

İçindekiler



01 • Temizlik Kraliçesi

9



02 • İkiz Zorbalar

29



03 • Deniz Kirlî Çamaşırlar Peşinde

47



04 • Sırlar

65



05 • Yardım Eli

83



06 • İftira!

101



07 • Ahmet Hasta Düşüyor

119



08 • Yardım Operasyonu

137



Önsöz



Amerikalı filozof ve eğitim reformcusu John Dewey bir keresinde şöyle demişti: "Eğitim; hayata hazırlık değildir, hayatın kendisidir." Bugün, giderek artan sayıda ebeveyn ve eğitimci bu düşünceye katılmaktadır.

Çocukların zihinsel ve fiziksel gelişimi, sınıfta öğretilenlerin yanı sıra günlük yaşamlarında karşılaştıkları şeylerden de büyük ölçüde etkilenir. "Süper Kızlar" manga serisi, genç okuyucuları, onlara tanındık gelen olaylar hakkında eğlenceli hikâyeler aracılığıyla eğitmeyi amaçlamaktadır.

Her öyküde, kahramanlarımız Deniz, Meryem ve Elif, okuyucuların büyüme süreçlerinde faydalı olacak önemli dersleri öğrenmeleri için bir başlangıç noktası hâline gelen yeni bir durumla karşılaşılıyorlar.

Üç kahramanımız sağlık, kişisel hijyen, kişiler arası ilişkiler ve krizlerle başa çıkma konularında iyi alışkanlıklar edinirken aynı zamanda iyi bir karakter, ahlaki değerler ve hayata karşı olumlu, coşkulu bir yaklaşım geliştirme konusunda da ilerleme kaydediyorlar.

Herkes büyürken sorunlarla karşılaşabilir. Ebeveynler ve eğitimciler her zaman ihtiyaç duyulduğu anda rehberlik sağlayamayabilir. Bu serinin genç okurlarımızı farklı sorunlarla kendi başlarına başa çıkmaya ve hayatları için ileriye dönük planlar yapmaya hazırlayacağını umuyoruz.



Karakterler



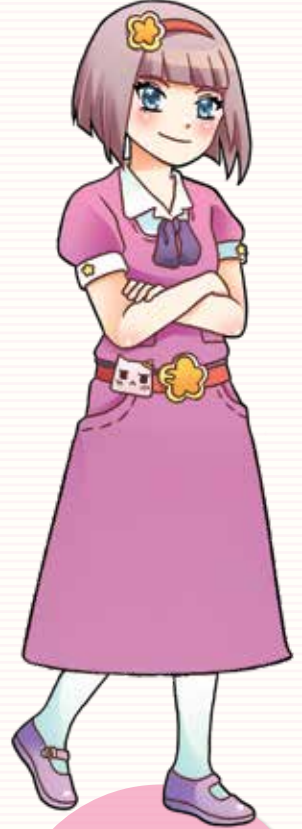
Meryem

Bir Süper Kızlar üyesidir. Utangaç olmasına ve pek öz güvenli olmamasına rağmen nazik ve düşünceli biridir. Genellikle arkadaşları arasında uzlaştırıcı bir rol üstlenir.



Deniz

Süper Kızlar'ın diğer bir üyesi olarak herkesle iyi geçinen, hayat dolu ve neşeli bir kızdır. Fiziksel aktivitelerde iyidir ancak biraz dikkatsiz olma eğilimindedir.



Elif

Okulun "prenseslerinden" biri olarak kabul edilen bir Süper Kızlar üyesidir. Mantıklı ve zeki, soğuk ve mesafeli görünümünün altında sıcak bir kişilik gizleyen doğal bir liderdir.



Hijyen Gözetmenleri

Ahmet

(İkizlerden/Büyük'Olan)

Hijyen Öğretmeni'nin kurallara uyan ve otoriter büyük oğludur. Hijyen kurallarına uymayan öğrencilere kesinlikle müsamaha göstermez.

Özgür

(İkizlerden/Küçük'Olan)

Hijyen Öğretmeni'nin nazik ve cana yakın küçük oğludur. Ağabeyine çok değer verir ve nadiren onun yanından ayrılır.

**Şeker
Miyav**

Meryem tarafından kendisi, Deniz ve Elif arasındaki dostluğun bir sembolü olarak tasarlanmış bir maskottur. Şeker Miyav aynı zamanda kızlara akıl hocalığı yaparak onlara doğru kararlar vermeleri konusunda rehberlik eder.



**Müberra
Hoca**

Okulun sıkı disiplinli öğretmeni, aynı zamanda hijyen öğretmeni olarak da görev yapmaktadır. Öğrencilerin hijyen alışkanlıklarını sürekli titizlikle inceler.



Yücel

Süper Kızlar'ın utangaç ve dağınık sınıf arkadaşı. Ancak Yücel'in görünüşü, evdeki zorlukların bir işareti olabilir...

01

Temizlik Kraliçesi





BAŞARILI BİR
ÖĞRENCİ OLMAK
İÇİN...

AKADEMİK
BAŞARINIZA EK
OLARAK...



KİŞİSEL
HİJYENİNİZ DE
AYNI DERECEDE
ÖNEMLİDİR!



NE KADAR ZEKİ
OLURLARSA OLSUNLAR
HİJYENİ YETERSİZ OLAN
İNSANLAR...



BAKTERİLER VE MİKROPLAR
İÇİN KOLAY HEDEFLERDİR.
VE SONUNDA HASTALIKLARIN
VE RAHATSIZLIKLARIN
KURBANI OLURLAR!



BU NEDENLE,
HİJYENİ ZAYIF OLAN
ÖĞRENCİLER...

ÖĞRENME VE BAŞARILI
OLMA FIRSATINI
KAYBEDERLER!





PEKÂLÂ, DİĞER
SİNİFA GEÇELİM.

BAŞÜSTÜNE
ÖĞRETMENİM!



UMARIM BUGÜN CEZA
ALAN SİZ ÖĞRENCİLER,
HATALARINIZI
TEKRARLAMAZSINIZ!

MÜBERRA HOCA,
OKULUMUZDAKİ EN
KORKUNÇ ÖĞRETMENDİR.

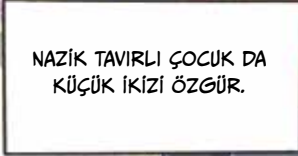


HİJYEN KURALLARINI
ART ARDA İHLAL EDEN
ÖĞRENCİLERE
UYARI CEZASI
VERİLECEKTİR!

OFF!...



BU İKİSİ, ALTINCI SINIFTAKİ O
MEŞHUR(!) İKİZLER. SÜREKLİ
KAŞLARI ÇATIK OLAN BÜYÜK
OLAN İKİZ, AHMET.



NAZİK TAVIRLI ÇOCUK DA
KÜÇÜK İKİZİ ÖZGÜR.

Sorun ne?



Hiçbir şey...

MÜBERRA HOCA'YA HİJYEN
POLİTİKASININ UYGULANMASINDA
YARDIMCI OLAN HİJYEN
GÖZETMENİ BU İKİZLER,
AYNI ZAMANDA MÜBERRA
HOCA'NIN OĞULLARIDIR. BU
YÜZDEN KİMSE ONLARA KARŞI
ÇIKMAYA CESARET EDEMEZ.
OTORİTELERİ MUTLAKTIR!

BİR HAFTA ÖNCE...

SON ZAMANLARDA
ÖĞRENCİLER ARASINDA
GÖRÜLEN GRİP VAKALARINDA
ENDİŞE VERİCİ BİR ARTIŞ
MEYDANA GELMİŞTİR.

OKUL OLARAK HİJYEN
VE SAĞLIK KONUSUNDA
GÜÇLÜ BİR TUTUM
SERGİLEMELİYİZ!

TÜM
ÖĞRENCİLERİMİZ
İÇİN SAĞLIKLI
BİR ÖĞRENME
ORTAMI SAĞLAMAK
AMACIYLA...

ÖZELLİKLE BU YIL
ÖNEMLİ SINAVLARA
GİRECEK OLAN
ALTINCI SINIF
ÖĞRENCİLERİMİZE
YÖNELİK...

MÜBERRA HOCA'YI
HİJYEN VE SAĞLIK
KONULARINDA
SORUMLU OLARAK
ATADIM.

MÜBERRA HOCA ŞİMDİ
KISA BİR KONUŞMA
YAPACAK.

...

BUGÜNDEN İTİBAREN
HİJYEN GÖZETMENLERİ
VE BEN, HER HAFTA
RASTGELE HİJYEN
KONTROLLERİ
YAPACAĞIZ...

TÜM ÖĞRENCİLERİN, OKULUN
HİJYEN POLİTİKASINA
UYMASINI SAĞLAMAK
İÇİN POLİTİKAYI İHLAL
EDEN ÖĞRENCİLER
CEZALANDIRILACAKTIR!

!

NE?!

KURALLARI
SÜREKLİ OLARAK
İHLAL EDENLERE
UYARI CEZALARI
VERİLECEKTİR.

BU NEDENLE,
KİŞİSEL HİJYENİNİZİ
KORUMAK İÇİN
TÜM KURALLARA
UYDUĞUNUZDAN EMİN
OLUN!



KAHROLASI ZALİM
GÖZETMENLER!
ARTIK BU
KONTROLLERE
DAYANAMIYORUM YAA!

MERHABA, BEN
DENİZ. ERKEKİ
İSMİME RAĞMEN
%100 ENERJİ
DOLU BİR KIZIM!



DENİZ, BU
SEFER NE
OLDU?

BU MERYEM, BENİM
EN İYİ ARKADAŞIM!
HER ZAMAN
ÇOK NAZİK VE
DÜŞÜNCELİDİR. BU
ARADA, TAKTİĞİMİZ
SÜPER KIZLAR
MASKOTLARINI
KENDİSİ YAPTI!

NEDEN BUGÜN
SINIFIN EN ÖNÜNDE
DURMAK
ZORUNDAYDIN Kİ?

VE BU DA ELİF.
OKULUMUZUN
"PRENSES-
LERİNDEN" BİRİ!
BAZEN BİRAZ
FAZLA SERT
OLABİLİYOR AMA
BENİM EN İYİ
DİĞER ARKADAŞIM!

HİÇBİR FİKRİM YOK
Kİ! DÜN TIRNAKLARIMI
DÜZGÜNCE KESMİŞTİM
ASLINDA...



HA, DOĞRU YA! BU
HAFTA SAÇIMI
YIKAYIP
YIKAMADIĞIMI
SORDU.



NE? SAÇINI
YIKAMADIN MI?!



TABİİ Kİ YIKADIM!
DAHA PAZARTESİ
YIKADIM YA!

DEMEK BU YÜZDEN
CEZA ALDIN!



YA YAPMA!
KES ŞUNU!

SAĞINI DÜZENLİ OLARAK
YIKAMAN GEREKİYOR!
ÖĞRETMENİMİZ, HAFTADA
EN AZ İKİ KEZ SAÇLARIMIZI
YIKAMAMIZ GEREKTİĞİNİ
SÖYLEMİŞTİ...

AMA SEN ÇOK HAREKETLİSİN
VE BU YÜZDEN SAÇ
DERİN TERLEDİĞİNDE,
HOŞ OLMAYAN
KOKULARA NEDEN OLAN
BAKTERİLERİN ÜREMESİNİ
KOLAYLAŞTIRIYOR.



AMA SAÇIMI
NE KADAR SIK
YIKARSAM
YIKAYAYIM, BİR
TÜRLÜ TEMİZ
KALMIYOR KI!



SAÇLARI YIKAMANIN DOĞRU
YOLU ŞU ŞEKİLDEDİR:



AZ MİKTAR ŞAMPUANI
AVUCUĞUZA DÖKÜP
BİRAZ SU İLE HAFİFÇE
KÖPÜRENE KADAR ELİMİZDE
KARIŞTIRMALIYIZ.



ŞAMPUANI, SAÇ DERİSİNE NAZİKÇE
MASAJ YAPARAK YEDİR. SAĞINI
YUKARIDAN AŞAĞIYA DOĞRU
TARAMAK İÇİN PARMAKLARINI
KULLANABİLİRSİN. AMA SAKIN
TIRNAKLARINLA SAÇ DERİNİ ÇİZME!
VE SON OLARAK; DURULARKEN
KULAKLARIN ARKASINDAKİ SABUNU
DA TEMİZLEDİĞİNDEN EMİN
OLMALISIN.

HAVA SICAK
OLDUĞUNDA, EN İYİSİ
SAÇLARIMIZI HER GÜN
YIKAMAK...



NE, NE DEDİN?
AMMA DA CAN
SIKICI!

AMA BEN HER ZAMAN ÇABUCAK
DUŞ ALIRIM! BANYODA UZUN
SÜRE YALNIZ KALMAKTAN ÇOK
KORKUYORUM...

NE?
NEDEN
Kİ?

"O ŞEY"
YÜZÜNDEN...

ŞU KORKU FİLMLERİNİ
İZLEMİYİ BIRAKSAN
ARTIK DİYORUM!

BELLİ Kİ
BEYNİNİ
YAKIYORLAR!

BÖÖÖ, HIÇ EĞLENCELİ
DEĞİLSİN! KORKU
FİLMLERİ HEYECAN
VERİCİ, ONLARA KARŞI
KOYAMIYORUM!

HA, TABİİ!
GEÇEN HAFTA
İZLEDİĞİM
KORKU
FİLMİNDE...

KADIN KARAKTERİN
İÇİNE ŞEYTAN GİRMİŞ VE
İNTİKAM ATEŞİYLE YANIP
TUTUŞUYORDU...

...

DUR!
DUYMAK
İSTEMİYORUM!

VE SONRA...







HİJYEN
GÖZETMENİ
BU!



HAYIR! HAYIR!
LÜTFEN BANA CEZA
VERMEYİN!

KAÇ KAÇ!
KAÇ KAÇ!



KAPİŞ!

BU HÂLDE
NASIL KOŞ-
TURABİLİYOR-
SUN?

BENİMLE
GELİYOR-
SUN!

YÜCEL!
YAKAYI ELE
VERDİM...



HEY! BUNU YAPAMAZSIN!
KONTROL SÜRESİ BİTTİ!

DENİZ!

YÜCEL'İN
KIYAFETLERİ BİRAZ
KIRLI OLABİLİR
AMA BU, GÜCÜNÜ
BÖYLE KÖTÜYE
KULLANABİLECEĞİN
ANLAMINA GELMEZ!



GÖZETMEN
SADECE İŞİNİ
YAPIYOR! BU
İŞE KARIŞMA-
MALIYIZ...

O NİYEYMIŞ?
O UKALANIN,
HAYRANIMIZA
BULAŞMASINA
İZİN
VERMEYECEĞİM!

NE ZAMANDAN
BERİ
HAYRANIMIZ
VAR?



HER NEYSE!
HEY, SANA DİYORUM!
YÜCEL'İ HEMEN BIRAK!

Deniz kes
bağırmaıı!



OKUL SINIRLARI
İÇİNDEYİZ, BU YÜZDEN
HİJYEN KURALLARINI
İHLAL EDEN
ÖĞRENCİLERİ
CEZALANDIRMA HAKKIM
VAR!

Gel
bakalım
Yüceli!



YETERSİZ HİJYEN
SADECE SİZİ ETKİLEMEZ.
ETRAFINIZDAKİ İNSANLARI
DA ETKİLER, BUNU
UNUTMAYIN.



BU SENİN SERT YÖNTEMLERİNİ
HAKLI ÇIKARMAZ! SEN SADECE
ANNENİN GÜCÜNÜ KÖTÜYE KULLANAN
BİR ZORBASIN, BU YÜZDEN KİMSE
SANA İTAATSİZLİK ETMEYE CESARET
EDEMİYOR!



DENİZ! BÖYLE ŞEYLER
DİYEMEZSİN!

EEE?
HAKSIZ
MIYIM?



EĞER BURNUNU AİT
OLMADIĞI YERE
SOKACAK ZAMANIN
VARSA...

KENDİ HİJYENİNE DİKKAT
ETMEK İÇİN DE ZAMANIN
OLMALI, SAĞINI NASIL
YIKAYACAĞINI ÖĞRENMELİSİN!



NE?!

VE ÜSTLERİNLE
KONUŞURKEN BİRAZ
TERBİYELİ OLMAYI
ÖĞREN! BİR DAHAĞI
SEFERE SENİ
AFFETMEM!



MERAK ETMEYİN!
İYİ OLACAĞIM BEN!

Ööööö!
YÜZÜNDEKİ
O SİRİTİŞİ
SİLECEĞİM!

Deniz dur
artık!



HİJYEN
GÖZETMENLERİ
İKİZLER AMA
BİRBİRLERİNDEN ÇOK
FARKLILAR!



ÖZGÜR HER ZAMAN
GÜLÜMSÜYOR VE ÇOK
DAHA NAZİK BİRİ!

AHMET'TEN GERÇEKTEN
ÇOK KORKUYORUM...
ÖF BİR DE O İNSANLARA
DİK DİK BAKIŞI
YOK MU!

İKİSİ DE
BESBELLİ KÖTÜ!
O ZÜPPELERE
KARŞI
KAYBEDEMEYİZ!

YÜCEL İÇİN BİRAZ
ENDİŞELİYİM BEN.



Ciddeden
Denizi!

VE SEN DE DİKKATLİ
OLMALISIN! TEKRAR
CEZA ALMAMAYA
ÇALIŞ. TAMAM MI?

YA! SİZ KİMIN
TARAFINDASINIZ?

Bu senin
iyiliğin
için!

ERTESİ GÜN
TENEFFÜS
ZAMANINDA.

HİHİ!

Bu taraftan!



ÖFFF...
ANLAMİYORUM!



ÇABUK DİŞLERİNİ
FIRÇALA, DENİZ.

NEDEN BUNU YAPMAK
ZORUNDAYIZ Kİ?
ANLAMSIZ BİR ŞEY
BU!



BUGÜN KONTROL
YAPILACAĞINI
DUYDUM!

CEZA MI ALMAK
İSTİYORSUN?

HERHANGİ BİR KONTROL
YAPILMASA BİLE HER
YEMekten SONRA
DİŞLERİMİZİ FIRÇALAMAK
YİNE DE ÇOK ÖNEMLİDİR.



ASLINDA, DİŞLERİMİZİ SADECE
UYANDIĞIMIZDA VEYA UYUMADAN
ÖNCE DEĞİL, HER YEMekten SONRA
FIRÇALAMALİYİZ.

AĞIZ BÜYÜKLÜĞÜNE UYGUN VE ORTA
KILLARA SAHİP BİR DİŞ FIRÇASI
SEÇMELİ VE DİŞ ARALARINDAKİ YIYECEK
ARTIKLARINI TEMİZLEMELİK İÇİN DİŞ İPİ
KULLANMALİYİZ.

AĞIZ HİJYENİNİ KORUMAK İÇİN DİŞ
FIRÇALARI EN AZ ÜÇ AYDA BİR
DEĞİŞTİRİLMELİDİR.



NEDEN BUNU YAPMAK
ZORUNDAYIZ Kİ? ANLAMSIZ
BİR ŞEY BU! GÜNDE
EN AZ ÜÇ ÖĞÜN YEMEK
YİYORUZ! BU ÇOK
ZAHMETLİ!



AMAAN HER NEYSE,
ZATEN YATMADAN
ÖNCE DE DİŞ
FIRÇALAMAMIZ
GEREKİYOR.

O YÜZDEN DİŞLERİMİ
YATMADAN ÖNCE
FIRÇALAYACAĞIM!



SEN
GERÇEKTEN...

CEZAYI O
KADAR ÇOK MU
İSTİYORSUN?



!!!

Cık cık.

Selam!

ŞİMDİ NE İSTİYORSUNUZ?

Hayır
olamaz,
onlar geldi!

SİZ İKİNİZ...

Ofi Hijyen
gözetmenleri!

BAKIN GÖRDÜNÜZ
MÜ? BURADA
KİMSE SİZİ
SEVMİYOR.

Hey,
Deniz!

ARKADAŞ EDİNMEK
İÇİN BURADA DEĞİLİZ,
ÖĞRENCİLERİN DOĞRU
KİŞİSEL HİJYENİ
SAĞLADIKLARINDAN EMİN
OLMAK İÇİN BURADAYIZ.

EĞER DİŞLERİNİ
FİRÇALAMAK İSTEMİYORSAN
BU SENİN SEÇİMİN. AMA BİR
UYARI ALACAKSIN.

SENİ UCUBE!...

ÜÇ KEZ UYARI ALAN
ÖĞRENCİLERİN
OKULDAN
ATILACAĞINI DUYDUM!

Neee!

- Ali
- Nalan
- Yücel

Sevgili Şeker Miyav,
Son zamanlarda okulda
çok sayıda rastgele hijyen
kontrolü yapılıyor ve bu çok
can sıkıcı! Hijyen öğretmenini
ve iki gözetmeni,
kötüye kullanan zorbalara
resmen! Birkaç gün önce
Ahmet tamamen saçma bir
şey için bir süper kızlar
hayranına geçti! Sence de
korkunç bir zorbalık değil
mi bu, Şeker Miyav?
Deniz

Sevgili Deniz,
Kontrollerin iyi bir nedeni var
aslında. Hijyen gözetmenleri,
öğrencilerin sağlıklı kalmasını
sağlamak için görevlerini yerine
getiriyor. Deniz Hanım, siz de
temiz ve bakımlısınız değil mi?
Sadece kişisel bakımınıza ve
hijyeninize dikkat edin, kimse
sizde kusur bulamaz!
Şeker Miyav 🐾

ŞEKER MİYAV'DAN KISACIK BİR DERS: "Dil Temizliği"

Dilin düz olmayan yüzeyi yiyecek parçacıklarını
kolayca hapsederek kötü bir tabaka oluşturabilir.
Bu sadece ağız kokusuna neden olmakla kalmaz,
diş çürüğü olasılığını da artırır!

Dil nasıl temizlenir?

Diş fırçası kullanın!

Yumuşak bir diş
fırçası kullanarak
tüm dilinizi
iki-üç kez nazikçe
fırçalayın.

Dil temizleyicisi kullanın!

Piyasada satın
alabileceğiniz
birçok etkili dil
temizleyicisi
bulunmaktadır.

Ağız çalkalama suyu kullanın!

Her yemekten sonra
ağzınızı gargara suyuyla
çalkalayın. Bu, dilinizi
temizlerken ağız kokusuna
neden olabilecek
bakteri ve yiyecek
artıklarını da ortadan
kaldırır.

