ÖĞREN · 1. Sınıf · Hayat Bilgisi

Sağlığım ve Güvenliğim

Sağlıklı büyürüm, güvende kalırım!



Bu ünitede neler öğreneceğiz?

- ✓ Sağlıklı büyümek için neler yapmamız gerektiğini
- ✓ Kişisel alanımızı korumayı
- ✓ Temel trafik kurallarına uymayı
- ✓ Acil durumlarda ne yapacağımızı

👨‍👩‍👧 **Büyüklerimize not:** Metinleri çocuğunuzla birlikte sesli okuyun. Resimler üzerine konuşun ve soruları sohbet ederek cevaplayın.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

🌱 Sağlıklı Büyüyorum

Sağlıklı büyümek için iyi beslenir, yeterince uyur, hareket eder ve temiz oluruz.



Dengeli beslen
Sebze, meyve, süt...



Erken uyu
Her gece yeterince.



Hareket et
Oyna, spor yap.



Su iç
Gün boyunca.



Dişlerini fırçala
Sabah ve akşam.



Ellerini yıka
Yemekten önce ve sonra.

🍎 Sağlıklı Besinler



Meyve



Sebze



Süt



Yumurta



Balık



Ekmek

💡 Şekerli, tuzlu ve paketli yiyecekleri az yeriz. Su içmek, gazlı içeceklerden daha sağlıklıdır.

🎨 Resim köşesi — Sağlıklı bir kahvaltı tabağı çiz.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

🧼 Ellerimizi Nasıl Yıkarız?

1. 💧 Ellerimizi ıslatırız.
2. 🧼 Sabunlarız.
3. 👐 Avuçlarımızı, parmak aralarımızı ve tırnaklarımızı ovarız.
4. 🚿 Bol suyla durularız.
5. 🧻 Temiz bir havluyla kurularız.

📖 Okuyalım

Ali'nin Dişleri 🪥

Ali akşam çok yorgundu. "Bu akşam dişlerimi fırçalamasam olur mu?" diye düşündü.

Annesi gülümsedi: "Dişlerimizi her akşam fırçalarız. Böylece dişlerimiz sağlıklı kalır."

Ali dişlerini güzelce fırçaladı. Sabah aynaya bakıp gülümsedi. Dişleri tertemizdi!

Konuşalım:

- Ali neden dişlerini fırçalamak istemedi?
- Dişlerimizi günde kaç kez fırçalarız?

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

🎈 Kişisel Alanım

Herkesin etrafında görünmez bir balon vardır. Bu balona **kişisel alan** denir.

Başkalarının kişisel alanına saygı duyarız. Birine sarılmadan ya da dokunmadan önce izin isteriz.

✋ **"Hayır!" derim**
Rahatsız olursam.

🏃 **Uzaklaşırım**
Hemen oradan ayrılırım.

🗣️ **Anlatırım**
Güvendiğim bir büyüğe.

🤝 **İzin isterim**
Başkasına dokunmadan önce.

🛡️ Güvenliğim İçin

✅ Böyle yaparız

- ✓ Adresimi ve telefonumu yalnızca güvendiğim büyüklerle paylaşırım.
- ✓ Rahatsız olursam "Hayır!" derim.
- ✓ Hemen ailemi ya da öğretmenimi bilgilendiririm.

🚫 Böyle yapmayız

❌ Tanımadığım kişilerle konuşmam.
❌ Tanımadığım birinin verdiği şeyi almam.
❌ Tanımadığım biriyle bir yere gitmem.
❌ İnternette bilgilerimi paylaşmam.

🚦 Trafik Işıkları

🔴 **Kırmızı**
Dur!

🟡 **Sarı**
Hazırlan!

🟢 **Yeşil**
Geç!

🚶 Yayalar için ışıkta yeşil yanınca, sola, sağa ve tekrar sola bakarak geçeriz.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

🚸 Trafikte

✅ Böyle yaparız

- ✓ Yaya kaldırımında yürürüm.
- ✓ Yaya geçidinden, alt ya da üst geçitten geçerim.
- ✓ Geçmeden önce sola, sağa, sola bakarım.
- ✓ Arabada arka koltukta oturur, emniyet kemerimi takarım.
- ✓ Büyüğümün elini tutarım.

🚫 Böyle yapmayız

❌ Yolda oyun oynamam.
❌ Park etmiş araçların arasından çıkmam.
❌ Kırmızı ışıkta geçmem.
❌ Arabanın ön koltuğunda oturmam.

🆘 Acil Durumlar

Beklemediğimiz ve hemen yardım gereken durumlara acil durum denir.

🤕 **Düşme, çarpma**
Yaralanabiliriz.

😟 **Kaybolma**
Ailemizi bulamayabiliriz.

🔥 **Yangın**
Duman ve ateş.

💨 **Gaz kaçağı**
Evde gaz kokusu.

🧴 **Zehirlenme**
İlaç ya da temizlik maddesi.

🚑 **Trafik kazası**
Araç çarpması.

🆘 Acil Bir Durumda Ne Yaparım?

1. 😌 Sakin olurum.
2. 🗣️ Evde aileme, okulda öğretmenime haber veririm.
3. 📞 Gerekirse 112'yi ararım.
4. 🏠 Adresimi ve adımı söylerim.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

🪪 Acil Durum Bilgi Kartım

👤	**Adım soyadım**	.....
🏠	**Adresim**	.....
📞	**Ailemin telefonu**	.....
🆘	**Acil çağrı**	**112**

📚 Yeni Sözcükler

sağlıklı 💪
Hasta olmayan, iyi durumda.

beslenme 🍎
Vücudumuz için yemek yemek.

kişisel alan 🎈
Etrafımızdaki görünmez balon.

yaya geçidi 🚸
Yayaların karşıya geçtiği yer.

emniyet kemeri 🚗
Arabada bizi koruyan kemer.

acil durum 🆘
Hemen yardım gereken durum.

👨‍👩‍👧 **Büyüklerimize not:** Acil durum bilgi kartını çocuğunuzla birlikte doldurun ve adresinizi, telefon numaranızı ezberlemesine yardım edin. 112'nin yalnızca gerçek acil durumlarda arandığını hatırlatın.

🎨 Resim köşesi — Sağlıklı bir kahvaltı tabağı çiz.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026