

HİJYEN AJANDASI

İLKOKUL
3. VE 4. SINIFLAR İÇİN

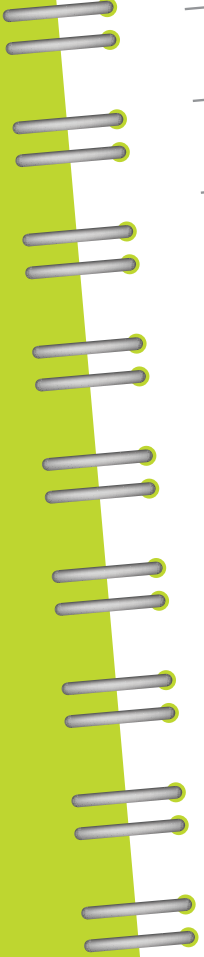


pet

SINIFIM ÇEKİL, ÖNÜMDEN ÇEKİL!

At çöplerini kutuya.
Koşup tozları yutma,
Grip ve nezleye yakalanma!
Sınıfın en temiz yuva.


■ Haydi, Şimdi sıra sende!
Sınıfını daha temiz tutmak
için neler yaparsın?
Aşağıya sırala.



TEMİZLİK VE HİJYEN

■ Gündelik hayatında temizlikle ilgili neler yaparsın?

Kişisel Temizlik



Evde Temizlik

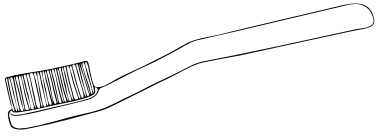


Okulda Temizlik



BİLELİM, EĞLENELİM

Aşağıdaki bilmeceleri doğru görsellerle eşleştirelim.



■ Bilmecede bildirmece el üstünde kaydırmaca.

■ Kirlenirsem sokakta, yıkanırım orada. Mikroplardan hiç korkmam, bırakırım burada. Suyla sabun gerekli, ellerim temiz sürekli.

■ Bir yardımcım var. Sabah ve akşam dişlerimin temizliğini yapar.

■ Musluklardan akar, her yere temizlik katar. Açık unutursan evini basar.

UNUTMAYALIM!



**Teneffüslerde sınıfımızı,
günlük olarak da evimizi
havalandıralım.**

**Tuvaletleri temiz bırakalım,
temiz bulalım.**

“HERKES EVİNİN ÖNÜNÜ SÜPÜRÜRSE BÜTÜN ŞEHİR TEMİZ OLUR.”



BEN ŞEHİRİNDE YAŞIYORUM.

BENİM ŞEHİRİMİN

TEMİZLİK KARNESİ NOTU:

Parka gittiğimiz zaman banklara,
sınıfımızdaki sıralara,
toplu taşıma araçlarındaki koltuklara
AYAKKABILARIMIZLA BASMAYALIM!



■ Bu alanlar hepimizin.
Temiz bulmak için
temiz bırakalım!

ORTAK KULLANIM ALANLARINDA TEMİZLİK VE HİJYEN DİKKAT ETMEMİZ GEREKEN EN ÖNEMLİ HUSUSTUR.

Nereler ortak kullanım alanlarıdır?

1.

2.

3.

4.

5.

ORMAN HAFTASI 21-26 MART

Orman;

- Önemli bir oksijen kaynağıdır.
- Doğadaki su varlığını korur ve düzenler.
- Erozyonu önlemeye yardımcı olur.
- Kullandığımız birçok ürünün ana kaynağıdır.
- Hem beden hem de ruh sağlığımız üzerinde olumlu etkileri bulunur.

ORMANLARIMIZI KORUYALIM!



DÜNYA SU GÜNÜ

22 MART



- Yakın çevrendeki çeşmeleri araştırmaya var mısınız?
Bu çeşmelerin fotoğrafını çekmeye ne dersin?



Çektiğin fotoğrafı
dilersen buraya
yapıştırabilirsin.



**SUYU BOŐA AKITMA
GELECEĞİNİ KARARTMA**

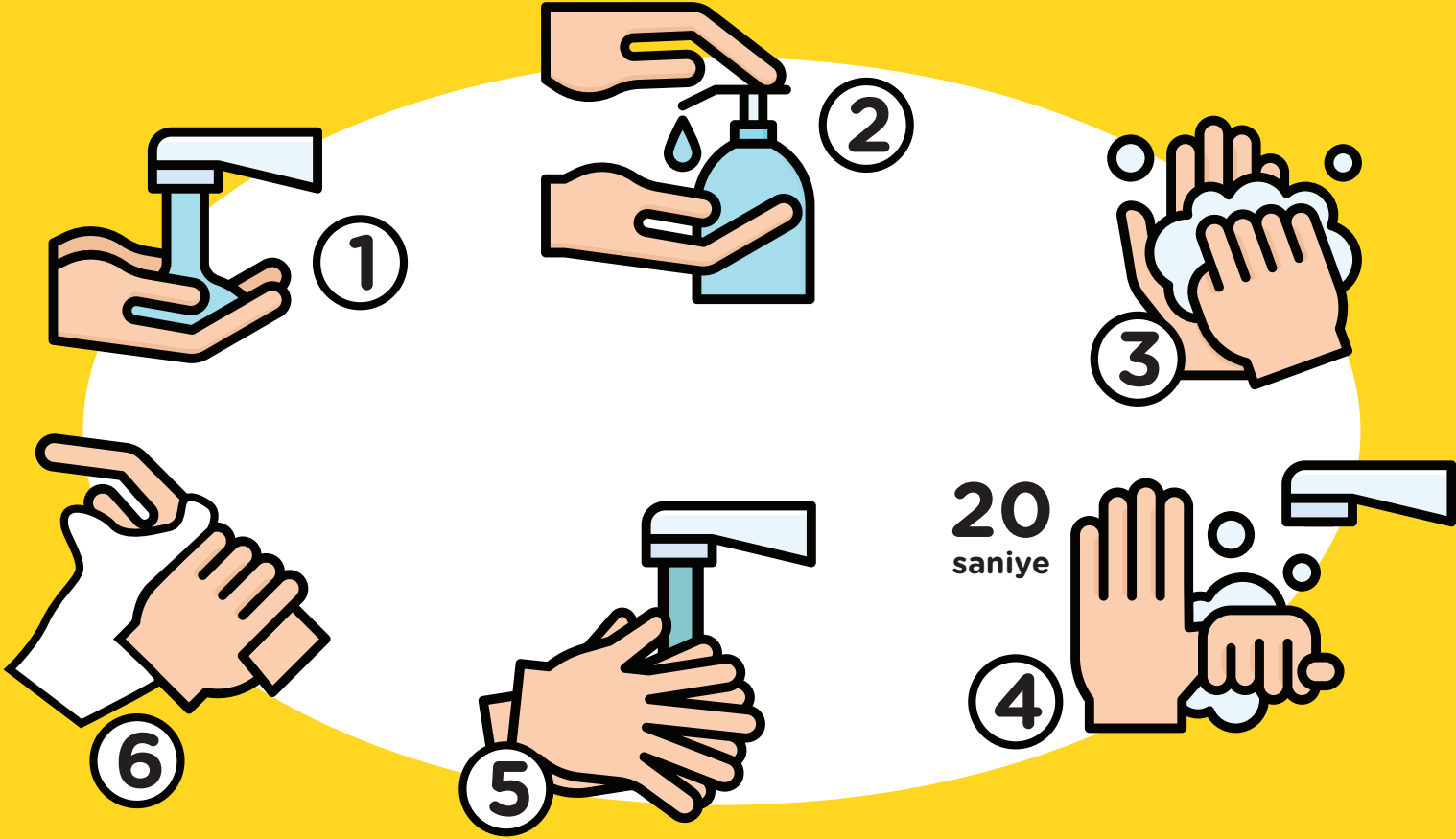
**TEMİZLİK VE SAĐLIK İÇİN
SU ÇOK GEREKLİ UNUTMA!**

HAPŞIRIRKEN VEYA
ÖKSÜRÜRKEN AĞZINI
KAPATIRSAN
ARKADAŞLARINI
HASTA OLMAKTAN
KORUYABİLİRSİN!



ELLERİNİ DİKKATLİCE YIKA!

1. Önce ellerini ıslat, ardından sabunla.
2. Daha sonra ellerini köpürtüp ovalarken musluğu kapat ve içinden 20'ye kadar sayarak ovalamaya devam et.
3. En sonunda ellerini güzelce durula ve kurula.



**Ellerini yıkadıktan sonra
suyu kapatmayı da unutma!**



**SALGIN HASTALIKLARDAN
KÖRÜNMAK İÇİN
ELLERİNİZİ DÜZENLİ
OLARAK SU VE
SABUNLA YIKAYIN.**



KİŞİSEL BAKIM ÇİZELGEM



GÜN İÇİNDE YAPTIKLARIM:



KİŞİSEL BAKIM ÇİZELGEM



HAFTA BOYUNCA YAPTIKLARIM:





TEMİZLİK KELİMELERİNİN AVCISI

■ Aşağıdaki bulmacanın içine bulmacanın altında verilen kelimeler gizlenmiştir. Bu kelimeleri bulup işaretleyelim. Kelimeleri sağdan sola veya yukarıdan aşağı olarak bulabilirsin.

D	C	F	G	E	A	D	E	K	G
İ	V	S	A	L	T	D	L	M	A
Ş	F	B	E	M	İ	K	R	O	P
F	T	C	T	I	R	N	A	K	S
I	U	E	V	K	B	M	C	H	P
R	V	F	Ş	A	M	P	U	A	N
Ç	A	A	B	M	E	A	Ş	V	İ
A	L	S	S	A	B	U	N	L	Ö
L	E	E	T	J	Ç	Z	D	U	Ş
A	T	M	A	S	K	E	O	T	Y
M	F	R	R	N	E	Y	İ	İ	H
A	Ç	B	A	N	Y	O	L	K	N
B	H	R	K	P	İ	J	A	M	A

Kelimeler:

DİŞ FIRÇALAMA
TUVALET
MİKROP
TIRNAK

ŞAMPUAN
SABUN
MASKE
BANYO

PIJAMA
TARAK
HAVLU

GIDA HIJYENİ

- Gıda mühendisleri; sağlığa uygun, güvenli ve kaliteli gıda üretilmesi, gıda maddelerinin ambalajlanması ve depolanması, üretilen gıdaların kalite kontrollerinin yapılmasından sorumludur.



SAĞLIĞIMIZ İÇİN HER YERDE HİJYEN

Saçlar kepin içinde,
Önlüğümüz üstümüzde.
Kol saati ve yüzük yok,
Kıyafetlerimiz temiz ve
düzenli.



BESLENME



Su çok önemli. Her gün yeteri kadar su içmeyi de unutma!

FİZİKSEL AKTİVİTE

Hareketsiz Yaşam

Televizyon izlemek, bilgisayar kullanmak vb.



Kuvvet – Esneklik – Denge (Haftada 2-3 kez)

Büyük kas gruplarına yönelik egzersizler, esneme, ağırlık kaldırma vb.



Dayanıklılık (Haftada 3-7 kez)

30-60 dakika hızlı yürüyüş, bisiklete binmek, yüzmek, dans etmek, koşmak, kayak yapmak vb.

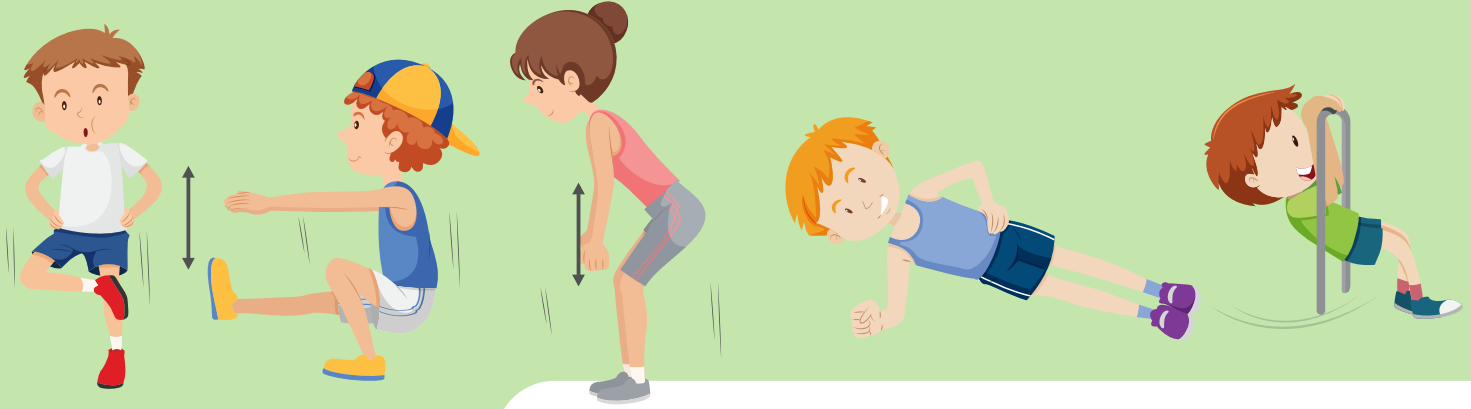


Günlük aktiviteler (Her gün)

İşe yürüyerek gitmek, ev ve bahçe işleriyle ilgilenmek, merdivenleri kullanmak, araba yıkamak vb.



GEREĞİNDEN FAZLA TÜKETTİĞİMİZ BESİNLER VE AŞIRI HAREKETSİZ YAŞAM OBEZİTEYE SEBEP OLUR.



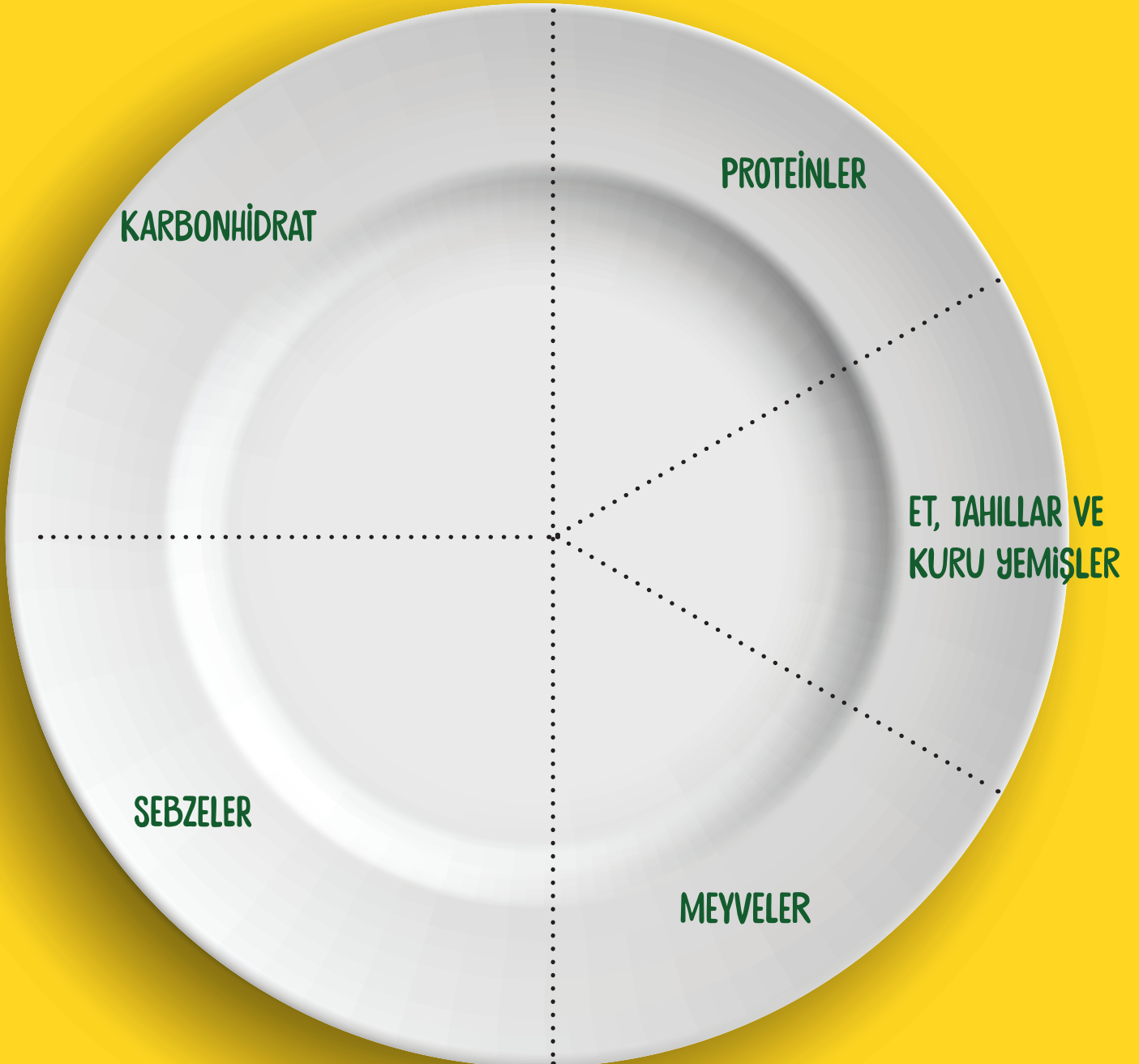
Yaptığın egzersizleri buraya yazar mısın?

■ Hangi besinlerden
ne kadar yemelisin?



BENİM TABAĞIM

- Şimdi aşçı sensin. Haydi! Kendin için bu besin öğelerine uygun bir kahvaltı tabağı hazırla. Tabağını hazırlarken yiyecek adlarını yaz, istersen yiyeceklerin resimlerini kesip yapıştır.



DÜNYA ÇEVRE GÜNÜ

5 HAZİRAN

■ Çevrenin korunması, insan sağlığı açısından çok önemlidir. Bu nedenle çevremizdeki herkesi bilinçlendirerek çevremizin daha temiz, yakınlarımızın da daha sağlıklı olmasını sağlayabiliriz.

**ÇEVRENİ TEMİZ TUTMAK İÇİN
SEN NELER YAPIYORSUN?**

KATI ATIK NEDİR?

.....

.....

.....

.....

- Yandaki geri dönüşüm kutularını renklerine göre boyayalım.



Cam



Plastik



Kâğıt



Metal



KÜRESEL ISINMA

KARBON SALIMI NE DEMEK BİLİYOR MUSUN?

Dünyamızın etrafını saran hava katmanına atmosfer denir. Atmosfer, canlıların yaşaması için gereklidir. Atmosferin içinde soluduğumuz hava bulunur ve bizi Güneş'ten gelen zararlı ışıklardan korur.

Atmosfer sayesinde hava olayları oluşur. Yağmur, rüzgâr, kar gibi olaylar atmosferin içinde gerçekleşir. Bu olaylar doğadaki dengeyi sağlar.

Doğayı korumak hepimizin görevidir. Yeşil alanları ve ormanları korumak, dünyamızın sağlıklı kalmasına yardımcı olur. Ağaçlar havayı temizler, hayvanlara ve insanlara yaşam alanı sağlar.

İklim değişikliğini önlemek için gündelik yaşamda hangi tedbirleri alabiliriz?
Bunları araştırmaya ne dersin?





**Kutup ayılarının
dillerinin mavi
renkte olduğunu
biliyor muydun?**

4 EKİM HAYVANLARI KORUMA GÜNÜ



İŞIK KİRLİLİĞİ NE KADAR TEHLİKELİ?

Dişi kaplumbağalar yuvalarını uzak ve karanlık sahillerde yaparlar çünkü parlak kıyı ışıkları yumurtalarını güvenle saklayacak yerleri bulmalarını engeller.



TUVALETİ NASIL KULLANACAĞINI BİLİYOR MUSUN?



1

TUVALETİ KONTROL ET!

- Tuvalet, temiz ve kuru olmalı.
- Tuvalet kâğıdı bulunmalı.
- Dikkat et, klozet kırık olmasın!

**Klozet kırık ise
öğretmenine
veya okul destek
personeline haber
vermeyi unutma!**



DÜNYA TUVALET GÜNÜ

19 KASIM

2

SİFONA BASTIN MI?

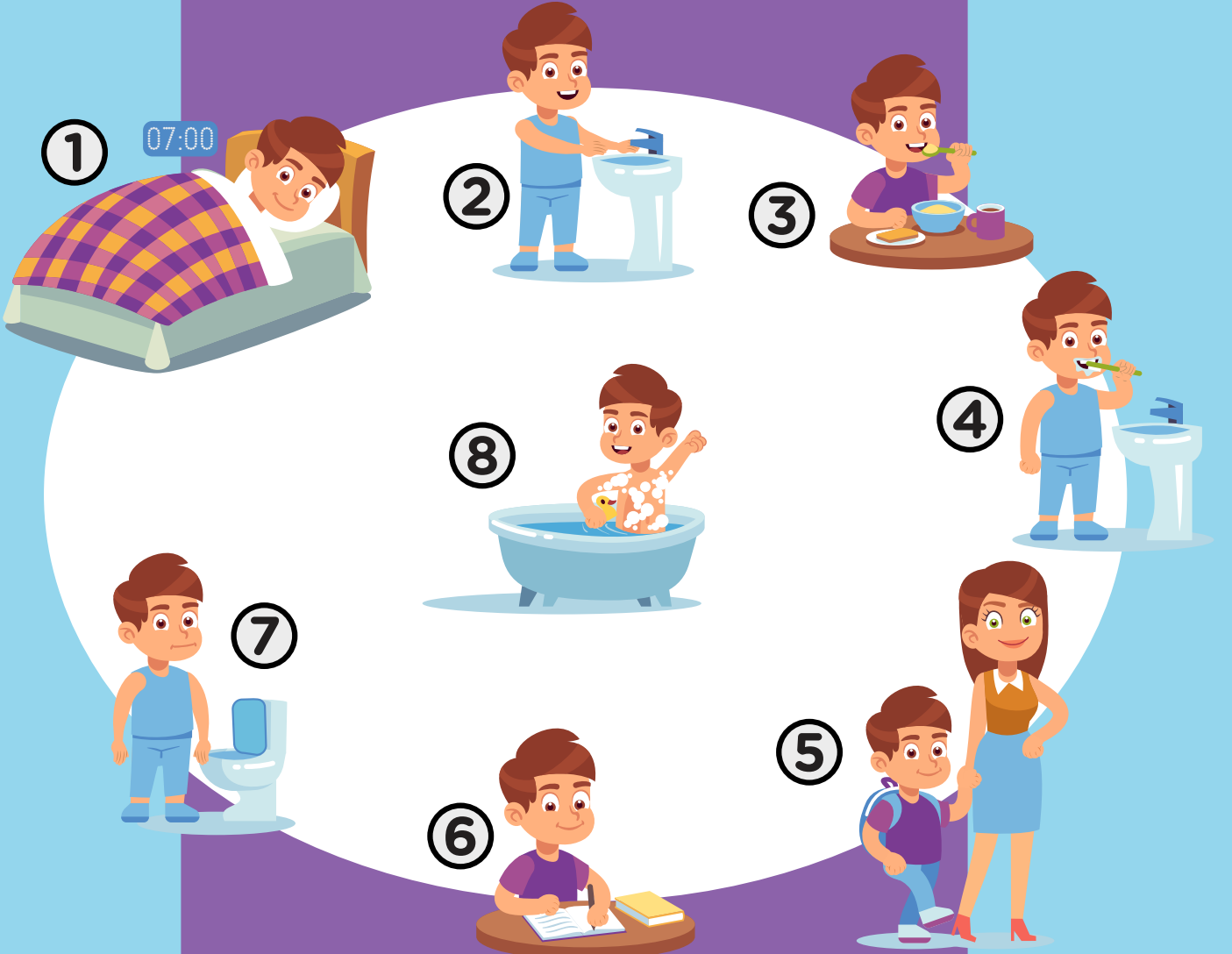
- Tuvalet ihtiyacın bitince, klozet kapağını peçeteyle tutarak kapat ve sifona temiz elinle basmayı unutma!



TEMİZ ÇOCUK

Sabah erkenden kalkarım,
Elimi yüzümü yıkarım,
Kahvaltımı yaparım,
Sonrasında dişimi fırçalarım.

Koşarım okuluma sevinçle,
Okurum, yazarım, öğrenirim,
Ortak alanları bilirim,
Temizliğe önem veririm.



BU SAYFA SENİN

- Temizlikle ilgili ister şiir veya öykü yazabilirsin, istersen de bir resim yapabilirsin.



SÜRDÜRÜLEBİLİR YAŞAM

■ Sürdürülebilir yaşam için hepimizin sorumlulukları var. Peki sen, daha güzel bir dünya ve sürdürülebilir yaşam için neler yapabilirsin? Araştırıp, sınıfta tartışarak aşağıya yazabilirsiniz.



A spiral-bound notebook with 18 horizontal lines for writing, set against a background of a green field and mountains.

BU DÜNYA HEPİMİZİN.
DÜNYAYI DİĞER CANLILARLA
PAYLAŞTIĞIMIZI UNUTMA!



Tertemiz
Yarınlar
Okullardan
Başlar



dpet