

KİŞİSEL BAKIM

Kişisel Bakım: Sağlıklı büyüüp gelişebilmemiz için temel şartlardan biri de kişisel bakımımıza özen göstermemiz ve temizlik kurallarına uymamızdır. Bunun için ellerimizi yıkarız, dişlerimizi fırçalarız, banyo yaparız. Bunları yaparken de su, elektrik gibi çeşitli kaynaklardan yararlanırız. Bu kaynakların kullanımında da dikkat etmemiz gereken durumlar vardır. Bunların başında da bu kaynakları verimli kullanmak gelir.

Kişisel bakımla ilgili verilen cümlelerden doğru olanların başına "D", yanlış olanların başına "Y" yazalım.

- ☐ Yemeklerden önce ve sonra ellerimizi yıkamalıyız.
- ☐ Ellerimizi yıkarken sabun kullanmamalıyız.
- ☐ El ve ayak tırnaklarımızı uzadıkça kesmeliyiz.
- ☐ Dişlerimizi haftada bir kez fırçalamalıyız.
- ☐ Dişlerimizi fırçalarken musluğu açık bırakmamalıyız.
- ☐ Hergün kıyafetlerimizi temiz de olsa değiştirmeliyiz.
- ☐ Banyoda uzun süre kalıp bol su kullanmalıyız.
- ☐ Ellerimizi yıkarken parmak aralarını da yıkamalıyız.
- ☐ Tuvaletlerde yeteri kadar su kullanıp temiz bırakmalıyız.
- ☐ Her sabah uyanınca elimizi yüzümüzü yıkamalıyız.
- ☐ Kirli kıyafetlerimiz yerine temiz kıyafetler giymeliyiz.
- ☐ Saçlarımızı taramalıyız.

