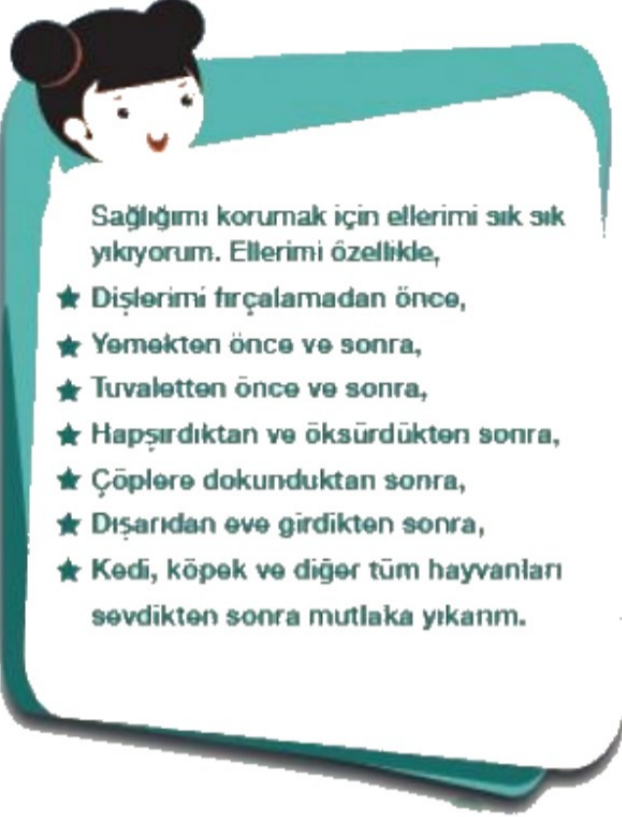
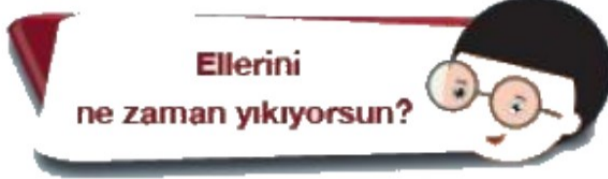


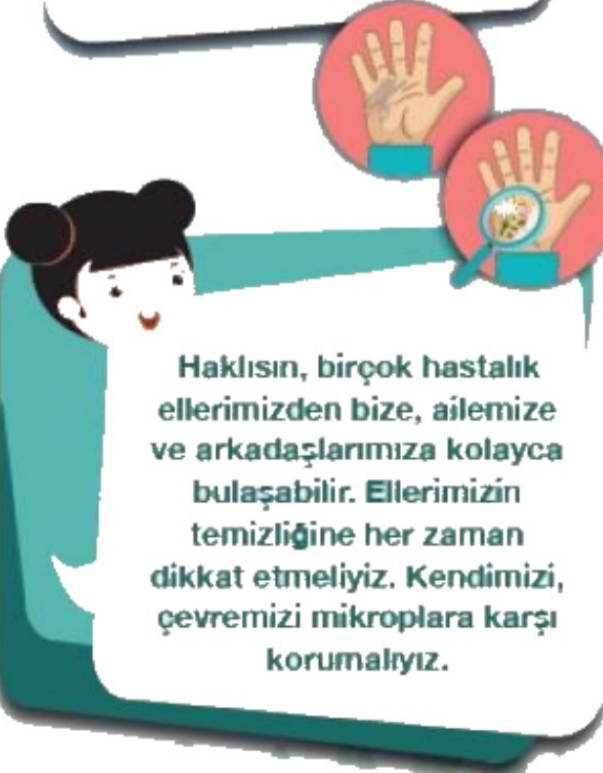
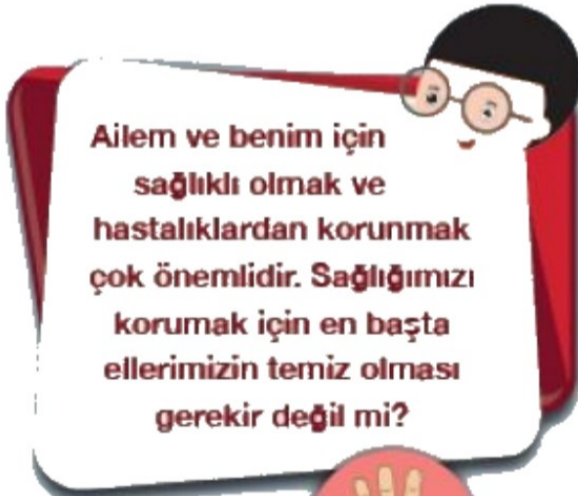


ERZİNCAN  
VALİ RECEP YAZICIOĞLU İLKOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ

## ELLERİMİZİ YIKAYALIM SAĞLIĞIMIZI KORUYALIM



Ellerimizin temizliği  
Sağlığımız için çok önemlidir.  
El temizliği ile ilgili  
Öğrendiğimiz doğru bilgileri  
Arkadaşlarımız ve ailemizle  
paylaşmalıyız.  
Böylece onlar da ellerini  
doğru bir şekilde yıkayarak  
sağlıklarını koruyabilirler.



## DOĞRU EL YIKAMA TEKNİĞİ

- 

1 Ellerimizi suyla ıslatınız.
- 

2 Ellerimizin tüm yüzeyine yetecek miktarda sabun alınız.
- 

3 Avuç içlerimizi birbiriyle ovalarız.
- 

4 Sağ elimiz ile sol elimizin üstünü ve parmaklarımızın arasını ovalarız. Aynı hareketi diğer elimizde tekrarlarız.
- 

5 Parmaklarımızı birbirine geçirerek avuçlarımızın içini karşılıklı ovalarız.
- 

6 Parmaklarımızı sıkı tutar ve diğer elimizin içiyle ovalarız.
- 

7 Sol baş parmağımızla sağ elimiz kapalıyken avuç içimizi dairesel hareketlerle ovalarız. Aynı hareketi diğer elimiz için de tekrarlarız.
- 

8 Sağ elimizin parmaklarını bitişik tutarız ve sol avuç içimizi dairesel, ileri geri hareketlerle ovalarız. Aynı hareketi diğer elimiz için de tekrarlarız.
- 

9 Ellerimizi suyla durularız.
- 

10 Tek kullanımlık kağıt havluyla ellerimizi tamamen kurularız.
- 

11 Kağıt havluyla musluğu kapatırız.
- 

12

ELLERİMİZ  
ŞİMDİ TEMİZ