

# VUCÜT BAKIMI VE TEMİZLİĞİ

1

Sağlık insanın en önemli varlığıdır. Sağlığı korumanın başlıca yolunda vücut bakım ve temizliğidir. Bilinçsizlik ve yanlış temizlik alışkanlıkları vücudun tahrip olmasına, erken yaşlanmaya, hastalıklara kolay yakalanmaya, insan ilişkilerinden iş hayatına kadar bir çok konuya tesir edebilmektedir.



**İki şeyin elden gitmeden değerini takdir etmek zordur: Biri sağlık, öteki de gençliktir.**  
**Hız. Ali (r.a.)**



REHBERLİK  
SERVİSİ

# ELLERİN TEMİZLİĞİ

2

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.

Bireyler küçük yaştan itibaren özellikle tuvalete gitme öncesi ve sonrası, yemeklerden önce ve sonra el yıkama alışkanlığı kazanmaları gerekir. El tırnakları çok uzun olmamalı ve yuvarlak kesilmelidir



## MİKROP YOKEDİĞİ



EL TEMİZLİĞİ NASIL YAPILIR?



ELLERİ YIKA



SABUNLA



20 SANİYE  
OVALA



DURULA



KURULA



GESME  
BASLARINI  
SIZ



**El temizliği bir çok hastalığın bulaşmasını önler.**

REHBERLİK  
SERVİSİ

# AĞIZ VE DİŞ TEMİZLİĞİ

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

Ağız içi hastalıkların nedeni, dişlerin üzerinde oluşan bakteri plakları ve diş taşlarıdır. Diş plaklarının düzenli olarak temizlenmesi, dişeti hastalıklarını kontrol altına alır. Dişler mutlaka günde iki defa yemeklerden sonra 20 dakika içinde fırçalanmalı, 6 ayda bir diş hekiminin kontrolüne gidilmelidir. Diş fırçaları 3 ayda bir değiştirilmelidir



**Diş ipi kullanın**



**Diş etine zarar vermeden diş aralarındaki artıkları temizleyin**



**Dişin dış yüzeyini temizleyin**



**Dişin iç yüzeyini temizleyin**



**Dişin Dış Yüzeyinin Temizlenmesi**

## BEŞ ADIMDA DİŞ TEMİZLİĞİ

**AĞIZ KOKUSUNU ÖNLEMENİN EN ETKİN YOLU DİŞ TEMİZLİĞİDİR**

REHBERLİK  
SERVİSİ



# YÜZ VE BOYUN TEMİZLİĞİ

4



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 edilmeli ve mutlaka çöpe atılmalıdır.



**DUŞ ALMAK VÜCUDUN DİNÇ KALMASINI,  
MİKROPLARIN VE BAKTERİLERİN VÜCUTTA  
ÇOĞALMASINI ENGELLER.**

# SAÇLARIN TEMİZLİĞİ

5

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.

Saçlarda vücuttaki hastalıkların göstergesi olarak sağlıksız görünüme, dökülmeye, aşırı yağlanma, bitlenme gibi sorunlar görülebilir. Bu sorunların ortadan kalkması için düzenli bakım ve temizliğini ihmal etmemek gerekir.



**BEDEN TEMİZLİĞİ NEZAKET, RUH  
TEMİZLİĞİ ZERAFET SEBEBİDİR.**

**Eyyüp Sabri OSMANOĐLU**

REHBERLİK  
SERVİSİ

# TUVALET ALIŞKANLIĞI VE TEMİZLİĞİ

6



Bağırsakların dŸzenli çalıŐması için uygun aralıklarla tuvalete çıkılmalıdır. BŸylece dŸzenli tuvalet alışkanlığı geliŐir.

Tuvalet ihtiyaı giderildikten sonra popo Ÿnce 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.



TUVALET İHTİYACINI SŸREKLİ ERTELEME MİDE,  
BAĐIRŐAK VE BŸBREK ŐORUNLARINA NEDEN  
OLMAKTADIR.

REHBERLİK  
SERVİSİ