SAĞLIĞIM VE GÜVENLİĞİM

2. sınıf • Maddelerle kısa defter notları

Sağlıklı büyüyorum

• Sağlıklı büyümek için dengeli beslenir, yeterince uyur, hareket eder ve temizliğime dikkat ederim.

• Bu alışkanlıkları her gün sürdürürüm.

Dengeli besleniyorum

• **Yeterli beslenmek**, ihtiyacım kadar yemektir.

• **Dengeli beslenmek**, farklı besinlerden uygun miktarlarda yemektir.

• Sebze, meyve, tahıl, süt ürünleri, yumurta ve baklagil gibi besinler tüketirim.

• Su içerim.

• Atıştırmalıkları öğünlerimin yerine koymam.

Öğünümü hazırlıyorum

• Ana öğünler kahvaltı, öğle ve akşam yemeğidir.

• Öğünlerimi düzenli yerim.

• Yemekten önce ellerimi, yemeden önce meyve ve sebzeleri yıkarım.

• Bozulduğunu düşündüğüm yiyeceği yemem.

Kişisel temizliğime dikkat ederim

• Ellerimi özellikle yemekten önce, tuvaletten sonra ve kirlendiğinde yıkarım: **Islatırım, sabunla en az 20 saniye ovalarım, durular ve temiz havluyla kurularım.**

• Dişlerimi sabah ve yatmadan önce fırçalarım.

• Düzenli banyo yapar, kirli giysilerimi değiştiririm.

• Kişisel bakım eşyalarımı paylaşmam.

Dinlenir, hareket ederim

• Düzenli saatte yatıp yeterince uyurum.

• Güvenli yerlerde hareketli oyunlar oynarım.

• Hava durumuna uygun giyinirim.

• Evimi, sınıfımı ve çevremi temiz tutarım.

• Tehlikeli atıklara ve temizlik maddelerine dokunmam.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

SAĞLIĞIM VE GÜVENLİĞİM

2. sınıf • Maddelerle kısa defter notları

Kişisel alanımı tanıyorum

• **Kişisel alan**, kendimi rahat ve güvende hissetmek için ihtiyaç duyduğum alandır.
• Bedenim, duygularım ve özel bilgilerim bana aittir.
• İstemediğim bir davranışa “hayır” diyebilirim.
• Başkalarının sınırlarına da saygı gösteririm.

Rahatsız olursam yardım isterim

• Beni rahatsız eden kişi tanıdığım biri olsa da güvenli bir yere gider, güvendiğim yetişkine anlatırım.
• Yardım alamazsam başka bir güvenilir yetişkine söylerim.
• Korktuğum için konuşamamış olmam benim suçum değildir.

İnternette bilgilerimi korurum

• Adım, adresim, telefon numaram, okulum, fotoğraflarım ve şifrelerim özel bilgilerimdir.
• Bunları internette paylaşmam.
• Şifremi oluştururken ailemden yardım alır, arkadaşlarıma vermem.
• Başkalarının bilgilerini de izinsiz paylaşmam.

Şüpheli mesajda dururum

• Bilmediğim bağlantı ve dosyaları açmam.
• Şüpheli mesajlara cevap vermem; güvendiğim yetişkine gösteririm.
• Yanlışlıkla bilgi paylaşsam da saklamam.
• İnternette tanıştığım biriyle buluşmaya gitmem.

Levhaları okuyorum

• Trafik levhaları bilgi verir, uyarır ve kuralları bildirir.
• **Yaya ve okul geçidi** levhaları geçiş yerini gösterir.
• **Alt ve üst geçitler**, yolun altından veya üstünden geçmemizi sağlar.
• **Mecburi yaya yolu**, yayaların kullanması gereken yoldur.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

SAĞLIĞIM VE GÜVENLİĞİM

2. sınıf • Maddelerle kısa defter notları

Uyarıları ve yasakları tanırım

• **Yaya giremez:** Yayalar bu yola giremez.
• **Bisiklet giremez:** Bisikletle bu yola girilmez.
• **Işıklı işaret cihazı:** İleride trafik ışıkları vardır.
• **Bisiklet geçebilir:** Bisikletlilere karşı dikkatli olunmalıdır.
• **Yaya geçidi uyarısı:** İleride yaya geçidi vardır.

Yolda dikkatliyim

• Kaldırımda yürür, güvenli geçitleri kullanırım.
• Yayalara kırmızı ışıkta beklerim.
• Yeşilde de araçların durduğunu kontrol ederim.
• Sola, sağa, yeniden sola ve diğer yönlere bakarım.
• Yol güvenliyse yürüyerek geçerim.
• **Mecburi bisiklet yolu**, bisikletlilerin kullanması gereken yoldur.

Acil durumda yardım çağırırım

• Yangın, ciddi yaralanma ve trafik kazası acil durumlara örnektir.
• Önce kendimi tehlikeden korur, yetişkinden yardım isterim.
• Acil yardım için **112** aranır.
• Tehlikeye yaklaşmam, yaralıyı taşımam.
• 112’yi şaka veya deneme için aramam.

112 ile nasıl konuşurum?

• Ne olduğunu ve olayın yerini açık, doğru anlatırım.
• Bilmediğim bilgiyi uydurmam.
• Görevliyi dinler, yönlendirmelerine uyarım.
• Görevli söylemeden telefonu kapatmam.
• Adresimi ve ailemden birinin telefonunu öğrenirim.

Öğrendiklerim aklımda

• Sağlıklı alışkanlıklar edinirim.
• Sınırlarımı ve bilgilerimi korurum.
• Trafik kurallarına uyar, gerektiğinde yardım isterim.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026