2. SINIF HAYAT BİLGİSİ

KİŞİSEL TEMİZLİK

- Sağlıklı olmanın en önemli şartı temizliktir.
- Temiz olmayan yerlerde mikroplar çoğalır ve hastalıklar oluşur.
- Sağlıklı olmak için kişisel temizliğimize dikkat etmeliyiz.
- Kıyafetlerimizin temizliğine özen göstermeliyiz.
- Ellerimizi sık sık sabunla yıkamalıyız.
- Yemeklerden sonra dişlerimizi fırçalamalıyız.
- Haftada en az iki defa banyo yapmalıyız.
- Düzenli olarak diş doktoruna gidip kontrollerimizi yaptırmalıyız.
- Kulak temizliğimize dikkat etmeliyiz.
- Tırnaklarımızı uzadıkça kesmeliyiz.
- Başkasına ait kişisel eşyalarını kullanmamalıyız.

