

# “TEMİZLİK-HİJYEN”

## TANIM

Sağlığa zarar verecek ortamlardan korunmak için yapılacak uygulamalar ve alınan **Temizlik** önlemlerinin tümü **Hijyen** olarak tanımlanır. Hijyen bir sağlık bilimi olup temel ilgi alanı, sağlığın korunması ve sürdürülmesidir. Bir başka şekilde tanımlayacak olursak Hijyen, kişinin kendi sağlığını koruması için devam ettirmesi gereken öz bakım uygulamalarının tamamıdır.

## PANOLARA ASILACAK GÜZEL SÖZLER

- "Orada günahlardan ve pisliklerden temizlenmeyi seven adamlar vardır. Allah da böyle çok temizlenenleri sever" (Tevbe, 9/108).
- "Elbiseni de daima temiz tut" (Müddessir, 74/4)
- "Şüphesiz Allah çok tövbe edenleri ve pisliklerden temizlenenleri sever" (Bakara, 2/222).
- Müslümanlık temizdir, kirsizdir. Siz de temiz olun, temizlenin, Zira cennete temizler girer. (Hadis-i Şerif)
- Hilal eylemek (ağız ve diş temizliği) dişleri arıtır, pak eyler, diplerini sağlamlaştırır ve ağız kokusunu güzel eyler. (Hadis-i Şerif)
- ... Şüphe yok ki Yüce Allah temizdir, temizliği sever..... Artık evlerinizin çevresini temiz tutun. (Hadis-i Şerif)
- Benim ümmetim kıyamet gününde yüzleri parlak, elleri ve ayakları nurlu olarak hasrolunacaktır. Herkes gücünün yettiği kadar bu parlaklığı artırsın. (Hadis-i Şerif)
- Evini temiz tut misafir gelebilir. (Atasözü)
- Temiz bir vicdan kadar yumuşak yastık yoktur(Atasözü)
- Temiz avlu evin süsüdür(Atasözü)

- Doğa ve Kirlilik ( Brigitte Labbe-Michel Pueth)
- Mavi Orman (Güngör Dilmen)
- Martılar Adası (Zeyyat Selimoğlu)
- Son Kuşlar (Sait Faik Abasıyanık)
- Uç Minik Serçem (Necati CUMALI)

### SEYİRLİK

- Caillou Temizlik Yapıyor  
( <http://www.cizgifilm.in/caillou-kayu-izle/caillou-temizlik-yapiyor.html>)
- Sağlıklı Yaşam (Hijyen- Pasak ile Yunak)  
(<http://internettv.meb.gov.tr/dersler.asp?NO2=8251&NO=300&KOD=1>)
- Sağlıklı Yaşam (Dişlerin Öyküsü)  
(<http://internettv.meb.gov.tr/dersler.asp?NO2=8001&NO=300&KOD=1>)

### ŞİİR

#### **TEMİZ OLALIM TEMİZLİK İMANDAN**

Temizlik iyi alışkanlık demek,  
Temiz olalım temizlik imandan.  
Önemli olan onu benimsemek,  
Temiz olalım temizlik imandan.

Kul temiz giyinip temiz yemeli,  
Özde temiz olacağım demeli.  
Herkes temizliği önemsemeli,  
Temiz olalım temizlik imandan.

Temizliği insan islamdan alır,  
Pis olan kimse çeşitli dert bulur.  
Her türlü hastalık pislikten olur,  
Temiz olalım temizlik imandan.

Pis olan kimseyi insanlar kovar,  
Temiz gezen kimseyi herkes över.  
Allah temiz olan kulları sever,  
Temiz olalım temizlik imandan.

Yusuf temizlik gönülde tartıdır,  
Temizlik bizim için bir artıdır.  
Temizlik islamın temel şartıdır,  
Temiz olalım temizlik imandan.

**Yusuf Tuna**

Sen ne güzel bir şeysin, ey temizlik  
Bu koyunlar, çok iri ve semizlik  
Körü körüne aldanmakta, kerizlik  
Hiçbir zaman, senden vaz geçemem ey temizlik

Temizlik imandandır, kirlilik pasaklıktandır  
Temiz bir beden, temiz bir ruhun arkadaşıdır  
İnsanlar arasında, temizlik bir yarışır  
Temiz olmayan insanları, durma karıştır

Temiz olmak var iken, bu kirlilik niye?  
Kirli olanlara, devamlı temiz ol diye  
Ağzımızda tüy bitti, söyleye söyleye  
Hendek attırmak, zordur deveye

Allah temizdir, temiz olanları sever  
Anneler, söz dinlemeyen kızlarını döver  
Temiz olanlar, çevresini kirlütenlere söver  
Gelin temiz olalım, Allah mutlaka bizleri sever

### **Fikret Gürsoy**

## **TEMİZLİK ZAMANI**

Kirlenmiş vicdanlara  
Kararmış tüm ruhlara  
Yaş kurumuş pınara  
Bir temizlik yapmalı.

Titremeyen yüreğe  
Çalışmayan bileğe  
Sırf tutulan dileğe  
Bir temizlik yapmalı.

Haram girmiş kursağa  
Haksız yanmış ocağa  
Çıkmayan yatağa  
Bir temizlik yapmalı.

İşlemeyen beyine  
Tutulmayan yemine  
Şu dilin kemiğine  
Bir temizlik yapmalı.

### **Nuray Kurban**

Yüzü gözü karışık,  
Kire pasa alışık,  
Hem pasaklı, yılışık  
Çocukları sevemem.

Böyle işe gelemem!  
Çocuk olur temiz pak,  
Çirkindir gözde apak,  
Bir kerecik bana bak;

Türk çocuğu temizdir.  
Vazoda bir filizdir,  
Onun için bendeniz  
Pek temizim, pek temiz.

### **Aka GÜNDÜZ**



### **MİKROP**

Ne mikrop şeysin sen mikrop...

Hangi yerde olduğuna bakmadan  
küçücüksün diye önem vermedim  
ellerimi yıkamadan yemek yedim  
sen bunu fırsat bildin  
Bedenime giriverdin.

Bundan böyle ellerimi  
yemekten önce de sonra da  
● icene yıkarsam...

dişlerimi fırçalar  
sık sık banyo yaparsam...

aşıdan iğneden kaçmaz  
ilacımı alırsam...

Saçlarımı tarayıp  
tırnağımı kesersem  
olurum şen ve esen.

İşte o zaman canım  
gününü görürsen sen!

### **Fevzi Günenc**

## Temiz diş hikayesi

Fatma çok haylaz bir çocuktur. Kendi vücudu dikkate almaz ilgilenmez. Hele ki dişlerine hiç bakmayan bir çocuktur. İşte dişine bakmadığı için yakınan diş ve diş macunun dinliyoruz.

Diş fırçası: Offf offf sıkıntıdan patlamak üzereyim.

Diş macunu: Neden arkadaşım bu kadar üzgünsün canını sıkın nedir ben bak mutluyum.

Diş fırçası: Bu evin yaramaz çocuğu beni hiç kullanmıyor. O yüzden mikroplar üzerime yerleşti bak nasılda gülüyorlar. Dişlerini de çıkarmışlar artık onlardan kurtuluşum yok. Bir işe yaramadan burada kalmaktan sıkıldım. Her yerim toz içinde kaldı bak.

Diş macunu: Evet, gördüm senin için çok üzüldüm. Ama elimden bir şey gelmez ki beni de hiç kullanmıyor.

Diş fırçası: Senin için sorun yok hiç değilse tüpün var korunabiliyorsun mikroplardan ya bana bak mikrop yuvası oldum. Fatma bana hiç bakmıyor alındığımdan beri buradayım, bir işe yaramamdım. Aslında benim görevim çok güzel insanların dişlerinin sağlıklı olmasını sağlıyorum senin yardımıyla ama beni kullanmadıklarında bir şey yapamıyorum.

Diş macunu: Öyle söyleme bak bende tüpün içindeyim korunuyorum ama bayatlama riskim var.

Bayatlayınca da görevimi yerine getiremiyorum.

Diş fırçası: Aaa ben bunu bilmiyordum bayatlayınca ne oluyor ki?

Diş macunu: Bayat olunca dişleri koruyamıyorum ve dişlere zarar verebiliyorum.

Diş fırçası: Gerçekten çok şaşırdım. Peki, bu son kullanma tarihi ne demek arkadaşım ben onu bilmiyorum. Bana anlatır mısın?

Diş macunu: Tabii ki anlatırım son kullanma tarihi demek ne kadar zamanla kullanabileceğimizi insanlara gösteren tarih demek zamanımız geçtiğinde insanlara zarar verebiliyoruz. Eskiyoruz çünkü

- Aaa ben bunları bilmiyordum teşekkür ederim arkadaşım.

- Fatma bizi hiç görmüyor hal bu ki ne kadar renkliyiz güzeliz değil mi?

- Evet, haklısın arkadaşım ama elimizden bir şey gelmiyor annesi de bunun farkında onun sözünü de hiç dinlemiyor.

Diş macunu: Aslında dişlerde çok üzgünler bu duruma geçen yüzünü yıkarken gördüm dişleri çok mutsuzlardı.

Diş fırçası: Hımm neden ki?

- Fatma çikolata çok yiyormuş ve kolayında çok içiyormuş sonrada öylece bırakıyormuş bunlar dişlere yapıştırmış. Dişler bundan dolayı sararmışlar solmuşlar.

Diş fırçası: Annesi çok uyarıyor ben duymuştum ama hiç dinlemiyordu Fatma akıllı çocuklar annelerinin sözünü dinlerler değil mi arkadaşım?

- Evet, arkadaşım bizler dinliyoruz.

Diş fırçası: Artık istese de beni kullanamaz çünkü mikroplar bana yuva yaptılar. Benim gibi yeni temiz arkadaş almaları lazım.

Diş macunu: Beni kullanabilir daha zamanım var ama bu gidişle Fatma beni de kullanamayacak.

Bu sırada Fatma ağlayarak içeri girer.

- Anneanneciğim nerdesin dişlerim çok ağrıyor. Baksana hepside çürümüş artık hem de hiç sağlam değiller. Çürümüş dişlerim artık güzel olmayacak mı? Anne der çıkar.

Diş macunu: Bak gördün mü arkadaşım artık dişler dayanamamış çürümeye başlamışlar.

Diş fırçası: Evet, çok üzüldüm çok da sızı yapıyor herhalde baksana Fatma nasıl da ağlıyordu.

Ama çocuklar dişlerini düzenli olarak yemeklerden sonra fırçalamalı ki dişleri böyle çürümesin ve ağrı yapmasın. Fatma da bundan sonra artık fırçalayacaktır. Değil mi?

Diş fırçası: Evet, bence de yoksa tüm dişleri çürür ve dişsiz kalır. Akıllı çocuklar dişlerini yemekten sonra fırçalarlar. Değil mi çocuklar. Bak bak hepsinin dişleri ne çocuklar dişlerinizi gösterebilir misiniz.? Bak arkadaşım hepside fırçalıyorlar herhalde fırçalamasaldı bundan sonra fırçalayacaklar değil mi çocuklar. Yoksa sizde Fatma gibi dişlerinizi kaybedebilirsiniz.

Temizlik konulu resim sergisi düzenlenmesi  
Geri dönüşüm çalışması yapılması  
En temiz sınıf  
En temiz, düzenli öğrenci  
EKTEKİ HİJYEN VE SAĞLIKLI YAŞAM ETKİNLİĞİ UYGULANABİLİR.  
ÖZELLİKLE 1.KADEME EKTEKİ 2.ÖRNEĞİ UYGULAYABİLİR.

### ÖRNEK DAVRANIŞLAR

- Sınıfı, okulu ve çevresini temiz tutmak
- Kıyafetini, el ve yüzünü temiz tutmak
- Yiyip içtiklerinin temiz olmasına dikkat etmek
- Temizlik ile ilgili temel alışkanlıkları kazanmak
- Temizlikle beraber düzen alışkanlığını da kazanmak
- Sabah uyanınca, yemeklerden önce ve sonra el, yüz yıkama alışkanlığı kazanmak
- Yere tükürmemek
- Yerlere rast gele çöp atmamak
- Çevresindekilere örnek olmak
- Düzenli dış firçalama alışkanlığı kazanmak

### ÖRNEK ŞAHSİYETLER

Hz. Muhammed gibi temizlik konusunda çok duyarlı kişilerin hayatlarından bahsedilir. Ayrıca okulda, sınıfta temizliğiyle ön plana çıkmış öğrencilerden örnek kişiler olarak bahsedilir.

### YARIŞMA/ TURNUVA

Yapılan etkinlikler doğrultusunda bir bilgi yarışması düzenlenir. Kazananlar ödüllendirilir. Temizlik kupası adını verdiğimiz futbol, basketbol, satranç, voleybol vb. dallarında turnuvalar düzenlenir. Dereceye girenler ödüllendirilir. Okullarında dereceye giren öğrenciler belirlenerek Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bildirilir ve çalışmalarını değerlendirilerek İlde en iyi çalışmalara ödül verilir.

### MÜNAZARA

- Ev ile okul temizliği aynı mıdır?
- Temizlik şartlara göre değişir mi değişmez mi?
- Küçükler büyüklerden temizliği öğrenir mi?
- Herkes sadece kendi temizliğinden mi sorumludur?
- İnsanı elbisesine göre karşılarlar, bilgisine göre ağırlarlar.
- Temiz avlu evin süsüdür.
- Güneş giren eve doktor girmez.
- Aslan yattığı yerden belli olur.

## ÖRNEK 1

### HİJYEN VE SAĞLIKLI YAŞAM – ETKİNLİK

#### UYGULAMA DÜZEYİ:

- > İlköğretim I. ve II. Kademe

#### AMAÇLAR:

Öğrencilerin;

- > Hijyen nedir, temizlik nedir, sağlıklı yaşamak nasıl gerçekleşir sorularının cevaplarını bulabilmeleri
- > Temizlik ve sağlık arasındaki ilişkiyi kavrayabilmeleri
- > Sağlıklı yaşam-din-toplum arasındaki ilişkiyi kavrayabilmeleri
- > Hijyen, kişisel bakım, sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam kavramlarına ilişkin farkındalıklarının artırılması
- > Evde ve okulda temizlik konusunda düşünme becerilerinin gelişmesi

#### YÖNTEM VE TEKNİKLER:

- > Soru cevap
- > Beyin fırtınası
- > Görüş geliştirme
- > Konuşma halkası
  
- > Tartışma

#### MATERYALLER:

- > Kağıt, kalem **KAVRAMLAR:**
- > Hijyen
- > Temizlik
- > Sağlık
- > Kişisel bakım

#### ÖĞRENME SÜRECİ

Öğrencilere;

- > Hijyen ne demektir?
- > Sağlık yaşamak nasıl gerçekleşir?
- > *Kişisel bakım* ifadesi sizin için ne anlama gelmektedir?
- > Dinimiz neden temizliğe çok önem vermektedir?
- > Evimizin ve okulumuzun temiz olması neden önemlidir?
- > Temiz ve sağlıklı bir toplum için neler önerirsiniz?

Soruları yöneltilir ve yukarıda adı geçen teknikler yardımıyla öğrencilerin aktif katılımı sağlanır. Daha sonra ortaya çıkan sonuçlar öğretmen tarafından özetlenir.

#### DEĞERLENDİRME:

Öğrencilerden konuya ve yeni öğrendikleri bilgilere ilişkin bir kompozisyon yazmaları istenir.

## ÖRNEK 2

### TEMİZLİK VE HİJYEN DEĞERİ SINIF İÇİ ETKİNLİK ÖRNEĞİ

Etkinliğin adı: Temizliğin önemi:

Amaç: Sağlığımız için temizliğin önemini kavranması

Etkinlik düzeyi: İlkokul

Malzeme: Maskeler, siyah şal, kılıç, bilgisayar (bay mikrop şarkısı )

Süreç: Öğrenciler bir gün önceden yapılacak etkinlik ile ilgili bilgilendirilir. Bazı öğrenciler kirli çocuk maskelerini takarak yerlerine oturur. Bir öğrenci siyah şalı taka, eline kılıç alır ve sınıfın dışında veya kapı önünde bekletilir. Herkes arkadaşını bulsun komutuyla öğrenciler ikişerli veya üçerli olarak gruplar oluşturur. Kirli öğrenciler temiz öğrencilere yaklaşılmaya çalışınca temiz öğrenciler birbirine sarılarak “Biz kirli ve pis kişilerle arkadaş olmayız” diyerek yanlarına almazlar. Kendilerine arkadaş bulamayan kirli öğrenciler kendi aralarında grup olurlar. “Bay mikrop” şarkısıyla mikrop olan öğrenci sınıfa girer. Her gruba yaklaşılarak grubun hangi temizlik kurallarına uyduğunu sorar. Sonra kirli gruba gelir. Kirli gruptan cevap gelmeyince aralarına girer, kılıcıyla onlara dokunur. Öğrencilerin hepsi hasta rolü yaparak ağlarlar. Diğer temiz çocuklar bir araya gelir ve kirli çocuklara öğütler vererek yerlerine otururlar.

Değerlendirme: