

**KİŞİSEL BAKIM YAPARKEN KAYNAKLARIMIZI VERİMLİ KULLANALIM**

**Kişisel bakım:** Sağlıklı olmak ve iyi görünmek için yapılanlara verilen ada kişisel bakım denir.

\* Kişisel bakım yaparken kaynakları verimli kullanmamız gerekir.

**Kişisel temizliğimizi yaparken özen göstermemiz gereken davranışlar:**

**1) El ve ayak temizliği:**

\* Gün boyunca çevremizdeki varlıklara ellerimiz ile temas ederiz. Bu nedenle vücudumuzda en çok kirlenen organ ellerimizdir.

\* Yemekten önce ve sonra, dışardan geldiğimizde ellerimizi yıkamalıyız.

\* Ayaklarımızda kötü koku oluşmaması için her akşam ayaklarımızı yıkamalı ve havluyla kurumalıyız.

**2)Yüz temizliği:**

\* Yüzümüzü her sabah ve akşam su ve sabunla yıkamalıyız. Yıkama işlemizden sonra yüzümüzü kurulamalıyız. Suyu boş yere akıtmamalıyız.

**3) Dişlerimizin bakımı:**

\* Dişlerimizin sağlığı bütün vücudumuzu etkiler. Bu sebeple dişlerimizi yemeklerden sonra günde iki kere fırçalamalıyız.

\* Dişlerimizi fırçalarken su ve sabunu ihtiyacımız kadar kullanmalıyız.

**4) Vücudumuzun temizliği:**

\* Vücudumuzu kaplayan derimiz terler. Hastalıklardan ve kötü kokulardan korunmak için haftada en az iki kez banyo yapmamız gereklidir.

\* Banyo yaparken su, sabun ve şampuanı ihtiyacımız kadar kullanmalıyız.

**Not:** Kişisel temizliğimizi yaparken pekçok malzeme kullanırız. Bunlardan bazıları havlu, tırnak makası ve taraktır. Bize özel olan bu araçları başkası ile paylaşmamamız gerekir.



## Etkinlik 1

Aşağıda verilen soruları cevaplandıralım.

Vücudumuzda en çok kirlenen organımız nedir, neden?

Kişisel bakımımızı yaparken kullandığımız malzemeler nedir?

Kişisel bakımımızı yaparken kaynaklarımızı nasıl kullanmalıyız?

Kişisel temizliğimizi yaparken özen göstermemiz gereken davranışlar nelerdir?

## Etkinlik 2

Aşağıda verilen kişisel temizlikleri yaparken kullandığımız kaynakların ne olduğunu yazalım.



### Etkinlik 3

Aşağıda verilen cümlelerde boş bırakılan yerleri kutucuklardaki sözcüklerden uygun olanları ile dolduralım.

verimli

su-sabunla

kişisel bakım

paylaşmamamız

banyo

ellerimizi

ihtiyacımız

özenli

- 1) Sağlıklı olmak ve iyi görünmek için yapılanlara verilen ada ..... denir.
- 2) Kişisel bakım yaparken kaynakları ..... kullanmamız gerekir.
- 3) Yemekten önce ve sonra, dışardan geldiğimizde ..... yıkamalıyız.
- 4) Yüzümüzü her sabah ve akşam ..... ve ..... yıkamalıyız.
- 5) Dişlerimizi fırçalarken su ve sabunu .....kadar kullanmalıyız.
- 6) Vücudumuzu kaplayan derimiz terler. Hastalıklardan ve kötü kokulardan korunmak için haftada en az iki kez ..... yapmamız gereklidir.
- 7) Kişisel bakımımızı yaptığımız araçları başkaları ile .....gerekir.
- 8) Kişisel eşyalarımızın çabuk yıpranmamaları için ..... kullanmalıyız.

### Etkinlik 4

Yukarıdaki kutucuklardaki ifadeler doğru ise ✓ yanlış olan ifadelere X işareti koyduğumuzda doğru cevap aşağıdakilerden hangisi olur?

- Kişisel temizliğimiz sağlığımız için önemlidir.
- İki haftada bir banyo yapmamız gerekir.
- Kişisel bakım yaptığımız araçları başkaları ile paylaşmamamız gereklidir.
- Banyo yaparken kaynakları ihtiyacımız kadar kullanmamız gerekir.
- Vücudumuzun en az kirlenen yeri ellerimizdir.
- Dişlerimizin sağlığı vücudumuzun sağlığını etkiler.
- Yüzümüzü yıkadıktan sonra kurulamamıza gerek yoktur.
- Ayaklarımızın kötü kokmaması için akşamları ayaklarımızı yıkamalıyız.
- Sadece yemekten önce ellerimizi yıkamalıyız.
- Dişlerimizi fırçalarken su ve diş macununu ihtiyacımız kadar kullanmalıyız.