

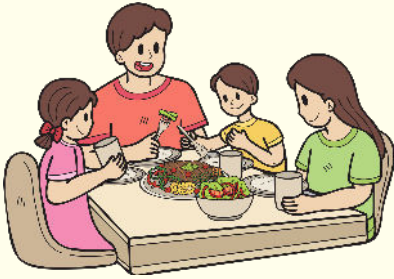
Yeme İçme Becerileri

Bu süreçte fırsat vermeyen ebeveynlerin çocuklarının ilerleyen dönemlerde el becerilerini kullanmada, kişisel sorumluluklarını almada en önemlisi de kendilerine güvenme konusunda sorun yaşadıkları bilinmektedir.

Tün ailenin bir arada olduğu zaman birlikte yemek yenilmesi alışkanlığın gelişimi için önemlidir. Yemek saati sakın ve keyifli bir zaman olmalıdır.

Yemek yemenin doğal ve fiziksel bir ihtiyaç olduğunu unutmayın. Çocuğun anne babaya karşı kullandığı bir koz haline dönüşmesine izin vermeyin.

Tabağındakilerini kendi başına bitirme mutluluğunu yaşayabilmesi için tabağa az koyarak bittiğinde tekrar istemesini sağlayabilirsiniz.



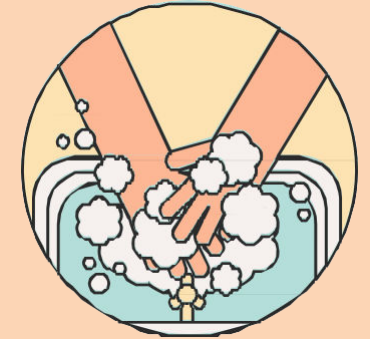
60-72 Aylık Bir Çocuğun Yapabilmesi Beklenen Öz Bakım Becerileri:

1. Elini, yüzünü yıkar, kurular.
2. Kendi kendine giyinir-soyunur.
3. Giysilerindeki düğmeleri çözer-ilikler.
4. Yemek yerken uygun araç-gereci kullanır.
5. Dişlerini fırçalar.
6. Saçlarını tarar.
7. Bıçakla yumuşak nesneleri keser.
8. Bıçakla ekmeğine yumuşak nesneleri sürer.
9. Ayakkabılarını bağlar.
10. Tabağına servis tabağından yiyecek alır.
11. Duruma ve hava şartlarına uygun giyecekleri seçer.
12. Tuvalet gereksinimi ile ilgili içleri yapar.

ÖZ BAKIM BECERİLERİ

CUMHURİYET İLKOKULU

VELİ VE ÖĞRENCİ
BROŞÜRÜ



Giysi Giyme ve Çıkarma Becerileri

Öğretilebilecek Beceriler:

Çorap çıkarma ve giyme, ayakkabı çıkarma ve giyme, çitçit açma ve kapama, fermuar açma ve kapama, düğme açma ve kapama, kemer açma ve kapama.

- Giysi çıkarma becerilerinin giyinme becerilerinden önce öğretilmesi gereklidir.
- Çocuk az bir yardımla da olsa kendi kendine giyinip soyunmaya maruz bırakılmalıdır.
- Sık deneme olanağı sunulmalıdır.
- Başlangıçta düğmesiz giysiler tercih edilmelidir.
- Küçük düğmeli giysiler yerine büyük düğmeli giysiler tercih edilmelidir.
- Beli düğmeli ya da kemerli pantolonlar yerine lastikli olanlar tercih edilmelidir.

Kişisel Bakım ve Temizlik Becerileri

Öğretilebilecek Beceriler:

El yıkama, banyo yapma, dişleri fırçalama, saçları tarama, tuvaletini uygun bir biçimde yapma, tuvaleti temiz kullanma, sifon çekme, tuvalet kağıdı kullanma, tırnakları kesme.



MODEL OLUN

Çocuklar anne babanın fark etmediği zamanlarda bile anne babalarını izlemeye devam ederler. Çocuğunuzun kazanmasını istediğiniz becerileri ona model olarak öğretin.



TEMİZLİK

Temizlik kazandırılması gereken önemli bir değerdir. Çocuğa nasıl temizlenmesi gerektiği öğretilmelidir.

RESİMLİ HATIRLATMALAR

Beklediğiniz davranışları renkli ve resimli notlar hazırlayıp görebileceği yerlere asarak hatırlatabilirsiniz.



ÖDÜLLENDİRME

Olumlu davranışı fark edip bir aferin ile ya da başkalarının yanında olumlu bir gelişme olarak anlatmanız çocuğunuz için büyük bir ödül olabilir.

Öz Bakım Nedir?

Çocuğın gelişim dönemine uygun olarak yapabildiği beklenen, kendi bakımı ve yaşamını başka kişilerin yardımına ve varlığına ihtiyaç duymadan sürdürebilmesini sağlayan kişisel bakım becerilerinin tamamıdır.



Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

Çocuğa temel becerileri kazanmasına yönelik sık sık fırsat verilmeli. Beklentiler çocuğın kapasitesi üzerinde olmamalı. Çocuğa karşı tutumda destekleyici olunmalı. Beceriler basitten karmaşığa doğru bir sıra ile öğretilmeli. Çocuk beceride zorlandığında ona yardım edilmeli.