



Sağlıklı Yaşamda Okul Tabanlı Temel Beslenme Eğitimi

Hijyen Kurallarının Küçük Yaşta Öğretilmesinin Esasları

Çocuklara Hijyen Kurallarının Küçük Yaşlardan İtibaren Öğretilmesinin Esasları

Hijyen ne demektir?

- Sağlığın korunması için her türlü hastalık etmeninin ortamdan uzaklaştırılmasıdır.

Çocuklara Hijyen Kurallarının Küçük Yaşlardan İtibaren Öğretilmesinin Esasları

Kişisel hijyen nedir?

- Kişilerin kendi sağlığını korudukları ve devam ettirdikleri uygulamalardır.
- Sağlığın korunması için düzenli bir şekilde saç, vücut, ağız ve dişlerimizin temizlenmesi gereklidir.

Çocuklara Hijyen Kurallarının Küçük Yaşlardan İtibaren Öğretilmesinin Esasları

*Anne-babalar ve öğretmenler, hijyen uygulamaları konusunda
çocuklar için birer rol modeldir.*

- Öğretmenlerin ve anne-babaların temizlik uygulamalarını doğru şekilde yapması önemlidir.

Çocuklara Hijyen Kurallarının Küçük Yaşlardan İtibaren Öğretilmesinin Esasları

- Çocukların temizlik ve hijyen alışkanlığı kazanmasında yapılan davranışlar, söylenen davranışlardan daha etkilidir.

Çocuklara Hijyen Kurallarının Küçük Yaşlardan İtibaren Öğretilmesinin Esasları

Çocuklara küçük yaşta öğretilmesi gereken temel hijyen kuralları

- El temizliği
- Tırnak temizliği
- Ağız-diş temizliği
- Saç temizliği
- Beden temizliği
- Tuvalet ve hijyen

Çocuklara Hijyen Kurallarının Küçük Yaşlardan İtibaren Öğretilmesinin Esasları

El temizliği

- Ellerimiz çevreyle sürekli temas halinde olduğundan kirlenmeye müsaittir.
- El yıkama alışkanlığı anne-babaların, çocuklarına küçük yaşta öğretmesi gereken bir davranıştır.

Çocuklara Hijyen Kurallarının Küçük Yaşlardan İtibaren Öğretilmesinin Esasları

Eller ne zaman yıkanmalı?

- Dışarıdan eve gelince,
- Her yemek öncesi ve sonrasında,
- Her tuvalet çıkışında,
- Burnumuza dokunduktan-
öksürüp hapşırdıktan sonra,
- Paraya dokunduktan sonra,
- Kedi / köpek gibi hayvanlara
dokunduktan sonra ellerin uygun
şekilde yıkanması gerektiği
çocuklara öğretilmelidir.

Çocuklara Hijyen Kurallarının Küçük Yaşlardan İtibaren Öğretilmesinin Esasları

El yıkamak kadar elleri doğru yıkamakta önemlidir.

- Çocuklara doğru el yıkama şekli öğretilmelidir.
- Çocuklara el yıkama davranışının sebepleri açıklanarak el yıkama davranışı alışkanlık haline daha kolay getirilebilir.

Çocuklara Hijyen Kurallarının Küçük Yaşlardan İtibaren Öğretilmesinin Esasları

- El yıkama sırasında şarkı söylenerek hem el yıkama süresi belirlenebilir hem de el yıkama eğlenceli hale getirilebilir.
- Eller yıkandıktan sonra temiz bir havlu ile kurulanması gerektiği öğretilmelidir.

Çocuklara Hijyen Kurallarının Küçük Yaşlardan İtibaren Öğretilmesinin Esasları

Her el yıkamada tırnakların da yıkanması gerektiği öğretilmelidir.

- Haftada 1 kez el tırnaklarının kısa ve yuvarlak kesildiğine,
- Tırnak diplerinin çok iyi temizlendiğine dikkat etmelidir.
- Herkesin kendine ait tırnak makası olması gerektiği çocuklara anlatılmalıdır.

Çocuklara Hijyen Kurallarının Küçük Yaşlardan İtibaren Öğretilmesinin Esasları

Ağız-Diş Temizliği

*Süt dişlerine sahip olan çocukların öğrenmeleri
gereken davranışlardan biri de diş fırçalama alışkanlığıdır.*

Çocuklara Hijyen Kurallarının Küçük Yaşlardan İtibaren Öğretilmesinin Esasları

Ağız-Diş Temizliği

- Çocuklara ağız-diş sağlığının önemi anlatılarak kendi istekleriyle diş fırçalamaları sağlanabilir.

Çocuklara Hijyen Kurallarının Küçük Yaşlardan İtibaren Öğretilmesinin Esasları

***Çocuklara küçük yaşlardan itibaren diş fırçalama alışkanlığının
kazandırılması gerekir.***

Günde en az 2 kez, sabah kahvaltısı sonrası ve gece yatmadan önce,
etkili bir fırçalama işlemi ile dişlerinin sağlığını koruyabilecekleri
çocuklara öğretilmelidir.

Çocuklara Hijyen Kurallarının Küçük Yaşlardan İtibaren Öğretilmesinin Esasları

Beden Temizliği

- Çocukları kişisel hijyen konusunda bilinçlendirerek, haftada en az 2 kez banyo yapma alışkanlığı ve sabahları yüz yıkama alışkanlığı kazandırılması sağlanabilir.

Çocuklara Hijyen Kurallarının Küçük Yaşlardan İtibaren Öğretilmesinin Esasları

Saç Temizliği

- Çocuklara saç temizliğinin önemi anlatılmalı ve saç temizliğinin nasıl yapılacağı öğretilmelidir.
- Özellikle çocukluk döneminde karşılaşılan bit, pireden korunmak için beden ve saç temizliğine dikkat etmeleri gerektiği anlatılmalıdır.

Çocuklara Hijyen Kurallarının Küçük Yaşlardan İtibaren Öğretilmesinin Esasları

Anne-babalar ve öğretmenler kişisel temizlik ve tuvalet kullanımı konusunda çocuklara rehber olmalıdır.

- Tuvalet hijyeninin önemi anlatılmalıdır.
- Her tuvalet kullanımından sonra ellerin yıkanması gerektiği sık sık hatırlatılmalıdır.

Çocuklara Hijyen Kurallarının Küçük Yaşlardan İtibaren Öğretilmesinin Esasları

Öğretmenler hijyen kurallarını öğretmek için ne yapabilir?

- Çocuklara yanlarında kuru ve ıslak mendil taşımaları gerektiği hatırlatılabilir.

Çocuklara Hijyen Kurallarının Küçük Yaşlardan İtibaren Öğretilmesinin Esasları

Öğretmenler hijyen kurallarını öğretmek için ne yapabilirler?

- Çocuklara öksürürken ya da hapşırdıktan sonra ağızlarını bir mendille kapatmaları gerektiği anlatılmalıdır.
- Mutlaka öksürdükten ya da hapşırdıktan sonra ellerini yıkamaları gerektiği öğretilmelidir.

Çocuklara Hijyen Kurallarının Küçük Yaşlardan İtibaren Öğretilmesinin Esasları

“Kirlenmiş çevreyi temizlemektense çevreyi en başından temiz tutmak daha kolaydır” mesajı çocuklara verilmelidir.

- Çocuklar çöplerini çöp kutusuna atmaları, sınıflarını kirletmemeleri konusunda bilgilendirilmelidir.
- Kendi çevresini temiz tuttuğu kadar doğayı da temiz tutması gerektiği öğretilmelidir.

Çocuklara Hijyen Kurallarının Küçük Yaşlardan İtibaren Öğretilmesinin Esasları

Öğretmenler çocuklara hijyen kurallarını öğretirken nelere dikkat edebilir?

- Çocuklara çiğ meyve-sebzeleri yıkadıktan sonra tüketmeleri öğretilmelidir.
- Yere düşen yiyeceği yememeleri gerektiği söylenmelidir.

Çocuklara Hijyen Kurallarının Küçük Yaşlardan İtibaren Öğretilmesinin Esasları

- Her şey gibi temizlik alışkanlıklarının abartılması da sağlıksızdır.
- Temizlik konusunda aşırı kontrolcü yaklaşım çocuğun ileri yaşlarında sorun yaşamasına sebep olabilir.

KAYNAKLAR

- T.C. Sağlık Bakanlığı, Beslenme Bilgi Serisi-1, İlköğretim Çocukları İçin El Hijyeni, Ankara, 2008.
- National Childcare Accreditation Council Inc. (NCAC), Supporting children's hygiene skills, Factsheet 17.
- National Childcare Accreditation Council Inc. (NCAC), Hygiene in child care, Factsheet for families.
- T.C. Sağlık Bakanlığı, Beslenme Bilgi Serisi, İlköğretim Çocukları İçin Gıda Hijyeni El Kitabı, Ankara, 2012.