



Ad – Soyad:

Tarih:



Pusu: 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

Havlü, 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:



Pusul: 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 deđil              |
|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Dışlerimi günde iki kez fırçalarım. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Havlumu arkadaşım ile paylaşıyorum. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tırnaklarımı düzenli keserim.       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Dışarıdan gelince ellerimi yıkamam. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kendi tarağımı kullanırım.          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fırçalamayı acele bitiririm.        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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 dođru cevap yok; kendini dürüstçe deđerlendir.

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

yapabiliyorum biraz tekrar bakmalıyım

Dışlerimi iki dakika boyunca  
fırçalayabiliyorum.



Bir bakım işinin adımlarını sırayla  
sayabiliyorum.



Kişisel eşyalarımı ayırt edebiliyorum.



Bakım işlerimi bir hafta boyunca  
izleyebiliyorum.



2 Bu haftanın rozetini boy.



3 Bu hafta öğrendiğin bir şeyi evde kime anlatacaksın?

---

---

---