

## DEĞERLENDİRELİM

Aşağıdaki form, duyu organlarımızın sağlığını koruma konusunda kendimizi değerlendirmemiz amacıyla hazırlanmıştır. Davranış ifadelerini okuyarak "Evet", "Bazen" veya "Hayır" seçeneklerinden uygun olanı işaretleyelim.

**İşaretlediğimiz davranışların hepsinin "Evet" olması, duyu organlarımızın sağlığını korumaya dikkat ettiğimizi gösterir. "Bazen" ve "Hayır" seçeneklerini işaretlediğimiz davranışlarımız varsa duyu organlarımızın sağlığını korumaya dikkat etmeli, gerektiğinde öğretmenimiz ve ailemizden destek almalıyız.**

### ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU

| Değerlendirilecek Davranışlar                                     | Evet | Bazen | Hayır |
|-------------------------------------------------------------------|------|-------|-------|
| 1. Kişisel eşyalarımı sadece kendim kullanırım.                   | ✓    |       |       |
| 2. Dişlerimi düzenli fırçalarım.                                  | ✓    |       |       |
| 3. Kulaklıkla yüksek sesle müzik dinlemekten kaçınırım.           | ✓    |       |       |
| 4. Ekran karşısında bana izin verilen süre kadar kalırım.         | ✓    |       |       |
| 5. Burnumu karıştırmaktan kaçınırım.                              | ✓    |       |       |
| 6. Burun kıllarımı koparmaktan kaçınırım.                         | ✓    |       |       |
| 7. Düzenli olarak banyo yaparım.                                  | ✓    |       |       |
| 8. Ekranı uygun uzaklıktan izlerim.                               | ✓    |       |       |
| 9. Bilmediğim maddeleri koklamaktan kaçınırım.                    | ✓    |       |       |
| 10. Güneş altında fazla kalmamaya dikkat ederim.                  | ✓    |       |       |
| 11. Çok acı yiyecek ve içecekleri tüketmekten kaçınırım.          | ✓    |       |       |
| 12. Çok sıcak yiyecek ve içecekleri tüketmekten kaçınırım.        | ✓    |       |       |
| 13. Çok soğuk yiyecek ve içecekleri tüketmekten kaçınırım.        | ✓    |       |       |
| 14. Kulak çubuğu gibi cisimleri kulağımda kullanmaktan kaçınırım. | ✓    |       |       |

İşaretlediğimiz davranışların hepsinin "Evet" olması, duyu organlarımızın sağlığını korumaya dikkat ettiğimizi gösterir. "Bazen" ve "Hayır" seçeneklerini işaretlediğimiz davranışlarımız varsa duyu organlarımızın sağlığını korumaya dikkat etmeli, gerektiğinde öğretmenimiz ve ailemizden destek almalıyız.