Konu Özeti: Sağlığım ve Güvenliğim 🩺

🗺️ Ünite Haritası

🩺 Sağlığım ve Güvenliğim

🍎 **Sağlıklı büyüme**
Dengeli beslen, erken uyu, hareket et, temiz ol.

🎈 **Kişisel alan**
"Hayır!" de, uzaklaş, güvendiğin büyüğe anlat.

🚦 **Trafik**
Kırmızıda dur, yeşilde geç. Yaya geçidi, emniyet kemeri.

🆘 **Acil durum**
Sakin ol, haber ver, gerekirse 112'yi ara.

⭐ Bunları Öğrendik

- 🪥 Dişlerimizi sabah ve akşam fırçalarız. Ellerimizi sabunla yıkarız.
- 🥦 Sebze, meyve, süt ve yumurta gibi sağlıklı besinler yeriz; şekeri az tüketiriz.
- 🎈 Kişisel alanımızı korur, başkalarının kişisel alanına saygı duyarız.
- 🔒 Adres ve telefon bilgimizi tanımadığımız kişilerle paylaşmayız.
- 🚸 Yaya geçidini kullanır, geçmeden önce sola, sağa, sola bakarız.
- 📞 Acil durumda sakin kalır, büyüklerimize haber verir, gerekirse 112'yi ararız.

🚦 Trafik Işıkları

🔴 **Kırmızı**
Dur!

🟡 **Sarı**
Hazırlan!

🟢 **Yeşil**
Geç!

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

🔑 Anahtar Kavramlar

sağlıklı büyüme
İyi beslenme, uyku, spor ve temizlik.

kişisel alan
Etrafımızdaki görünmez balon.

trafik kuralı
Yolda güvenle hareket etme kuralları.

güvenlik
Tehlikeden korunmak.

acil durum
Hemen yardım gereken durum.

112
Acil çağrı numarası.

✅ Hatırla

1. Dişlerimizi ne zaman fırçalarız? → Sabah ve akşam.
2. Kırmızı ışık ne demektir? → Dur.
3. Arabada nerede otururuz? → Arka koltukta, kemerimiz takılı.
4. Acil çağrı numarası kaçtır? → 112

👨‍👩‍👧 **Büyüklerimize not:** Trafik kurallarını yürüyüşlerinizde birlikte uygulayın. Kişisel alan ve "Hayır!" deme hakkı hakkında çocuğunuzla sakin ve güven veren bir dille konuşun.

✍️ Yaya geçidinden güvenle geçerken kendini çiz.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026