

Adı :

Soyadı:

1. Sınıf Hayat Bilgisi

Bakımlıyım
Sağlıklıyım

Bakımlıyım Sağlıklıyım



Sağlıklı yaşamak için temiz olmalıyız. Temizliğimize, kişisel bakımımıza özen göstermek gerekir.

Her sabah kalkınca elimizi, yüzümüzü yıkamalıyız. Yemek yemeden önce ve sonra ellerimizi sabunla yıkamalıyız. Saçlarımızı taramalıyız. Ellerimiz kirli iken saçlarımıza dokunmamalıyız.

Yemeklerden sonra dişlerimizi fırçalamalıyız. Giysilerimizi temiz tutmalıyız. Çamurlu, sulu, tozlu yerlerde oyun oynayarak elbiselerimizi kirletmemeliyiz. Tırnaklarımızı uzayınca kesmeliyiz. Haftada bir-iki kere banyo yaparak vücudumuzu temizlemeliyiz. Tuvaletten çıktığımızda ellerimizi bol sabunlu su ile yıkamalıyız.

Kişisel bakım yaparken hangilerini kullanırsınız?



Adı :

Soyadı:

1. Sınıf
Hayat Bilgisi

Bakımlıyım
Sağlıklıyım

Doğru mu? Yanlış mı?

- ☐ D ☐ Y Yemeklerden önce dişlerimizi fırçalamalıyız.
- ☐ D ☐ Y Haftada en az bir kere mutlaka banyo yapmalıyız.
- ☐ D ☐ Y Kişisel bakım eşyalarını başkaları kullanmamalıdır.
- ☐ D ☐ Y Tuvaletten çıktığımızda ellerimizi yıkamalıyız.
- ☐ D ☐ Y Sabah kalkınca sadece ellerimizi yıkamalıyız.
- ☐ D ☐ Y Tırnaklarımızı her gün kesmeliyiz.

Kişisel bakımın için sen neler yapıyorsun?



.....



.....



.....



.....



.....