, göğüsleri rahatça saran ve destek olanlar tercih edilmelidir.

Sütyen doğrudan vücuda giyilen bir çamaşır olup, sık sık değiştirilmesi gerekmektedir. Sütyenlerin yıkanma kuralları ise genellikle üzerinde bulunan kullanım kılavuzunda bulunmaktadır.

Banyo Yapma

Mümkün olduğunca sık banyo yapılmalıdır. Banyo yapıldığında deri üzerinde biriken kir, toz, mikroplar, koku, deri döküntüleri deriden atılır. Vücudun sabunla ve lifle temizlenmesi gerekir. Her banyodan sonra mutlaka çamaşır değiştirilmelidir.

BESLENME

"DENGELİ Beslenme"

Beslenme; vücudun büyüme, gelişme, sağlıklı olma, enerji alma ve aktivitelerinin devamı için alınması gereken besin maddelerinin yeterli miktarda tüketilmesidir. Yetersiz ve tek yönlü beslenme sağlık sorunlarına yol açar.

Ör:Kansızlık

Aşırı beslenme şişmanlığa ve bu durumun sonucunda pek çok hastalığa yol açar. **Ör:Şeker Hastalığı, Yüksek Tansiyon, Kalp ve Damar Hastalıkları**

Yemek aralarında aşırı şekerli besinlerin tüketilmesi ve dişlerin fırçalanmaması diş hastalıklarına yol açar. **Ör:Diş Çürükleri**

Fast Food türü besinler; yağ, şeker ve tuz oranları yüksek, vitamin ve mineral içerikleri düşüktür. Bu yüzden fast food türü yiyecekler sık tüketilmemelidir.

Sağlıklı beslenme için; **az ve sık yemek, mutlaka KAHVATI yapmak, abur cubur yememek, günde en az 4-6 bardak su içmek, kolalı içeceklerden, çay, kahve, kızartma, kavurmalar, aşırı yağlı, tuzlu ya da şekerli gıdalar ve açıkta satılan yiyeceklerden kaçınmak, yağ seçiminde doymuş yağları tercih etmek, yiyecekleri hazırlarken içlerindeki besin öğele-**



rinin korunmasına dikkat etmek ve uygun koşullarda saklamak, çiğ yenen meyve ve sebzeleri bol ve temiz suyla iyice yıkamak her yaş ve dönem için uygulanması gereken kurallardır.

Gıdalar alınırken; taze olmasına, son kullanma tarihine, zedelenmiş ambalajlarda bekletilmiş malların alınmamasına, konserveler için; paslanmamış ve özellikle dışı doğru bombeleşmemiş olmasına dikkat edilmelidir.

Kısaca;

Yeterli ve dengeli beslenmek için her gün dört besin grubundan yeterli miktarda tüketilmelidir.

1. Süt, yoğurt, peynir grubu
2. Et, tavuk, balık, yumurta ve kurubaklagiller grubu
3. Sebze, meyve grubu
4. Ekmek ve tahıl grubu

- Öğün atlanmamalı, sabah kahvaltısının önemi unutulmamalıdır.
- Her gün taze sebze ve meyve tüketimine önem verilmeli, bunlar bol su ile yıkanmadan yenmemelidir.
- Yağda kızarmış ve kavrulmuş besinlerden sakınılmalıdır.
- Soda içecekler yerine süt, ayran, limonata ya da meyve suyu tercih edilmelidir.
- Açıkta satılan besinler satın alınmamalıdır.
- Yemek öncesi ve sonrası el yıkama ihmal edilmemelidir.

SPOR

"Yaşam Boyu Spor"

Sağlıklı yaşamın ön koşullarından birisi de spordur. Ergenlik döneminde beden daha iyi gelişmesi için yapılacak fizik egzersizler gelecek yıllarda daha sağlıklı bir yaşam sürülmesine katkı sağlar. Aynı zamanda adet döneminde ba-

zı bireylerde şiddetli sancılar ve kasılmalar görülebilir. Bu dönemde yapılan egzersizler bireyi rahatlatır ve ağrılarını azaltır.

Bedensel gelişime sporun etkisi; kasların güçlenmesi, dayanıklılıkta artma, vücudun kondisyonunda gelişme ve esneklik kazanma, akciğer ve kalbin etkin çalışmasıdır.

Ruhsal gelişime sporun etkisi; birey kendine vakit ayırır, hareket eder ve zevkli zaman geçirir, stresten uzaklaşır. Spor sadece belli bir dönemde yapılan bir etkinlik değildir. Her yaşta ve o yaş dönemi özelliklerine uygun olarak yapılabilecek bedensel faaliyetler bütünlüğüdür.

YARALANMALARDAN VE KAZALARDAN KORUNMA

"DİKKAT, DİKKAT, DİKKAT....."

Ergenlik döneminde kazalara ve yaralanmalara sebep olan davranış kalıplarının bazıları aşağıda sıralanmıştır.

1. Kurallara uyulmamış olabilir,
2. Bu işi yapmayı bilemiyor olabilir,
3. Her şeyi yaparak öğrenmek isteyebilir,
4. Tehlikeli bir işi yaptığını bilmeyebilir,
5. Bazı ergenler tehlikeyi sever, hızlı hareket edebilir,
6. Aceleleri olabilir,
7. Sinirli veya dikkatsiz olabilir,
8. Üzüntülü olabilir,
9. Yorgun olabilir,

Motorlu Taşıtlı Kazalarına Karşı Alınabilecek Önlemler

Emniyet kemeri mutlaka takılmalıdır. Ölümlü kazaların büyük bir kısmı kafa travmasına bağlıdır. Alkol alınarak araba kullanılmamalı, kullanan şahısların araçlarına da binilmemelidir. Trafik kurallarına uygun şekilde araç kullanılmalıdır. Uzun süre uykusuz kalarak araç kullanılmamalıdır.



Suda Boğulmaya Karşı Alınabilecek Önlemler

Yüzme bilinmiyorsa kişinin boyunu geçecek kadar ilerlenmemelidir. Suyun sığlığının ya da derinliğinin bilinmediği yerlerde temkinli davranılmalıdır. Bebek veya küçük çocuklar evde banyo yaptırılırken küvette yalnız bırakılmamalıdır. İçi su dolu kovalar ortalıkta olmamalıdır.

Zehirlenmeye Karşı Alınabilecek Önlemler

Tüm ilaç ve temizlik malzemeleri çocukların ulaşamayacağı yerlere konulmalıdır. Temizlik solüsyonları ve diğer kimyasal maddeler kendi kaplarında saklanmalıdır, süt veya meyve şişeleri bu amaç için kullanılmamalıdır. Soba, tüp ve doğalgaz kullanımında kurallara uyulmalı ve önlem alınmalıdır. Alınan gıdaların son kullanma tarihine dikkat edilmelidir, tarihi geçmiş gıdalar tüketilmemelidir. Doktora danışılmadan ilaç kullanılmamalıdır.

Yanık ve Yangınlara Karşı Alınabilecek Önlemler

Kibrit ve çakmaklar çocukların ulaşamayacağı yerlerde bulunmalıdır. Prizlerde fişlerin takılı kalması unutulmamalıdır. Gaz kaçağı olmadığına dikkat edilmelidir, varsa önce ev iyice havalandırılıp sonra kibrit ya da çakmak çakılmalıdır. Kaynar suların kullanımına dikkat edilmelidir, ocak üzerinde tencereelerin ya da çaydanlıkların kulplarının iç tarafa gelecek şekilde koyulmasına özen gösterilmelidir.

ZARARLI ALIŞKANLIKLAR

"KALİTELİ Yaşam"

Ergenlik dönemi; yeni şeylerin denendiği bir dönem olması nedeniyle bu yaş grubu bireylerde alkol, sigara ve uyuşturucu kullanmayı deneme eğilimi ve bağımlılık gelişme ihtimali fazladır.

Madde Bağımlılığı

Madde kullanan bireylerin yaşamlarının her alanında aksamalar görülebi-

lır. Bireylerde fiziksel kontrolü sağlayamama, olayları değerlendirme ve karar verme yetisinde azalma, etrafa ve kendine yönelik şiddet davranışları, ayrıca rastgele planlanmamış ve güvenli olmayan cinsel ilişki eğilimi artabilir.

Derslerde konsantrasyon azalması, anlama zorluğu, görme ve işitmede azalma, depresyon, gerginlik, huzursuzluk ve etrafa saldırganlık artabilir.

Alkol bağımlısı bireyde de bir çok olumsuz etkiler görülür. Aile, en yakın arkadaşlar veya öğretmenler ile ilişkinin bozulması, okul başarısızlığı, otoriteye karşı gelme, riskli davranışlara eğilim (alkollü araba kullanma, yüzme, güvensiz cinsel ilişki ve benzeri) artar.

Sigarayı düzenli kullanan her 4 kişiden biri ölmektedir. Nikotin bağımlılığı görülmektedir, ağızda kötü koku, dişlerde boyanma, süreğen öksürük, kalp çarpıntısı, solunum kapasitesinin azalması, spor yapma kapasitesinde azalma, kalp damar hastalığı, akciğer kanserinde artış gibi etkileri görülmektedir.

Bireylerin arkadaş gurupları seçerken dikkatli olmaları gerekmektedir, kim oldukları, nerede yaşadıkları, aile ilişkileri, davranışları mutlaka gözden geçirilmelidir. Bilinmeyen ortamlara gidilmemeli, bilinmeyen maddeler denenmemelidir, eğer yeni tanışılan kişiler ya da yakın arkadaşlarının tanıdığı başka kişiler birdenbire ihtiyaçları olan ve olmayan bir çok olanak sağlıyorsa kabul edilmemelidir. Çünkü davranışların altında gerçekleştirilecek bir hedef vardır, önce kişiye çok iyi insan profili çizip güven sağlayıp daha sonra amaçlarına ulaşmak için adım atarlar.

Eğer birey; yukarıda belirtilen durumlardan birine veya bir kaçına maruz kalmışsa bunu anladığı anda ebeveyn, öğretmen ya da uzman bir kişiden yardım alınmalıdır. Bu durumdan kurtulmanın zor ve imkansız olduğu düşünülmemelidir.

Ülkemiz için gittikçe önem kazanan ve büyüyen sorunlardan biri solvent (uçucu- çözücü) tipi solunan maddelerin kullanımınıdır. Bu tip maddeleri deneyen çocukların %10'unun kısa sürede sürekli kullanıcı hale geldiği bilinmektedir. Bu tip maddelerin ucuz ve kolay ulaşılır maddeler olması, tehlikenin hızla büyümesindeki etkenlerden birini oluşturmaktadır.

Endüstriyel kullanımı da olan uçucu-çözücü maddeler içinde yer alan kuru



temizleme maddeleri, metal aksamları temizleme ve kurulamada kullanılan maddeler, aseton, oje, solüsyonlar, yapıştırıcılar, saç spreyleri, bağımlılık yaratan maddeler olarak açıklanmaktadır. Ulaşılabilirliği, temin edilme ucuzluğu nedeniyle küçük yaşlarda bu maddeler bağımlılığa yol açabilir.

1 Temmuz 1997 tarihli Resmi Gazetede yayınlanan bir tebliğ ile Tiner, Bally, Derby gibi kimyevi maddelerin, 18 yaşından küçükler satılması yasaklanmıştır.

Bu maddeler, üst solunum yollarında ödemlere, sinir sisteminde, karaciğer, böbrek üzerinde, ciltte tahribata neden olmaktadır. Solunan çözücü tipi maddelerin, solunum yolu ile vücuda alınmasının sonucunda oluşan belirtiler alkol sarhoşluğuna benzemektedir. Baş dönmesi, konuşma düzensizliği, kontrolsüz izlenimi veren serbest hareketler, uyuşukluk, zihinsel işlevlerde bozukluk biçimindedir. Hayal görme, kendinden geçme görülmekte, zamanla diğer uyuşturucu maddelerde olduğu gibi fiziksel kötüye gidiş gözlenmektedir. Madde kullanımına bağlı ölümler arasında, solunan çözücü tipi maddelere bağlı ölümler önemli bir yer tutmaktadır.

BİLGİ VE DESTEK ALINABİLECEK KURUM VE KURULAŞLARIN LİSTESİ

Rehberlik ve Araştırma Merkezi (Öğrenci Danışma Hattı) Yenimahalle / ANKARA		384 41 44
Cinsel Sağlık Eğitim ve Danışma Merkezi Çankaya / ANKARA		409 81 19
Hacettepe Üniv.AIDS Tedavi ve Araştırma Merkezi (HATAM) Sıhhiye / ANKARA		310 80 47
Türkiye Aile Planlaması Derneği		441 78 00
 Üreme Sağlığı ve Cinsel Sağlık		435 02 15
 HIV / AIDS Bilgi Danışma		435 20 47
 Üreme ve Cinsel Sağlık (Turkceel Sesli Mesaj)		757 20 20
Ankara Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü		418 66 62
Ankara Barosu Kadın-Çocuk Danışma Merkezi		311 51 15
Ankara Emniyet Müdürlüğü Çocuk Şubesi		232 32 87
9 Nolu Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Merkezi Keçiören / ANKARA		352 85 20

Daha ayrıntılı bilgi için Okul Rehberlik Servisi ile iletişime geçin.....



EK-26



Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

ERGENİ BİLGİLENDİRME VE FARKINDALIK KAZANDIRMA EĞİTİMİ

ÖN TEST SORULARI

TARİH/...../20.....

Okulunuz :

Sınıf Düzeyiniz : 6.Sınıf
7.Sınıf
8.Sınıf

Cinsiyetiniz : Kız
Erkek

1. Ergenlik dönemi; en hızlı büyüme ve gelişmenin olduğu dönemlerden biridir.
a) Doğru b) Yanlış
2. Kadınlardaki adet kanamasının bir diğer adı regl'dir.
a) Doğru b) Yanlış
3. Erkeklerde cinsel organın boyu cinsel gücün göstergesidir.
a) Doğru b) Yanlış
4. Mastürbasyon hem kadın hem erkek için kirli ve zararlıdır.
a) Doğru b) Yanlış
5. Cinsel yolla bulaşan infeksiyonlardan korunmayı sağlayacak tek yöntem kondom (prezervatif) kullanmaktır.
a) Doğru b) Yanlış
6. Hiç kimse cinsel yönelimlerinden dolayı (biseksüel, homoseksüel, heteroseksüel...) ayrımcılığa tabi tutulamaz.
a) Doğru b) Yanlış

7. Yaşadığımız olumlu olumsuz duyguları; uygun yer, uygun kişi ve uygun zamanda paylaşmalıyız.
a) Doğru b) Yanlış
8. Erkekler ve kadınlar için tanımlanmış özel meslekler, işler ve görevler vardır. Cinslerden biri diğerinden üstündür.
a) Doğru b) Yanlış
9. Cinsel sağlık ve üreme sağlığı hizmetlerinde kişisel bilgilerin gizli olması önemlidir.
a) Doğru b) Yanlış
10. Hiçbir neden cinsel istismar, taciz ve tecavüzü haklı göstermez.
a) Doğru b) Yanlış
11. Sizce cinsel eğitim aşağıdaki dönemlerin hangisinde başlamalıdır?
a) Çocuk doğduktan sonra (0-6 Yaş)
b) Okula başladıktan sonra (7-9 Yaş)
c) Ergenlik döneminde (10-19 Yaş)
d) Yetişkinlik döneminde
12. Aşağıdaki haklardan hangisi Cinsel sağlık ve üreme sağlığı haklarından biridir?
a) Yaşam Hakkı
b) Mahremiyet Hakkı
c) Düşünce Özgürlüğü Hakkı
d) Hepsi
13. Aşağıdakilerden hangisi ergenlik dönemi özelliklerinden biridir?
a) Yalnızlık isteği
b) Arkadaşlarına daha fazla vakit ayırma
c) Fiziksel görünüşle aşırı ilgilenme
d) Hepsi



14. Erkeklerde ergenlik dönemiyle ilgili **en önemli belirti** aşağıdakilerden hangisidir?

- a) Sivilcelerin çıkması
- b) Meni gelmesi, ıslak rüyaların yaşanması, penisin zaman zaman sertleşmesi
- c) Adale ve kemik gelişmesi
- d) Sesin kalınlaşması

15. Kızlarda ergenlik dönemiyle ilgili **en önemli belirti** aşağıdakilerden hangisidir?

- a) Memelerin büyümesi
- b) Kalça büyümesi
- c) Adet başlaması
- d) Sivilcelerin oluşması

16. Mastürbasyonla ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?

- a) Günahdır ve yapılmamalıdır
- b) Sivilce oluşumuna, baş ağrısına ve sinire yol açar
- c) Uygun yer, zaman ve sıklıkta yapıldığında hiçbir zararı yoktur
- d) İnsanın ruhsal ve fizyolojik sağlığına zarar verir

17. Gebeliğin oluştuğu ve bebeğin doğumuna kadar gelişimin sağladığı kadın üreme organı aşağıdakilerden hangisidir?

- a) Vajina
- b) Yumurtalıklar
- c) Fallop Tüpleri
- d) Rahim (Uterus)

18. Erkek üreme hücresi olan sperm nerede üretilir?

- a) Testisler
- b) Epididimis
- c) Prostat
- d) Penis

19. Aşağıdakilerden hangisi cinsel yolla bulaşan infeksiyonlardan biridir?
- Bel Soğukluğu (Gonore)
 - Kanser
 - Astım
 - Tüberküloz (Verem)
20. Aşağıdakilerden hangisi HIV/AIDS' in bulaşma yolu değildir?
- Anneden bebeğe
 - Cinsel ilişki
 - Tükürük
 - Kan yolu
21. HIV/AIDS' in yayılmasını önlemede kullanılacak en etkili yol aşağıdakilerden hangisidir?
- Bulaşma ve korunma yollarını kapsayan eğitim programlarını yaygınlaştırmak
 - İthal kan kullanımını kısıtlamak
 - Damar içi madde kullanımını önleyen çalışmalar yapmak
 - Herkese zorunlu HIV testi yapmak
22. Cinsel istismarı önlemek için verilecek bir eğitim programında aşağıdakilerden sizce hangisi en önemlidir?
- Hiç kimsenin, senin özel yerlerine dokunmaya hakkı yoktur.
 - Hiç kimsenin, seni kendi özel yerlerine dokundurmaya hakkı yoktur.
 - Birisinin; senden özel yerlerine dokunmanı istemesi ya da seninkilere dokunması saklayacağın bir SIR değildir.
 - Hepsi
23. Aşağıda kadınlar için söylenen ifadelerden hangisi sizce doğrudur?
- Ev işleri ve çocuk bakımı sadece kadının görevidir.
 - İş ve meslek sahibi olmak kadınların en doğal hakkıdır.
 - Doğum kontrolü sadece kadınlar için geçerlidir.
 - Çocuğun eğitimi sadece anne sorumluluğunda olmalıdır.



24. Aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?

- a) Sigara bağımlılığı, akciğer kanseri başta olmak üzere birçok kansere yol açmaktadır.
- b) Bağımlılığın ilk adımı uyuşturucu maddeyi bir kez denemektir.
- c) Gebelikte madde kullanımı (sigara, alkol, uyuşturucu madde) bebeği olumsuz etkilemez.
- d) Hijyen, spor ve dengeli beslenme yaşam kalitemizi artırır.

25. Aşağıdaki kurum ve kuruluşlardan hangisi Cinsel sağlık ve üreme sağlığı konularında başvurabileceğiniz bir yer değildir?

- a) Cinsel Sağlık Eğitim ve Danışma Merkezi
- b) Porno Dergi, Kaset ve CD'leri Satan Yerler
- c) Okul Rehberlik, Psikolojik Danışma Servisi ve Rehberlik Araştırma Merkezi
- d) Türkiye Aile Planlaması Derneği

Ergen Sağlığı Eğitim Grubu
Teşekkür Ederiz

EK-27



Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

**ERGENİ BİLGİLENDİRME VE
FARKINDALIK KAZANDIRMA EĞİTİMİ**

SON TEST SORULARI

TARİH/...../20.....

Okulunuz :

Sınıf Düzeyiniz : 6.Sınıf

Cinsiyetiniz : Kız

7.Sınıf

Erkek

8.Sınıf

1. Ergenlik dönemi; en hızlı büyüme ve gelişmenin olduğu dönemlerden biridir.
a) Doğru b) Yanlış
2. Kadınlardaki adet kanamasının bir diğer adı regl'dir.
a) Doğru b) Yanlış
3. Erkeklerde cinsel organın boyu cinsel gücün göstergesidir.
a) Doğru b) Yanlış
4. Mastürbasyon hem kadın hem erkek için kirli ve zararlıdır.
a) Doğru b) Yanlış
5. Cinsel yolla bulaşan infeksiyonlardan korunmayı sağlayacak tek yöntem kondom prezervatif kullanmaktır.
a) Doğru b) Yanlış
6. Hiç kimse cinsel yönelimlerinden dolayı (biseksüel, homoseksüel, heteroseksüel...) ayrımcılığa tabi tutulamaz.
a) Doğru b) Yanlış



7. Yaşadığımız olumlu olumsuz duyguları; uygun yer, uygun kişi ve uygun zamanda paylaşmalıyız.
- a) Doğru b) Yanlış
8. Erkekler ve kadınlar için tanımlanmış özel meslekler, işler ve görevler vardır. Cinslerden biri diğerinden üstündür.
- a) Doğru b) Yanlış
9. Cinsel sağlık ve üreme sağlığı hizmetlerinde (yardım alan ve yardım veren için paylaşılan) kişisel bilgilerin gizli olması önemlidir.
- a) Doğru b) Yanlış
10. Hiçbir davranış cinsel istismar, taciz ve tecavüzü haklı göstermez.
- a) Doğru b) Yanlış
11. Sizce cinsel eğitim ne zaman başlamalıdır?
- a) Doğumdan itibaren
b) İlköğretim döneminden itibaren
c) Ergenlik döneminden itibaren
d) Yetişkinlik döneminden itibaren
12. Aşağıdaki haklardan hangisi Cinsel sağlık ve üreme sağlığı haklarından biridir?
- a) Yaşam Hakkı
b) Mahremiyet Hakkı
c) Düşünce Özgürlüğü Hakkı
d) Hepsi
13. Aşağıdakilerden hangisi ergenlik dönemi özelliklerinden biridir?
- a) Yalnızlık isteği
b) Arkadaşlarına daha fazla vakit ayırma
c) Fiziksel görünüşle aşırı ilgilenme
d) Hepsi

14. Erkeklerde en belirgin ergenlik özellikleri aşağıdakilerden hangisidir?
- a) Sivilcelerin çıkması
 - b) Meni gelmesi, ıslak rüyaların yaşanması, penisin zaman zaman sertleşmesi
 - c) Adale ve kemik gelişmesi
 - d) Sesin kalınlaşması
15. Kızlarda en belirgin ergenlik özelliği aşağıdakilerden hangisidir?
- a) Memelerin büyümesi
 - b) Kalça büyümesi
 - c) Adet başlaması
 - d) Sivilcelerin oluşması
16. Mastürbasyonla ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?
- a) Günahdır ve yapılmamalıdır
 - b) Sivilce oluşumuna, baş ağrısına ve sinire yol açar
 - c) Uygun yer, zaman ve sıklıkta yapıldığında hiçbir zararı yoktur
 - d) İnsanın ruhsal ve fizyolojik sağlığına zarar verir
17. Gebeliğin olduğu ve bebeğin doğumuna kadar gelişimin sağladığı kadın üreme organı aşağıdakilerden hangisidir?
- a) Vajina
 - b) Yumurtalıklar
 - c) Fallop Tüpleri
 - d) Rahim (Uterus)
18. Erkek üreme hücresi olan sperm nerede üretilir?
- a) Testisler
 - b) Epididimis
 - c) Prostat
 - d) Penis



19. Aşağıdakilerden hangisi Cinsel yolla bulaşan infeksiyonlardan biridir?
- Bel Soğukluğu (Gonore)
 - Kanser
 - Astım
 - Tüberküloz (Verem)
20. Aşağıdakilerden hangisi HIV/AIDS' in bulaşma yolu değildir?
- Anneden bebeğe
 - Cinsel ilişki
 - Tükürük
 - Kan yolu
21. HIV/AIDS' in yayılmasını önlemede kullanılacak en etkili yol aşağıdakilerden hangisidir?
- Bulaşma ve korunma yollarını kapsayan eğitim programlarını yaygınlaştırmak
 - Hayat boyu cinsel ilişkide bulunmamak
 - Damar içi madde kullanımını önleyen çalışmalar yapmak
 - Herkese zorunlu HIV testi yapmak
22. Cinsel istismarı önlemek için verilecek bir eğitim programında aşağıdakilerden sizce hangisi en önemlidir?
- Hiç kimsenin, senin özel yerlerine dokunmaya hakkı yoktur.
 - Hiç kimsenin, seni kendi özel yerlerine dokundurmaya hakkı yoktur.
 - Birisinin; senden özel yerlerine dokunmanı istemesi ya da seninkilere dokunması saklayacağın bir SİR değildir.
 - Hepsi
23. Aşağıda kadınlar için söylenen ifadelerden hangisi sizce doğrudur?
- Ev işleri ve çocuk bakımı sadece kadının görevidir.
 - İş ve meslek sahibi olmak kadınların en doğal hakkıdır.
 - Doğum kontrolü sadece kadınlar için geçerlidir.
 - Çocuğun eğitimi sadece anne sorumluluğunda olmalıdır.

24. Aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?

- a) Sigara bağımlılığı, akciğer kanseri başta olmak üzere birçok kansere yol açmaktadır.
- b) Bağımlılığın ilk adımı uyuşturucu maddeyi bir kez denemektir.
- c) Gebelikte madde kullanımı (sigara, alkol, uyuşturucu madde) bebeği olumsuz etkilemez.
- d) Hijyen, spor ve dengeli beslenme yaşam kalitemizi artırır.

25. Aşağıdaki kurum ve kuruluşlardan hangisi Cinsel sağlık ve üreme sağlığı konularında başvurabileceğiniz bir yer değildir?

- a) Cinsel Sağlık Eğitim ve Danışma Merkezi
- b) Porno Dergi, Kaset ve CD'leri Satan Merkezler
- c) Okul Rehberlik, Psikolojik Danışma Servisi ve Rehberlik Araştırma Merkezi
- d) Türkiye Aile Planlaması Derneği



GÖRÜŞ VE ÖNERİLERİNİZİ BİZİMLE PAYLAŞIRMISINIZ

1. Ergenleri Bilgilendirme ve Farkındalık Kazandırma Eğitiminde en çok hoşunuza giden size yararlı olduğunu düşündüğünüz bölüm-konu hangisiydi? Neden?
2. Öğrendiğiniz bilgileri başkaları ile paylaşmak isterseniz kimlerle paylaşırsınız? Neden?
3. Sizce daha iyi bir Ergenleri Bilgilendirme ve Farkındalık Kazandırma Eğitimi nasıl bir ortamda ve ne tür araç gereç kullanılarak gerçekleştirilebilir?

EK-28



Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

Okul	Uygulama Tarihi	Uygulama Saati	Uygulama Türü	Uygulama Sorumlusu
/...../20...-.....		
/...../20...-.....		
/...../20...-.....	Anne-	
/...../20...-.....	Anne-	
/...../20...-.....		
/...../20...-.....		
Okul Uygulama Koordinatörü:/...../20...-.....		



Ergenleri Bilgilendirme ve Farkındalık Kazandırma Eğitim Programı

EK-29

Yenimahalle
Rehberlik ve Araştırma Merkezi
ERGENLERİ BİLGİLENDİRME VE FARKINDALIK KAZANDIRMA EĞİTİMİ

Eğitici Öğretmenin Adı Soyadı	Sınıftaki Öğrenci sayısı	Kız	Erkek	Toplam

ÖĞRETMEN VE İDARECİ BİLGİLENDİRME TOPLANTISI				
Tarih/...../ 200.....	Katılan Öğretmen Sayısı	Kadın	Erkek	Düşünceler
		Toplam		

ANNE-BABA EĞİTİMİ				
Tarih/...../ 200.....	Katılan Veli Sayısı	Kadın	Erkek	Düşünceler
		Toplam		

SINIF İÇİ UYGULAMALAR				
DÜŞÜNCELER	1. GÜN/...../200.....			
	2. GÜN/...../200.....			
	3. GÜN/...../200.....			
	4. GÜN/...../200.....			
	5. GÜN/...../200.....			

GENEL DEĞERLENDİRME	
----------------------------	--

Tarih
...../...../200.....

İmza
.....

 İLKÖĞRETİM
OKULU

 SINIFI
DEĞERLENDİRME
FORMU

 Yenimahalle
Rehberlik
ve Araştırma
Merkezi


Ergen Sağlığı Eğitimi Örneği

 Bilal İcin
Yenimahalle Rehberlik ve
Araştırma Merkezi

 Varlık Mh. Yakacak Sk.
No: 2
Yenimahalle /Ankara
Tel : 0 312 341 69 06
Öğrenci Danışma
384 41 44
Faks : 384 14 29
Aycell : 0 505 347 96 41



EK-30

VELİ ÇAĞRI MEKTUBU



Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

Sevgili anne babalar, okulumuzda Yenimahalle Rehberlik ve Araştırma Merkezi tarafından "**Ergenleri Bilgilendirme ve Farkındalık Kazandırma Eğitimi**" programı uygulanacaktır.

Uygulanacak olan programın amacı ergenlik döneminde olan çocuklarımıza bedenlerinde ve duygusal dünyalarında yaşadıkları değişiklikleri açıklamak, doğru bilgiler vererek kaygılarını azaltmak, kendilerine saygı ve güven duymalarını, istismar ve HIV / AIDS hakkında bilgi edinmelerini sağlamaktır.

Çocuklarımızın gelişmelerine katkı sunmak, onların yanlarında olmak ve ihtiyaçları olan desteği sağlamak amacıyla okulumuzda uygulanacak "**Ergenleri Bilgilendirme ve Farkındalık Kazandırma Eğitimi**"nin bir parçası olarak bir toplantı düzenlenecektir.

Toplantıya katılmanızın çocuklarımızla iletişim kurma ve onları anlamanızda yardımcı olacağına inanıyoruz. **Toplantıya katılmanızı diliyoruz.**

(6,7 ve 8. Sınıfların öğrenci velileri)

Toplantı Tarihi/...../200.....
Toplantı Yeri İlköğretim Okulu
Toplantı Saati	

Okul Müdürü

VELİ ÇAĞRI MEKTUBU



Ergen Sağlığı Eğitim Grubu

Sevgili anne babalar, okulumuzda Yenimahalle Rehberlik ve Araştırma Merkezi tarafından "**Ergenleri Bilgilendirme ve Farkındalık Kazandırma Eğitimi**" programı uygulanacaktır.

Uygulanacak olan programın amacı ergenlik döneminde olan çocuklarımıza bedenlerinde ve duygusal dünyalarında yaşadıkları değişiklikleri açıklamak, doğru bilgiler vererek kaygılarını azaltmak, kendilerine saygı ve güven duymalarını, istismar ve HIV / AIDS hakkında bilgi edinmelerini sağlamaktır.

Çocuklarımızın gelişmelerine katkı sunmak, onların yanlarında olmak ve ihtiyaçları olan desteği sağlamak amacıyla okulumuzda uygulanacak "**Ergenleri Bilgilendirme ve Farkındalık Kazandırma Eğitimi**"nin bir parçası olarak bir toplantı düzenlenecektir.

Toplantıya katılmanızın çocuklarımızla iletişim kurma ve onları anlamanızda yardımcı olacağına inanıyoruz. **Toplantıya katılmanızı diliyoruz.**

(6,7 ve 8. Sınıfların öğrenci velileri)

Toplantı Tarihi/...../200.....
Toplantı Yeri İlköğretim Okulu
Toplantı Saati	

Okul Müdürü

EK-31
KAYNAKÇA

- Adolesan Sağlığı ve Gelişimi, Komisyon. Sağlık Bakanlığı AÇS/AP Genel Müdürlüğü Yayınları.
- AYDIN, A. (2002). Sınıf Yönetimi, Ankara, Anı Yayıncılık.
- Aile Planlaması Eğitimi İçin Resimli Rehber. (1992) Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü.
- Beslenme ve Alkol. <http://www.bsm.com.tr>
- BİNBAŞIOĞLU, C. (1991). Eğitim Psikolojisi, Ankara.
- Cinsel Sağlık ve HIV/AIDS Psikolojik Danışmanlar Eğitici Eğitimi Ders Notları. (2003). Ankara, HATAM Türk Eczacıları Birliği.
- Cinsel Sağlık Eğitimi, İnsan Kaynağını Geliştirme Vakfı, Ceren Yayın-Dağıtım, 2003.
- COLE, J. (1998). Cinsellikle İlgili Merak Ettikleriniz, Sistem Yayıncılık.
- ÇOK, F. (2003). Ergenlerin Cinsel Eğitimi Bir Program Denemesi, Ankara Üniversitesi Basımevi.
- DAVASILGİL, Ü. ÇAKICI, M. ÖGEL, K. (1998). Yaşam Becerilerini Geliştirme Kılavuzu.
- DUYAN, V. (2004). Cinsel Tutum Ölçeği, Ankara, ABC Matbaacılık, H.Ü. Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Yayınları.
- DEMİREL, Ö. (1995). Genel Öğretim Yöntemleri, Ankara, Kardeş Kitabevi.
- F. ADAMS, J. (1995). Ergenliği Anlamak, (Yayıma Hazırlayan Bekir ONUR), Ankara, İmge Kitabevi.
- GANDER, Mary j. GARDİNER, Harry M. (1998). Çocuk ve Ergen Gelişimi, (Yayıma Hazırlayan Bekir ONUR), Ankara, İmge Kitabevi.
- Güç Bende Programı. Boğaziçi Üniversitesi.
- Hijyen ve Beslenme <http://www.bilkent.edu.tr>
- HURLOCK, Elizabeth B. (1967) "Developmental Psychology" Tata Mc. Graw Hill Publishing Comt. Ltd. New Delhi.
5. Baskı (Özetleyerek Çeviren : Gülseren GÜNÇE)
- Kazalar ve Yaralanmalar. <http://www.gebelik.com.tr>
- KILIÇCI, Y. (1992). Okulda Ruh Sağlığı, Ankara, Şafak Matbaacılık.
- Uluslararası Aile Planlaması Federasyonu. Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Hakları Bildirgesi.....
- MAYLE, P. (1992) "Bize neler Oluyor?" İstanbul, Sistem Yayıncılık Yayınları.
- MEREDITH, Susan, GEE, Robyn (2004) "Hayatın Gerçeklerini Anlamak" İstanbul. Dharma Yayınları
- Milli Eğitim Bakanlığı-UNİCEF "Haydi Kızlar Okula! Kız Çocuklarının Okullaşmasına Destek Kampanyası. (2003).
Ötaran, N. Ve arkadaşları, Kız Çocuklarının Okullaşması İçin Yapabileceklerimiz Var, Ankara.
- Yalın, A ve arkadaşları. Milli Eğitim Bakanlığı- UNİCEF Psikososyal Okul Projesi (2002).
- Yalın, A ve arkadaşları. Milli Eğitim Bakanlığı- UNİCEF Psikososyal Okul Projesi (2002). Zorlu Yaşam ve Etkileri, Ankara.
- TAŞCI, A. İ. (2002). "Cinsel Eğitim" İstanbul, İz Yayıncılık.
- TUĞRUL, C. (1998). "Cinsel İşlev Bozukluklarının Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Terapi Yaklaşımı" Türk Psikologlar derneği yayınları, Ankara, Pastel Matbaacılık.
- ÖZTÜRK, O. (2004). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Hekimler Birliği Yayınları, Ankara, Medikomed Basım Yayın.
- Öner, U. (1996). "Farklı Okullarda Görev yapan Öğretmenlerin Çocuk İstismarı Potansiyelinin İncelenmesi" Ankara.
- YEŞİLYAPRAK, B.(2000). Eğitimde Rehberlik Hizmetleri, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.