

Çevre Temizliği

Çocuğun yaşadığı ve oyun oynadığı yerin temiz tutulması onu sağlıklı kılan başlıca etkenlerdendir. Kendi çevresini temiz tutabilen bir çocuk sorumluluk almayı bilir. Onlara kendi çevresi kadar doğayı, kenti, okulu da temiz tutmayı öğretmeliyiz.

_ Yakından uzağa anlayışıyla kendi odasını temiz tutmasının gerektiğini öğretmeliyiz.

_ Çöplerin çöp kutusuna atılmasının gerektiği de öğretilmelidir. Hem evde hem okulda, parkta, piknikte, deniz kenarında ona örnek olunmalı ve çöpleri çevreye atmanın nelere yol açacağını anlatıp, bu konularla ilgili çizgi filmler izletebiliriz.

_ Çocuklarımıza bu davranışları öğretirken eve resimli hatırlatıcılar asabiliriz. Örneğin banyo aynasına dişini fırçalayan şirin bir resim asabiliriz.



NOT: Burada en önemli öğretme yolunun **model yoluyla** yani anne babasından **çevresinden görerek öğrenme** olduğunu unutmamalıyız. Çocuk hem temiz ol deyip hem sigara izmaritini dışarı atan, temizliğine dikkat etmeyen, kızartma yağını lavaboya döken, evi, çevresini temiz tutmayan aile ve çevresini örnek alacaktır.

Çocuklarımıza temizliği öğretirken kızarak, bağırarak baskı yaparak değil onu teşvik ederek, sevdirek yapmalıyız. Aksi takdirde ya temizliği sevmeyen zorla yapan ya da aşırı temiz hatta hastalık derecesinde bir temizlik anlayışı olan birey yetiştirmiş oluruz.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

- Dünyada her bir dakikada 6 çocuk ishalden, 4 çocuk gıda zehirlenmesinden ölmekte...
 - Ölümün %44'ü enfeksiyon ve parazitlerden kaynaklanmaktadır.
 - Yine ölümlerin %52'si 5 yaş altı çocuklardır.
- Tüm bunların tek nedeni hijyene ve temizliğe gereken önemin Verilmemesidir.



Hazırlayan

Psk Dan. Serkan KABALAK



www.corumram.gov.tr



ÇORUM REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



KİŞİSEL TEMİZLİK

“Temizlik imandandır”
(Hadis-i Şerif)

Kişisel Temizlik

Temizlik bütün bireyler için sağlıklı olmanın başlıca kurallarından biri. Çocukların sağlıklı büyümesindeki rolü ise çok önemli. Çünkü, çocuklukta temizlik öncelikle sağlıklı bir yetişkin olma yolunda sağlam temeller oluşturur. Temizlik, bedenimizi, kirletici unsurlardan uzak tutar ve bir davranış biçimi haline gelir. Bu davranış biçimini çocuklukta kazanmamız gerekir. Ağaç yaş iken eğilir. Özellikle, çocukken öğretilmeyen davranışlar, büyüdükten sonra zor öğrenilir. Çocuk hızla gelişir ve kişiliği oturur. Bu sebeple çocuğa sonradan bir davranış değişikliği kazandırabilmek neredeyse imkânsızdır. Temizlik yalnızca bireysel temizlik anlamına gelmez. Çünkü sağlığını tehdit eden birçok mikrop çevremizde barınır. Çevre temizliği de önemsenmeli ve çocuğa öğretilmelidir. Çocuk için ilk eğitim ortamı ailedir. Bu ortamda çocuğun örnekler ihtiyacı vardır. Sözelimi, baba, yemekten önce ellerini yıkamıyorsa, çocuğuna bunu öğretmeye çalışan bir annenin sözünü pek dinlemeyecektir. Zorla yıkasa da, alışkanlık hâline getiremeyecektir. Okulda öğretilen temizlik kurallarının evde de desteklenmesi gerekir. Tersine bir durum, bir çelişki çocuğun kafasını karıştırır. Dolayısıyla öğrenmesini zorlaştırır.

Davranış kazanımının yoğun olduğu okul öncesi dönemde çocuklarımızın temizliğine ve temizlik alışkanlıkları kazanmalarına yardımcı olmamız gerekmektedir



Kişisel Temizliğin Öğretilmesi

El Temizliği

El ve vücut temizliğinde en önemli araç su ve sabundur. Bazen kullandığımız kolonyalı mendiller su ve sabunun sağladığı hijyeni sağlamayacaktır.

Mümkün olduğunca su ve sabunla temizliğin önemi ve kolaylığı çocuğa anlatılmalıdır. Gün boyu kullandığımız ellerimiz hastalıklara daha kolay yakalanmamıza sebep olabilir. Bu yüzden el temizliğine özellikle önem vermemiz gerekmektedir. Çocuğumuza;

- ✓ Uykudan, yemekten ve tuvaletten önce ve sonra
- ✓ Oyundan, okuldan kısaca dışarıdan eve geldiğinde,
- ✓ Hayvanlara dokunduğunda, kirli olduğunu her gördüğünde yıkaması gerektiğini öğretmeliyiz.
- ✓ Ellerin avuç içi, tırnak ve parmak aralarının yıkasını göstermeliyiz.
- ✓ Elleri yıkadıktan sonra kurulmasını öğretmeliyiz.
- ✓ Elini yıkamak istemeyen çocuk için el yıkama zamanları şarkılarla eğlenceli hale getirilebilir



Tırnakların Temizliği

Ellerimizle birlikte tırnaklarımızın temizliği de önemlidir. Tırnaklar özellikle çocuklarımızın vücudun en çabuk kirlenen yerleridir. Her el yıkamada tırnağını yıkaması gerektiğini öğretmeliyiz. Çocuğunuzun tırnaklarının haftada bir kez düzenli olarak kesilmesi gerekir. El tırnakları yarım ay, ayak tırnakları ise düz kesilmelidir. El ve ayak tırnakları kesildikten sonra mutlaka sabunla yıkanmalıdır.

Saç Temizliği

Çocuklarımıza saç temizliğinin önemi de anlatılmalı, öğretilmelidir. Özellikle çocukluk döneminde karşılaşılan bit, pire vs canlılardan korunmak için beden ve saç temizliğine dikkat etmek gerekmektedir.

- ✓ Haftada en az iki kez saçın yıkanmasını,
- ✓ Saçların taranmasının hem dış görünüşün güzelliğini artırma hem de saçtan uzaklaşmasını sağlamadaki etkisi çocuklarımıza öğretilmelidir.

- ✓ Şampuan kullanımında alerji yapmayan, zararlı olmadığına emin olduğumuz şampuanların kullanımına dikkat etmek gerekir.
- ✓ Uzun saçların bakımında zorlandığımızda çocuğumuzun da rızasıyla saçlarını kısaltmak uygun olacaktır.
- ✓ Bit, pire vb. durumlarla karşılaştığımızda eczaneden ilaç alarak ve saç sık yıkayarak temizliğini sağlayabiliriz. Fakat bu süreçte çocuğumuzu okula göndermemek diğer çocuklara geçmesini önleyecektir.

Diş Temizliği

Yalnızca fırça kullanarak diş temizliği eğitimi 2 yaş civarında başlayabilir. 3-4 yaşından sonra ise, mercimek büyüklüğünde macunla birlikte dişlerini fırçalayabilmelidir. Çocuğumuza diş fırçasını kendisinin seçmesini sağlamalıyız böylece diş fırçalaması için teşvik etmiş oluruz. Asitli, şekerli yiyeceklerin dişine zarar vereceği konusunda bilgilendirmeliyiz. Çocuğumuz ilerde korku yaşamaması için diş kontrollerine götürerek diş hekimine alıştıırılabiliriz. Yatmadan önce ve yemekten sonra diş fırçalamasını sağlamalıyız. Diş fırçalarken alttan yukarı doğru fırçalaması daha doğru olacaktır. Günde en az iki defa dişlerini fırçalaması sağlamalıyız

Beden Temizliği

Çocuğumuzun haftada en az iki kez banyo yapması sağlanmalıdır. Özellikle yazın dışarıda sıcakta oynayan çocuk toz ve bakterilere daha çok maruz kalmaktadır. Bu yüzden yazın banyo yapımına daha çok dikkat etmelidir.

Kıyafetlerin sık sık değiştirilmesi önemlidir. Kıyafetlerinin temizliğinde de kirlenen kıyafetlerini kendisinin de fark edip değiştirmesi teşvik edilmelidir. Çorapların mutlaka hergün değiştirilmesi gerektiği çocuğa öğretilmelidir.

