

HAYAT BİLGİSİ – KİŞİSEL BAKIM, KAYNAKLAR VE BİLİNÇLİ TÜKETİCİ

Adı Soyadı: _____

Sınıfı / No: 3/____ - _____

Öğretmen: _____

❑ Hem Kendimizi Hem Doğayı Koruyalım!

Sağlığımız için her gün yaptığımız kişisel bakım sırasında su, elektrik ve doğal gaz gibi kaynaklarımızı kullanırız. Ancak bu kaynaklar sınırsız değildir! Bilinçli bir tüketici olarak hem kişisel bakım ürünlerini idareli kullanmalı hem de alışveriş yaparken son kullanma tarihi, kalite ve bütçemize uygunluk gibi kurallara çok dikkat etmeliyiz.

🔴 Etkinlik 1: Doğru mu, Yanlış mı?

Aşağıdaki ifadeler doğru ise **D** dairesini, yanlış ise **Y** dairesini kurşun kaleminizle boyayınız.

- ☐ D ☐ Y Banyo yaparken sabun ve şampuanı ihtiyacımızdan fazla kullanmak temizliğimizi artırmaz, israfa sebep olur.
- ☐ D ☐ Y Kişisel bakımımızı yaparken kullandığımız su ve doğal gaz gibi kaynaklar sınırsızdır, hiç tükenmez.
- ☐ D ☐ Y Paketlenmiş gıdaları satın alırken sadece dış paketinin rengine ve reklamlarına bakmamız yeterlidir.
- ☐ D ☐ Y Gıdalarla ilgili bir sorun yaşadığımızda veya şikayet bildirmek istediğimizde **Alo 174 Gıda Hattı**'ni ararız.
- ☐ D ☐ Y Kıyafetlerimizi özenli ve temiz kullanmak, yenilerini alma ihtiyacını azaltarak aile bütçemizi korur.

🍷 Etkinlik 2: Sihirli Kelimeleri Yerleştir (Boşluk Doldurma)

Bilinçli Tüketici

Kişisel Bakım

Mercimek

Son Kullanma

Alo 174

- Banyo yapmak, saç taramak, tırnak kesmek gibi kendimiz için yaptığımız temizliklerin tümüne denir.
- Dişlerimizi fırçalarken fırçamıza yalnızca büyüklüğü kadar diş macunu sıkmalıyız.
- Alışveriş yaparken paketli gıdaların üzerindeki üretim ve tarihini mutlaka kontrol etmeliyiz.
- Reklamların etkisinde kalmadan, ihtiyacına göre kaliteli ve uygun fiyatlı alışveriş yapan kişiye denir.
- Bozulmuş veya zararlı olduğunu düşündüğümüz gıda maddelerini yetkililere bildirmek için hattını kullanırız.

⚡ Etkinlik 3: Davranış-Fayda Eşleştirmesi

Aşağıda verilen bilinçli davranışları, sağladığı en uygun fayda ile çizgiler çizerek eşleştiriniz.

Banyodan çıkarken lambayı kapatmak	☐	☐ Gereksiz harcamaları önler, bütçeyi korur.
Alışveriş listesi hazırlayıp gitmek	☐	☐ Kıyafetlerin ömrünü uzatır, tasarruf sağlar.
Elbiseleri askıya asıp temiz tutmak	☐	☐ Elektrik enerjisinin boşa harcanmasını engeller.
Çürük/ezik olmayan meyveleri seçmek	☐	☐ Sağlığımızı korur, gıda zehirlenmesini önler.
Sızdıran muslukları tamir ettirmek	☐	☐ Su kaynağımızın israf olmasını önler.
☐ Sabunu suda uzun süre bekletmemek	☐	☐ Temizlik malzemesinin çabuk erimesini engeller.
☐ Şampuan kutusunu sonuna kadar kullanmak	☐	☐ Çöp miktarını azaltır ve doğayı korur.
Aşırı paketlenmiş ürünlerden kaçınmak	☐	☐ Kişisel bakım harcamalarımızı dengede tutar.

HAYAT BİLGİSİ – KİŞİSEL BAKIM, KAYNAKLAR VE BİLİNÇLİ TÜKETİCİ

Çalışma Yaprağı (Sayfa 2)

Etkinlik 4: Can ile Kerem'in Market Macerası (Analiz)

Aşağıdaki kısa öyküyü okuyup soruları kendi cümlelerinizle cevaplayınız.

Can ve Kerem okul çıkışında susadıklarını fark edip köşedeki küçük markete girdiler. Can, raftan rengarenk ambalajlı büyük boy bir meyve suyu aldı. Kerem ise meyve suyunun kutusunu incelerken kutunun alt köşesinin ezildiğini ve şiştiğini, ayrıca **son kullanma tarihinin (SKT) üç gün önce geçtiğini** fark etti. Hemen arkadaşı Can'ı uyardı...

1) Kerem, Can'a meyve suyunu almaması için ne söylemiş olabilir? Yazınız.

2) Siz Can'ın yerinde olsaydınız Kerem'in bu uyarısı karşısında ne yapardınız?

Etkinlik 5: Benim Kaynak Değerlendirme Formum

Kişisel bakımınızı yaparken kaynakları ne kadar verimli kullandığınızı uygun sütuna (+) koyarak değerlendiriniz.

Sıra	Kişisel Bakım Davranışlarım	☀ Her Zaman	😊 Bazen	✗ Hiçbir Zaman
1	Elimi sabunlarken musluğu kapalı tutarım, suyu boşa akıtmam.			
2	Banyo yaparken şampuan ve sabunu gerektiği kadar, israf etmeden kullanırım.			
3	Gündüz hava aydınlıkken banyo lambasını gereksiz yere açmam.			
4	Saçlarımı kuruturken kurutma makinesini sadece gerektiği kadar çalıştırırım.			

Etkinlik 6: Bilinçli Tüketici Çoktan Seçmeli Testi

1. Kişisel bakım yaparken aşağıdakilerden hangisini korumuş ve tasarruf etmiş OLMAYIZ?

- A) Su ve elektrik kaynaklarını
- B) Aile bütçemizi
- C) Sokaktaki oyun parklarını

2. Satın aldığımız bir gıda ürününün bozuk çıkması durumunda aramamız gereken resmi hat hangisidir?

- A) Alo 112 Acil Yardım
- B) Alo 174 Gıda Hattı
- C) Alo 182 Randevu Hattı

3. "Tırnaklarımızı kesmek, banyo yapmak ve kıyafetlerimizi temiz tutmak" kavramlarının genel adı nedir?

- A) Kişisel Bakım
- B) Alışveriş Planı
- C) Sosyal Yardımlaşma

4. Alışveriş yaparken ambalajı yırtılmış veya şişmiş paketli gıdaları neden satın almamalıyız?

- A) Pahalı olabileceği için
- B) Bozulmuş olup sağlığınıza zarar verebileceği için
- C) Reklamı yapılmadığı için

5. Alışverişe çıkmadan önce hangi hazırlığı yapmak bilinçli bir tüketici davranışı olur?

- A) Alışveriş ihtiyaç listesi hazırlamak
- B) En çok reklamı yapılan ürünü aramak
- C) En pahalı mağazaları listelemek

6. Taze sebze ve meyvelerin kalitesini anlamak için aşağıdakilerden hangisine bakmalıyız?

- A) Sadece dış paketinin süslü olmasına
- B) Doğal kokusuna, rengine ve dirliğine
- C) Televizyondaki reklam sıklığına

7. "Bilinçli bir tüketici aynı kalitedeki iki ürünün fiyatına göre seçim yaparken..." cümlesi nasıl tamamlanmalıdır?

- A) Her zaman pahalı olanı tercih eder.
- B) Reklamı en renkli olanı seçer.
- C) Fiyatı daha uygun (ucuz) olanı tercih eder.

8. Banyoda dişlerimizi fırçalarken suyu açık bırakmak ailemize aşağıdakilerden hangisini getirir?

- A) Yüksek su faturaları ve kaynak israfı
- B) Temiz bir çevre ve sağlıklı dişler
- C) Elektrik enerjisinden büyük tasarruf