

# VÜCUT BAKIMI, TEMİZLİĞİ

Sağlıklı bir yaşam için vücudun deri, saç, el ayak, ağız ve diş gibi kısımlarının bakımı ve temizliğine önem verilmesi gerekir.



**Karaman**  
**Rehberlik ve Araştırma Merkezi**  
**0338 212 6791**

Külhan Mh. 2. İstasyon Cad. Milli Eğitim lojmanları No:11

**Bizim Dünyamızda Herkes Mutlu !**

Bizim Dünyamızda Herkes Birbirini Dinliyor ve Saygı Gösteriyor.

# ELLERİN TEMİZLİĞİ VE BAKIMI



**1** Ellerini Islat



**2** Sabunla



**3** 20 Saniye Ellerini Köpürt



**4** Yıka



**5** Kurula



**6** Umumi Yerlerde  
Musluğu kağıt peçete ile kapat.

Eller vücutta en çok kirlenen ve mikroorganizmalarla en çok temas eden organlardır. Elleri temiz tutmak, çatlak ve sıyrıkların oluşmasını önlemek, bazı bulaşıcı hastalıkların yayılmasını engelleme yollarından biridir.



**Bizim Dünyamızda Herkes Mutlu !**

Bizim Dünyamızda Herkes Birbirini Dinliyor ve Saygı Gösteriyor.



**Karaman**  
**Rehberlik ve Araştırma Merkezi**  
0338 212 6791

Külhan Mh. 2. İstasyon Cad. Milli Eğitim lojmanları No:11



# YÜZ VE BOYUN TEMİZLİĞİ

- Gece boyunca gözlerin çapaklanması ve terleme gibi nedenlerden dolayı sabah kalkınca el, yüz ve boyun yıkanmalıdır.
- Yüz temizliğine kulak ve burunda katılmalıdır. Burun temizliği en iyi lavaboda, akan su ile yapılır. Mendil kullanılması gerektiğinde, kağıt mendil tercih etmek daha sağlıklı bir davranıştır.

# KULAKLARIN TEMİZLİĞİ

Kulakların bakımı, banyo esnasında kulak kepçesinin temizlenmesi ile sağlanır. Banyo sonrasında kulak temizleme aracı ile temizlenebilir.



**Karaman**  
**Rehberlik ve Araştırma Merkezi**  
0338 212 6791

Külhan Mh. 2. İstasyon Cad. Milli Eğitim lojmanları No:11

**Bizim Dünyamızda Herkes Mutlu !**

Bizim Dünyamızda Herkes Birbirini Dinliyor ve Saygı Gösteriyor.

# SAÇLARIN TEMİZLİĞİ

Bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal salığını etkileyebilen saçların temiz tutulması gerekir. Saçların kaç gün arayla yıkanacağı, kişisel alışkanlığın yanı sıra çevre koşullarına, saçın kuru ve yağlı veya olmasına göre de değişebilir.

Saçınızda bit veya pire olduğunu fark ettiğinizde eczaneden bir şampuan alıp kullanın ve saçlarınızın temizliğine dikkat edin.



**Karaman**  
**Rehberlik ve Araştırma Merkezi**  
0338 212 6791

Külhan Mh. 2. İstasyon Cad. Milli Eğitim lojmanları No:11

**Bizim Dünyamızda Herkes Mutlu !**

Bizim Dünyamızda Herkes Birbirini Dinliyor ve Saygı Gösteriyor.



# AĞIZ VE DİŞ BAKIMI

Ağız hijyeni, bireyin benlik saygısını, konuşmasını, beslenmesini ve genel olarak kendisini iyi hissetmesini doğrudan etkiler.

Dişler mutlaka günde iki defa yemeklerden sonra 20 dakika içinde fırçalanmalı, 6 ayda bir diş hekiminin kontrolüne gidilmelidir. Kullanılan diş fırçaları 3 ayda bir değiştirilmelidir



**Karaman**  
**Rehberlik ve Araştırma Merkezi**  
0338 212 6791

Külhan Mh. 2. İstasyon Cad. Milli Eğitim lojmanları No:11

**Bizim Dünyamızda Herkes Mutlu !**

Bizim Dünyamızda Herkes Birbirini Dinliyor ve Saygı Gösteriyor.

# TUVALET ALIŐKANLIĐI VE TEMİZLİĞI

*Bağırsakların dzeneli çalıŐması için uygun aralıklarla tuvalete çıkılmalıdır. Böylece dzenli tuvalet alıŐkanlıĐı geliŐir.*

*Tuvalet ihtiyaı giderildikten sonra makat önce tuvalet kağıdı ile silinmeli, daha sonra yıkanarak kurulanmalıdır.*

*Tuvaletten çıktıktan sonra mutlaka eller bol sabunlu suyla yıkanmalıdır.*

*Tuvalet kullanıldıktan sonra temiz bırakılmalıdır. Bu davranıŐ bir alıŐkanlık haline getirilmelidir.*



**Karaman**  
**Rehberlik ve Araştırma Merkezi**  
0338 212 6791

Külhan Mh. 2. İstasyon Cad. Milli EĞitim lojmanları No:11

**Bizim Dünyamızda Herkes Mutlu !**

*Bizim Dünyamızda Herkes Birbirini Dinliyor ve SayĐı Gösteriyor.*

# GIYİM

*Kıyafetlerin, okul formalarının temiz olmasına özen gösterilmelidir.*

*İç çamaşırları, çoraplar her gün değiştirilmelidir.*



# KENDİNE İYİ BAK !

## 0 Vücut Sana Daha Çok Lazım !



**Bizim Dünyamızda Herkes Mutlu !**

*Bizim Dünyamızda Herkes Birbirini Dinliyor ve Saygı Gösteriyor.*



**Karaman**  
**Rehberlik ve Araştırma Merkezi**  
**0338 212 6791**

Külhan Mh. 2. İstasyon Cad. Milli Eğitim lojmanları No:11



# BESLENME

*Bedensel ve ruhsal gelişme aşamasında beslenmenin çok önemli etkileri vardır.*

*Sağlıklı beslenme için üç öğün yemek önemlidir. Büyüme çağında ara öğünlerde de süt, ayran, meyve suyu, peynirli ekmek vb. besinlerin tüketilmesi uygundur.*

*Sabah kahvaltınızı mutlaka yapın. Her öğünde, 4 temel besin grubundan besin tüketmeye özen gösterin. Süt içme alışkanlığını mutlaka edinin. Bol miktarda sebze ve meyve ile günde en az 8-10 bardak sıvı tüketin.*

*Abur cubur yiyecekleri sık, zamansız ve fazla tükettiğimiz takdirde vücudumuz dirençsiz kalır.*



**Sağlam Kafa  
Sağlam Vücutta  
Olur !**



**Karaman  
Rehberlik ve Araştırma Merkezi**  
0338 212 6791

Külhan Mh. 2. İstasyon Cad. Milli Eğitim lojmanları No:11

**Bizim Dünyamızda Herkes Mutlu !**

Bizim Dünyamızda Herkes Birbirini Dinliyor ve Saygı Gösteriyor.