

VUCÜT BAKIMI VE TEMİZLİĞİ

1

Sağlık insanın en önemli varlığıdır. Sağlığı korumanın başlıca yolunda vücut bakım ve temizliğidir. Bilinçsizlik ve yanlış temizlik alışkanlıkları vücudun tahrip olmasına, erken yaşlanmaya, hastalıklara kolay yakalanmaya, insan ilişkilerinden iş hayatına kadar bir çok konuya tesir edebilmektedir.



İki şeyin elden gitmeden değerini takdir etmek zordur: Biri sağlık, öteki de gençliktir.
Hz. Ali (r.a.)



ELLERİN TEMİZLİĞİ

2

Eller vücutta en çok kirlenen ve mikroorganizmalarla en çok temas eden organlardır. Elleri temiz tutmak, çatlak ve sıyrıkların oluşmasını önlemek, bazı bulaşıcı hastalıkların yayılmasını engelleme yollarından biridir.

Bireyler küçük yaştan itibaren özellikle tuvalete gitme öncesi ve sonrası, yemeklerden önce ve sonra el yıkama alışkanlığı kazanmaları gerekir. El tırnakları çok uzun olmamalı ve yuvarlak kesilmelidir



ELLERİ YIKA



SABUNLA



20 SANİYE
OVALA



DURULA



KURULA



GESME
BASLARINI
SIZ



El temizliği bir çok hastalığın bulaşmasını önler.

AĞIZ VE DİŞ TEMİZLİĞİ

Ağız hijyeni, bireyin benlik saygısını, konuşmasını, beslenmesini ve genel olarak kendisini iyi hissetmesini doğrudan etkiler.

Ağız içi hastalıkların nedeni, dişlerin üzerinde oluşan bakteri plakları ve diş taşlarıdır. Diş plaklarının düzenli olarak temizlenmesi, dişeti hastalıklarını kontrol altına alır. Dişler mutlaka günde iki defa yemeklerden sonra 20 dakika içinde fırçalanmalı, 6 ayda bir diş hekiminin kontrolüne gidilmelidir. Diş fırçaları 3 ayda bir değiştirilmelidir



Diş ipi kullanın



Diş etine zarar vermeden diş aralarındaki artıkları temizleyin



Dişin dış yüzeyini temizleyin



Dişin iç yüzeyini temizleyin



Dişin Dış Yüzeyinin Temizlenmesi

BEŞ ADIMDA DİŞ TEMİZLİĞİ

AĞIZ KOKUSUNU ÖNLEMENİN EN ETKİN YOLU DİŞ TEMİZLİĞİDİR



PDR

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri

PSK DAN YASER MERT

YÜZ VE BOYUN TEMİZLİĞİ 4



Gece boyunca gözlerin çapaklanması ve terleme gibi nedenlerden dolayı sabah kalkınca el, yüz ve boyun yıkanmalıdır. Yüz temizliğine kulak ve burunda katılmalıdır. Burun temizliği en iyi lavaboda, akan su ile yapılır. Mendil kullanılması gerektiğinde, kağıt mendil tercih edilmeli ve mutlaka çöpe atılmalıdır.



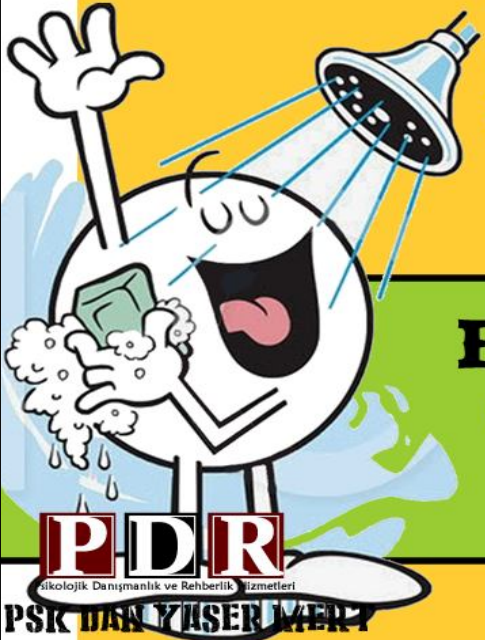
**DUŞ ALMAK VÜCUDUN DİNÇ KALMASINI,
MİKROPLARIN VE BAKTERİLERİN VÜCUTTA
ÇOĞALMASINI ENGELLER.**

SAÇLARIN TEMİZLİĞİ

5

Bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal sağlığını etkileyebilen saçların temiz tutulması gerekir. Saçların kaç gün arayla yıkanacağı, kişisel alışkanlığın yanı sıra çevre koşullarına, saçın kuru ve yağlı veya olmasına göre de değişebilir.

Saçlarda vücuttaki hastalıkların göstergesi olarak sağlıksız görünüme, dökülmeye, aşırı yağlanma, bitlenme gibi sorunlar görülebilir. Bu sorunların ortadan kalkması için düzenli bakım ve temizliğini ihmal etmemek gerekir.



**BEDEN TEMİZLİĞİ NEZAKET, RUH
TEMİZLİĞİ ZERAFET SEBEBİDİR.**

Eyyüp Sabri OSMANOĞLU

PDR

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri

PSK DANIŞMANI YUSUF MERT

TUVALET ALIŞKANLIĞI VE TEMİZLİĞİ

6



Bağırsakların dŸzenli çalıŐması için uygun aralıklarla tuvalete çıkılmalıdır. BŸylece dŸzenli tuvalet alışkanlığı geliŐir.

Tuvalet ihtiyaı giderildikten sonra makat Ÿnce tuvalet kağıdı ile silinmeli, daha sonra yıkanarak kurulanmalıdır.

Tuvaletten çıktıktan sonra mutlaka eller bol sabunlu suyla yıkanmalıdır. Tuvalet kullanıldıktan sonra temiz bırakılmalıdır. Bu davranıŐ bir alıŐkanlık haline getirilmelidir.



TUVALET İHTİYACINI SŸREKLİ ERTELEME MİDE,
BAĐIRŐAK VE BŸBREK SORUNLARINA NEDEN
OLMAKTADIR.

PDR
PsikoloĐik Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri

PSK DAN YASER MERT