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.

Ad – Soyad: Tarih:

Puslu: Metinde fırçalama sırasına dikkat et.



# İki Dakika

Nil dişlerini hep acele fırçalardı. Diş hekimi ona bir kum saati verdi. "İki dakika fırçala." dedi.

Nil o günden sonra kum saatini çevirdi. Kum bitene kadar fırçaladı. Önce üst dişler, sonra alt dişler, en sonunda dil.

Bir ay sonra kontrole gitti. Diş hekimi dişlerini çok beğendi. Nil o gün kum saatini arkadaşına da anlattı.

**1** Metni okudun. Şimdi soruları cevapla.

? Diş hekimi Nil'e ne verdi?

_____

? Nil dişlerini hangi sırayla fırçaladı?

_____

? Sen dişlerini ne zaman fırçalıyorsun?

_____

Ad – Soyad: Tarih:

Puslu: Bir adımdan önce ne gelir, onu düşün.

**1** Diş fırçalama adımları karışmış. Kutulara sıra numarası yaz.

- ☐ Sonra alt dişleri fırçalarım.
- ☐ Fırçaya macun sürerim.
- ☐ Macunu tükürür, fırçamı yıkarım.
- ☐ Önce üst dişleri fırçalarım.

**2** Her bölüme kendi bakım işini yaz.

| | |
|---|---|
| sabah | _____ |
| gün içinde | _____ |
| akşam | _____ |

Ad – Soyad:

Tarih:

Puslu: Balona kendi cümleni yazacaksın.

**1** Bu durumda ne dersin? Balonun içine yaz.

1. Arkadaşın senden havlunu istiyor.

2. Küçük kardeşin dişlerini fırçalamak istemiyor.

3. Yemekten önce ellerini yıkamayı unuttun.

4. Arkadaşın tırnaklarını yiyor.

Ad – Soyad:

Tarih:

Puslu: Her satırda tek bir kutu işaretlenir.

**1** Hangi davranış kişisel bakıma uygun? Her satırda bir kutu işaretle.

| | uygun | uygun değil |
|---|---|---|
| Dişlerimi günde iki kez fırçalarım. | ☐ | ☐ |
| Havlumu arkadaşımla paylaşırım. | ☐ | ☐ |
| Tırnaklarımı düzenli keserim. | ☐ | ☐ |
| Dışarıdan gelince ellerimi yıkamam. | ☐ | ☐ |
| Kendi tarağımı kullanırım. | ☐ | ☐ |
| Fırçalamayı acele bitiririm. | ☐ | ☐ |

**2** Bugün hangi bakım işini yaptın? Yaz.

Ad – Soyad: Tarih:

Puslu: Bu çizelge beş gün boyunca seninle kalacak.

**1** Beş gün boyunca kendini izle. O gün yaptığın satıra işaret koy.

| | Pzt | Sal | Çar | Per | Cum |
|---|---|---|---|---|---|
| Sabah dişlerimi fırçaladım | | | | | |
| Akşam dişlerimi fırçaladım | | | | | |
| Yemekten önce ellerimi yıkadım | | | | | |
| Saçımı taradım | | | | | |

En çok hangi satırda işaretin var? Onu alışkanlık yapmışsın.

Ad – Soyad:

Tarih:

Puslu: Burada doğru cevap yok; kendini dürüstçe değerlendir.

**1** Bu hafta neler yapabiliyorsun? Her satırda bir yüzü işaretle.

| | yapabiliyorum | biraz | tekrar bakmalıyım |
|---|---|---|---|
| Dişlerimi iki dakika boyunca fırçalayabiliyorum. | ☺ | 😐 | ☹ |
| Bir bakım işinin adımlarını sırayla sayabiliyorum. | ☺ | 😐 | ☹ |
| Kişisel eşyalarımı ayırt edebiliyorum. | ☺ | 😐 | ☹ |
| Bakım işlerimi bir hafta boyunca izleyebiliyorum. | ☺ | 😐 | ☹ |

**2** Bu haftanın rozetini boya.



**3** Bu hafta öğrendiğin bir şeyi evde kime anlatacaksın?