

KİŞİSEL
HiJYEN
CEP KİTABI

EGEBİLİM KOLEJİ'NİN HEDİYESİDİR.



egeBİLİM
KOLEJİ

www.egebilimkoleji.com



EGEBİLİM KOLEJİ ÇEVREYE DUYARLI ÖĞRENCİLER YETİŞTİRİR

EGEBİLİM KOLEJİ
TÜRÇEV'DEN
ECO-SCHOOL
BELGESİ ALMAYA
HAK KAZANDI



OKUL BAHÇESİNDE
ÖĞRENCİLERİMİZİN
YETİŞTİRDİĞİ
SEBZELERİMİZ



SAĞLIK NEDİR?

Temizlik, yalnızca hastalık ve sağlığın olmayışı değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden iyilik halidir.

01



TEMİZLİK NEDİR?

Sağlığımıza zarar verecek ortamlardan korunmak için alınacak önlemler yapılacak uygulamalardır.

02



KİŞİSEL TEMİZLİK NEDİR?

Her insan kendi temizliğinden kendisi sorumludur.

Bakımlı ve temiz olmak sağlıklı bir yaşamın ilk koşullarındandır.

03



KIYAFET TEMİZLİĞİ

- Çocuklukta temizlik, öncelikle sağlıklı bir yetişkin olma yolunda sağlam temelleri oluşturur. Temizlik, bedenimizi kirletici unsurlardan uzak tutar ve bir davranış biçimi haline gelir.
- Bu davranış biçimini çocuklukta kazanmamız gerekir. Derimiz mikroplar için aşılması gereken ilk ortamdır. Tabii ki bunların tersi ise, hastalıkları davet etmek anlamına gelir.



KIYAFET TEMİZLİĞİNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- Kıyafetlerin, okul formalarının temiz olmasına özen göstermek,
- İç çamaşırları, çorapları her gün değiştirmek,
- Giysilerin ve bedenin düzenli olarak temizlenmesine dikkat etmeli.

05



VÜCUDUN GENEL TEMİZLİĞİ

- Cilt temizliği ve banyo
- Saç temizliği ve bakımı
- Yüz, göz ve kulak temizliği
- Ağız ve diş bakımı
- El ve tırnak temizliği ve bakımı
- Ayak temizliği ve bakımı
- Kıyafet temizliği
- Tuvalet alışkanlığı ve temizliği

06



- Çocuđa verilen tepkiler önemlidir. Tepkisel davranışlara yol açar. Abartılı uygulamalar, takıntılı davranışlar, cezalandırmalar çocukta tepkisel davranışlara yol açar.

BUNLAR NELER OLABİLİR?

- Çocuk ellerini yıkadığı hâlde, olmamıştır diye her defasında bir kez daha yıkatmak,
- Bir gün içinde üst üste banyo yaptırmak,
- Gün içinde birkaç kere gereksiz giysi değiştirmek,
- Giysileri kirlenir diye, oynamasına izin vermemek,

07



TUVALET ALİŐKANLIĐI VE TEMİZLİĞI

- Bağırsakların dŸzenli çalıŐması için uygun aralıklarla tuvalete çıkılmalıdır. BŸylece dŸzenli tuvalet alışkanlığı geliŐir.
- Tuvalet ihtiyacı giderildikten sonra makat Ÿnce Ÿnden arkaya doğru **tuvalet kağıdı ile silinmelidir** daha sonra **yıkanarak kurulanmalıdır.**

08



- Tuvaletten çıktıktan sonra mutlaka eller bol sabunlu su ile yıkanmalıdır.
- Tuvalet kullanıldıktan sonra temiz bırakılmalıdır. Bu davranış bir alışkanlık haline getirilmelidir.



EL TEMİZLİĞİ

- Günlük hayatımızda en çok kirlenen yerimiz ellerimizdir.
- Fırsat bulduğumuz her durumda eller akar su altında sabunla yıkanmalı ve bol su ile durulanmalıdır.

10



ELLERİMİZİ NE ZAMAN YIKAMALIYIZ?

- Yemeklerden önce ve sonra
- Diş, yüz ve ağız temizliğinden önce
- Tuvalet gereksiniminden önce ve sonra
- Kirli ve tozlu bir işle uğraştıktan sonra
- Okuldan eve gelince ellerimizi yıkamalıyız.



ŞİMDİ HEP BİRLİKTE ELLERİMİZİ YIKAMAYI CANLANDIRALIM

- Lavaboya yaklaşalım,
- Musluğu açalım ve ellerimizi ıslatalım,
- Sabunu alalım ve dairesel hareketlerle köpürtelim,
- Her iki elin parmaklarını birbirine geçirerek ileri geri hareket ettirelim ve içimizden 15'e kadar sayalım,



- Ellerimizi ve bileklerimizi bol su ile durulayalım,
- Kağıt havluyla ellerimizi kurulayalım,
- Ellerimizi kuruladığımız kağıt havluyla musluğu kapatalım,
- Kağıt havluyu çöpe atalım.



CİLT TEMİZLİĞİ VE BANYO

- Yıkanma, deri yüzeyinde bulunan mikrop, kir ve terin su ve sabunla vücuttan uzaklaştırılmasıdır.
- Yıkanma sırasında yıkanmayı kolaylaştıracak araç ve gereçlerden yararlanılabilir.
- Her banyodan sonra iç çamaşırları ve giysiler değiştirilmelidir.

14



YÜZ TEMİZLİĞİ VE BAKIMI

- Her sabah yataktan kalktığında su ile yüzün yıkanması gerekir.
- Uyumadan önce yüzümüzün yıkanması gün içinde biriken kirlerin uzaklaştırılmasını sağlar.
- Yüzümüzü temizledikten sonra uygun kremlerle nemlendirmek cilt sağlığımız için önemlidir.



AĞIZ VE DİŞ BAKIMI

- Ağız hijyeni, bireyin konuşmasını, beslenmesini ve genel olarak kendisini iyi hissetmesini doğrudan etkiler.
- Ağız ve diş bakımının düzenli ve etkili olarak yapılması, diş eti hastalıklarını kontrol altına alır.

16



AĞIZ VE DİŞ BAKIMI İÇİN NELER YAPILMALI?

- Dişler günde 2 defa fırçalanmalıdır. Fırçalama işlemi yemekten sonraki 20 dk. içinde yapılmalıdır.
- 6 ayda bir diş hekiminin kontrolüne gidilmelidir.
- Kullanılan diş fırçaları 3 ayda bir değiştirilmelidir.



KULAK TEMİZLİĞİ VE ÖNEMİ

- Kulak zarı çok hassas olduğu için, pamuklu çubuklar, toka, anahtarlık, örgü şişi, tığ, bükülmüş kağıt ve peçete parçaları gibi oldukça tehlikeli olan cisimlerle karıştırılırsa, zarar görebilir ve ciddi rahatsızlıklara neden olabilir.

18



- Kulak temizliğinde kulak arkasının temizliği de önemlidir.
- Kulak içine sivri ve uzun cisimler sokulmamalıdır. Çünkü bu durum kulak yolunun ve kulak zarının zedelenmesine neden olabilir.
- Özellikle çocukların kulak kanalları daha dar olduğu için bu tür temizleme aletlerinden kaçınılmalıdır.



SAÇ TEMİZLİĞİ VE BAKIMI

- Sağlıklı saçlara sahip olmak için saçlarımızı düzenli olarak yıkamalıyız.
- Saçlar çok sıcak su ile yıkanmamalı ve şampuan bol su ile durulanmalıdır.

20

- Kişisel olarak kullanılan tarak ve fırçalar belirli aralıklarla sıcak su ve sabunla yıkanmalıdır.



TIRNAK BAKIMI

- El tırnakları yarım ay biçiminde kesmelidir.
- Ayak tırnakları düz kesilmelidir.
- Kişisel tırnak makası kullanılmalıdır.

21

AYAK BAKIMI

- Ayaklar her gün ayakkabı içinde terlediğinden düzenli olarak yıkanmalıdır.
- Her yıkamadan sonra parmak araları havluyla kurulanmalıdır.
- Çoraplar pamuklu olmalı ve her gün değiştirilmelidir.





GELECEĖE YOLCULUK THE JOURNEY BAŐLADI TO THE FUTURE HAS STARTED

“EGE UYGARLIKTIR, BİLİM, SANAT, KÜLTÜR VE
ÇAĖDAŐLIK MERKEZİDİR. EGE, MAVİNİN DURULUĖU,
BARIŐIN SİMGESİDİR”.



egeBİLİM KOLEJİ

ORTAOKUL & ANADOLU LİSESİ & SAĞLIK MESLEK LİSESİ

KARTAL KAMPÜSÜ
Cumhuriyet Mh. Yakacık D-100
Kuzey Yanyol N6 Kartal / İstanbul

0216

452 6 452

www.egebilimkoleji.com