

TEMİZLİK VE HİJYEN



EYYÜBİYE REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ

SAĞLIKLI YAŞAM NEDİR:

Ruh, beden ve sosyal açıdan tamamen iyi olmak demektir.



Sağlıklı bir yaşam için atılacak ilk adım günlük alışkanlıklarımızı düzenlemektir. Kötü, sağlıksız hissettiren alışkanlıkları iyi hissettirenlerle değiştirmek bu süreci kolaylaştırır .



KİŞİSEL HİJYEN NEDİR?:

Sağlığımızı korumak ve mikropları uzaklaştırmak için yapılan uygulamalar ve temizlik önlemlerinin bütünüdür.



TEMİZLİĞİN FAYDALARI NELERDİR?

- Vücudumuzu mikroplardan uzaklaştırır.Böylece temiz ve sağlıklı çocuklar olmamızı sağlar.
- Rahatlamamızı ve dinlenmemizi sağlar
- Vücudumuzdaki kötü kokuları atmamızı sağlar.



“Temiz Yaşa,
Huzurlu Kal!”

OKULUM TEMİZ



- **KİŞİSEL VE ÇEVRESEL TEMİZLİK:**

Sınıfımızı,okulumuzu ve odamızı da tıpkı bedenimizi temiz tuttuğumuz gibi temiz tutmalı, ortak kullanım alanlarında hijyene dikkat etmeliyiz.

**MİKROPLARLA
SAVAŞMANIN EN İYİ
YOLU KİŞİSEL
TEMİZLİĞE DİKKAT
EDİLMESİDİR.**



KİŞİSEL TEMİZLİĞİMİZE NASIL DİKKAT ETMELİYİZ?

Ellerimizi;

- yemek yemeden önce ve sonra,
- tuvalete ihtiyacımızı karşılamaya giderken ve sonrasında
- dışarıdan eve geldikten sonra
- hapşırıldıktan,öksürdükten hemen sonra
- elimizde kir gördüğümüz zaman sabun ve suyla ellerimizi bol bol köpürterek yıkamalıyız.





Dişlerini
Fırçalamayı
Unutma!

Evimizdeki atık malzemeleri çöp kutusuna attığımız gibi vücudumuzdaki atıkları da tuvalet ihtiyacımızı karşılayarak vücudumuzdan atarız.



TUVALETTE NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

1. Tuvalet ihtiyacımız geldiğinde ertelemeden ihtiyacımızı karşılamalıyız.
2. Tuvalete gitmeden mutlaka ellerimizi yıkamalıyız.
3. Tuvalete girmeden kapıyı çalmalı, içeride kimsenin olmadığından emin olmalıyız.
4. Tuvalete girince kapıyı kapatmalı ve kimsenin bizi görmediğinden emin olmalıyız.
5. Tuvaleti kullandıktan sonra kirli peçeteyi çöpe atıp mutlaka sifonu çekmeliyiz.



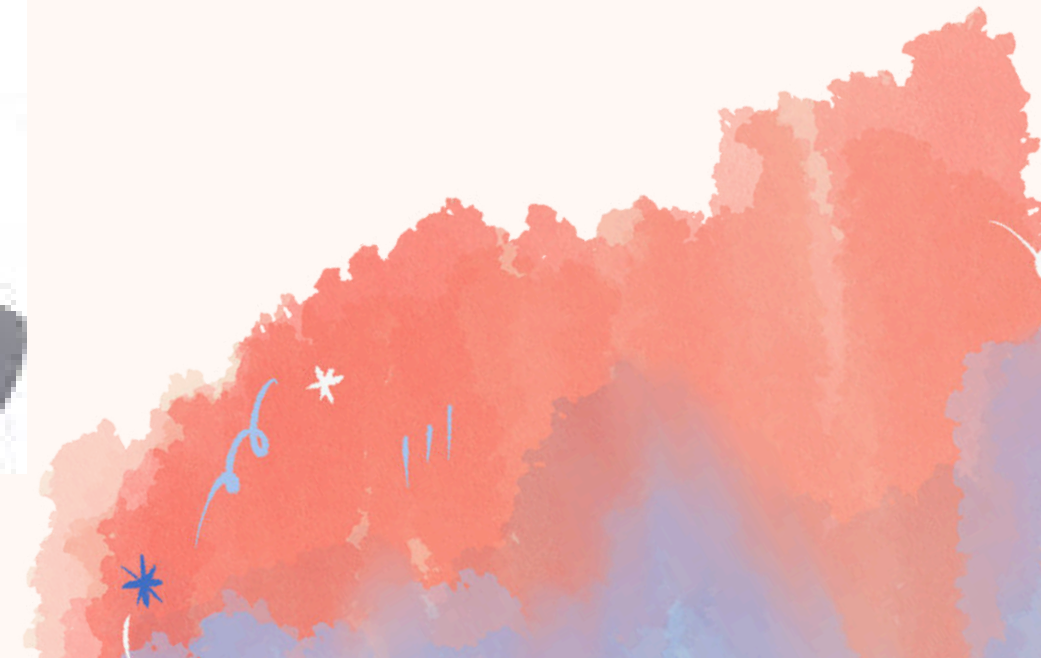
**Biz
tuvalet
kağıdı
kullanırız**



**Köpürt köpürt sabunla
elini yıka**



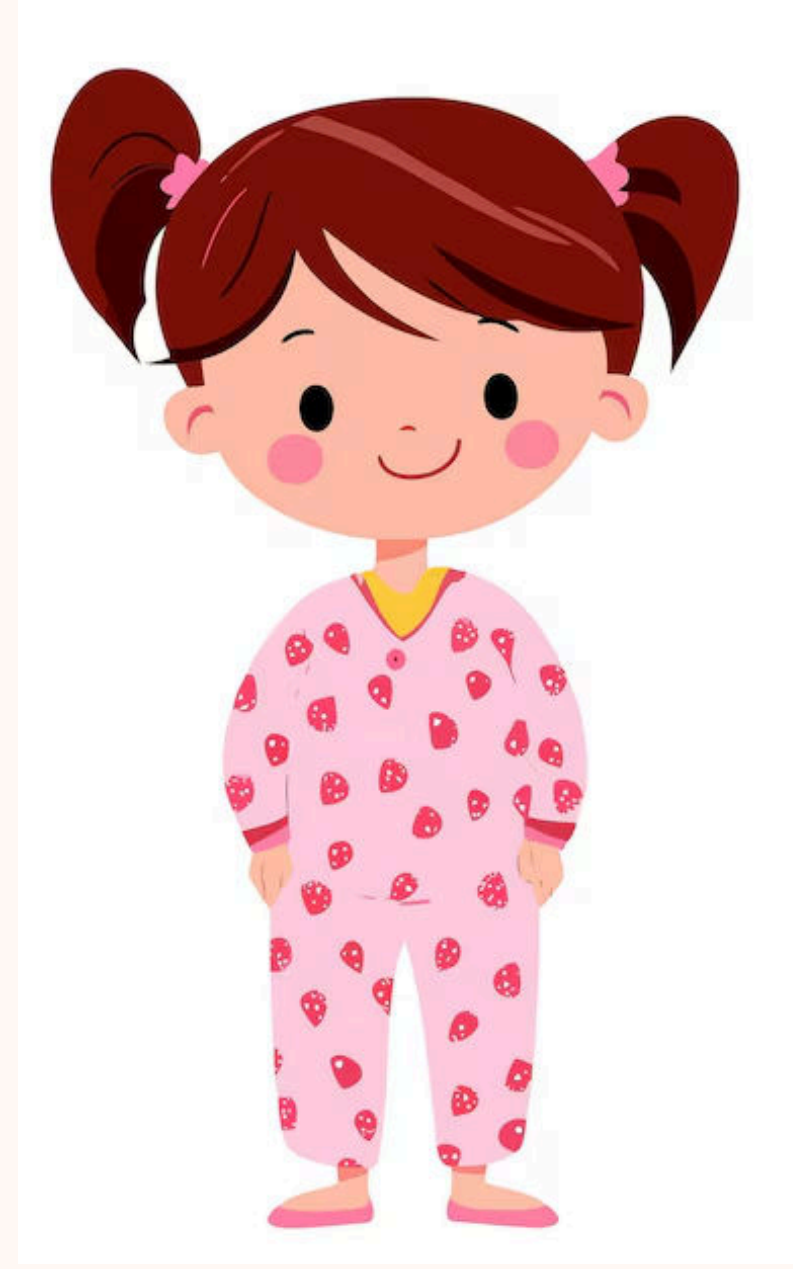
Saçlarımıza düzenli bakım yapmadığımızda saçlarımızda bit mikrobu oluşur ve bu mikrop saçlarımızda kaşıntı ve kızarıklığa neden olur.





El ve ayak tırnaklarımızı düzenli olarak kesmeliyiz.





**Uyumadan önce kıyafetlerimizi çıkarıp pijamalarımızı giymeli
ve sabah okula gelmeden önce onları çıkarıp
temiz elbiselerimizi giymeliyiz.**

VÜCUT TEMİZLİĞİ NASIL YAPILIR?

-banyo yaparak derimizde bulunan mikropların ve kirlerin atılmasını sağlarız.

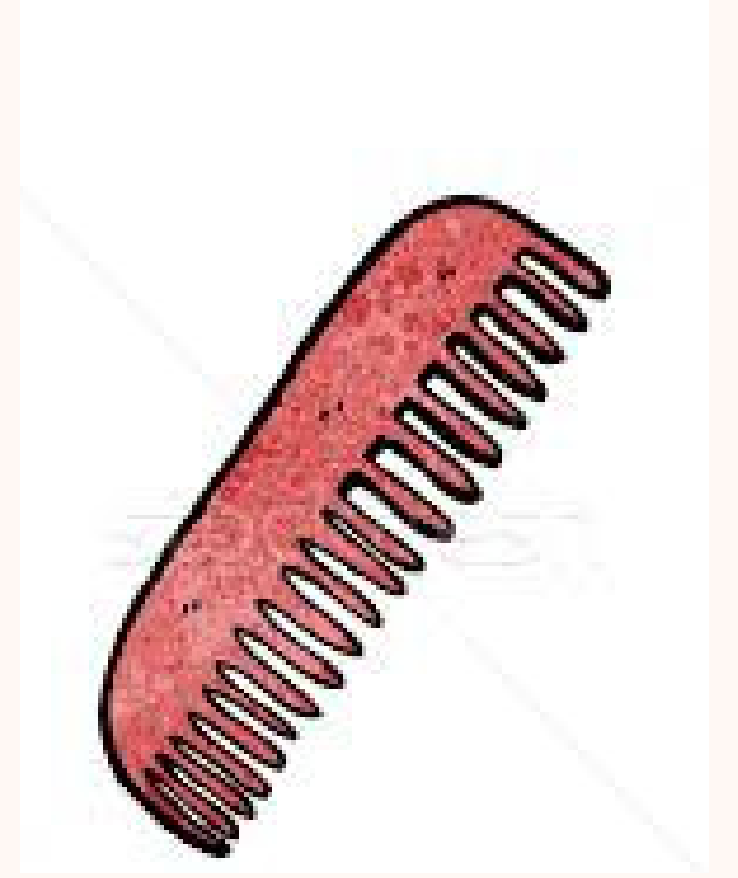
Banyo yaparken neler kullanmalıyız?



ELLERİNİ YIKAMAYI UNUTMA

“TEMİZLİĞİN BAŞKENTİ: BANYONUZ!”

SAÇLARIM BAKIMLIYKEN DAHA GÜZEL.



TEŞEKKÜRLER



Ebru Yılmaz
Psikolojik Danışman