

Adı : .....  
Soyadı: .....

3. Sınıf  
Hayat Bilgisi

Sağlıklı Hayat  
Kişisel Bakım



Sağlıklı yaşamak için kişisel bakımımıza dikkat etmeliyiz. Banyo yapmak, tırnaklarımızı kesmek, el ve ayak temizliğini yapmak, dişlerimizi fırçalamak, saçımızın temizliğini yapmak, kıyafetlerimizi temiz tutmak bizim kişisel bakımımız için önemlidir. Kişisel bakımımızı yapmadığımız zaman vücudumuzda biriken mikroplar hastalanmamıza neden olur.

Kişisel bakım yaparken kaynaklarımızı da israf etmemeliyiz. Haftada bir-iki kere banyo yapmalıyız. Sıcak havalarda her gün banyo-duş yapabiliriz. Banyo yaparken duş fıskiyesini kullanmalıyız. Küveti doldurarak duş almak su israfına neden olur. Şampuan kullanırken çok az kullanmak yeterlidir. Fazlası köpük olarak boşa akıp gitmektedir.



Dişlerimizi her gün en az iki kere fırçalamalıyız. Nohut tanesi büyüklüğünde macun kullanmak yeterlidir. Dişimizi fırçalarken musluğu kapatmalıyız.



Tırnaklarımız uzadığı zaman mikropların en çok yaşadığı yer olur. Tırnaklarımızı uzadığında kesmeliyiz. Oyun oynadıktan, yemek yedikten sonra ve fırsat buldukça ellerimizi yıkamalıyız.

Temizlik yaparken mutlaka sabun kullanalım. Sabun mikrop öldürücüdür. Sabun kullanmadan yapılan temizlik eksik kalır. Kıyafetlerimizi temiz kullanmalıyız. Ne kadar çok kirletirsek yıkamak için su, deterjan ve elektrik israfına neden olacaktır. Kişisel bakım yaparken kaynaklarımızı boşa harcamayalım.



Adı : .....  
Soyadı: .....

3. Sınıf  
Hayat Bilgisi

Sağlıklı Hayat  
Kişisel Bakım

**Etkinlik-1** → *Kişisel bakım eşyalarımızı işaretleyiniz.*



**Etkinlik-2** → *Aşağıdaki kutulardaki ifadeleri birleştiriniz. Şifreyi çözünüz.*

Diş fırçası ve macunu

**U**

Kişisel bakım araçlarını

**K**

Kişisel temizliğimizi yaparken

**A**

Lavabodaki sabunları

**N**

Haftada bir-iki here

**L**

Banyo yaparken

**U**

**U**

kaynakları israf etmeyelim.

**S**

gereğinden fazla kullanmayalım.

**L**

banyo yapmalıyız.

**N**

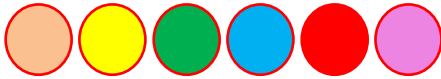
kişisel bakım aracıdır.

**B**

şampuanı çok kullanmayalım.

**A**

başkaları kullanmamalıdır.



**Etkinlik-3** → *Ne zaman yapalım?*

Diş Fırçalamak

Banyo

El yüz yıkama

Tırnak kesme

Adı : .....  
Soyadı: .....

3. Sınıf  
Hayat Bilgisi

Sağlıklı Hayat  
Kişisel Bakım

**Etkinlik-4** → Görsellerde yapılan hatalı davranışların doğrusunu yazınız.



- 1- .....
- 2- .....
- 3- .....
- 4- .....

**Etkinlik-5** → Anketi doldurarak temizliğine ne kadar önem verdiğini görelim.

	Evet	Hayır	Bazen
1-Haftada en az 1-2 kere banyo yaparım.	5 puan	0 puan	2 puan
2-Banyo yaparken şampuanı fazla dökmem.	5 puan	0 puan	2 puan
3-Tırnaklarım uzandığında hemen keserim.	5 puan	0 puan	2 puan
4-Tuvaletten çıkınca ellerimi yıkarım.	5 puan	0 puan	2 puan
5-Ellerimi yıkarken sabunu mutlaka kullanırım.	5 puan	0 puan	2 puan
6-Ellerimi sabunlarken musluğu kapatırım.	5 puan	0 puan	2 puan
7-Günde en az 2 kere dişlerimi fırçalarım.	5 puan	0 puan	2 puan
8-Dişlerimi fırçalarken musluğu kapatırım.	5 puan	0 puan	2 puan
9-Diş fırçalarken macunu çok kullanmam	5 puan	0 puan	2 puan
10- Çamurlu, tozlu ve sulu alanda oyun oynamam	5 puan	0 puan	2 puan
Toplam Puan			

**40-50 puan** : Tertemiz bir çocuksun, aferin. Mis gibisin.

**30-39 puan** : Temizliğe fazla dikkat etmiyorsun.

**29 puandan az** : Çok kötü. Temizliğine önem vermelisin.

Adı : .....  
Soyadı: .....

3. Sınıf  
Hayat Bilgisi

Sağlıklı Hayat  
Kişisel Bakım

**Etkinlik-6** → *Doğru mu? Yanlış mı? Doğru bilgileri boyayınız.*

- ☆ Banyomuzu küveti doldurarak yaparsak daha az su harcamış oluruz.
- ☆ Duş alırken şampunu bol bol kullanırsak saçlarımız daha temiz olur.
- ☆ Dişimizi fırçalamak için fazla macun kullanmamalıyız.
- ☆ Sabun kullanmadan da ellerimizi yıkayıp mikropları öldürebiliriz.
- ☆ Tırnaklarımız uzadığında mikropların en çok yaşadığı yer olur.
- ☆ Temizlik yaparken ne kadar çok su kullanırsak o kadar temiz olur.
- ☆ Başkalarının kişisel temizlik malzemelerini kullanmayalım.
- ☆ Ellerimizi sabunlarken, dişlerimizi fırçalarken musluğu kapatmalıyız.
- ☆ Kıyafetlerimizi sürekli kirletmek su, elektrik ve deterjan israfına neden olur.
- ☆ Tırnaklarımızı kesmek için ailem büyüklerinden yardım alabiliriz.

**Etkinlik-7** → *Boşlukları uygun kelimelerle doldurunuz.*

kaynakları	banyo-duş	kendimiz	kişisel	tuvaletten	nohut
elektrik	mikroplar	çamurlu	sağlık	sabun	israf

- 1- Sağlıklı yaşamak için ..... bakımımıza dikkat etmeliyiz.
- 2- Vücudumuzda biriken ..... hastalanmamıza neden olur.
- 3- Kişisel bakım yaparken kaynaklarımızı da .....etmemeliyiz.
- 4- Sıcak havalarda her gün ..... yapabiliriz.
- 5- .....temizlikte mikrop öldürücü bir araçtır.
- 6- Kişisel bakım yaparken .....israf etmeyelim.
- 7- Kıyafetlerimizi kirlenmemek için tozlu, sulu, .....alanlarda oynamayalım.
- 8- .....çıkınca mutlaka ellerimizi sabunla iyice yıkamalıyız.
- 9- Dişimizi fırçalamak için .....büyüklüğünde macun kullanmak yeterlidir.
- 10- Kişisel bakımımızı artık .....yapabiliriz.

Adı : .....  
Soyadı: .....

### 3. Sınıf Hayat Bilgisi

### Sağlıklı Hayat Kişisel Bakım

1 Aşağıdakilerden hangisi kişisel bakım temizliği **değildir**?

- A) Duş almak
- B) Odamızı toplamak
- C) Tırnaklarımızı kesmek

Temizlik	Süresi
Banyo	Haftada 1-2 kere
Tırnak kesme	Haftada 2 kere
El yıkama	Fırsat oldukça

2 Yukarıda verilen temizliklerden hangisinin süresi **yanlış** verilmiştir?

- A) Banyo
- B) Tırnak kesme
- C) El yıkama

3 Kişisel bakım ile hangi bilgi doğrudur?

- A) Temizlik için daha çok su kullanmalıyız.
- B) Sabun kullanmadan da ellerimizi yapabiliriz.
- C) Temizlik yaparken kaynakları israf etmemeliyiz.

şampuan

havlu

macun

ütü

su

süpürge

4 Yukarıdakilerden kaç tanesini kişisel bakım yaparken kullanırız?

- A) 3
- B) 4
- C) 5

5 Aşağıdakilerden hangisi kişisel bakım malzemelerinden biri **değildir**?

A)



B)



C)



6 Kişisel temizlik yapmamızın en temel sebebi hangisidir?

- A) Vücudumuzdaki mikropların temizlenmesi.
- B) Kaynaklarımızı bilinçli kullanmak
- C) Kıyafetlerimizin güzel kokması