

ÖZBAKIM

ÇOCUĞUNUZ

- | | |
|-------------------------------------|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Saçını tarayabilir mi? |
| <input type="checkbox"/> | Dişini fırçalayabilir mi? |
| <input type="checkbox"/> | Elini-yüzünü yıkayabilir mi? |
| <input type="checkbox"/> | Tuvalet gereksinimine yönelik işler yapabilir mi? |
| <input type="checkbox"/> | Giysilerini giyip-çıkabilir mi? |
| <input type="checkbox"/> | Giysilerinin düğmelerini açıp/kapatabilir mi? |
| <input type="checkbox"/> | Ayakkabı bağcıklarını çözer/bağlayabilir mi? |
| <input type="checkbox"/> | Ev ve okuldaki eşyaları temiz ve özenle kullanabilir mi? |
| <input type="checkbox"/> | Eşyalarını toplayıp-kaplayıp-asabilir mi? |

<input type="checkbox"/>	Yiyecek ve içecekleri yeterli miktarda yiyip/içebilir mi?
<input type="checkbox"/>	Öğün zamanlarında yemek yemeğe özen gösterebilir mi?
<input type="checkbox"/>	Sağlığı olumsuz etkileyen yiyecekleri ve içecekleri yemekten/içmekten kaçınabilir mi?
<input type="checkbox"/>	Yiyecekleri yerken sağlık ve görgü kurallarına dikkat edebilir mi?
<input type="checkbox"/>	Kendisi için dinlendirici olan etkinliklerin neler olduğunu söyleyebilir mi?
<input type="checkbox"/>	Dinlendirici etkinliklere katılabilir mi?
<input type="checkbox"/>	Dinlenmediğinde ortaya çıkabilecek sonuçları söyleyebilir mi?
<input type="checkbox"/>	Beslenme sırasında uygun araç-gereçleri kullanabilir mi?
<input type="checkbox"/>	Beden temizliğiyle ilgili malzemeleri kullanabilir mi?
<input type="checkbox"/>	Çevre temizliği ile ilgili araç-gereçleri kullanabilir mi?
<input type="checkbox"/>	Tehlikeli olan durumları söyleyebilir mi?
<input type="checkbox"/>	Kendini tehlikeden ve kazadan korumak için yapılması gerekenleri söyleyebilir mi?
<input type="checkbox"/>	Temel güvenlik kurallarını bilir mi?
<input type="checkbox"/>	Tehlikeli olan durumlardan, kişilerden, alışkanlıklardan uzak durabilir mi?
<input type="checkbox"/>	Herhangi bir kaza ve tehlike anında yardım isteyebilir mi?
<input type="checkbox"/>	Sağlığını korumak için yapması gerekenleri söyleyebilir mi?
<input type="checkbox"/>	Sağlığına dikkat etmediğinde ortaya çıkabilecek sorunları söyleyebilir mi?
<input type="checkbox"/>	Sağlığını korumak için gerekenleri yapabilir mi?

MEB

MEB tarafından sıralanan yukarıdaki maddeleri okula başlayacak çocuğunuz üzerinde test ettiğinizde eğer çocuğunuz bu maddelerin dörtte üçüne hakim değilse lütfen Rehber Öğretmenle iletişime geçiniz.

Çocuğunuzun özbakıma sahip olmadan okula başlaması onun özgüvenini destekleyecek yeterliliğe sahip olmadığı anlamına gelir. Okula başlamadan önce bunları bilip bilmemesi sorun değilken okula başladığında bunlardan sadece birine hakim olmaması bile onun sorun yaşamasına yetecektir.

Ayakkabı bağcığını bağlamak belki evde çok basit gibi duran, her zaman gerekmeyen, olsa da olur olmasa da olur bir beceri gibi dursa da yaşanmış gerçekler, bu kadar basit gibi duran bu olayın aslında çocuğunuzun başını derde sokabileceğini her zaman hatırlamaktadır.

Çocuğunuzun ayakkabısını başkasının bağlamasını istemesi arkadaşlarının onla dalga geçmesi için harika bir fırsattır, çünkü çocuklar okulda bazen sıkılırlar ve ellerine geçen bu fırsatı değerlendirmek için minik çeteler kurarlar. Dalga geçmek en basit özgüven kırma hareketidir ve kırmaların gerçekliğe ulaşması çocuğunuzun bağcığına basarak bir yerlerini kırmak için yuvarlanmasından, başını bir yere çarpmaya kadar her olasılığa davetiye çıkarır. Çocuğunuzun okulda oyun oynama hakkını elinden alabilir. Çocuğunuz bağcığını bağlayamadığı için aşağılık duygusuna kapılabilir.

Çocuğunuz eğer bağcık bağlamayı bilmiyorsa onu desteklemek için minik adımlarla bunu öğretmek gerekir. Yapamıyorsa ve yukarıdaki listede yapamadıklarının sayısı iki haneli ise Rehber Öğretmenle tanıştırmak için bir sebep buldunuz demektir. Zira davranışlar birbiriyle tutarlıdır. Nasıl yere tüküren bir insan çok kolay da yalan söyleyebiliyorsa, bazı motor davranışlar da birbirine bağlıdır. Eğer çocuğunuz uzun bir çizgi üzerinde dümdüz yürüyemiyorsa, yüksek olasılık bağcıklarını da bağlayamayacaktır. O yüzden onu zorlamamak gerekir. Sadece bu durumu okul profesyonellerine bildirmek onun sağlıklı bir destek alması için iyi bir adım olacaktır.

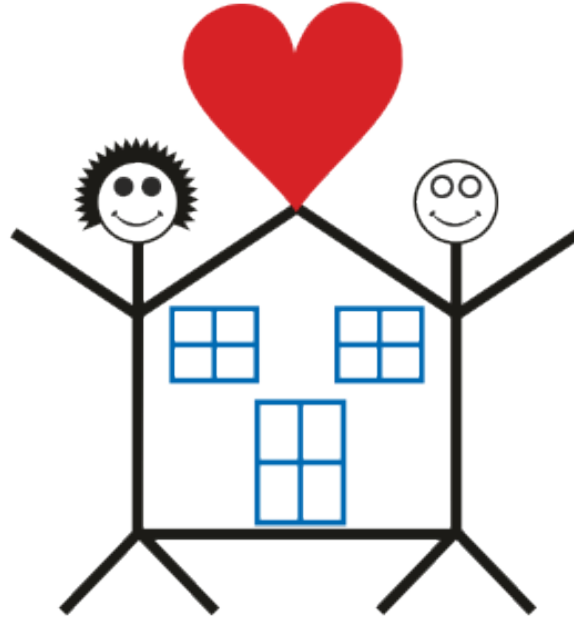
Bu örnekler sadece özbakımın önemini anlatmak için verilmiştir. Okulda en önemli özbakım becerisi temizlikle ilgili olanlardır, çünkü okulda çocuklar için sağlık gözetimi yapılırken gözden kaçabilecek ilk nokta temizliktir. Sebebi de takibin özel alan olan tuvalette yapılmasının mümkün olmamasıdır. Mahremiyet bölgesi olan tuvalette "tuvalet becerileri"nin çocuğunuz tarafından edinilmiş olarak okula başlanması sadece çocuğunuz için değil, okuldaki tüm çocuklar için çok önemlidir. Konu okul olunca hijyen

bireysel değil toplumsal bir konudur. Bu yüzden her bir anne/baba tarafından gereğince önemlendirilmelidir. Anne/babanın bu konunun önemli olduğunu gösterme şekillerinden biri çocuğuna biraz havlu mendil veya kağıt peçete vermesidir. Çocuğunuzun gerek avret mahallini temizlemesi, gerekse elini yüzünü yıkadıktan sonra etrafı ıslatıp kaymaya neden olmaması, tırabzanlara ıslak eliyle dokunup birikme ihtimali olan tozları ağızına yüzüne bulaştırtmaması için mutlaka yanında bulunması gerekir. Kağıt havluya sahip olması onu kullanacağı anlamına da gelmez. Uyum haftasında anne/babanın onu nasıl kullanacağını örnek olarak göstermesi gerekmektedir. En güzel öğretme şekli örnek olmaktır. Çocuk bunu gereksiz bir şeymiş gibi görebilir. Evde pamuk havlu kullandığı için işe yaramaz görebilir. Sırf oyun oynamak için zaman kaybı olarak görüp bu olayı gerçekleştirmeyebilir. Yine de öğretmenler özbakım becerilerinin çocuk tarafından kazanılmış olarak okula başladığını kabul eder ve bunu anne/babadan bekler. Durum böyle olunca bu becerilen okuldan önce edinilmiş olması herkes için oldukça önemlidir.

Uyum haftasında mutlaka çocuğunuz ile tuvalete gidip ışığın, musluğun, kapının nasıl açılıp kapatılacağını gösterin. Işıkların tamamen kapanması durumunda ne yapılması gerektiğini çocuğunuzla tuvalette çalışın. Suların kesik olması halinde ne yapacağınızı önceden birlikte belirleyin.

Beslenme verdiğinizde onu tek başına nasıl yediğini aynı okula gitmiş gibi evde yaptırarak gözlemleyin. Eğer yemek yedikten sonra verdiğiniz temizlik maddelerini kullanmakta zorluk çekiyorsa lütfen ertesi gün aynı şeyleri tekrar yaptırın.

Temiz okul amacı ancak bireysel temizlik ile başarılabilir. Temiz okul sağlıklı okul demektir. Özbakım becerilerini kazanmadan okula başlayan her bir çocuk okulumuzu sağlıklı okul hedefinden bir adım uzaklaştıracaktır.



TEMİZ OKUL, SAĞLIKLI OKUL

Murat DAĞ
Rehber Öğretmen