Ad – Soyad:

Tarih:

Puslu: Bu sayfa senin defter notun. Okuyup defterine geçir.

Kişisel Bakım

Kişisel bakım

Beden temizliği, saç, tırnak ve diş bakımı kişisel bakımdır.

Diş fırçalama

Günde iki kez, iki dakika boyunca ve her yüzeyi fırçala.

El yıkama

Yemekten önce, tuvaletten sonra ve dışarıdan gelince ellerini yıka.

Kendi eşyam

Havlu, tarak ve diş fırçası kişiseldir; ortak kullanılmaz.

ÖRNEK

Sabah ve akşam: diş fırçalama

Her hafta: tırnak kesme

Dışarıdan gelince: el yıkama

Kişisel eşyanı başkasıyla paylaşma; bu bir bencillik değil, sağlık kuralıdır.