01 • SAĞLIKLI ALIŞKANLIKLAR

Sağlıklı büyüyorum

Büyürken boyumuz uzar, vücudumuz gelişir. Yeni beceriler kazanırız. Sağlıklı büyümek için vücudumuzun ihtiyaçlarına dikkat ederiz.

Beslenme, uyku, hareket ve temizlik birlikte önemlidir. Yalnızca iyi beslenmek yetmez. Dinlenmeye, oyun oynamaya ve temiz kalmaya da ihtiyacımız vardır.

GÜNÜMÜ SAĞLIKLI ALIŞKANLIKLARLA PLANLARIM

Sabah: Elimi yüzümü yıkar, kahvaltımı yaparım.

Gün içinde: Su içer, çeşitli besinler yerim. Güvenli yerlerde hareketli oyunlar oynarım.

Akşam: Dişlerimi fırçalar, düzenli saatte yatarım. Uyku öncesinde ekranı bırakırım.

AKLIMDA KALSIN

Her çocuğun büyüme hızı farklıdır. Kendimi arkadaşlarımla yarıştırmam. Sağlıklı alışkanlıkları her gün sürdürmeye çalışırım.

Biraz düşün: Efe iyi besleniyor ama oyun oynamak yerine bütün gün tablet kullanıyor. Hangi alışkanlığını değiştirmeli?

Cevabını kontrol et: Ekrana ara verip hareket etmeli ve oyun oynamalı. Sağlıklı beslenmenin yanında hareket de gerekir.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

02 • BESLENME VE SU

Dengeli besleniyorum

Yeterli beslenmek, vücudumuzun ihtiyacı kadar yemek yemektir. **Dengeli beslenmek**, farklı besinlerden uygun miktarlarda yemektir.

Her besin aynı işi yapmaz. Bu yüzden yalnızca sevdiğimiz bir yiyecekle beslenmeyiz. Gün içinde su içmeyi de unutmayız.

TABAĞIMDA ÇEŞİTLİLİK VAR

Sebze ve meyveler: Vücudumuzun düzenli çalışmasına yardımcı olur.

Süt, yoğurt ve peynir: Kemiklerimiz ve dişlerimiz için gerekli besinleri sağlar.

Yumurta, et, balık ve baklagiller: Büyümemize ve vücudumuzun onarılmasına yardım eder. Mercimek ve nohut baklagildir.

Ekmek, bulgur ve diğer tahıllar: Günlük işlerimiz ve oyunlarımız için enerji sağlar.

AKLIMDA KALSIN

Çok şekerli, çok tuzlu veya çok yağlı atıştırmalıkları sık tüketmem. Bunları ana öğünlerimin yerine koymam.

Biraz düşün: Yalnızca ekmek yiyen bir çocuk neden dengeli beslenmiş olmaz?

Cevabını kontrol et: Vücudunun ihtiyacı olan farklı besinleri alamaz. Beslenmesinde çeşitlilik olmalıdır.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

03 • ÖĞÜNLER VE BESİN TEMİZLİĞİ

Öğünümü hazırlıyorum

Günün ana öğünleri **kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeğidir.** Öğünlerimizi düzenli yemeye özen gösteririz. İhtiyaç duyarsak ailemizle uygun bir ara öğün seçeriz.

Kahvaltı, güne başlamamız için enerji verir. Öğün hazırlarken farklı besinleri bir araya getiririz. Yiyeceklerin temiz ve taze olmasına dikkat ederiz.

BİR GÜNLÜK ÖRNEK MENÜ

Kahvaltı: Yumurta, peynir, ekmek, domates ve su.

Öğle: Mercimek yemeği, bulgur pilavı ve yoğurt.

Akşam: Sebze yemeği, balık ve ekmek.

Gün içinde meyve yiyebilir, su içebiliriz. Bu bir örnektir; herkesin ihtiyacı ve yiyebildiği besinler farklı olabilir.

AKLIMDA KALSIN

Yemekten önce ellerimi yıkarım. Meyve ve sebzeleri yıkamadan yemem. Bozulduğunu düşündüğüm yiyeceği tatmam; bir yetişkine söylerim.

Biraz düşün: Duru öğle yemeği yerine her gün cips ve gazoz tüketiyor. Daha uygun bir öğün nasıl seçebilir?

Cevabını kontrol et: Örneğin sebze yemeği, yoğurt ve ekmek seçebilir. İçecek olarak su içebilir.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

04 • EL, DİŞ VE VÜCUT TEMİZLİĞİ

Kişisel temizliğime dikkat ederim

Kişisel bakım, vücudumuzu temiz ve bakımlı tutmak için yaptığımız işlerdir. Temizlik, hastalıklardan korunmamıza yardımcı olur.

Ellerimi yemekten önce ve sonra, tuvaletten çıkınca, dışarıdan gelince ve kirlendiğinde yıkarım. Eller temiz görünse bile üzerlerinde mikroplar bulunabilir.

ELLERİMİ NASIL YIKARIM?

1. Ellerimi suyla ıslatırım.
2. Sabunlarım. Avuçlarımı, el sırtımı, parmak aralarını ve tırnak çevresini en az 20 saniye ovalarım.
3. Suyla iyice durularım.
4. Temiz havluyla veya kâğıt havluyla kurularım.

AKLIMDA KALSIN

Dişlerimi sabah ve yatmadan önce fırçalarım. Düzenli banyo yapar, kirlenen giysilerimi değiştiririm. Tırnak bakımında gerekirse yetişkinden yardım alırım. Diş fırçamı ve havlumu başkasıyla paylaşmam.

Biraz düşün: Can ellerini yıkadıktan sonra kirli pantolonuna siliyor. Hangi adımı düzeltmeli?

Cevabını kontrol et: Ellerini temiz bir havluyla veya kâğıt havluyla kurulamalı.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

05 • UYKU, OYUN VE TEMİZ ÇEVRE

Dinlenir, hareket ederim

Uyurken vücudumuz dinlenir. Yeterince uyuduğumuzda dersleri dinlemek ve öğrendiklerimizi hatırlamak kolaylaşır. Her gün benzer saatlerde yatmaya özen gösteririz.

Hareketli oyunlar ve spor, kaslarımızın ve kemiklerimizin gelişmesine yardım eder. Güvenli alanlarda oynarız. Hava durumuna uygun giyiniriz.

TEMİZ ÇEVREDE SAĞLIKLI YAŞARIM

Evde: Eşyalarımı yerine koyarım. Odamın güvenli biçimde havalandırılması için yetişkinden yardım isterim.

Okulda: Sınıfı ve tuvaleti temiz bırakırım. Çöpümü uygun kutuya atarım.

Parkta: Çevreyi kirletmem. Kırık camlara ve bilmediğim atıklara dokunmam; bir yetişkine haber veririm.

AKLIMDA KALSIN

Temizlik yalnızca kendi vücudumla ilgili değildir. Kullandığım ortak alanları da temiz tutarım. Temizlik maddeleriyle oynamam.

Biraz düşün: Elif odasını topluyor ama her gece çok geç yatıyor. Sağlığı için başka neye dikkat etmeli?

Cevabını kontrol et: Düzenli saatte yatıp yeterince uyumalı. Temizlik ve uyku birlikte önemlidir.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

06 • SINIRLARIMI KORUYORUM

Kişisel alanımı tanıyorum

Kişisel alan, kendimizi rahat ve güvende hissetmek için ihtiyaç duyduğumuz alandır. Bedenimiz, duygularımız, düşüncelerimiz ve özel bilgilerimiz bize aittir.

Birinin çok yaklaşması, istemediğimiz şekilde dokunması veya eşyamızı izinsiz alması bizi rahatsız edebilir. Rahatsızlığımızı söyleme ve yardım isteme hakkımız vardır.

SINIRLARIMI NASIL ANLATIRIM?

Bedenim: “Sarılmak istemiyorum. El sallayabilirim.”

Eşyalarım: “Defterimi almadan önce izin ister misin?”

Duygularım: “Bu lakap beni üzüyor. Bana adımla seslen.”

Düşüncelerim: “Ben farklı düşünüyorum.”

AKLIMDA KALSIN

Başkalarının sınırlarına da saygı gösteririm. İzin ister, cevabı beklerim. Bir arkadaşım “hayır” dediğinde onu zorlamam.

Biraz düşün: Arkadaşın sarılmak istemediğini söyledi. Ona nasıl davranmalısın?

Cevabını kontrol et: İsteğine saygı duymalı ve sarılmak için ısrar etmemeliyim.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

07 • GÜVENLİ DAVRANIŞ

Rahatsız olursam yardım isterim

Sınırlarımızı tanıdığımız biri de aşabilir. Bir davranış bizi korkutuyor veya rahatsız ediyorsa bunu önemseriz. “Ayıp olur.” diye rahatsız olduğumuz bir davranışı kabul etmek zorunda değiliz.

Güvendiğimiz yetişkin, bizi dinleyen, güvenliğimizi önemseyen ve yardım eden kişidir. Ailemizden biri, öğretmenimiz veya okul rehber öğretmenimiz olabilir.

NE YAPABİLİRİM?

Söyle: Yapabiliyorsam “Hayır, bunu istemiyorum.” derim.

Uzaklaş: Güvenli bir yere ve yardım alabileceğim bir yetişkinin yanına giderim.

Anlat: Ne olduğunu güvendiğim bir yetişkine söylerim. Yardım alamazsam başka bir güvenilir yetişkine anlatırım.

AKLIMDA KALSIN

Korktuğum için konuşamamış olabilirim. Bu benim suçum değildir. Beni korkutan veya rahatsız eden bir olayı, “Sır olsun.” denilse bile güvendiğim yetişkine anlatabilirim.

Biraz düşün: Birisi seni rahatsız ediyor ve “Kimseye söyleme.” diyor. Ne yapmalısın?

Cevabını kontrol et: Güvenli bir yere gitmeli ve güvendiğim bir yetişkinden yardım istemeliyim.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

08 • ÇEVRİM İÇİ GÜVENLİĞİM

İnternette bilgilerimi korurum

Telefon, tablet ve bilgisayarla internete bağlandığımızda **çevrim içi** oluruz. Oyun oynayabilir, bilgi edinebilir ve video izleyebiliriz. Burada da güvenlik kurallarına uyarız.

İnternette bir kişinin söylediği ad ve yaş doğru olmayabilir. Ekranda gördüğümüz birini gerçekten tanıdığımızı varsaymayız.

HANGİ BİLGİLERİM ÖZELDİR?

Adım ve soyadım, ev adresim, telefon numaram, okulumun adı, fotoğraflarım ve şifrelerim kişisel bilgilerimdir.

Bunları oyunlarda, mesajlarda ve herkese açık yerlerde paylaşmam. Güçlü bir şifre oluştururken ailemden yardım alırım. Şifremi arkadaşlarıma veya çevrim içi kişilere vermem.

Başkalarının fotoğraflarını ve özel bilgilerini de izinsiz paylaşmam.

AKLIMDA KALSIN

İnterneti ailemle belirlediğimiz kurallara göre kullanırım. Uygulama indirmeden, bir şey satın almadan veya bilgi paylaşmadan önce aileme danışırım.

Biraz düşün: Oyundaki bir kişi sana hediye vermek için ev adresini istiyor. Ne yaparsın?

Cevabını kontrol et: Adresimi vermem. İletişimi bırakır, durumu güvendiğim bir yetişkine gösteririm.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

09 • ÇEVRİM İÇİ GÜVENLİ DAVRANIŞ

Şüpheli mesajda dururum

“Hediye kazandın!” yazan her mesaj gerçek değildir. Bilmediğimiz bağlantılar ve dosyalar güvenli olmayabilir. Merak etsek bile hemen açmayız.

Bizi korkutan, üzen veya rahatsız eden bir mesaj alırsak tek başımıza çözmeye çalışmayız. Yardım istemek doğru bir davranıştır.

DUR • CEVAPLAMA • HABER VER

Dur: Şüpheli bağlantıyı açmam. Fotoğraf veya bilgi göndermem.

Cevaplama: Tartışmaya girmem. İletişimi bırakırım.

Haber ver: Mesajı güvendiğim yetişkine gösteririm. Gerekirse engelleme ve bildirme işlemlerini birlikte yaparız.

AKLIMDA KALSIN

Yanlışlıkla bir bağlantıya tıklasam veya bilgi paylaşsam bile durumu saklamam. Güvendiğim yetişkine hemen anlatırım. Çevrim içi tanıştığım biriyle buluşmaya gitmem.

Biraz düşün: Bir kişi “Fotoğrafını gönder, ailene söyleme.” yazıyor. Bu isteği neden kabul etmemelisin?

Cevabını kontrol et: Fotoğrafım özel bilgimdir. Gizlememi istemesi de şüphelidir. Göndermeden yetişkine haber vermeliyim.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

10 • TRAFİK İŞARET LEVHALARI

Levhaları okuyorum

Trafik, insanların ve araçların yollardaki hareketidir. Yürüyerek ilerleyen kişiye **yaya** denir. Levhalar bilgi verir, uyarır veya kuralları bildirir.



Yaya geçidi

Yayaların karşıya geçeceği yeri gösterir. Yolun güvenli olduğunu kontrol ederek geçeriz.



Okul geçidi

Okul çevresindeki geçiş yerini gösterir. Görevli varsa onun yönlendirmesine uyarız.



Yaya üst geçidi

Yolun üstünden geçmemizi sağlayan geçidi gösterir.



Yaya alt geçidi

Yolun altından geçmemizi sağlayan geçidi gösterir.



Mecburi yaya yolu

Yayalar için ayrılan, kullanılması gereken yolu belirtir.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

10 • TRAFİK İŞARET LEVHALARI

Uyarıları ve yasakları tanırım

Kırmızı üçgen levhalar genellikle tehlikeye karşı uyarır. Kırmızı çerçeveli daireler yasak veya sınırlama bildirir. Levhanın içindeki şekle de bakarız.



Yaya giremez

Bu yola yayaların girmesi yasaktır. Güvenli başka bir yol kullanırız.



Bisiklet giremez

Bu yola bisikletle girilmez.



Işıklı işaret cihazı

İleride trafik ışıkları bulunduğunu haber verir. Bu levha, trafik ışığının kendisi değildir.



Bisiklet geçebilir

İleride bisikletlilerin geçebileceği konusunda uyarır.



Yaya geçidi uyarısı

İleride yaya geçidi bulunduğunu haber verir. Kırmızı üçgen uyarır; mavi geçit levhası geçiş yerini gösterir.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

11 • GÜVENLİ GEÇİŞ

Yolda dikkatliyim

Yürürken kaldırımı kullanırız. Yola aniden çıkmayız. Karşıya geçmek için yaya geçidi, okul geçidi, alt geçit veya üst geçidi seçeriz. Gerektiğinde güvendiğimiz bir yetişkinle geçeriz.

Mecburi bisiklet yolu levhası, mavi daire içinde beyaz bisikletle gösterilir. Bisikletlilerin kullanması gereken yolu belirtir.

Yayalara kırmızı ışık yanıyorsa bekleriz. Yeşil ışık yandığında da araçların durduğunu ve yolun güvenli olduğunu kontrol ederiz.

KARŞIYA GEÇERKEN

1. Güvenli geçiş yerinde, yolun kenarında dururum.

2. Sola, sağa ve yeniden sola bakarım. Diğer yönlerden ve dönüş yapan araçlardan da gelebilecek tehlikelere dikkat ederim.

3. Araçlar durduğunda ve geçiş güvenli olduğunda yürüyerek geçerim. Geçerken de yolu izlerim.

4. Koşmam, oyun oynamam ve ekranla ilgilenmem.

AKLIMDA KALSIN

Park etmiş araçların arasından yola çıkmam. Levha veya yeşil ışık görmek, çevreme bakmadan geçebileceğim anlamına gelmez.

Biraz düşün: Yayalara yeşil ışık yandı ama bir araç hâlâ hareket ediyor. Hemen yola çıkar mısın?

Cevabını kontrol et: Hayır. Aracın durmasını ve geçişin güvenli olmasını beklerim.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

12 • ACİL DURUMLAR

Acil durumda yardım çağırırım

Acil durum, can veya mal güvenliğinin tehlikede olduğu ve hızlı yardım gereken olaydır. Yangın, ciddi yaralanma, trafik kazası ve birinin bilincini kaybetmesi buna örnektir.

Acil bir durum gördüğümde sakin kalmaya çalışırım. Önce kendimi tehlikeden korurum. Güvenli bir yerden yakındaki yetişkine haber veririm.

TÜRKİYE'DE ACİL YARDIM NUMARASI: 112

İtfaiye, ambulans veya polis gibi acil yardımlara ulaşmak için **112 Acil Çağrı Merkezi** aranır.

Acil yardım gerekiyorsa ve arayabilecek bir yetişkin yoksa güvenli bir yerden 112'yi ararım.

Yangına veya kaza yerine yaklaşmam. Kurtarma yapmaya çalışmam. Yaralıyı kendi başıma taşımam; görevlinin yönlendirmesini dinlerim.

AKLIMDA KALSIN

112'yi şaka yapmak, denemek veya acil olmayan bir şeyi sormak için aramam. Gereksiz arama, yardıma ihtiyacı olan birinin beklemesine neden olabilir.

Biraz düşün: Kalemin kaybolduğunda mı, bir binada yangın gördüğünde mi 112'den yardım istenir?

Cevabını kontrol et: Yangın acil bir durumdur. Kayıp kalem için 112 aranmaz.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

13 • AÇIK VE DOĞRU İLETİŞİM

112 ile nasıl konuşurum?

112 görevlisinin yardım gönderebilmesi için **ne olduğunu ve nerede olduğunu** bilmesi gerekir. Bildiklerimi kısa, açık ve doğru anlatırım. Bilmediğim bir şeyi uydurmam.

Adresimi ve ailemden birinin telefon numarasını öğrenirim. Bu bilgileri internette paylaşmam; gerçek bir acil durumda 112 görevlisine gerektiğinde söylerim.

ÖRNEK KONUŞMA — ADRES HAYALÎDİR

Görevli: Ne oldu, neredesiniz?
Çocuk: Bir binadan duman çıkıyor. Örnek Mahallesi, Çiçek Sokak, 8 numaranın karşısındayım.

Görevli: İçeride biri var mı?
Çocuk: Bilmiyorum. Ben güvenli bir yerdeyim.

Görevli adımı veya başka bilgiler sorarsa cevaplarım. Sözünü kesmeden dinlerim.

AKLIMDA KALSIN

Görevli söylemeden telefonu kapatmam. Verilen güvenli yönlendirmelere uyarım. Konuşmayı canlandırırken gerçek 112 numarasını aramam.

Biraz düşün: İçeride kaç kişi olduğunu bilmiyorsan tahmin edip bir sayı söylemeli misin?

Cevabını kontrol et: Hayır. “Bilmiyorum.” demeliyim. Doğru bilgi, yardımın doğru yönlendirilmesini sağlar.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

14 • ÜNİTE ÖZETİ

Öğrendiklerim aklımda

SAĞLIĞIM

Çeşitli besinler yer, su içerim. Temizliğime, uykuma ve hareket etmeye dikkat ederim. Çevremi temiz tutarım.

SINIRLARIM

Bedenime, duygularıma ve eşyalarıma saygı gösterilmesini isterim. Başkalarının sınırlarına da saygı duyarım.

İNTERNETTE GÜVENLİĞİM

Özel bilgilerimi korurum. Şüpheli mesajlara cevap vermem. Güvendiğim yetişkine haber veririm.

TRAFİKTE GÜVENLİĞİM

Levhaların anlamını öğrenirim. Güvenli geçitleri kullanır, yolu kontrol ederek geçerim.

ACİL DURUMDA

Kendimi tehlikeden korur, yardım isterim. 112’ye olayın yerini ve ne olduğunu doğru anlatırım.

Kendine sor: “Bu davranış beni ve çevremdekileri nasıl korur?” Cevabını bir örnekle anlatabiliyorsan konuyu anlamışsın demektir.

İçerik, paylaşılan dört PDF ve ders kitabı sayfa görüntülerindeki konular temel alınarak özgün olarak hazırlanmıştır. Levha görselleri paylaşılan trafik notundan alınmıştır. Güvenlik ve sağlık bilgileri için kontrol kaynakları: 112 Acil Çağrı Merkezi, Karayolları Genel Müdürlüğü, CDC el temizliği.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026