

SAĞLIĞIM VE GÜVENLİĞİM

Sağlıklı Alışkanlıklar Büyümemi Destekler

Sağlıklı büyümek ve gelişmek için günlük alışkanlıklarımıza dikkat etmemiz gerekir. Dengeli beslenmek, yeterli uyumak, hareket etmek ve temizliğimize özen göstermek sağlığımızı destekler.

- Öğünlerimizi düzenli yapmak, sağlıklı besinleri tercih etmek ve yeterli su içmek bedenimizin ihtiyaç duyduğu enerjiyi karşılamaya yardımcı olur.
- Düzenli uyku dinlenmemizi, oyun ve spor ise hareketli kalmamızı sağlar. Bedenimizi uzun süre hareketsiz bırakmak yerine yaşımıza uygun etkinliklere katılmaya çalışırız.
- Ellerimizi gerektiğinde yıkamak, banyo yapmak, tırnaklarımızı temiz tutmak, dişlerimizi düzenli fırçalamak ve yaşadığımız ortamın temizliğine dikkat etmek kişisel bakımımızın bir parçasıdır.

Örnek: Kahvaltı yapmak, yeterli su içmek, hareket etmek ve zamanında uyumak sağlıklı bir günün parçalarıdır.

Alışkanlıklarımızın büyümemizi ve gelişmemizi etkilediğini biliriz. Sağlığımız için yararlı davranışları düzenli hâle getirmeye,

geliştirmemiz gereken davranışlarımızı ise değiştirmeye çalışırız.

Çevrim İçinde Güvendedim

Çevrim içi ortamlarda da kişisel alanımızı ve özel bilgilerimizi korumamız gerekir. İnternette gördüğümüz herkesin gerçekten söylediği kişi olmayabileceğini unutmamalıyız.

- Adımız, adresimiz, telefon numaramız, kimlik bilgilerimiz, fotoğraflarımız ve kullandığımız şifreler kişisel bilgilerimizdir. Bu bilgileri tanımadığımız kişilerle paylaşmayız.
- Tanımadığımız kişilerden gelen mesajlara, arkadaşlık isteklerine ya da bizi rahatsız eden içeriklere tek başımıza cevap vermeyiz. Böyle bir durumda güvendiğimiz bir yetişkinden yardım isteriz.
- Bir uygulama ya da oyun bizden özel bilgi istediğinde hemen paylaşmak yerine ailemize danışırız. Şifrelerimizi yalnızca bizi korumaktan sorumlu güvenilir yetişkinlerle gerektiğinde paylaşırız.

Örnek: Tanımadığımız biri oyunda adresimizi isterse bilgi vermeyip güvendiğimiz bir yetişkine haber veririz.

Çevrim içi ortamda kendimizi rahatsız, korkmuş ya da güvensiz hissettiğimizde bunu saklamayız. Ailemize veya

öğretmenimize anlatmak güvenliğimizi korumak için doğru bir davranıştır.

Trafik İşaretlerini Tanıyorum

Trafik işaret ve levhaları yaya ve sürücülerin güvenli hareket etmesine yardımcı olur. Bu işaretleri tanımak trafikte ne yapmamız gerektiğini anlamamızı kolaylaştırır.

- Işıklı işaret cihazı, yaya geçidi, okul geçidi ve bisiklet yolu günlük yaşamda karşılaşılabileceğimiz temel trafik işaretlerindendir.
- Yaya geçidi bize karşıdan karşıya geçmek için uygun yeri, okul geçidi okul çevresinde daha dikkatli olunması gerektiğini, bisiklet yolu ise bisikletliler için ayrılmış alanı gösterir.
- Trafik ışıklarına ve levhalara uymak yalnızca kendi güvenliğimiz için değil, diğer insanların güvenliği için de önemlidir.

Örnek: Okul geçidi işaretini gördüğümüzde okul çevresinde daha dikkatli hareket edilmesi gerektiğini anlarız.

Trafikte kurallara uygun davranmak toplumsal yaşamın düzenine katkı sağlar. Bir işaretin anlamından emin değilsek tahmin etmek yerine güvenilir bir yetişkine sorarız.

Acil Durumda Doğru İletişim

Yangın, kaza, ciddi yaralanma gibi acil durumlarda 112 Acil Çağrı Merkezi aranabilir. 112 yalnızca gerçekten acil durumlarda kullanılmalıdır.

- Arama yaptığımızda sakin kalmaya çalışır ve kendimizi anlaşılır biçimde ifade ederiz. Acil durumun ne olduğunu, nerede olduğunu ve bildiğimiz diğer önemli bilgileri kısa ve doğru biçimde söyleriz.
- Yetkilinin sorduğu sorulara net cevap verir, sözünü kesmeden dikkatle dinleriz. Verilen yönlendirmeleri anlamaya ve uygulamaya çalışırız.
- Yetkili görüşmenin bittiğini söylemeden telefonu kapatmayız. Bilmediğimiz bir bilgiyi uydurmak yerine bilmediğimizi açıkça söyleriz.

Örnek: Bir yangın gördüğümüzde 112'yi ararken ne olduğunu ve bulunduğumuz yeri kısa ve doğru biçimde söyleriz.

112'yi gereksiz yere aramak, gerçekten yardıma ihtiyacı olan kişilere ulaşılmasını geciktirebilir. Bu nedenle acil çağrı hattını sorumlulukla kullanırız.