

SAĞLIĞIM VE GÜVENLİĞİM

Sağlıklı Hayat Ne Güzel

Sağlıklı büyümek ve gelişmek için yararlı alışkanlıkları düzenli olarak sürdürürüz.

- Yeterli ve dengeli beslenir, öğünlerimizi düzenli yaparız.
- Yeterince uyur, oyun oynar ve yaşımıza uygun hareket ederiz.
- Ellerimizi gerektiğinde yıkar, dişlerimizi fırçalarız.
- Banyo yapar, saçlarımızı tarar ve tırnaklarımızı temiz tutarız.

Örnek: Yemekten önce ellerimizi yıkamak ve gece uyumadan önce dişlerimizi fırçalamak sağlıklı alışkanlıklardandır.

Sağlıklı davranışları yalnızca bir gün değil, her gün uygulamaya çalışırız.

Kişisel Alanıma Dikkat

Kişisel alanımız, kendimizi rahat ve güvende hissettiğimiz görünmez bir çember gibi düşünülebilir. Her insanın kişisel alanına saygı gösterilmelidir.

- Birine sarılmadan veya çok yaklaşımadan önce izin isteriz.
- İstemediğimiz bir yakınlaşmada "Hayır" diyebilir ve

uzaklaşabiliriz.

- Adres ve telefon numarası gibi kişisel bilgilerimizi tanımadığımız kişilerle paylaşmayız.
- Bizi rahatsız eden bir durumda uzaklaşır, yardım ister ve güvendiğimiz bir yetişkine anlatırız.

Örnek: Arkadaşımız bize sarılmak istediğinde önce “Sarılabilir miyim?” diye sorması kişisel alanımıza saygı göstermektir.

Trafikte Güvenli Davranıyorum

Trafik kuralları yayaların ve yolcuların güvenliğini korur. Yolda yürürken ve araçta yolculuk yaparken bu kurallara dikkat ederiz.

- Karşıdan karşıya geçerken güvenli geçiş yerlerini kullanırız.
- Önce sola, sonra sağa, sonra yeniden sola bakarız; yol güvenliyse geçeriz.
- Kırmızı yaya ışığında durur, yeşil ışıktaki çevremizi kontrol ederek geçeriz.
- Araçta arka koltukta oturur, emniyet kemerimizi bağlar ve sürücünün dikkatini dağıtmayız.

Örnek: Yakında yaya geçidi varsa yolun herhangi bir yerinden değil, yaya geçidinden karşıya geçeriz.

Acil Durumda Ne Yaparım?

Çarpma, düşme, kaybolma, gaz kaçağı, zehirlenme ve trafik kazası gibi durumlar acil durumlara örnek olabilir. Böyle bir durumda önce sakin kalmaya çalışırız.

- Evdeysek aile büyüklerimize, okuldaysak öğretmenimize haber veririz.
- Kalabalık bir yerde kaybolursak polis veya güvenlik görevlisi gibi güvenilir kişilerden yardım isteriz.
- Gerçek bir acil durumda 112 Acil Çağrı Merkezini ararız; bu numarayı gereksiz yere meşgul etmeyiz.
- Adresimizi ve güvendiğimiz bir yakınımızın telefon numarasını bilmemiz önemlidir.

Örnek: Ciddi bir trafik kazası gördüğümüzde tek başımıza tehlikeli bir işe girişmek yerine güvenilir bir yetiştikten yardım isteriz.