

# BÜYÜME ve GELİŞME REHBERİM 10 - 14 YAŞ



SİVİL  
TOPLUM  
DESTEK  
VAKFI



MOZAIK  
TÜRKİYE-MOZAIK FÖNDSİYONU

—DESTEKLERİYLE—

Buluşum:



TAPV

Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı

# Merhaba,

Çok değerli olduğunun farkında mısın?

Umarım farkındasındır. Bu kitapçığı bedeninin ne kadar değerli olduğunu keşfetmen/hatırlaman ve bedeninin, sınırların hakkında daha fazla bilgiye erişebilmen için hazırladık.

## Keyifle okumanı diliyoruz.

Sen çok değerlisin. Değerli olduğun için özel alanının ve sınırlarının farkında olmayı, bedenini ve bedeninde ergenlikte yaşanacak değişimleri tanımayı ve bedenine ihtiyacı olan bakımı vermeyi hak ediyorsun.

Şimdi seni tüm bunlarla ilgili bir yolculuğa çıkarıyoruz!

İlk olarak, bedeninin yalnızca sana ait olduğunu anlatmak için

**Özel Alan ve Sınırlar** konusuyla başlıyoruz:



## Özel Alan Nedir?

Özel alan; bedeninizi, duygularınızı, düşüncelerinizi, kişisel alanınızı ve kişisel eşyalarınızı kapsar. Özel alanınıza dahil olan şeylerin bazıları yalnızca size aittir. Örneğin bedeniniz, hiç kimse bedeninize istemediğiniz bir şekilde dokunamaz.



Tuvalet, banyo gibi yerler de özel alanınıza dâhildir. Siz tuvaletteyken ya da banyodayken kimse sizin yanınıza giremez, sizi izleyemez. Bebekken veya ufak bir çocukken sizi büyüten kişiler size tuvalette ya da banyoda yardımcı oluyorlardı ama artık kendi tuvalet ve banyo ihtiyaçlarınızı karşılayabilirsiniz.



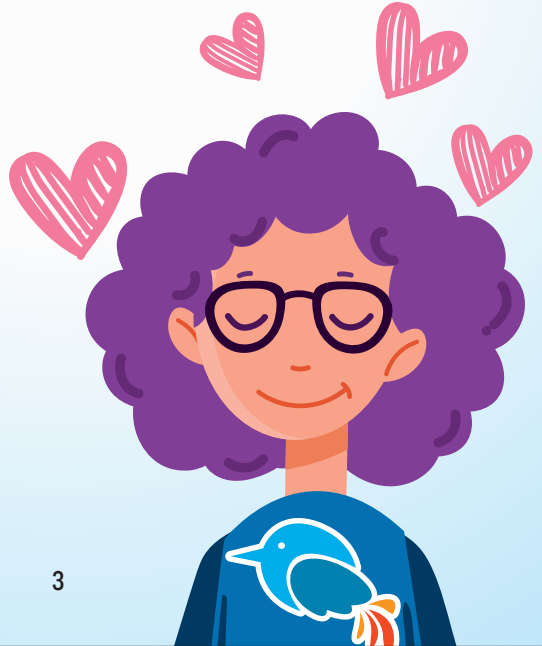
Özel alanınıza dahil olan bazı şeyleri ise akrabalarınız, öğretmeniniz, arkadaşlarınız gibi güven duyduğunuz kişilerle paylaşabilirsiniz.

Örneğin, oyuncaklarınız size aittir ancak isterseniz arkadaşınızla paylaşabilirsiniz. Ya da oturduğunuz yerin adresini sadece güvendiğiniz kişilerle paylaşabilirsiniz. Eğer biri siz izin vermeden bedeninize dokunursa özel alanınızı ihlal etmiş yani özel alanınıza izniniz olmadan girmiş olur.

### **Bu yanlışır.**

Herkesin bedeni kendisine aittir ve bedeniyle ilgili konulara kişinin kendisi karar verebilir. Bu bedensel söz hakkınızla ilişkilidir.

**Bedensel söz hakkı,  
Bedeninizi ilgilendiren konularda söz söyleme,  
Bedeninizle ilgili kararları alma,  
Bedeninizin sınırlarını tanımlama ve  
Bu sınırları karşı tarafa iletme hakkınızı ifade eder.**





Yani bedeninizle ilgili kararları yalnızca siz verebilirsiniz. Ne giymek istediğinize, sizinle kimlerin yakın olup olmayacağına, size kimin sarılıp sarılamayacağına siz karar verirsiniz. Mesela, yeni tanıştığımız biri ile sadece tokalaşmak istiyor, onu öpmeyi tercih etmiyor (istemiyor) olabilirsiniz.

Ya da akrabalarınızdan biri (aile dostu, komşu vb.) size misafirlığe geldi ve sizi öpmek istiyor, siz ise onunla öpüşmek istemiyor olabilirsiniz. İstemediğiniz temaslarda bulunmamak bedensel söz hakkınızın bir parçasıdır. Kimse size istemediğiniz gibi dokunamaz, bu kişilere her zaman bundan hoşlanmadığınızı söyleyebilirsiniz.



## Onay;

kişisel ve bedensel sınırlarınızı, istediğiniz ve istemediğiniz davranışları karşınızdaki kişiye ifade edebilmeniz için gereklidir.

Örneğin beslenme saatinde arkadaşınız, karnının aç olduğunu, bu nedenle yemeğini onunla paylaşmanızı istiyor. Arkadaşınız onayınızı istiyor. İstiyorsanız onay vererek arkadaşınızla yemeğimizi paylaşabiliriz. İstemiyorsanız yemeğinizi paylaşmama hakkınız da var. Hepimizin kendi sınırlarımızı belirleme hakkı vardır. Nasıl ki sizin kendi özel alanımızın sınırları hakkında söz söyleme ve sınır koyma hakkımız varsa, başkalarının koyduğu sınırlara saygı duyma ve bu sınırları ihlal etmeme sorumluluğunuz da var.

## Ne demiřtik,

Herkesin bedensel söz hakkı vardır. Yani kendi bedeninizi ilgilendiren konularda söz söyleme, bedeninizle ilgili kararları alma, bedeninizin sınırlarını tanımlama ve bu sınırları karşı tarafa ifade etme hakkınız vardır.

Hangi davranışlardan hoşlandığına her insan kendisi karar verir. Bedenlerimizle ilgili hoşlandığınız ve hoşlanmadığınız davranışları ifade etme ve buna onay verip vermeme hakkınız vardır.

Bir kişinin bir konuda onayının olup olmadığını anlamak için sormamız gerekir:

- Evet diyorsa **Onaylıyor**
- Hayır diyorsa **Onaylamıyor**
- Kararsız kalmışsa veya ses çıkarmıyorsa **Onaylamıyor...** anlamlarına gelir...

Bedensel sınırlarınız ihlal edildiğinde yani biri bedeninize istemediğiniz bir şekilde dokunursa şunları yapmalısınız;

İlk olarak karşımızdaki kişiye güçlü bir şekilde **HAYIR** demelisiniz.

Hayır demekle hiçbir zaman kendinizi kötü hissetmeyin, **en doğal hakkınız!** Bedeniniz size ait ve biri size istemediğiniz şekilde dokunursa, istemediğiniz şekilde davranırsa onlara hayır demelisiniz.

# HAYIR!

Daha sonra oradan uzaklaşmalısınız. Size istemediğiniz halde biri hoşunuza gitmeyecek şekilde dokunuyorsa oradan hızlıca uzaklaşıp, güvenli bir yere veya güvendiğiniz bir kişinin yanına gitmelisiniz. Son olarak güvendiğiniz kişilerle bunu paylaşmalısınız. **Sizin hayatınızda güvendiğiniz kişiler kimlerdir? Öğretmen ve okul psikolojik danışmanı • Ebeveyn**

Bazı durumlarda size iyi hissettirmeyen davranışlarda bulunan kişiler, bu davranışlarının gizli kalması gerektiğini söyleyebilir. Unutmayın size iyi hissettirmeyen, size ya da bir başkasına zarar veren sırları saklamayıp güvendiğiniz bir yetişkinle paylaşmalısınız!



**Eveet!**

Özel alanın ve sınırların hakkında bazı bilgiler verdik. Bedensel söz hakkının ne olduğundan da bahsettik. Bedensel söz hakkı, bedensel, beden...

Bedenini tanıyor musun? Tüm bedenini ama?

Bedensel söz hakkını iyice anlayabilmen için tüm bedenini tanımanın önemli olduğunu düşündük ve sana bununla ilgili bazı bilgiler vermek istedik.

**Tarararaaaaaaam!**

# Kadın Cinsel Organları

Kadınların cinsel organlarına Vulva denir.

Kadının bedeninde içinde kalan cinsel organlar ise şunlardır:

## TÜPLER

Rahim ile yumurtalıklar arasında köprü gibi duran, uç kısımları saçaklı, incecik, hareketli iki organdır. Yumurta ve sperm burada birleşir döllenme gerçekleşir. Aynı tüpler hareket ederek döllenmiş yumurtayı rahime taşıır.

## YUMURTALIKLAR

Rahmin sağında ve solunda yer alan badem büyüklüğünde iki organdır. İçinde kadın üreme hücresi yumurtalar bulunur. Yumurtanın büyüklüğü kurşun kalemin kağıda bıraktığı nokta kadardır.

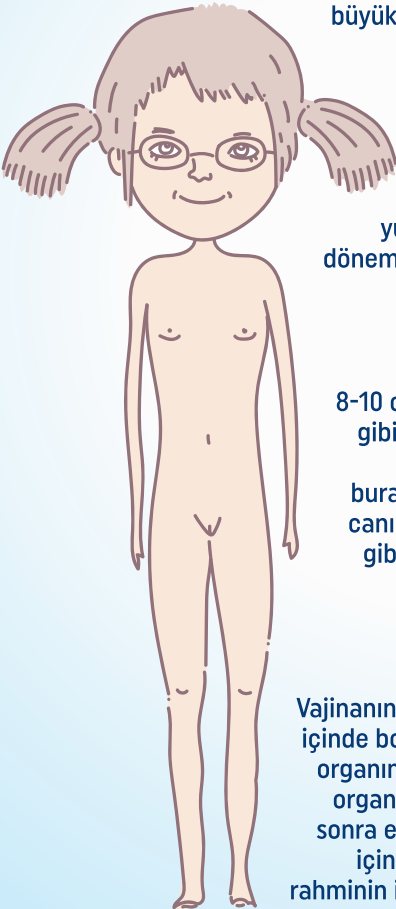
Kadınlar yumurtalıklarında milyonlarca olgunlaşmamış yumurta ile doğarlar. Ergenlik döneminden itibaren bu yumurtalar olgunlaşmaya başlar. 50-55 yaşlarında yumurtalar biter. Ayrıca yumurtalıklardan ergenlik dönemiyle birlikte bedene kadınsı özellikler kazandıran bir hormon salgılanır.

## VAJİNA

8-10 cm uzunluğunda, duvarları birbirine yapışık tünel gibidir. Adet kanı buradan akar. Erkek üreme hücresi spermeler kadının bedenine buradan girer. Bebek buradan doğar. Bu daracık yerden bebek nasıl doğar, canı acımaz mı? diye düşünebilirsin. Vajina akordeon gibidir, yani esnektir. Bebek çıkarken genişler, sonra tekrar eski haline döner.

## RAHİM

Vajinanın hemen üstünde yer alan yumruk büyüklüğünde, içinde boşluk olan bir organdır. Yumruk büyüklüğünde bir organın içine bebek nasıl sığabilir? Rahim çok esnek bir organdır, bebek büyüdükçe genişler, bebek doğduktan sonra eski haline döner. Öyle kuvvetli kaslara sahiptir ki, içinde 10-12 kg ağırlık taşıyabilir. Hepimiz annemizin rahminin içinde büyüdük ve sonra dünyaya geldik. Rahmin iç tabakası her ay yenilenerek adet kanını oluşturur.



# Erkek Cinsel Organları

Kadınların cinsel organlarının bir kısmı içeride, bir kısmı dışarıdadır. Dış cinsel organlar şunlardır:

## PROSTAT

İdrar ve sperm kanalının geçiş noktasında bulunur. Meni sıvısının büyük kısmını oluşturur. Penisten idrar ve meni aynı anda çıkmaz. Bunu prostat yönetir, idrar çıkacağı zaman idrar kanalını, meni çıkacağı zaman sperm kanallarını açar.

## SPERM (MENİ) KESELERİ

İdrar torbasının altında, sağda ve solda yer alan iki keseciktir. Burada meni sıvısının bir kısmı üretilir ve sperm depolanır. Sperm meninin içinde yaşayabilir ve bu sıvı olmadan bedenin dışına çıkamaz. Meni, bulanık ve beyaz renkli bir sıvıdır.

## SPERM KANALLARI

Testisten çıkan incecik iki kanaldır. Testislerde üretilen spermeleri sperm keselerine taşır.

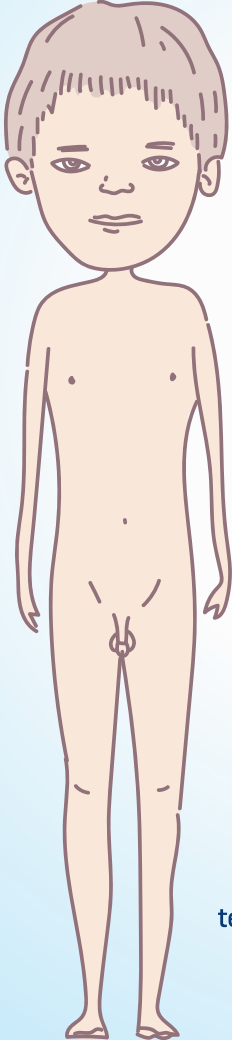
## PENİS

Boşaltım organıdır. Penisten ergenlik dönemine kadar idrar, ergenlik döneminden itibaren idrarın yanı sıra erkeğin üreme sıvısı Meni çıkar.

## TESTİS

Penisin sağında ve solunda yer alan iki organdır. Ergenlik döneminden itibaren testislerde erkek üreme hücresi spermelerin üretimi başlar ve bu üretim yaşam boyu devam eder. Sperm gözle görünmeyecek kadar küçük hareketli hücrelerdir. Ayrıca testislerden ergenlik dönemiyle birlikte bedene erkekse özellikler kazandıran bir hormon salgılanır.

Kadının yumurtalıkları bedenin içindeyken, erkeğin testislerinin dışarıda olması ilginç değil mi? Bunun sebebi şu: erkek üreme hücresi sperm sıcak ortamlarda canlılığını kaybeder. Bedenimizin içi dışına göre birkaç derece daha sıcak olduğu için erkeklerin testisleri dışındadır.

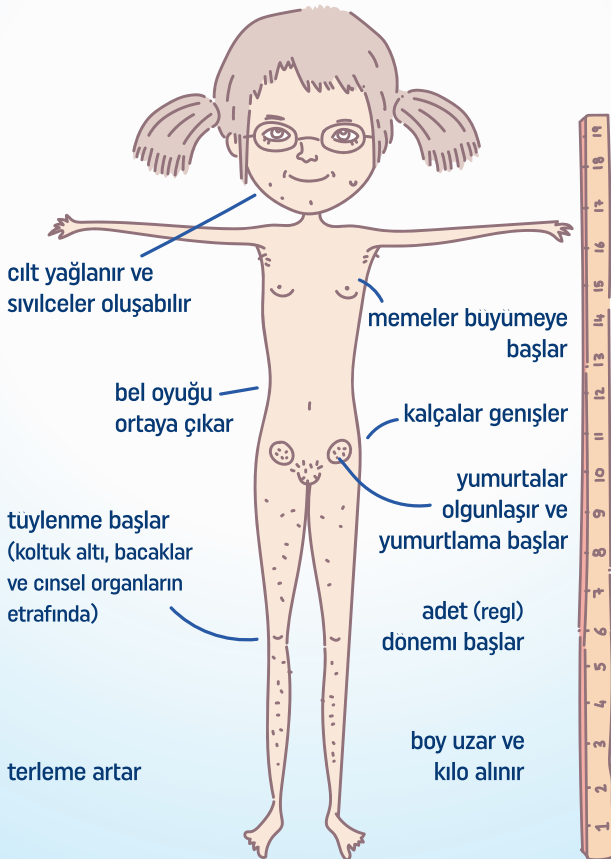


Bedenin hakkında bazı bilgiler verdik. Peki, bedenin çok hızlı geliştiği ergenlik hakkında neler biliyorsun? Bedenini ve yaşayacağın değişimleri iyice tanıyıp bedenine hak ettiği değeri verebilmen için bunları da bilmen/hatırlaman iyi olabilir.

## Ergenlik

Ergenlik çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. 10 - 11 yaşlarında başlayıp 19 - 20 yaşına kadar devam eder. Bu dönemde neler yaşanacağına bir bakalım...

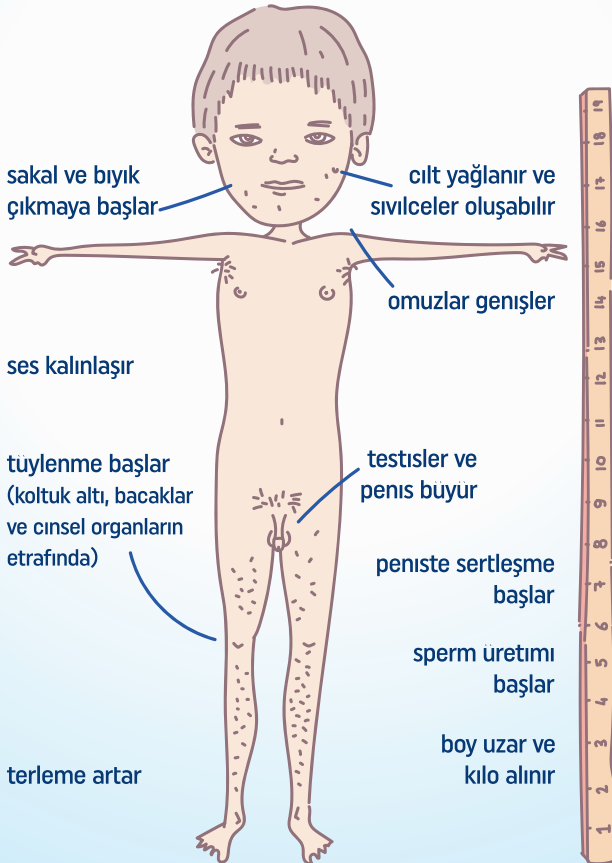
Bedeninde pek çok değişiklik olacak...





Ergenlikte kızların ve oğlanların bedeninde neler olduğu hakkında bilgiler edindin. Sadece kızların yaşadığı adet döngüsü hakkında ayrıca bir bölüm açmak istedik. Çünkü bu konu hakkında birçok yanlış bilgi var ve sen çok değerli olduğun için bu yanlış bilgilerle kafanın karışmasını istemeyiz. İşte adet dönemi ve adet döneminde sana iyi gelebilecek bazı bilgiler!

**Bu değişiklikler her ergende farklı zamanda ve hızda yaşanır.**



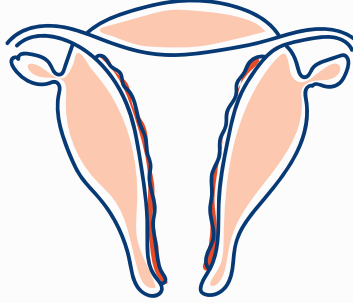
# Adet Dönemi ve Adet Döneminde Hijyen

Kadınlar ergenlik döneminden itibaren her ay adet görürler. Buna **regl** de denir.

- 1 Yumurtalıktaki milyonlarca yumurtadan 8 - 10 tanesi olgunlaşır.



- 2 Bu sırada rahim duvarlarını kalınlaştırır. Bunu sebebi; bir gün kişi bebek sahibi olmak isterse bebeğinin tutunabileceği bir tabaka oluşturmaktır.

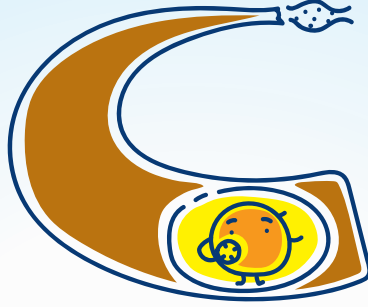


- 3 Olgunlaşan yumurtalardan en sağlıklısı yumurtalıktan dışarı, tüplerin ucundaki saçaklar yumurtayı yakalayıp içeri çeker. Buna yumurtlama denir.





- 4 Tüpteki yumurtanın 1-2 gün ömrü vardır. Bu süre içinde sperm gelmezse yumurta canlılığını kaybeder ve tüpte yok olur.



- 5 Rahmin kalınlaşan duvarları kullanılmadığından soyularak vajinadan dışarı çıkar. Sonraki ay yumurtlama diğer yumurtalıktan gerçekleşir ve bu böyle sürüp gider.



Adetin birinci gününden bir sonraki adet ilk gününe kadar geçen süreye adet döngüsü denir.

Yeni yeni adet görmeye başlayan bir genç kızın adet döngüsünde düzensizlikler olabilir.

- 21-35 günde bir döngü tekrarlanır.
- Adet kanı kirli değildir.
- Adet görmek **kirlenmek, hastalanmak** değildir.
- Adet doğurganlığın ve sağlığın göstergesidir.
- Bu dönemde vajinadan sızıntı şeklinde kan gelir.
- Adet döneminde tuvalet hijyen kurallarına özen gösterilmelidir.
- Adet döngüsünün başlamasıyla boy uzamaya devam eder
- 16 yaşına kadar adet görülmemişse doktora gidilmelidir.

## Adet Dönemine İlişkin Bilmemiz Gerekenler

### 1. Kayıt Tutma

- Her ay adet döngüsünün başlangıç tarihinin kaydını tutmanız döngünüzün geciktiğini veya erken başladığını tespit ederek vücudunuzda olası bir aksamanın anlaşılabilmesi için önemlidir.
- Diğer döngünüzün ne zaman başlayacağını bilmek sizi daha hazırlıklı ve rahat hissettirir.
- Bunun için çeşitli akıllı telefon uygulamalarını kullanabilir veya adet döngünüzün başlangıç tarihini not edebiliriz.



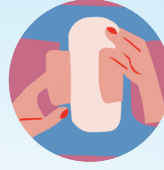
Pedin dışını  
kaplayan  
jelatini  
açın



Yapışkanlı  
kısmıdan  
jelatini  
çıkarın



Pedi  
iç çamaşırının  
ortasına  
yerleştirip  
yapışması için  
hafifçe  
bastırın



Pedin  
iki yanında  
bulkunan  
kanatları  
çamaşırı  
kavrayacak  
şekilde  
alta doğru  
kıvrırın



Pedinize adet kanı bulaşsın veya bulaşmasın 3-4 saatte bir değiştirmeniz gerekir. Çünkü ped hava geçirmeyen bir ürün olduğundan ped üzerinde bakterilerin yayılması hızlı olur. Pedin kullanımı bittikten sonra, pedin ambalajına veya hijyenik bir beze/mendile sararak çöp kutusuna atın.

## Ağrı ve Gerginlik

- Adetten yaklaşık bir hafta önce başlayan ruhsal ya da fiziksel sıkıntılar ve gerginlikler yaşayabilirsiniz. Adet görülmesiyle birlikte sıkıntılar azalmaya başlar ve birkaç günde kaybolur.
- Yorgunluk hissi, aşırı uyuma, dikkat eksikliği, çevreye ilginin azalması ve duygu durumunuzda dalgalanmalar olabilir.

## **Bedeni Sıcak Tutma**

- Isıtılmış havluyu veya sıcak su torbasını belinize veya ayaklarınıza cildinize zarar vermeyeceğiniz şekilde yerleştirebilirsiniz. Uygulama kasları gevşetip karın içi organlarda kan dolaşımını artıracığından ağrıyı hafifletir. Karnınıza doğrudan uygulama yapmak iç organlarınızda bir enfeksiyon varsa risk oluşturacağından önerilmez.

## **Banyo**

- Adet döneminde mümkünse her gün, ılık suyla ve ayakta banyo yapmalısınız. Duş almak kan dolaşımını artırarak ağrının hafiflemesine yardımcı olur.

## **Dinlenme**

- Karın kaslarınızı gevşetmek için cenin pozisyonunda (yan yatıp dizleri karına çekerek) veya yüzükoyun yatabilirsiniz.
- Üreme organlardaki kan dolaşımını artırarak ağrıyı hafifletmek için hareket, egzersiz, karnın alt bölgesine ve bele masaj, ılık duş vb. yapabilirsiniz.

## **Beslenme**

- Çay, kahve, asitli içecekler ve tuz tüketimi kısıtlamalısınız.
- Daha çok su içmelisiniz.
- Papatya, rezene, adaçayı, melisa, nane, ıhlamur gibi rahatlatıcı bitki çayları içebilirsiniz.

## **Ağrı Kesici Kullanımı**

- Yakın çevre tarafından tavsiye edilen ağrı kesiciler kullanılmamalı, ağrı çok rahatsız ediyorsa sağlık kuruluşuna başvurulmalı ve hekimin tavsiye ettiği ağrı kesiciler alınmalıdır.

## **Bilgi Notu:**

Bir adet döneminde ortalama olarak yarım çay bardağı kan vajinadan dışarı çıkar.

Son konumuza da geldik... Özel alan, sınırlar ve bedensel söz hakkıyla başladığın yolculuk, bedenini tanıyarak devam etti ve şimdi sana ait olan ve iyice tanıdığın bu bedene nasıl daha iyi bakabileceğimiz hakkında bazı bilgiler alarak yolculuğu sonlandırmış olacaksın.



## Öz bakım ve Hijyen

Hijyeninize ve öz bakımınıza dikkat etmek sizi hastalıklardan korur ve kendinizi iyi hissetmemizi sağlar.

1- Vücudunuz için suya erişiminiz var ise haftada iki kez banyo yapabilirsiniz.

Suya erişiminiz kısıtlıysa;

- İki ayrı kaptaki su hazırlayın. Birisi sabunlamak, diğeri durulamak için.
- Vücut bölgelerini sırayla (yüz, sırt ve göğüs bölgesi ve karın, bacaklar, ayaklar, perine bölgesi-cinsel organ anüs arasında kalan kısım) ayrı ayrı silip, durulayın.
- Gerektiğinde suyu değiştirin.
- Bölgeler önce sabunlu su ile silinir, sonra durulanır.
- Önce temiz, sonra kirli bölgeler silinir (önce kol, sonra koltuk altı gibi).
- Özel bir alanınız yoksa toplu yaşam ortamında yapılabilecek kadarını yapabilirsiniz.

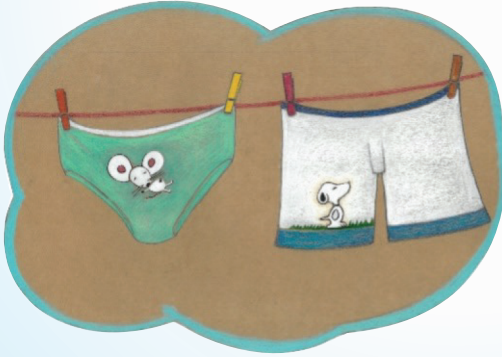
## Yüz

- Yüzünüzü her gün sabah ve akşam ıslak bir bez ile silmek hem yüzünüzün temiz olmasını sağlar hem de sizi dinç hissettirir.



## Cinsel organlar:

- Her tuvalet sonrası genital bölgenizi yıkamanız şart değil. Tuvalet kâğıdı ile silmeniz, kurulamanız yeterlidir.
- Islak mendil kullanmanız uygun olmaz. Bu ürünler genital bölgenizde alerjik reaksiyonlara neden olabilir.
- İdrarı uzun süre tutmanız da idrar yolu enfeksiyonuna yol açabilir.
- K lotlarınızı her g n değiştirmelisiniz. Her g n değiştirme şansınız yoksa 2 g nde bir değiştirebilirsiniz.
- Yeteri kadar k lotunuz yoksa bir k lotunuz  zerinizdeyken diğerini yıkayıp kurumaya asabilir, diğer g n kuruyan temiz k lotu giyebilirsiniz. Bu konuda bakımınızdan sorumlu kişiden yardım alabilirsiniz.





## Kızlar için:

- Dış genital bölgenin iç kısmının, vulvanın tıbbi olarak neredeyse hiç temizliğe ihtiyacı yoktur.
- Tuvaletten sonra temizlik önden arkaya doğru yapılmalıdır. Arkadan öne yapılan temizlik anüsteki bakterilerin vulvaya taşınmasına sebep olur.

## Oğlanlar için:

İdrar yapıldıktan sonra penisin ucu; katı dışkının (gaita) ardından anüs önden arkaya veya arkadan öne doğru tuvalet kâğıdıyla silinmelidir.

## 2- Ellerimizin temizliğine dikkat edelim.

- Ellerinizi; tuvalete girmeden önce ve sonra, yemekten önce ve sonra, öksürdükten ve hapsirdikten sonra, elleriniz kirlendiğinde ve dışarıdan geldiğinizde su ve sabunla en az 20 saniye yıkayın.
- Suya erişemediğiniz durumlarda gün içinde ve ellerinizi kirlendiğinde kolonya, dezenfektan, arındırıcı hijyenik jeller, ıslak bir bez ile elinizi temizleyebilirsiniz. Tırnaklarınızı uzadıkça kesmeli, ellerinizi temizlerken tırnaklarınızı daha fazla ovalamalısınız.
- Tırnak makası kişiye özel değil de ortak kullanılıyorsa kolonya ile temizledikten sonra kullanmalısınız.



### 3- Düzenli fiziksel aktivite yapmalısınız.

- Sağlıklı büyümek ve kendimizi iyi hissetmek için günlük rutininizde fiziksel aktivite yapmalıyız.
- Sağlık durumumuz uygun ise her gün en az 60 dakika orta şiddetten (hızlı yürüyüş, düşük tempolu koşu vb.) daha yüksek şiddetli aktivitelere (tempolu koşu, basketbol, voleybol vb.) doğru giden fiziksel aktiviteleri tercih edebilirsiniz.
- Televizyon, tablet veya bilgisayar başında geçirdiğiniz süre günlük 2 saati geçmemelidir.



### 4- Sivilcelerinizi sıkmayın.

- Ergenlikle birlikte fazla salgılanan sebum, gözeneklerde birikerek sivilcelere dönüşür. Sivilceyi arttıran en önemli etken strestir.
- Rutininiz değiştiği için stres düzeyinizle birlikte sivilcelerinizde de bir artış görmüş olabilirsiniz. Bu doğaldır.
- Sivilcelere dokunmak, sıkmak sivilcelerinizin azalmasına veya iyileşmesine yardımcı olmaz. Aksine sivilce üzerindeki bakterileri yüzünüzün diğer bölgelerine taşımış olursunuz bu da sivilcelerinizin artmasına sebep olabilir.
- Sivilcelerinizi sıktığınızda sivilce lekesi kalabilir.
- Sivilceleriniz çok fazla ve size acı veriyorsa bir doktora danışabilirsiniz.



## 5. Dişlerimizin temizliğine dikkat edelim.

- Diş macununa ve diş fırçasına ulaşabiliyorsak, diş macunu ve diş fırçasıyla sabah ve akşam ikişer dakika dişlerimizi fırçalamalıyız.
- Diş fırçasına ve/veya diş macununa ulaşamıyorsak dahi sadece suyla parmaklarımızı diş fırçası gibi kullanarak yapacağımız temizlik de dişlerimizin sağlıklı için önemlidir.
- Her gün karbonatlı gargara yapabilirsiniz. Karbonat, ağız dezenfekte etmeye yardımcı olur ve kötü kokuların oluşmasını engeller.

**Malzemeler:** 1 bardak su, 1 çay kaşığı karbonat

**Yapılışı:** Tüm malzemeleri bir şişede karıştırın ve daha sonra ağız dolusu alarak çalkalayın ve tükürün.



## 6- Ayaklarımızın temizliğine dikkat edelim.

- Ayaklarınızı her akşam sabunlu su ile yıkayın. Bu işlemi yaptıktan sonra durulayıp, havlu ile parmak araları dahil ayağınızın her yerini iyice kurulayın.
- Yeteri kadar su yoksa ıslak bir bezle ayağımızı silip, parmak araları dahil şekilde kurulayıp ardından temiz-pamuklu çoraplar giyebiliriz.
- Çoraplarımızı her gün değiştirelim. Yeteri kadar çorabınız yoksa kirlenen çorabınızı elinizle yıkayıp ertesi gün kullanmak için kurutmaya asabilirsiniz.



## 7. Hapşırırken veya öksürürken ağzımızı ve burnumuzu kapatalım.

- Hapşırırken veya öksürürken ağzımızdan ve burnumuzdan çıkan partiküller etrafa yayılarak vücudumuzdaki bakterilerin diğer insanlara taşınmasına sebep olurlar. Bu sebeple;
- Yanımızda daima bir mendil veya peçete bulunduralım ve hapşırdığımızda veya öksürdüğümüzde ağzımızı ve burnumuzu bir mendil veya peçeteyle kapatalım.
- Mendil veya peçeteye ulaşamıyorsak kolumuzun iç kısmıyla ağzımızı ve burnumuzu kapatabiliriz. İlk fırsatta kolunuzun iç kısmını temizlemeyi unutmayın.



## 8- Yaşadığınız yerin ve diğer insanlarla ortak kullanılan yerlerin temizliği de hem bizim hem çevremizdeki insanların sağlığı için önemlidir. Temiz olmayan ortamlarda hasta olabiliriz. Bunun için her birimiz teker teker sorumluyuz.

### Bu kapsamda şunları yapabiliriz:

- Tuvalet ihtiyacımızı giderdikten sonra sifonu çekelim veya maşrapaya su doldurarak tuvalete dökelim, gerekirse tuvalet fırçası kullanalım.
- Yediğimiz yiyeceğin çöpünü veya artığını çöpe atalım.
- Çevremizi temizleyecek görevli veya gönüllü olmayabilir, kendi aramızda iş bölümü yaparak temizliğin sağlanmasına yardımcı olalım.

## Yolculuğumuz sona erdi.

En başından bu yana buraya kadar geldiğin için teşekkür ederiz. Son olarak sana kitapçık boyunca anlatmak istediğimizi son bir kez daha söylemek istiyoruz:

Sen çok çok çok değerlisin ve bedeninden ayrı değilsin, bedenin sensin ve bedenine hak ettiği değeri elinden geldiğince verebilirsin!



Bu eğitim materyali, **Sivil Toplum için Destek Vakfı** ve **Turkey Mozaik Foundation** işbirliğiyle hayata geçirilen **Yerel Güçlenmeye Destek Fonu** ve **Boyner Grup**'un sosyal girişimcilere destek sağlamak amacıyla kurduğu **Buluşum Platformu** katkıları ile hazırlanmıştır. İçeriğinden yalnızca **Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı** sorumlu olup, herhangi bir şekilde destekçi kurumların görüşlerini yansıtmamaktadır.



—DESTEKLERİYLE—

**Buluşum:**

