


Duş Alma Çizelgesi

Yönerge: Çizelge takip ederek duş al

	Üstündeki giysiyi çıkar	
	Altındaki giysiyi çıkar	
	Suyu aç	
	Suyun ısınması için bir dakika bekle	
	Suyun altında tüm vücudunu ıslat	
	Duş jelini life sık	
	Tüm vücudunu lifle köpükle	
	Suyun altında tüm vücudunu durula	
	Saçına şampuan sık	
	İki dakika boyunca saçını köpürt	
	Suyun altında tüm vücudunu durula	
	Bornozunu giy	
	Küçük havlu ile saçını sar	
	Banyodan çık	
..... kazandım		



Diş Fırçalama Çizelgesi






Yönerge: Çizelge takip ederek dişlerini fırçala

	Macunun kapağını aç	
	Diş macununu diş fırçana sür	
	Ön dişlerini yukarı aşağı beş saniye fırçala	
	Sağ yan dişlerini yukarı aşağı beş saniye fırçala	
	Sol yan dişlerini yukarı aşağı beş saniye fırçala	
	Diş fırçanı yıka	
	Ağzını üç kere çalkala/tükür	
	Ağzını kurula	

..... kazandım

Saç Tarama Çizelgesi

Yönerge: Çizelge takip ederek saçını tara

	Tarağı eline al	
	Saçının sağ tarafını tara	
	Saçının sol tarafını tara	
	Saçının arkasını tara	
	Aynada saçını kontrol et	
	Tarağı yerine koy	

..... kazandım

Deodorant Kullanma Çizelgesi

Yönerge: Çizelge takip ederek deodorant sık

	Deodorantın kapağını aç	
	Deodorantı sağ eline al	
	Sol kolunu kaldır	
	Deodorantı sol kol dirseğinin hizasına getir	
	İki saniye boyunca sık	
	Deodorantı sol eline al	
	Sağ kolunu kaldır	
	Deodorantı sağ kol dirseğinin hizasına getir	
	İki saniye boyunca sık	
	Kapağını kapat	
	Deodorantı yerine koy	
..... kazandım		

Sakal Tıraş Olma Çizelgesi

Yönerge: Çizelge takip ederek tıraş ol

	Banyoya git	
	Tıraş makineni dolaptan çıkar	
	Aynanın karşısına geç	
	Tıraş makineni çalıştır	
	Sağ yanağını on saniye boyunca tıraş et	
	Sol yanağını on saniye boyunca tıraş et	
	Boynunu iki dakika boyunca boynundan çenene doğru tıraş et	
	Çeneni bir dakika boyunca tıraş et	
	Bıyıklarını bir dakika boyunca tıraş et	
	Tıraş makinesinin çalışmasını durdur	
	Tıraş makinesini temizle	
	Tıraş makinesini dolaba koy	
	Yüzünü yıka	
..... kazandım		