

TEMİZLİK VE KİŞİSEL BAKIM

BÜŞRA ATICI

**PSİKOLOJİK DANIŞMAN
& REHBER ÖĞRETMEN**

HERŐEYDEN ÖNCE...

- NEDEN TEMİZLİK...?



SAĞLIKLI YAŞAM TARZI

- ✓ Yeterli Ve Dengeli Beslenme
- ✓ Düzenli Fiziksel Aktivite
- ✓ **Hijyen Kurallarına Uyulması**
- ✓ Sağlıklı Çevre



ADIM ADIM TEMİZLİK...

EL YIKAMA

AĞIZ VE DİŞ TEMİZLİĞİ

VÜCUT TEMİZLİĞİ



1

EL YIKAMA

ELLERİMİZİ NİÇİN YIKARIZ?





EL YIKAMA

ELLERİMİZİ NİÇİN YIKARIZ?

Ellerimizdeki mikropları
uzaklaştırmak için
ellerimizi yıkamalıyız.



ELLERİMİZİ NE ZAMAN YIKAMALIYIZ?

- ✓ Tuvaletten önce ve sonra,
- ✓ Yemekten önce ve sonra,
- ✓ Eve geldiğimizde,
- ✓ Uykudan önce ve sonra,
- ✓ Hayvanlara dokunduktan sonra,
- ✓ Elinizde kir gördüğünüz her zaman.





AĞIZ VE DİŞ TEMİZLİĞİ

DİŞLERİMİZ NE İŞE YARAR?





AĞIZ VE DİŞ TEMİZLİĞİ

DİŞLERİMİZ NE İŞE YARAR?

- Çiğneme-yemek yeme
- Anlaşılır biçimde konuşabilme
- Güzel görüntü

DİŞLER NASIL FIRÇALANIR?

- Diş fırçasının üzerine **leblebi büyüklüğü kadar** diş macunu koyup, fırça üzerine yayılmalı,
- Ön dişler başbaşa getirilerek fırçalanmalı,



DİŞLER NASIL FIRÇALANIR?

- Dişlerin **ön yüzleri** küçük dairesel hareketlerle temizlenmeli,
- Dişlerin **arka yüzleri** de dairesel hareketlerle temizlenmeli,
- Alt ve üst dişlerin **iç yüzeyleri** süpürme hareketiyle fırçalanmalı,

DİŞLER NASIL FIRÇALANIR?

- Dişlerin **çığneyici yüzeyleri** fırçanın düz olarak ileri-geri hareketiyle temizlenmeli,
- Son olarak **dilin üzeri** fırçalanmalıdır.



DİŞLER NASIL FIRÇALANIR?

Diş fırçası başkasıyla **paylaşılmaz**, en geç altı ayda bir değiştirilmelidir.



Doğru beslenme diş sağlığımız için önemlidir.



3

VÜCUT TEMİZLİĞİ

- En az haftada 1 kez banyo yapmak (duş almak) gerekir.
- Banyo yaparken; saçlar, eller, tırnaklar, ayaklar ve tüm vücut güzelce temizlenmelidir.



The image features a silhouette of a mosque with a large central dome and several tall, slender minarets. The scene is set against a vibrant sunset sky with a bright sun on the left side, casting a warm orange and yellow glow. The mosque's silhouette is dark, contrasting sharply with the bright background. The text is centered in the upper half of the image.

DİNİMİZ NE DİYOR?

DİNİMİZ NE DİYOR?

"Şüphe yok ki, Allah, tevbe edenleri de, temizlenenleri de sever."

(Bakara suresi 222. ayet)

HZ. MUHAMMED (S.A.V)

Peygamberimiz de haftada en az bir kere banyo yapmamızı bize Őu sözlerle söylemiŐtir:

“Her Müslüman yedi günde bir kere yıkanmalıdır.”

Peygamberimiz saçlarının bakımına çok dikkat etmiş ve bu konuda bizleri şöyle uyarmıŐtır:

“Kimin saçı varsa bakımını yapsın.”

عَلَيْكُمْ سَوَاءٌ

HZ. MUHAMMED (S.A.V)

Hız. Peygamber tırnak temizliğine dikkat etmiş, uzayan tırnaklarını vakit geçirmeden kesmiş ve bu şekilde davranmayı arkadaşlarına da tavsiye etmiştir.

“Yemeğin bereketi hem yemekten önce hem de yemekten sonra elleri yıkamaktır.”

diye buyuran Hız. Peygamber, ellerinin temizliğine özen göstermiştir.

عَلَيْهِ سَلَامٌ



DİŞ FIRÇALAMA ÇİZELGEM

		PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
1. HAFTA	SABAH							
	GECE							
2. HAFTA	SABAH							
	GECE							
3. HAFTA	SABAH							
	GECE							
4. HAFTA	SABAH							
	GECE							





DIŞ FIRÇALAMA ÇİZELGEM

		PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
1. HAFTA	SABAH							
	GECE							
2. HAFTA	SABAH							
	GECE							
3. HAFTA	SABAH							
	GECE							
4. HAFTA	SABAH							
	GECE							



TEŐEKKÜRLER ÇOCUKLAR...

