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.

Her hafta YENİ İÇERİK yayında!

derspusulasi.com

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?