

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM

Görünmez Kaza!	15
Kazaların 5 Ana Nedeni	16
Gökmen'le Karşılaşma	19
Önce Can! / Önce Kendimiz, Sonra Hepimiz İçin!	28
SOS Vadisi'nde	39
Haberleşme	44
Vücut Denen Orkestra!	55
Dolana Dolana Dolaşım	56
Soluk Soluğa Solunum	58
Başrolde Beyin	60
Dansçı İskelet	64
Obur Mide	66
İnce Eleme, Süzme - Süzüm Süzüm Süzülme	68

2. BÖLÜM

Yaralanma Hikâyeleri ve İlk Yardım	77
Deniz Şakası	78
Neredeyse Boğuluyordu...	86
Okulda Yaramazlık	92
Pinpon Topunun Azizliği...	100
Kahvaltı Yapmazsan...	102
Her Bastığın Dal Seni Taşımaz!	108
Emniyet Kemerini Takmazsan...	112
Ateşle Oynarsan...	118
Dikkatli Ol!	122
Küçük Kardeşler Hep Böyledir...	124
Güneşin Altında...	126
Kartopu	130
Her Kokuyu Koklama!	132
Ah Bu Küçükler...	136
Hayvanlar Sevimlidirler Ama	140
Rüzgârlı Havalarda...	148
Otların Azizliği	152
Yaralı Taşımak Zorunda Kalırsan...	158
Kaza Yerinde Müdahale Okulundan Mezun Olma Soruları	164
Okuldan Mezuniyet Günü	168
Çocuklar İçin 1.1.2 (Ağız-Burun-Göz)	172
Notlar	178

Fahriye Kadioğlu

Fahriye Kadioğlu 1957 yılında İstanbul'da doğdu. Gevher Nesibe Sağlık Eğitim Enstitüsü, Marmara Üniversitesi Sağlık Eğitim Fakültesi'nden mezun olduktan sonra, uzun yıllar Sağlık Bakanlığı'nda Sağlık Eğitimcisi ve Yönetici olarak görev yaptı. Koç Üniversitesi İlk Yardım Eğitim Merkezi (KUIYEM) Kurucu Danışmanı olan Kadioğlu, TEGV, Semiha Şakir Vakfı gibi sivil toplum kuruluşlarında çocuk ve yetişkinler için "İlk Yardım", "Evde Çocuk Güvenliği ve Ev Kazalarından Korunma", "Ergenlik", "Hijyen" vb. konularda kitap ve projeler hazırlayıp eğitimler verdi.

Bu kitapla bir çocuğun yaşıtlarına, kendinden küçüklere ve zorunlu olduğunda da bir büyüğüne nasıl ilk yardım yapacağı konusuna odaklandı. Çocukların günlük yaşamın her anında karşılaşabilecekleri tehlikeleri en aza indirme yollarını sıkılmadan öğrenebilecekleri, bu etkileşimli, eğitici ve aynı zamanda eğlendirici hikâye kitabını ortaya çıkardı.

Fahriye Kadioğlu halen RMK AİMES İlk Yardım Eğitim Merkezi ve İlk Yardım Eğitici Eğitim Merkezi'nde İlk Yardım Eğitmeni olarak çalışmalarına devam etmektedir.

"Bu kitabı başkalarının hayatını da önemseyen çocuklar için hazırladım. Meslek hayatım boyunca, keşke 'yanında doğru ilk yardım bilen biri olsaymış' diye düşündüğüm birçok olay sonucunda bu kitabı sizin için hazırlamaya karar verdim.

Ağaç yaşken eğilir..."

Teşekkür

80'li yıllarda, bir hocamın vizyoner bir eğitim modelini çevirmemi istemesiyle "Çocuktan Çocuğa" yaklaşımıyla tanıştım. Bu bilgi aklımın bir köşesinde hep yer etti. Yıllar sonra çocuklara ilk yardım eğitimi verirken bir öğrencimin gözlerinde parıltıyla sorduğu "Yaralı birine yardım ettiğimizde biz de Superman gibi mi olacağız?" sorusu benim için dönüm noktası oldu. İşte bu kitap, o anın ve yıllardır içimde taşıdığım "Çocuktan Çocuğa" ruhunun birleşiminden ve bir çocuğun diğerine uzattığı yardım eli ile "süper güç" olacağını bütün çocukların hissetmesi isteğinden doğdu. RMK AİMES ile çalışmaya başladıktan sonra *Çocuktan Çocuğa İlk Yardım* isimli kitabımızı hayata geçirmeye karar verdik.

Bu süreçte öncelikle, VKV Sağlık Kuruluşları CEO'su Dr. Erhan Bulutcu ve StemBiocell Grup Direktörü Doğa Kumuşoğlu'na teşekkür ediyorum. Onların inancı, kaynakları ve desteği olmasaydı, çocukların birbirine "ilk yardım eli" uzatacağı bu kitap asla doğmazdı. Bu projeye can verdikleri için minnettarım...

Kitabı özenle işleyen editörümüz, çizim ve tasarımlarıyla görsel bir şölene dönüştüren ekibimiz ve tüm Kurumsal İletişim bölümüyle kitabımız gerçek bir kimlik kazandı. Çok teşekkür ediyorum.

Özellikle bu süreci başından sonuna kadar özveriyle yöneten Sevgili Hale Bilgiçe minnettarım. Birlikte çalıştığımız her projede o uzun paslaşmalar ve sabırlı düzeltmeler, ortaya koyduğumuz işin değerini katladı. Fikirlerimizi özgürce paylaşabildiğimiz, bazen hararetli anlar yaşasak da her seferinde ortak bir dil bulduğumuz o özel üretim süreçlerini hep çok sevdim. Profesyonel yaklaşımı, süreç yönetimindeki titizliği bu kitabın ruhunu şekillendirdi ve kitabımı okunabilir, ulaşılabilir, görsel olarak etkileyici bir eser haline getirdi. Bu yolculukta yanımda olduğu için çok şanslıyım. Emeği, sabrı ve inancı için sonsuz teşekkürler...

Ancak birileri var ki, yazım sürecinde attığım her adımda yanımdaydılar: Kardeşim Hakan Kadioğlu ve sevgili arkadaşlarım Marziye İlhan, Özlem Yazıcı, Semra Şener Özkan... Onların fikirleri, okudukları taslaklar ve önerileriyle açtıkları ufuklarla bu kitabın bir parçası oldular. Verdikleri cesaret ve hiç bitmeyen motivasyonları için her birine içten teşekkürler...

Son olarak, bu kitabın hayata geçmesinde emeği olan herkese teşekkürlerimi sunuyorum.

Fahriye Kadioğlu

Kitaba Dair...

2011 yılında "Gökmen" ile tanıştım. Fahriye Hocamızın yazmış olduğu *Çocuktan Çocuğa İlk Yardım* kitabını okumaya başladığımda ilk yardım konusunda farkındalık yaratmak üzere özellikle çocuklarımıza bu kitabı ulaştırmaya karar verdik.

Uzun yıllar çalışarak Fahriye Hocam ile güncel bilgiler doğrultusunda kitabı son haline getirdik.

2022 yılında **RMK AİMES** (Rahmi M. Koç Academy of Interventional Medicine, Education, and Simulation Center) **İlk Yardım Eğitim Merkezi ve İlk Yardım Eğitici Eğitimi Merkezi** çatısı altında kitabımızın projesini başlattık.

Öncelikle kitabın hayata geçirilmesini gönülden destekleyen VKV Sağlık Kuruluşları CEO'su Dr. Erhan Bulutcu ve StemBiocell Grup Direktörü Doğa Kumuşoğlu'na teşekkür ediyorum. Onların desteği olmasaydı projemizi hayata geçiremezdik.

Kitabın genel tasarımını ve editörlüğü yapan Sevinç Semiz'e, kitap ve kapak tasarımını yapan Grafik Tasarımcı Yücel Kiraz'a, çizerimiz Derya Karataş'a, kitabın genel koordinasyonunu sağlayan Serdar Yüksel'e, Kurumsal İletişim Müdürü Tanla Silay Gün'e ve tüm Kurumsal İletişim Ekibi'ne çok teşekkür ediyorum. Yaklaşık iki yıllık yolculuğumuzda kitabımıza gösterdikleri titizlik ve verdikleri emekler büyük...

Bu yolculukta RMK AİMES İlk Yardım Eğitim Merkezi ve İlk Yardım Eğitici Eğitimi Merkezi Eğitimcimiz Z. Burçin Ersan, Kurs Planlama ve Operasyon Yöneticisi Cem Arslan ve Kurs Planlama ve Operasyon Uzm. Yard. Bejna Gedik destek ve yardımlarıyla hep yanımızdaydılar. Onlara da içten teşekkürler...

Ve son olarak 15 yıldır birlikte çalıştığımız Fahriye Hocam'a özel bir teşekkürü borç bilirim... İlk Yardım Eğitimcimliğini bana sevdiren, her sıkıştığımda yardımına koşan, gelişmemde çok büyük emeği olan, samimi ve cana yakın Fahriye Hocam'a da gönülden teşekkür ederim.

Çocukların, ailelerin, kardeşlerin, arkadaşların, öğretmenlerin, aslında 7'den 70'e herkesin faydalanabileceği kitabımızı okurken sizlerin de keyif almanızı diliyoruz...

Hale BİLGİÇ

İlk Yardım Eğitimcimisi

**RMK AİMES İlk Yardım Eğitim Merkezi ve
İlk Yardım Eğitici Eğitimi Merkezi Mesul Müdürü**

Şükran, sevgi ve hüznle andığım,
Kardeşim Mustafa Gökhan Kadioğlu'nun anısına...

Kaşla göz arasında olur kazalar

Sonrasında pişmanlıklar

Sonrasında keşkeler

Hüzünler, burukluklar

Yürekteki yangınlar

Uzaar gider, Fizan'a kadar

Gözyaşları içe akar, gözyaşları yüze akar

Fırat gibi, Nil gibi

Fahriye KADIOĞLU

ÖNSÖZ

“Merhaba arkadaşlar, ben Oğuz, bu kitabın kahramanlarından biri...”

Yaz tatilinde arkadaşlarımla birlikte yaşadığımız bir kazanın ardından, başımızdan geçenleri sizlerle de paylaşmak istedim. Neden mi? Çünkü geçirdiğimiz o kazaya kadar **ilk yardım bilmenin ne kadar gerekli olduğundan** haberim yoktu da ondan...

Bunu bize kim mi öğretti? Kitabı okuduğunda onunla sen de tanışacak ve çok seveceksin...

Peki, senin başına hiç kaza geldi mi okulda, sokakta, arkadaşlarıyla oynarken ya da evde yalnızken? Sen, küçük kardeşin ya da arkadaşlarından biri yaralanırsa ve çevrende de yardım edebilecek birileri yoksa ne yapacağını biliyor musun?”



“Merhaba, ben de bu kitabın yazarı...”

Oğuz’un da dediği gibi, bu kitabı okuduğunda sen de Oğuz, Emre, Serkan, Cansu, Sinan ve Çağlar ile birlikte, kitabın kahramanı Gökmen’den böyle bir durumda neler yapman gerektiğini öğreneceksin.

Genellikle biz büyükler de başımıza bir kaza gelmeden evde, okulda, sokakta, trafikte, işyerinde, hayatın tüm alanlarında oluşmuş ve oluşabilecek tehlike ve risklerin farkında olmanın, gerekli önlemleri alarak yaşamının, ilk yardım bilmenin ne kadar önemli ve gerekli olduğunun farkında olmayız, hastalanmadan sağlıklı olmanın ne kadar önemli olduğunun farkında olmadığımız gibi...

Hayatta, kaşla göz arasında insanın başına her şey gelebilir. Bir çocuğun da yaşitlarına, kendisinden küçüklere hatta büyüklerine ilk yardım yapması gerekebilir. Öyle bir durumda, sana ne yapacağını anlatan bir ders kitabı yazamazdım. Çünkü zaten fazlasıyla ders kitabın var. Bu kitabı eğlenerek bilgilenmen için hikâyelerle anlattım.

Belki ‘Yaralanma Hikâyeleri ve İlk Yardım’ bölümünde okuduğun her şeyi hemen öğrenemeyebilirsin, çünkü çok çeşitli bilgi ve uygulamalar içeriyor. Kitabı saklayıp, ihtiyaç hissettiğinde ve unuttuklarını hatırlamak için çıkarıp tekrar okuduğunda daha iyi öğrendiğini göreceksin. Bunu yaparsan, ileride gerçek bir kazayla karşılaştığında öğrendiklerini nasıl uyguladığına kendin de şaşırıcaksın.”

KİTAP KULLANIM KILAVUZU

Kitabın içinde anlamayı kolaylaştıracak çeşitli testler, etkinlik ve alıştırmalar bulunuyor. Bu etkinlikleri yaparsan bilgilerin daha kalıcı olacak.

Ama sakın bu uygulamaları normal koşullarda arkadaşlarının üzerinde denemeye kalkışma, onlara zarar verebilirsin!

2. bölümde, ilk yardım bilgilerinin yanı sıra “Gökmen Diyor ki” kısımlarında, genellikle yapmaman gereken kurallar var. Bu kurallar senin daha güvenli ve sağlıklı yaşamın için konulmuş kurallardır. Bunların çok olduğuna bakıp gözün korkmasın. O kuralları bu yaşta özümsemişinde, kural olmaktan çıkıp yaşam tarzın haline dönüşecekler.

Lütfen “Özlü Sözler” kısmını da sakın atlama! *Ben zaten biliyorum!* dersene bile bir kez daha oku, çünkü işe yarıyor. Tecrübeyle sabit... Kurallar kulağına küpe, aklına ışık olsun...

Kitabı aile büyüklerine de okutmanı öneririm. Böylece etrafındakilere yardım edebileceğini gördüklerinde seninle gurur duyacaklar, hatta onlar da unuttuklarını hatırlayacak ve yanlış bildiklerini görüp doğrusunu öğreneceklerdir.

Sonuç olarak, bu kitabı 7’den 70’e aile boyu okuyabilirsiniz.

Öğrenmeye hazır mısın?

Şimdi çevir sayfayı!

Yolculuğumuz, maceramız başlıyor...



1. BÖLÜM
GÖRÜNMEZ KAZA!



GÖRÜNMEZ KAZA!

O gün çok sevinçliydim. Düşünsene, okullar tatil olmuş, sınıfımı geçmişim. Üstüne üstlük yaz tatili için Karadeniz’de yaşayan babaannelere gelmişim. Buz gibi soğuk geçen bir kıştan, her gün yaşadığımız trafik kargaşasından sonra, yemyeşil çiçek, ağaç kokularının, börtü böcek, kuş civıltılarının içindeyim, nasıl mutlu olmam? Bir an önce arkadaşlarımı görmek için sabırsızlanıyordum.

Onlarla buluşup, neler yaptığımızı konuşup hasret giderdikten sonra, hiç vakit kaybetmeden bisikletlerimize atladık. Orman yolundaki dere kenarını takip ederek, ilerideki gölete doğru sürmeye başladık. Emre, “Bana kimse yetişemez!” diye bağırarak, son sürat hızlanıp bizi geride bıraktı. Ona yetişmek için biz de pedallara asılıyor ve çok eğleniyorduk...

O günü tekrar tekrar gözümün önüne getirdiğimde hep şunu düşünürüm; Emre aniden önüne çıkan kaplumbağaya çarpmamak için bisikletinin direksiyonunu kırarak yaz tatilimizi çok heyecanlı ve yararlı geçirmemizi sağlayacak bir olayı başlatacağını hissetmiş miydi acaba?

KAZALARIN 5 ANA NEDENİ:



Göremedim! Bilmiyordum!
Düşünemedim! Acelem Vardı! Dikkat Etmedim!

Kazaların 5 ana nedeni ile ilgili örnekler:

Göremedim: Evde yemek masasına tabak götürürken yerdeki bilgisayar kablosunu göremedim. Düşmeme ramak kala abim tuttu, kurtuldum.

Bilmiyordum: Havuz kenarındaki ıslak zeminin çok kaygan olabileceğini bilmiyordum. Koşarken kendimi yerde bulunca öğrendim.

Düşünemedim: Küçük kardeşimin göz açıp kapayıncaya kadar masanın örtüsünü çekerek bardaktaki çayın üzerine dökülebileceğini düşünemedim.

Acelem vardı: Okul servisine yetişebilmek için kırmızı ışıkta geçtim. Bir aracın çarpmasından kıl payı kurtuldum.

Dikkat etmedim: Bisiklete binerken önümdeki çukura dikkat etmeyince, bisikletle birlikte alçaktan uçuş yaptık.

Direksiyonu kırdıktan sonra ne mi oldu? Bisikletten savrulurken yan taraftaki derenin kenarına doğru yuvarlandı. Telaşla onun yanına vardığımızda, Emre hareketsiz ve sessizce yatıyordu. Sen de tahmin edersin ki, önce ne yapacağımızı bilemedik. Daha sonra her kafadan başka bir ses çıkmaya başladı.

Sarp ve engebeli dağlarda, yaylalarda, derelerin kenarlarında yürürken bir kazayla karşılaşabilirsin, bizim de başımıza geldiği gibi... Ancak bu, şehir içinde düz bir yolda giderken ya da evde veya okulda da olabilir.

Belki ilk yardım ile ilgili öğrendiklerin arkadaşın, bir yakınının ya da herhangi biri için hayatında bir kez gerekli olacak ama hayat kurtaracak...

Karadeniz'e ya da dünyanın neresine gidersen git, ilk yardım bilgilerinin her zaman ve her yerde gerekli olabileceği de aklında olsun!

Ben Emre'yi kucağımıza alıp taşımaya önerdim, Serkan sürükleyerek yukarı çıkarmayı... Çağlar ise, "Tokat atalım, filmlerde böyle yapıyorlar," dedi. Bu arada Emre'nin gözleri kapalıydı. Hâlâ kendine gelememişti.

Peki, sen olsaydın ne yapardın?



Bulduğun ortamlarda hangi tür kazalarla karşılaştığını/karşılaşabileceğini ve ne yaptığını düşünüp bir listesini çıkarabilir misin?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

GÖKMEN'LE KARŞILAŞMA

Artık umutsuzluğa kapılmaya başlamıştık. Ta ki gökyüzünde aniden beliren ve bizim şaşkınlıktan donakalmamıza neden olan, tir tir titreten, soluğumuzu kesen acayip bir cisim görünceye kadar... Sanki bizi hedef almış gibi hızla üzerimize doğru geliyordu.

Cisim yaklaşıp da o ana kadar yalnızca filmlerde gördüğümüz "Superman"i andıran, parlak giysili birine dönüşünce, şaşkınlığımız heyecana dönüştü. Giysisinin önünde yanıp sönen kocaman bir "G" harfi ile yerlere kadar uzanan kırmızı bir pelerini olan ve masal kahramanına benzeyen birini görsen sen de şaşırılmaz mıydın?

Korkudan ağızımız kurumuş, dilimiz tutulmuş bir halde ona bakarken, ilk konuşan Serkan oldu:

"Hayal mi görüyorum? Yok, yok, bu gerçek olamaz, kaza yüzünden olmalı..."

Bu arada o, yanımıza yaklaşıp pelerini savurarak bir reverans yaptı. Merak ve endişeyle birkaç adım geriye doğru çekildik. Fakat o gülümseyerek bizi durdurdu.

"Korkmanıza gerek yok, size kendimi tanıtmama izin verin lütfen. Ben bir **Gökmen'im.**"

