

**T.C.  
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

# **ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ**

## **1-6 YAŞ ÇOCUKLARINDA ÖZ BAKIM**

**Ankara, 2016**

- Bu modül, mesleki ve teknik eğitim okul / kurumlarında uygulanan Çerçeve Öğretim Programlarında yer alan yeterlikleri kazandırmaya yönelik olarak öğrencilere rehberlik etmek amacıyla hazırlanmış bireysel öğrenme materyalidir.
- Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
- **PARA İLE SATILMAZ.**

# İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR .....	ii
GİRİŞ .....	1
ÖĞRENME FAALİYETİ-1 .....	3
1. 1-6 YAŞ ÇOCUKLARINA KİŞİSEL TEMİZLİK, BAKIM VE TUVALET İHTİYACI ..3	
1.1. Temizlik Alışkanlığı Kazandırmanın Önemi .....	4
1.2. Kişisel Temizlik Çeşitleri.....	7
1.2.1. Banyo.....	7
1.2.2. Kulak Temizliği.....	10
1.2.3. El Yıkama .....	10
1.2.4. Yüz Temizliği .....	13
1.2.5. Burun Temizliği.....	15
1.2.6. Ayak Temizliği .....	15
1.2.7. Saç Temizliği/Bakımı .....	15
1.2.8. Tırnak Kesme .....	17
1.2.9. Anal Bölge Temizliği .....	18
1.2.10. Diş Bakımı .....	19
1.3. Kişisel Temizlikte Kullanılan Araç ve Gereçler .....	25
1.4. Kişisel Temizlikte Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar .....	27
1.5. Tuvalet (İhtiyacı Sonrası Dikkat Edilmesi Gereken Unsurlar) Eğitimi .....	28
UYGULAMA FAALİYETİ .....	35
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME .....	36
2. 1-6 YAŞ GİYİNME İLE İLGİLİ BECERİLER.....	40
2.1. Çocuk Giysilerinin Özellikleri .....	42
2.2. Çocuğu Giydirirken Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar .....	46
2.3. Giyinme Becerilerinin Kazandırılmasına Yönelik Etkinlik Hazırlamanın Önemi .....	48
UYGULAMA FAALİYETİ .....	51
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME .....	52
ÖĞRENME FAALİYETİ-3 .....	55
3. 1-6 YAŞ ÇOCUKLARININ DİNLENME GEREKSİNİMLERİ .....	55
3.1. 1-6 Yaş Çocuklarında Dinlenmenin Önemi .....	55
3.2. Dinlenme Saatinde Dikkat Edilecek Noktalar .....	57
3.3. Dinlenme Saatine Geçiş Kolaylaştırıcı Yöntemler .....	59
UYGULAMA FAALİYET .....	62
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME .....	63
ÖĞRENME FAALİYETİ-4 .....	66
4. 1-6 YAŞ ÇOCUKLARININ BESLENME GEREKSİNİMLERİ.....	66
4.1. Oyun Çocuğunun Beslenme Özellikleri.....	68
4.2. Oyun Çocuğunun Enerji ve Besin İhtiyacı.....	71
4.3. Oyun Çocuğunun Beslenme Alışkanlıkları.....	76
4.4. Oyun Çocuğunun Beslenme Problemleri.....	78
UYGULAMA FAALİYETİ .....	84
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME .....	85
MODÜL DEĞERLENDİRME .....	86
CEVAP ANAHTARLARI .....	87
KAYNAKÇA .....	92

# AÇIKLAMALAR

<b>ALAN</b>	<b>Çocuk Gelişimi/Eğitimi</b>
<b>DAL</b>	<b>Erken Çocukluk Öğretmen Yardımcılığı Özel Eğitim Öğretmen Yardımcılığı</b>
<b>MODÜLÜN ADI</b>	<b>1-6 Yaş Çocuklarında Öz Bakım</b>
<b>MODÜLÜN SÜRESİ</b>	80/54
<b>MODÜLÜN AMACI</b>	Öğrenciye, 1-6 yaş çocuklarının öz bakım becerilerini kazandırma ile ilgili bilgi ve beceriler kazandırmaktır.
<b>MODÜLÜN ÖĞRENME KAZANIMLARI</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1-6 yaş çocuklarına kişisel temizlik, bakım ve tuvalet ihtiyacı ile ilgili becerilerin hijyen kurallarına uygun olarak kazandırılmasına yardımcı olabileceksiniz.</li><li>1-6 yaş çocuklarına giyinme ile ilgili becerilerin kazandırılmasına yardımcı olabileceksiniz.</li><li>1-6 yaş çocuklarının dinlenme gereksinimlerinin karşılanmasına yardımcı olabileceksiniz.</li><li>1-6 yaş çocuklarının beslenme gereksinimlerinin karşılanmasına yardımcı olabileceksiniz.</li></ol>
<b>EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI</b>	<b>Ortam:</b> Sınıf, Uygulama Anaokulu <b>Donanım:</b> Kaynak kitaplar, bilgisayar, projeksiyon, fotoğraflar, afiş, broşür, gazete, dergi, portfolyo (toplular) dosyaları, DVD, uyarıcı pano
<b>ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME</b>	Modül içinde yer alan her öğrenme faaliyetinden sonra test ve klasik sorularla size sunulmuş, ölçme araçları, hazırladığınız ödevlerle ve diğer öğrenme faaliyetinde yapacağınız uygulamalarda ki başarınız ile kendinizi değerlendireceksiniz.

# GİRİŞ

## Sevgili Öğrenci,

Her anne-baba çocuğunun öz güven ve kimlik kazanmış olmasını arzular. Duygusal ve sosyal olgunluk kazanımı sonucunda öz güven gelişimi; anne babanın çocuk üzerinde oldukça etkili olduğu, kendisinin ve başkalarının sınırlarını bilme, iletişim becerisinde yeterlilik, yüksek uyum becerisi, eleştirilere açık olma, çözüm üretebilecek gelişmişlikte olma becerileridir.

İlk bebeklik döneminden itibaren okul öncesi çağda, çocuğun temel güven duygusunun oluşturulması, benlik saygısı ve kişilik kazanması için anne ve babanın, temel ihtiyaçlarının zamanında karşılaması, koşulsuz sevgi-kabul, güçlü ilişkilerle ilk adımları oluşturması aynı zaman da çocuğa saygı da duyulduğunu hissettirmesi en önemli sorumluluğudur. Sağlıklı ev ortamı, öz güvenin gelişimine olanak sağlar.

Okul öncesi eğitimde, ilk çocukluk dönemi 2.yaştan başlayıp 6. yaşta biter. Bu dönemde çocuk, aktif olarak çevresine yönelir, uyarıcılarla dolu dış dünyayı keşfetmeye çalışır ve temel kişilik özelliklerini kazanır. Çocuğun pek çok yönden gelişiminin en hızlı olduğu bu dönem de görülen hareketler, gelişimsel bir sıra izler. İki-üç yaşlarında çocuklar kendi bedenlerinin hareket yeteneklerini anlamaya başlamakta ve bu hareketleri denemektedirler. Üç-dört yaşların da hareketlerde kontrol ve ritmik koordinasyon arttığı için hareketler uyumlu hale gelmektedir. Beş-altı yaş çocuklarında ise mekanik yönde etkili, uyumlu, kontrollü ve gelişmiş hareketler görülür. Yaşamın ilk altı yılı, yemek yeme, temizlik, giyinme-soyunma vb. becerilerin “Temel Alışkanlıklar” a dönüşmesi açısından oldukça önemlidir.

Çocukların doğumla başlayan basit, ilkel, yaşamsal becerilerinden daha karmaşık ve ileri düzeydeki yaşamsal becerilere doğru sistematik bir gelişim göstermesi öğrenme üzerine kuruludur.

Normal çocuklar anne, baba, arkadaş ve yakın çevresinde ki modeller ya da fırsatlar aracılığıyla tuvalet eğitimi, giyinme, yemek yeme gibi en temel öz bakım becerilerini öğrenebilmektedirler. Öz bakım becerilerinin gelişimi, anne babadan bağımsızlığın başlangıcıdır.

Yetişkin birey, öncelikle temel ihtiyaçlarını karşılayabilmeli ve diğer psiko-sosyal ihtiyaçlarını karşılamaya yönelerek yaşamdan haz alabilmelidir.

Bu modülde edindiğiniz bilgiler 1-6 yaş çocuklarına öz bakım davranışlarını kazandırmaya yönelik önemli bilgi ve beceriler edindirmeyi amaçlamaktadır. Modülde yer alan bilgileri iyi kavrayabilmek için daha önce almış olduğunuz gelişim alanları dersi modüllerini iyi kavramış olmanız gerekir. Çocukların hangi yaşlarda hangi gelişimsel yeterliliklere sahip olduğunu bilmeniz size onlar için uygun zamanda uygun öz bakım davranışını kazandırmada seçeceğiniz yöntem ve etkinliklerde ışık tutacaktır.

---

Toplumda ancak sağlıklı bireyler, öz benini sever ve nitelikli bir sosyal statü edinir ise başarıya ulaşır. Bu bilinç, kesinlikle okul öncesi çağda kazandırılmalıdır. Sizlerin, çocuklara sağlıklı kişilik oluşturmalarında temel olan öz bakım becerilerini kazandırmada katkınız, model olmanız, çevresini eğitmeniz, onların yaşamlarına en büyük armağandır.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-1

## ÖĞRENME KAZANIMI

1-6 yaş çocuklarına kişisel temizlik, bakım ve tuvalet ihtiyacı ile ilgili becerilerin hijyen kurallarına uygun olarak kazandırılmasına yardımcı olabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Evde ve okul öncesi kurumlarda çocuklara kazandırılacak öz bakım becerilerini araştırınız.
- 1-6 yaş çocuklarında temizlik ve bakım konusunda dikkat edilmesi gereken konuları araştırınız. Uyarıcı panolar hazırlayınız.
- Çocukların kişisel temizlik amacıyla kullandıkları araçları anlatan resimlerle bir sunu hazırlayınız.
- Tuvalet eğitimi konusunda araştırma yaparak bilgileri sınıftaki arkadaşlarınızla paylaşınız.
- Çocukluğunuzda temizlikle ilgili alışkanlıkların ailenizde nasıl kazandırıldığını öğreniniz.
- 1-6 yaş çocuklarında temizlik ve bakım alışkanlığı kazandırmaya yönelik etkinlik araştırınız.

## 1. 1-6 YAŞ ÇOCUKLARINA KİŞİSEL TEMİZLİK, BAKIM VE TUVALET İHTİYACI

Çocuklar, 2 yaşına kadar yeterli olgunluk düzeyine ulaşmadığı için öz bakım becerilerini gerçekleştirmede yetişkin yardımına ihtiyaç duyarlar. Üç yaştan sonra yetişkinlerin, yardımı aşamalı olarak azaltıp çocuğun bireysel olarak öz bakım becerilerini gerçekleştirmesi beklenir.

## 1.1. Temizlik Alışkanlığı Kazandırmanın Önemi

Temizlik alışkanlığı, çocuğun sağlıklı bir bedene ve ruha sahip olmasında ilk basamak, büyümenin en önemli göstergesi, doğal parçası, kendi işini kendi başına yapabilme becerisidir. Temizlik alışkanlığı kazandırmak, pekiştirmek, çocuğun gelişiminde bireysel farklılıklar, kişilik özellikleri, çevresel koşullar, anne-baba tutumlarından etkilenir. Her yaş dönemine göre geliştirilmesi gereken beceriler ayrı olup kazanılması gecikmiş beceriler için uzman kontrolü ve yardımı gerekebilir. Çocuğun gelişiminde kritik dönemleri takip etmek, geliştirmesi gereken beceriler için zamanından önce zorlamamak önemlidir. Ağaç yaşken eğilir atasözünde vurgulandığı gibi zamanında öğretilen beceriler kazanılan doğru alışkanlıklara dönüşür. Tam tersi durumda ise uygun olmayan alışkanlıkları değiştirmek çok daha zordur.

Çocuklarda temizlik alışkanlığı, 2 yaşından itibaren başlayan, çocuğun sosyalleşmeye başlamasıyla davranışlara dönüşen bir süreçtir. 2 yaşında kendi bedenini tanımaya ve taklit yoluyla bazı beceriler kazanmaya başlayan çocuk, sıcak-soğuk, kirli-temiz, çabuk-yavaş gibi kavramları da öğrenir. Her şeyin oyun olarak algılandığı bu dönemde temizlik alışkanlığı kazandırmak sabır ve emek ister, çocuğun oyun arkadaşı olmayı gerektirir. Temizlik alışkanlığı da temel diğer ihtiyaçlar gibi çocuğun becerilerinin hızla geliştiği 2-3 yaş döneminden itibaren hayatın bir parçası olmalıdır.

Çocuklar, temel alışkanlıklarını genel olarak anne-babalarını model alarak oluştururlar. Bu nedenle el-yüz yıkama, dış fırçalama, banyo yapma gibi konularda anne-babanın, sürekli uyarıları ya da her konuda yardımları kişisel öz bakım becerilerini kazanma ve geliştirme konusunda olumsuzluklara neden olur. Yardımlar yaş büyüdükçe çocukla anne-baba arasında çatışma konusu olmaya başlar. Çünkü çocuk alıştığı, kolay gelen düzenin devam etmesini beklerken anne-babada büyüdüğü için çocuğun kendi sorumluluğunu almasını bekler. İhtiyaçlar, beklentiler ve gelişmeyen beceriler birbirine karıştığında da çatışan bir aile ortaya çıkar. Çocuklar için en etkili öğrenme yöntemi, yapmak ve izlemektir. Çocuklara özellikle öz bakım becerileri ile ilgili hatırlatmalar, "hadi, hadiler" ile iş yaptırmak yorucu, sürekli uyarı ise yıldırıcıdır. Yapılması beklenen davranışlar resimli notlar haline getirilip, davranışların kalıcı hale dönüşmesi sağlanabilir.

Öğrenme psikolojisinin en etkili kuralı ödüllendirilen, ilgi gösterilen davranışın pekişmesi ve gelişmesidir. Çocuğun geliştirmesi beklenen davranışı mutlaka fark edilmeli ve ona hissettirilmelidir. İltifat ve övgü güzel ödüldür. Çocuklar yetişkinler kadar hızlı, temiz ve düzenli olamazlar. Fırsat verilen beceriler zamanla gelişerek çocuğun öz güvenini destekler, alışkanlık kazanmasını sağlar.



## Etkinlik-1

**Etkinliğin Adı:** Oyuncaklarımızı Yıkıyoruz

**Yaş Grubu:** 0-3 Yaş

**Etkinlik Türü:** Fen-Doğa Etkinliği

**Kazanım ve Göstergeler**

**Bilişsel Gelişim:**

- 1. Nesne/durum/olaya dikkatini verir (Göstergeleri: Dikkatini çeken nesne/durum/olaya yönelik sorular sorar.).
- Dil gelişimi: 5. Dili iletişim amacıyla kullanır (Konuşmayı başlatır. Konuşmayı sürdürür. Sohbeta katılır. Konuşmak için sırasını bekler.).
- 10. Görsel materyalleri okur (Göstergeleri: Görsel materyalleri inceler. Görsel materyalleri açıklar.).

**Öz Bakım Becerileri**

- Bedeniyle ilgili temizlik kurallarını uygular.

**Yöntem ve Teknikler:** Gösterip yaptırma, soru

**Materyaller:** Kum, farklı büyüklükteki kaplar, su, öğrencilerin önlükleri

**Kavramlar:** Kirli, temiz

**Sözcükler:** Sağlıklı, sağlıksız, temizlik

**Öğrenme Süreci:** Oyuncaklarımızı yıkıyoruz

Çocuklar, kum havuzuna gider. Öğretmen daha önce kumun içine koydukları oyuncak kapları çocuklara gösterir. Bu kaplar ile kumu kaba doldurma, kaptan kaba boşaltma gibi etkinlikler olabilir. Çocuklara sağlanacak büyük küçük kaplarla kumu doldurmaları, boşaltmaları kaptan kaba taşınmaları istenir. Yaptıkları eylemleri ifade etmeleri önemlidir.

Öğretmen ikinci bölümde çocuklara oyuncak kaplarının çok kirlendiğini söyleyerek hem ellerini hem de kullandıkları kapların temizlenmesi gerektiği söyleyerek lavobaya yönlendirir. Bunun için okul bahçesinde mevcut ise çeşmede kullanılabilir.

**Dikkat Noktası:** Öğretmen, çocukların verilen yönergeleri takip etme, grupta birlikte uyumlu hareket etme gibi davranışlarını gözlemler.

**Değerlendirme:** “Kuma dokunmak nasıl bir duyguydu?”, “Suyla kum arasında ne gibi farklar vardı?”, “Kum su gibi akıyor muydu?”, “Temizlenmek için mi kirleniyoruz, kirlenmek için mi temizleniyoruz?” soruları tartışılır. Temizliğin önemi vurgulanır.



**Resim 1.1: Temizlik alışkanlığı**

## Etkinlik-2

### Temizlik- Şiir

Sabah erken kalkar,  
Dişlerimi fırçalar,  
Saçlarımı tararım.  
Yüzümü yıkarım.  
Okuluma giderken,  
Ellerimi sabunlar,  
Etrafa mutluluk saçarım.  
Kahvaltımı yaparım.

## Etkinlik-3

**Etkinliğin Adı:** Mikrop Yapma

**Yaş Grubu:** 5 yaş

**Etkinlik Türü:** Sanat Etkinliği

**Kazanım ve Göstergeler**

**Öz Bakım Becerileri:**

- Bedeniyle ilgili temizlik kurallarını uygular (Göstergeleri: Dişini fırçalar, elini, yüzünü yıkar.).

**Yöntem ve Teknikler:** Yaratıcı düşünme

**Materyaller:** Boya, karton, ikiye bölünmüş pipet, beyaz küçük daireler

**Kavramlar:** Zıt, sağlıklı, sağlıklı

**Sözcükler:** Mikrop, sağlıklı, sağlıklı

**Öğrenme Süreci:** Öğretmen ve çocuklar sağlığını nasıl koruyabileceğimizi, hastalığa sebep olan şeyler, mikroplar hakkında konuşurlar. Mikrop videosu izlenir. Ardından boyutu ¼ olan kartonlar (açık renkli) öğrencilere verilir. Üzerine çocukların istedikleri renkte boya damlatılır. Daha sonra hepsine ortadan ikiye bölünmüş pipetler verilir. Pipetlerle boyayı üfleyerek, çocukların mikrop yapmaları istenir. Etkinlikler kurduktan sonra çocuklara beyaz daireler verilir, mikropları için göz yapmaları istenir. Ardından şöniler kullanılarak, mikropları için bacak ve kollar eklenir. Etkinlik esnasında 'Bay Mikrop' şarkısı dinlenir ve söylenir. Tüm mikroplar yapıldıktan sonra herkes arkadaşlarına kendi mikrobunu tanıtır ve nerelerde yaşadığından bahseder.

**Dikkat Noktası:** Öğretmen, konu hakkında tartışılırken unutulmuş bazı önemli noktalar var ise çocuklara bu noktaları hatırlatır. Örneğin mikropların nerelerde yaşadıkları konuşulurken çocukların unuttuğu yerler var ise bunlar söylenir ve dikkatli olmaları istenir.

**Değerlendirme:** “Mikroplar genellikle nerelerde bulunur?”, “Hastalıklardan korunmak için neler yapmalıyız?” (Betimleyici sorular) “Hasta olduğunuzda nasıl hissedersiniz?” “Mikropları yendiğinizde ve iyileştikçe nasıl hissedersiniz?” (Duyuşsal sorular)

“Hastalıklardan korunmak için neler yapmalıyız?”, “Hangi temizlik kurallarına uymalıyız?” (Kazanımlara yönelik sorular), “Daha önce dişlerinizi fırçalamadığınızı, elinizi yıkamadığınızı, sağlıklı beslenmediğiniz zamanlarda hasta oldunuz mu?”, “Nasıl hissettiniz?” (Yaşamla ilişkilendirme soruları)

### **Önerilen Diğer Etkinlikler**

Öğretmen tahtaya mikropların bulunduğu yerlerin resimlerini yapıştırabilir. (Hastane, otobüs vb.) Daha sonra bu resimlerin önüne birer tane torba koyar. Çocuklar çizdikleri mikropları bu torbalardan bir tanesine (en çok hangisinde mikrobun olduğunu düşünüyorlar ise) atarlar. Her çocuk attıktan sonra hep birlikte tüm torbalardaki mikroplar ayrı ayrı sayılır ve sayılar grafiğe dökülebilir.

## **1.2. Kişisel Temizlik Çeşitleri**

### **1.2.1. Banyo**

Deri yüzeyinde bulunan mikropların, yığılan kirlerin, ter ve diğer bileşiklerin uzaklaştırılması, dökülen yüzeysel hücrelerin atılması için yıkanma gereklidir. Yıkanma; su ve sabun kullanarak derinin ovulması ve kirin akıtılmasıdır. Ter, yağ, deri bezleri salgıları, deri üzerindeki mikroplar, deri döküntüleri, toz, çamur vb. birleşerek kir denilen tabakayı meydana getirir. Vücuda bulaşan her tür zararlı kimyasal madde banyo ile hemen deriden uzaklaştırılmalıdır. Çocuklar sık sık yıkanmalıdır. Çeşitli nedenlerle banyo yapılamadığı durumlarda da iç çamaşırlarının sık olarak değiştirilmesi gerekmektedir. Çocuklar terlediklerinde mutlaka yıkanmalıdır.



**Resim 1.2: Yıkanmanın keyfi**

Çocuklar banyo sırasında suyla ve köpükle oynamaktan büyük zevk duyarlar. Havada uçan baloncukların, kaygan köpüklerin arasında olmak onlara haz verir. Her çocuk suyu sever ancak oynamak ister. Yıkanmak ise bazı çocuklar için hoş bir deneyim olmayabilir. Yıkanma anında korkuyla karşı karşıya kalabilir. Çocuğun korkusunun kaynağı ile zorla yüzleştirmek korkusunu yenmesini sağlamaz. Çocuğu yıkayan kişinin tavrı, yeni bir deneyim yaşadığı sırada çevresindeki kişilerin tavrı, tatsız tecrübeler fazla sıcak ya da soğuk su yüzünden yanması, üşümesi, gözüne şampuan kaçması, küvetin giderinden akıp giden su gibi kendisinin de oradan akıp gideceğini düşünmesi gibi bazı belirsizlikler onlarda banyo korkusu yaratabilir.



**Resim 1.3: Köpük ve suyla oyun**

### **Banyo sırasında dikkat edilmesi gereken noktalar**

- Suyun ısısını iyi ayarlamak
- Banyo termometresi kullanmak
- Lif kullanılmak (Sabunun vücuda daha etkin olarak uygulanması sağlamak)
- Kесе kullanmamak ( Deri tahrişini önlemek)
- Yıkanma tamamlandıncı temiz bir havlu ile vücut iyice kurulamak
- Her banyodan sonra iç çamaşırları ve giysiler değıştirilmek
- Yüzen oyuncaklar, plastik kaplar, ördekler, balıklar banyosunu daha da eğlenceli bir hale getirmek
- Çocuğun seçtiğı bornoz, banyo için neşeli bir terlik, losyon, krem gibi banyodan sonra kullanabileceğı malzemeler almak
- Çocuğun derisine uygun sabun ve saç derisini bakteri ve mantarlara karşı koruyucu, deriyi tahriş etmeyen, gözleri yakmayan, nemlendirici şampuan seçmek
- Ortama alışması için ve eğlenebileceğini anlayabilmesi için su koymadan çocuğun seçtiğı bazı oyuncakları küvete koymak, oda sıcaksa ve çıplak oynamaktan hoşlanıyorsa buna izin vermek. Bir oyuncak bebeğini onunla birlikte yıkamak
- Çocukları, hastalanmamaları için banyo yaptıktan sonra ılık bir ortamda tutmak
- Küvetten korkuyorsa büyük bir leğen içerisinde yıkamak
- Asla zorlamamak
- Sakin olmak
- Başka çocuklarla kıyaslamamak
- Sabırlı ve anlayışlı davranmak



**Resim 1.4: Banyo korkusu**

## Etkinlik-4

**Etkinliğin Adı:** Sağlığım için Sebze ve Meyveleri Yıkırım

**Yaş Grubu:** 3 yaş

**Etkinlik Türü:** Fen-Doğa Çalışmaları

**Kazanım ve Göstergeler**

**Bilişsel Gelişim:**

- Nesne/durum/olaya dikkatini verir (Göstergeleri: Dikkatini çeken nesne/durum/olaya yönelik sorular sorar.).

**Dil Gelişimi:**

- Dili iletişim amacıyla kullanır (Konuşmayı başlatır. Konuşmayı sürdürür. Sohbeta katılır. Konuşmak için sırasını bekler.) .
- 7.Dinlediklerinin/izlediklerinin anlamını kavrar (Göstergeleri: Dinlediklerini/izlediklerini açıklar.).
- 8. Dinlediklerini/izlediklerini çeşitli yollarla ifade eder (Göstergeleri: Dinledikleri/izledikleri ile ilgili sorulara cevap verir.) .
- 10. Görsel materyalleri okur (Göstergeleri: Görsel materyalleri inceler. Görsel materyalleri açıklar.)

**Yöntem ve Teknikler:** Anlatım, gösterip, yaptırma

**Materyaller:** Bardak içinde su/Kâğıt ya da kâğıt havlu

**Kavramlar:** Islak, kuru

**Sözcükler:** Islak, kuru

**Öğrenme Süreci:** Islak-kuru deneyi: Çocuklarla birlikte masalara geçilir. Islak-kuru sözcüklerini daha önce duyup duymadıkları sorulur. Daha sonra öğretmen masanı üstüne bir miktar su döker ve üzerine kâğıt/kâğıt havlu koyarak sırayla her çocuğun ellerini bu kâğıt üzerinde dolandırmasını ister. Daha sonra bu kâğıdın ıslak mı yoksa kuru mu olduğunu sorar. Daha sonra aynı işlem bu defa su dökülmeden diğer kâğıt üzerinde uygulanır. Aynı sorular sorulur. Etkinlik bitiminde öğretmen çocukların tek ellerine su dökerek ellerini karşılaştırmalarını ister. Son olarak ıslak ellerini kuru ellerinin üzerine koyarak çıkan sonuç üzerine sohbet edilir.

**Dikkat Noktası:** Öncelikle öğretmen çocukların grup içindeki davranışlarını gözlemler. Gruba katılıyor mu, sorulan sorulara cevap verebiliyor mu, grup arkadaşlarıyla iletişim kuruyor mu?

**Değerlendirme:** “Deneyde neler yaptık?”, ”Banyo yaparken saçların ıslanıyor mu yoksa kuru mu oluyor?”, “Annen bulaşıkları yıkarken bulaşıklar ne oluyor?”, “Ellerini suyla ıslatmadan nasıl yıkarsın?”

### 1.2.2. Kulak Temizliği

Kulak temizliğinde kulak arkasının temizliği unutulmamalı, kulak içine herhangi bir cisim sokulmamalıdır. Dış kulak yolunun zedelenmesi tehlikeli iltihaplanmalara neden olabilir. Kulak kiri, kulağı korumakla gevli normal bir sıvı olarak kabul edilmeli ve temizlik işi kulağa bırakılmalıdır. zerine deri döküntüleri, toz ve parçacıklar yapışmış olan kir, zamanla kendiliğinden dışarı atılacaktır. Dış kulak yolu girişine gelen kulak kiri, havlu kenarı veya ince bir tlbent parçası ile alınabilir. Sağlıksız kulak temizleme işleminin işitme kaybına varan çok önemli rahatsızlıklara sebep olacağı unutulmamalıdır.



Resim 1.5: Kulak ubuğuna son

### 1.2.3. El Yıkama

El, en çok kullanılan, kolayca mikrobun vücuda ve başkalarına bulaşmasını sağlayan organdır. Küçük ocuklar, öğrenme aracı olarak ellerini kullanır, kirli ya da temiz her yere dokunmak isterler. Oyun sırasında boyadan, çamura kadar birçok etken ellerin kirlenmesine neden olur. Çocuğun, kirli elleri, kolayca ellerini ağızlarına gtrdklerinden oldukça ciddi sağlık sorunları yaratır. ocuk için, el yıkama alışkanlığı onların en temel temizlik ihtiyacıdır. Su ve sabun bulunmayan yerlerde el temizliği ıslak temizlik mendilleriyle ya da el dezenfektan sıvıları ile yapılabilir. Kurulama malzemesi yoksa eller bir yere sürmeden, havada kendiliğinden kurumalıdır. Tırnakların kesilmiş olması el temizliği için ön koşuldur.



Resim 1.6: Su ve sabun hayattır

Eller, ocukla birlikte yıkanarak örnek olunmalıdır. Renkli ve figürlü sabunlar, hayvan ya da çizgi film kahraman figürlü sabunluklar, resimli aynalar, süslü havlular kullanarak el yıkama isteğini eğlenceli bir şekilde arttırılmalıdır.



**Resim 1.7: Okulda el yıkama**

### **Eller ne zaman yıkanmalıdır**

- Yemeklerden önce ve sonra
- Diş, ağız, yüz, temizliği yapmadan önce
- Tuvalet gereksiniminin giderilmesinden önce ve sonra
- Kirlı, tozlu bir ortamdan ayrıldıktan sonra
- Dışarıdan eve geldikten sonra
- Hiçbir iş yapılmısa dahi gün içinde çeşitli saatlerde
- Herhangi bir oyun ve serbest etkinliği sonrası

### **Etkinlik-5**

#### **Parmak Oyunu**

Eller eller dokunur (Dokunma hareketi yapılır.).

Göz görür (Gözler büyükçe açılır saça sola bakılır.).

Burun koklar (Tavşanlar gibi burun oynatılır.).

Dil tadar (Dil gösterilir.).

Burnunu karıştırmaz temiz çocuklar (El buruna sokulacakmış gibi yapılıp hemen geri çekilir. Mendil çıkarılıp burun silinir.).

Çocuğunuza el yıkaması amacıyla yardım etmek ve sonra kendi elimizi yıkamak ve bu uygulamayı anlatarak gerçekleştirmek el yıkama alışkanlığı kazandırmada ilk basamaktır.



**Resim 1.8: Mikropsuz eller**

## Etkinlik-6

**Etkinliğin Adı:** Ellerimdeki Mikroplar

**Yaş Grubu:** 4 yaş

**Etkinlik Türü:** Fen-Doğa Çalışmaları

**Kazanım ve Göstergeler**

**Dil Gelişimi:**

- 7. Dinlediklerinin/izlediklerinin anlamını kavrar (Göstergeleri: Dinlediklerini/izlediklerini açıklar. Dinledikleri/izledikleri hakkında yorum yapar.).

**Öz Bakım Becerileri:**

- Bedeniyle ilgili temizlik kurallarını uygular (Göstergeleri: Elini yıkar.).

**Yöntem ve teknikler:** Anlatım

**Materyaller:** Su, sabun

**Kavramlar:** Temiz, kirli

**Sözcükler:** Mikrop, sabun

**Öğrenme Süreci:** Öğretmen, tıraş köpüğü ve siyah toz boyayı karıştırarak siyah bir köpük elde eder. Çocukların masalarının üzerine siyah köpükler yerleştirir, bununla oynaması sağlar. Dolayısıyla elleri siyahlaşır, kirlenir. Kirli olan ellerin yıkanarak temizleneceği anlatılır. Öğretmen, çocuklara elleri yıkamanın sağlık için çok önemli olduğu vurgular. Ellerin yıkanmadığı durumlarda hasta olabileceklerini konusunda bilgi verilir. Çocuklara ellerin, doğru yıkamanın öneminden bahsedilerek ellerini sabun ve su ile yıkamaları istenir. Çocuklar, küçük gruplar halinde öğretmenleri eşliğinde ellerini yıkarlar. Eller yıkanırken öğretmen basamak basamak ellerini nasıl yıkaması gerektiği konusunda öğrencilere model olur. Önce eller ıslatılır. Yeteri miktarda sabun alınır. Eller birbirine sürülerek sabun ellerin her yerine dağıtılır. Parmakların araları ovulur, tırnaklar ile avuç içleri kaşınır gibi hem tırnaklar hem avuç içi temizlenir. Ardından bilekler ovulur ve eller durulanır. Ardından tek bir havlu ile kurulanır. Sabun ve su ile vücudumuzu temizlemenin mikropların çoğunu temizlediğini bu nedenle her yemek öncesi ve sonrası tuvalete gittikten sonra ellerimizi bol sabun ve su ile yıkamanın mikropların bulaşmasını önlemekte ne kadar etkili çocuklara anlatılır.

Değerlendirme kısmında iki el baskısı yapmaları istenir. Bu baskılar kuruduktan sonra öğretmen tarafından kesilir. Kartonun iki tarafına yapıştırılır. Bir tarafta ellerin kirli olduğunu anlatmak için üzerine boya sıçratılır. Diğer tarafta ise eller temiz kalır. Kâğıdın ortasına ise el yıkarken öğrencilerin resimleri yapıştırılarak etkinliğin sınıf görseli hazırlanmış olur.

**Değerlendirme:** “Ellerimizdeki mikropları yok etmek için hangi yolları denedik?”, “Hangi yolla ellerimizdeki mikropları temizleyebildik?”, “Mikroplar ,ellerimize nerelerden bulaşıyor?”



## Etkinlik-7

“Küçük Yeşil Sabun” adlı hikâyeyi okuyun. Hikâyeyi yarıda keserek çocukların tamamlamalarını isteyin. Daha sonra hikâyenin sonunu tamamlayarak hikâye ile ilgili sorular sorun. Örneğin, “Sabun neden üzölmüş ve ağlamaya başlamış?”, “Siz yemeklerden önce ellerinizi yıkar mısınız?”, “Ellerinizi yıkamadığınız zaman ne olur?” gibi konuşulanları özetleyin.

### Küçük Yeşil Sabun (Hikâye)

Küçük yeşil sabun bu günlerde çok üzgündü. Çünkü onu hiç kimse kullanmıyordu. Oysa yeşil sabun, evin küçük kızı Elif, ellerini yıkasın diye satın alınmıştı. Elif önceleri yemekten önce ve sonra ellerini düzenli yıkıyordu. Küçük yeşil sabun da bir işe yaradığını düşünerek mutlu oluyordu. Ama son zamanlarda Elif ellerini yıkamadan yemek masasına oturmaya başlamıştı. Annesi uyarınca da hemen aceleyle ellerini ıslatıp dönüyordu. O gün de aynı şey oldu. Elif aceleyle ellerini suda yıkadı. Banyodan çıkmak üzereydi ki bir ağlama sesi duydu. Etrafına baktı. Küçük yeşil sabunu gördü. Elif şaşırđı, küçük yeşil sabun ağlıyordu. Boncuk boncuk köpükler çıkıyordu. Bir sabun neden ağlayabilirdi ki? Elif küçük sabunun yanına giderek: “Neden ağlıyorsun?” diye sordu. Küçük sabun: “Annen beni, senin kullanman için aldı. Sen ilk zamanlar yemekten önce ve sonra, beni kullanarak ellerini yıkıyordun. Ben de buna çok seviniyordum. Benden boncuk boncuk köpükler çıkartıyordun. Ellerin tertemiz oluyordu. Ama artık beni kullanmıyorsun. Unuttun beni.” dedi. Elif küçük sabunun söylediklerini düşündü. Ona hak verdi. “Artık üzölme, söz bundan sonra ellerimi hep seni kullanarak yıkayacağım” dedi.

**Öğrenme Süreci:** Çocuklardan, göster anlat ödevi olarak istenen kişisel temizlik malzemeleri öğretmen tarafından onlara sıra ile gösterilir. Ne işe yaradıklar konusunda konuşulur. Sağlıklı olmak için temiz olmak gerektiği üzerinde durulur. Çocukların getirdikleri malzemeler, sınıfta, oluşturulacak bir köşede hafta boyu sergilenir.

**Dikkat Noktası:** Çocukların sözcükleri doğru şekilde kullanmalarına söylenemeyen sözcükler üzerinde durulup tekrarlanmasına.

**Değerlendirme:** Çocukların getirdikleri malzemelerin arasında bulunan havlu kâğıda sulu boya ile elleri boyandıktan sonra baskı yapılır.

### 1.2.4. Yüz Temizliği

Her sabah yataktan kalkınca yüz su ile yıkanması gerekmektedir. Çocuklarda gün içinde özellikle yemek sonrası veya bir etkinlik bitiminde yüz yıkatılabilir. Çocuklarda yüz temizliği yapılırken cilt kurummasına neden olabileceğinden sabun çok tercih edilmez. Yüz yıkamadan önce kış aylarında uzun kollu giysilerde kollarının geriye doğru çekilmesi sağlanmalı, eller sabunla temizlenmelidir.

## Etkinlik-8

**Etkinliğin Adı:** Hamurdan Mikroplarımız

**Yaş Grubu:** 3 yaş

**Etkinlik Türü:** Sanat Etkinliği

**Kazanım ve Göstergeler**

**Bilişsel Gelişim:**

- Nesne/durum/olaya dikkatini verir (Göstergeleri: Dikkat edilmesi gereken nesne/durum/olaya odaklanır.).
- 5. Nesne ya da varlıkları gözlemler (Göstergeleri: Nesne/varlığın adını, rengini, şeklini, miktarını, söyler.).

**Dil Gelişimi:**

- Söz dizimi kurallarına göre cümle kurar (Göstergeleri: Düz cümle kurar.).
- Dili iletişim amacıyla kullanır. (Göstergeleri: Konuşma sırasında göz teması kurar. Sohbeta katılır. Duygu ve düşüncelerinin nedenlerini söyler.).

**Öz Bakım Becerileri:**

- Küçük kas kullanımı gerektiren hareketleri yapar (Göstergeleri: Malzemelere elleriyle şekil verir. Malzemelere araç kullanarak şekil verir.).

**Yöntem ve Teknikler:** Gösterip yaptırma

**Materyal:** Parmak boyası, kâğıt

**Kavramlar:** Ana renkler, büyük, küçük

**Sözcükler:** Mikrop

**Öğrenme Süreci:** Öğretmen “Bay Mikrop” şarkısıyla giriş yapar (Bay mikrop bay mikrop, beni hasta edemezsin, yemeğimi böyle yiyorum, sütümü de böyle içiyorum, meyveleri sebzeleri, bol bol yiyorum, ellerimi böyle yıkarım, saçımı da böyle tararım, dişlerimi fırçalarım, erken yatarım). Bu şarkıyı neden söylemiş olabileceğimiz çocuklara sorulur.

Ardından çocuklara hamur (seramik hamuru) verilir. Birbirlerinin yaptıklarından küçük ya da büyük yuvarlaklar yapmaları istenir. Yuvarlak hamurunun üzerinde istedikleri yerlere gözleri yapıştırabilir. Daha önceden kesilmiş şöniler öğrencilere verilir ve hamurlarına saptamaları istenir. Bu sayede her çocuk kendi mikrobu yapılmış olur. Her birinin mikrobuna isim vermesi istenir. Verdikleri isimler küçük kâğıtlara yazılır ve üzerine kürdanla yerleştirilir ve kurumaya bırakılır.

**Dikkat Noktası:** Bu etkinlikte dikkat etmemiz gereken nokta çocukların mikrobun ne olduğunu öğrenmiş olması ve korunmamız için neler yapacaklarıdır.

**Değerlendirme:** Değerlendirme etkinliği olarak çocukların yaptıkları mikropları konuşturmaları ve insanları nasıl hasta ettikleri çocuklardan tarafından yapılabilir.

Ayrıca “Bu etkinliği yaparken neler hissettin?”, “Bu etkinliği yaparken hangi renkleri kullandın?”, “Bu etkinlikte neler öğrendin?” gibi sorular sorulabilir.

## **Etkinlik-9**

### **Tekerleme**

Lavaboya gidelim,  
Yüzümüzü yıkayalım,  
Pırıl pırıl yüzümüzle aynaya bakalım.  
Annemizden (ya da öğretmenimizden) yanağımıza bir öpücük alalım.

### **1.2.5. Burun Temizliği**

Burunda tıkanıklık varsa lavaboda temizlenmeli, işlem bittikten sonra el sabunla yıkanmalıdır. Yıkama bittikten sonra yüz, temiz bir havlu ile kurulmalıdır. Burnundan nefes almakta zorlanıyorsa çocuk, doktorun önerdiği ilaçlar kullanılarak nefes alış rahatlatılmalıdır.

### **1.2.6. Ayak Temizliği**

Ayaklar çorap ve ayakkabı içerisinde terlediğinden, her gün düzenli olarak yıkanmalıdır. Yıkamayan ayaklar, çevreyi rahatsız edecek kokular, sonrasında da ayak sağlığını bozabilecek nasır gibi sorunlar ortaya çıkabilir. Her yıkamadan sonra parmak araları havlu ile iyice kurutularak mantar enfeksiyonları için ortam oluşması önlenmelidir. Ayak havluları, ayrı olmalıdır.

### **1.2.7. Saç Temizliği/Bakımı**

Saçlar, baş derisinde bulunan kıl köklerinden uzayarak büyüyen kıllardır. Kıl köklerindeki bezlerden salgılanan maddeler yağlı yapıdadır. Sağlıklı saçlara sahip olmak için düzenli biçimde yıkamak gerekmektedir. Normal bir saçın haftada en az bir ya da iki kez yıkanması gerekmektedir. Yağlı saçlar ise daha sık yıkanmalıdır.



**Resim 1.9: Bakımlı saçlar**

Saçlar temiz su ile iyice durulandıktan sonra kurutulmadan önce nazik bir biçimde taranmalıdır. Saçların kurulanmasında yumuşak bir havlu kullanılmalıdır ve kurulama işlemi de nazikçe yapılmalıdır. Eğer sert bir havlu kullanılır ve çok şiddetli ovulursa saçların uçları çatallanabilir. Saçlar, elektrikli kurutucularla kurutulabilir. Ancak kurutucunun saça çok yakın tutulmaması gerekmektedir. Bu durumda saçlı deri ve saçlar fazla sıcaktan olumsuz etkilenebilirler. Saçların yıkanması için kullanılan sabunların ve şampuanların, esasını kolay çözünebilir özellikteki yağ eritici bir madde oluşturur. Şampuanlara ayrıca koku, renk ve yoğunlaştırıcı maddeler eklenir. Bu ek maddeler saçlı deride tahrişe yol açabilirler. Piyasada bulunan şampuanlarda kullanılan bazı maddeler alerjik reaksiyonlara neden olabilir. Bu nedenle çocuklarda şampuan seçiminde niteliği bilinmeyen maddelerden kaçınılmalıdır.



**Resim 1.10: Saçlar, güzellik ve büyüme**

Saçların fırçalanması, dökülen saçları, kir ve tozları uzaklaştırıcı işlev görmektedir. Saç temizliğinde kişisel olarak kullanılan fırça ve taramalar sık aralıklarla, sıcak sabunlu su ile yıkanmalı ve durulanmalıdır.



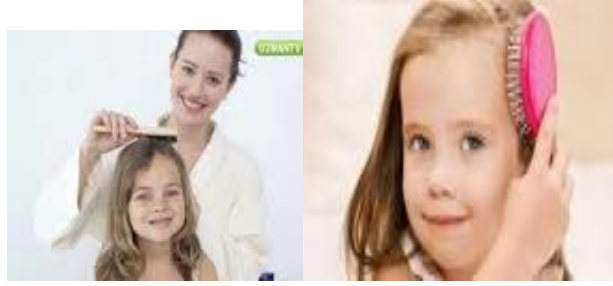
**Resim 1.11: Köpüklü saçlar**

Erken çocukluk döneminde genellikle çocuklar saçları temiz ve taranmış olarak okula gelir. Okulda öğretmen ara sıra saç kontrolü yaparak gerekli durumda aileyi uyarabilir. Tam gün eğitim veren ve uyku saatleri olan okullarda çocuklar uyandıktan sonra saçlarının taranıp toplanması gerekebilir. Okulda da temizlik araçlarının kişisel olmasına özen gösterilmelidir.



**Resim 1.12: Saç kontrolü**

Çocuklar büyükleri izlerken işleri nasıl yaptığına da dikkatle bakarlar. Model aldıkları kişiler gibi davranmayı, saç taramayı büyümenin ve güzelleşmenin bir yolu olarak görürler. Çocuklara yumuşak bir fırça alıp saçlarını taramak, birlikte eğlenceli bir aktiviteye dönüşebilir.



**Resim 1.13: Saç tarama**

### **1.2.8. Tırnak Kesme**

Çocuklar büyüdükçe özellikle oyun sırasında elleriyle her şeye dokunur ve tırnak içleri kirlenir. Tırnak içlerinin kirli olması çocuk için sağlık sorunlarını da beraberinde getirebilir (ellerini ağzına götürmesi ve kirli ellerle yemek yemesi). Tırnağın etten ayrıldıktan sonraki bölümünün altında kir ve yağ kolayca birikir. Ayrıca burada mikroplar barınabilir, bağırsak parazitlerinin yumurtaları da bulunabilir.

Tırnakların düzenli kesilmesi, banyo yaparken de tırnak fırçası ile fırçalanarak temizlenmesi gerekir. El tırnakları yarım ay biçiminde, ayak tırnakları ise düz olarak kesilir. Ayak tırnaklarının yarım ay biçiminde kesilmesi tırnak batmalarına neden olabilir.



**Resim 1.14: El tırnağı kesme**

Çocukların tırnaklarını kesmek için en uygun zaman uyuduğu zamanlardır. Bazı çocukların uykusu çok hassastır, uyandıktan sonra da tekrar uyumakta güçlük yaşarlar. Bu durumda çocuğun uyandığı zamana yakın bir zamanda tırnaklarını kesmek uygundur. Eğer tırnak kesmeye itiraz etmiyorsa uyanırken de tırnakları kesilebilir.



**Resim 1.15: Ayak tırnağı kesme**

Tırnak kestirmeye itiraz eden ve korkan çocuklar için önce çocuğun önünde annenin kendi tırnaklarını veya daha büyük bir çocuğun tırnaklarını kesmek (eğlenceli bir havada ), çocuk için heveslendirici ve cesaretlendirici olabilir.

### **1.2.9. Anal Bölge Temizliği**

Sağlıklı bir insanda idrar mikrop içermez ancak dışkıda bakteriler bulunur, hastalığa neden olur. Bu nedenle dışkılama sonrası temizliğin özenle yapılması çok önemlidir. Dışkılama sonrası temizlik, kız çocuklarında genital bölgeye mikrop bulaştırmamak için mutlaka önden arkaya doğru yapılmalıdır. Dışkılama sonrası temizlik yapılırken ellere mikrop bulaştırılmaması için temizlikte doğrudan eller kullanılmamalıdır. Dışkı bulaşan eller sabunla yıkansa bile kirlilik tam olarak temizlenmeyebilir. Bu nedenle dışkılama sonrasında ilk temizlik, kirlilik kalmayınca kadar her seferinde kuru temiz tuvalet kâğıdıyla daha sonra yine el değiştirilmeden fişkıran suyla ya da ıslatılmış kâğıtla yapılması ve bölgenin tuvalet kâğıdı ile kurulularak temizliğin bitirilmesi uygundur. Bu işlem bittiğinde eller mutlaka etkili bir biçimde yıkanmalıdır.

Çocuğun tuvalet temizliğinin doğru uygulanması için ailenin evde gerekli eğitimi vermesi çok önemlidir. Aileler, çocuklarının tuvalet temizliğini kendi başına yapamayacağı inancıyla, çocukları bu konuda güvensizliğe itmektir. Evde tuvalet eğitimi alan çocuklar, okulda genellikle sorun yaşamamaktadırlar.

Okul öncesi eğitim kurumlarında tuvalet temizliğinde çocuklara hizmetli personel ya da bakıcı anneler, öğretmen ya da yardımcıları yardım etmektedir.

Sınıfta drama, oyun, vb planlanan farklı etkinliklerle, tuvalet temizliğini yapamayan çocuklara temizliğin nasıl yapılacağı anlatılmalıdır.

### 1.2.10. Diş Bakımı

Çocuğun ağız ve diş sağlığı gelişiminin temeli anne rahminde başlar. Çocuklarda 6.aydan başlayan ve 2.5 yaşına kadar devam eden süt dişleri, 6 yaştan başlayan ve 12 yaşına kadar süren kalıcı dişler olmak üzere iki diş çıkarma dönemi bulunmaktadır. Süt dişlerinin bakımı ve sağlığı önemsenmediği takdirde kalıcı dişlerin de sağlıklı olması kaçınılmazdır. Bu nedenle bebeklik döneminde bile dişler temiz bir tülbentle temizlenmelidir. Diş fırçalama alışkanlığını vazgeçilmez bir alışkanlık olmalıdır.

Dişleri çürük ya da kalıcı dişlerin normal olmayan bir biçimde çıkması ağız sağlığının yanı sıra çocuğun tüm hayatını olumsuz etkileyebilen hastalıkların da habercisidir. Diş çürükleri, beslenme problemlerine bağlı olarak büyüme ve gelişmelerinde de gerilemeye neden olmakta, eklem romatizmaları, kalp hastalıklarına zemin hazırlamaktadır. Dişlerin öğütme görevini yerine getirememesi sonucu midenin zorlanması ve vücudun herhangi bir noktasına atılan bir enfeksiyonun orada yaratacağı tahribatta ağız ve diş sağlığının diğer yansımalarıdır.



**Resim 1.16: Diş fırçalama**

Çeneye ilgili anomaliler, kalıtsal olabildiği gibi yanlış alışkanlıklarla (Uzun süre parma

k emme/emzik kullanma, tırnak yeme gibi.) sonradan da ortaya çıkabilir. Çocukların üst damak gelişimi engellendiğinden derin bir damak oluşarak çene yapısını bozmaktadır. Ayrıca alt çeneyi sürekli öne doğru çıkarmak da alt çenenin yapısının öne doğru kaymasına neden olmaktadır.

Dişlerdeki çarpıklıklar, kalıtsal olabilir. Genellikle erkeklerin çene yapıları büyük, kadınların küçüktür. Çene yapısını anneden, diş yapısını babadan alan bir çocukta dişler çeneye tam olarak yerleşemez ve çarpıklıklar meydana gelir. Zamanında düşmeyen bir diş çürük ya da enfeksiyon nedeniyle daha önce çekilmek zorunda kaldıysa, bu sefer dişler o boşluğa doğru kayar, orada çıkması gereken kalıcı diş kendine yol bulamaz ve farklı bir pozisyonda çıkar. Bu nedenle süt dişlerinin normal periyotları içinde değişmeleri için önce çürümelerini sağlamak gerekir. Çürüklere erken müdahale edilmelidir.

Yumuşak gıdaların dişin minesine yapışma olasılığı nedeniyle dişleri çürütme olasılıkları daha fazladır. Bunun için çocuklara elma, havuç, armut gibi sert gıdalar özellikle yedirilmelidir. Asitli yiyeceklerden ve içeceklerden uzak durulmalıdır. Ayrıca süt, yoğurt, peynir ve yumurta da dişleri kuvvetlendiren besinlerin tüketimine özen gösterilmelidir.

**Dişlerimizi korumanın en etkili yolu düzenli olarak fırçalamaktır.**

### **Etkinlik-10**

**Etkinliğin Adı:** Sağlığım/Dişlerimi Fırçalarım

**Yaş Grubu:** 3 yaş

**Etkinlik Türü:** Türkçe Dil Etkinliği

**Kazanım ve Göstergeler**

**Bilişsel Gelişim:**

- Nesne durum olaya dikkatini verir (Göstergeleri: Dikkatini çeken nesne, durum ve olaya yönelik sorular sorar.).
- Motor Gelişimi:
- 4 Küçük kas gelişimini gerektiren hareketleri yapar.

**Öz Bakım Becerileri:**

- Bedeniyle ilgili temizlik kurallarını uygular.

**Sosyal-Duygusal Gelişim:**

- 8. Sağlığı ile ilgili önlemler alır (Göstergeleri: Sağlığını korumak için yapması gerekenleri söyler.).

**Yöntem ve Teknikler:** Gösterip yapma, anlatım, grup çalışması

**Materyaller:** Model diş, diş fırçaları ve macun

**Kavramlar:** Temiz, kirli

**Sözcükler:** Diş fırçası, diş macunu

**Öğrenme Süreci:** Öğretmen sınıfa yanağını tutarak ve yüzünde acı bir ifadeyle girer ve çocukların sorularını dinler (Örneğin; “Neden yanağınızı tutuyorsunuz?”, “Neden dışınız ağrıyor.”). Sonra öğretmen yanında getirdiği model diş ile diş fırçalaması hakkında sohbet eder. (Örneğin; “Dişlerin nasıl fırçalanacağı, dişlerin günde kaç kere fırçalanacağı, dişlerin ne zaman fırçalanması gerektiği eğer dişlerin fırçalanmazsa kirli bir görüntü olacağı, fırçalandığı zaman temiz olacağı, dişlerin zamanla fırçalanmazsa çürüyeceği anlatılır.). Model diş çocuklar tarafından incelenir ve sırayla çocuklar dişi fırçalar. Sonrasında her öğrenci kendi diş fırçasını ve diş macunu alarak, dişlerini doğru bir şekilde fırçalar, bu sırada öğretmenin model olması beklenmektedir.

**Değerlendirme:** “Dişlerimiz olmasaydı ne olurdu?”, “Dişlerimizi ne zaman fırçalamalıyız?”, “Dişlerini fırçalarken ne hissetti?”, “Dişlerini fırçaladıktan sonra ne hissettin?”



**Resim 1.17: Doğru diş fırçası**



## Etkinlik-11

**Etkinliğin Adı:** Sağlığım/Dişlerimi Fırçalarım

**Yaş Grubu:** 3 yaş

**Etkinlik Türü:** Oyun-Hareket

**Kazanım ve Göstergeler**

Dil Gelişimi:

- Dili iletişim amacıyla kullanır (Konuşmayı başlatır. Konuşmayı sürdürür. Sohbeta katılır. Konuşmak için sırasını bekler. Kazanım 7. Dinlediklerinin/izlediklerinin anlamını kavrar.). (Göstergeleri: Dinlediklerini/izlediklerini açıklar. Kazanım 8. Dinlediklerini/izlediklerini çeşitli yollarla ifade eder (Göstergeleri: Dinledikleri/izledikleri ile ilgili sorulara cevap verir. Dinlediklerini/izlediklerini başkalarına anlatır. Kazanım 10. Görsel materyalleri okur (Göstergeleri: Görsel materyalleri inceler. Görsel materyalleri açıklar).

**Öz Bakım Becerileri:**

- Bedeniyle ilgili temizlik kurallarını uygular (Göstergeleri: Dişini fırçalar, elini, yüzünü yıkar, tuvalet gereksinimine yönelik işleri yapar.).

**Kavramlar:** Kirli, temiz

**Sözcükler:** Sağlıklı-sağlıksız diş, temizlik

**Öğrenme Süreci:** Sağlıklı-sağlıksız oyunu

Çocuklarla birlikte sınıfın geniş alanına geçilir ve oyun alanı ikiye ayrılır. Bir tarafa sağlıklı dişler diğer tarafa ise çürük dişler denilir. Öncelikle çocuklar bölümlerden birine toplanır ve öğretmen sağlıklı/çürük dişler dediği zaman çocuklar söylenen alana geçerler. Öğretmen oyunun ilerleyen zamanlarında çocukları şaşırtmak için çürük dişteyken çürük diş ya da sağlıklı dişteyken sağlıklı diş diyebilir. Çocukların dikkati dağıldığı zaman farklı isimler söyleyerek tekrar dikkatlerini toplamalarına destek olur. Yönergelerden sonra şaşıran çocuklar ise oyundan çıkarak öğretmenin yanına gelir ve ona yardımcı olur.

**Dikkat Noktası:** Öğretmen, çocukların verilen yönergeleri takip etme, grupla birlikte uyumlu hareket etme davranışlarını gözlemler.

**Değerlendirme:** “Çürük/sağlıklı diş ne demek?”, “Dişlerimiz neden çürür?”, “Dişlerimizi neden fırçalarız?”, “Dişlerimizin sağlıklı olması için başka neler yapmalıyız?”

Grup durumuna göre oyun devam eder fakat çocukların dikkati dağıldıysa ikinci oyun olarak kukla oyunu oynatılır. Çocuklara karışık olarak üzerinde çürük ve sağlıklı diş bulunan kâğıtları dağıtır. Çocukların bu dişleri istedikleri gibi boyamaları istenir. Daha sonra her çocuk elindeki remin örneğin; çürük diş resmi varsa dişinin neden çürüdüğünü, sağlıklı diş varsa nasıl bu kadar sağlıklı olabildiğinin anlatır. Ardından çürük diş ve sağlıklı dişlerden birer kişi karşılıklı kaldırılarak sohbet ettirilir.

## Etkinlik-12

**Etkinliğin Adı:** Diş Fırçalama Oyunu

**Yaş Grubu:** 5 yaş

**Etkinlik Türü:** Oyun-Hareket

**Kazanım ve Göstergeler**

**Bilişsel Gelişim:**

- Nesne/durum/olaya dikkatini verir (Göstergeleri: Dikkat edilmesi gereken nesne/durum/olaya odaklanır. Dikkatini çeken nesne/durum/olayı ayrıntılarıyla açıklar.).
- Nesne/durum/olayla ilgili tahminde bulunur (Göstergeleri: Nesne/durum/olayın ipuçlarını söyler.). Kazanım19. Problem durumlarına çözüm üretir (Göstergeleri: Problemi söyler. Probleme çeşitli çözüm yolları önerir.).

**Öz Bakım Becerileri:**

- Bedeniyle ilgili temizlik kurallarını uygular (Göstergeleri: Dişini fırçalar.).

**Yöntem ve Teknikler:** Grup çalışması

**Materyaller:** Tuvalet kâğıdı rulosundan diş fırçası

**Kavramlar:** Mekânda konum (ön-arka, yukarı-aşağı, ileri-geri)

**Sözcükler:** Diş fırçası, diş macunu, çürük diş

**Öğrenme Süreci:** Hareket etkinliğine başlanmadan önce kütüphaneden temin edilecek olan diş sağlığı ile ilgili kitap okunur. Dişlerimizin sağlıklı olması için neler yapılması gerektiği hakkında öğrencilerin fikirleri alınır. Diş fırçalamanın önemi vurgulanır ve bununla ilgili olarak video izletilir. Öncesinde hazırlanmış olan diş fırçası resmi bir çocuğa diş macunu ise diğer bir çocuğa verilir. Diğer çocuklar ise dişler olur. Bu dişlerin sağlıksız dişler gibi görünmeleri istenir. Dişlerin çürük olduğu söylenir ve çürük dişler sallanmaya başlar. Ama fırçaladıkça bu dişler daha sağlamlaşır. En sonunda bütün dişlerin sağlıklı olduklarını gören diş fırçası ve diş macunu onları dansa davet eder.

Başka bir oyun: Öğretmen sınıfa girdiğinde el ele tutuşalım halkaya karışalım diyerek sınıfı halka yapar daha sonra dişler hakkında biraz sohbet edilir. Hangi yiyecekler bizim dişlerimize zarar verir? Dişlerimizi korumak için ne yapmalıyız gibi sorular sorulur. Sohbetten sonra sınıfın sayısına göre öğretmen bir çocuğu şeker, bir çocuğu diş fırçası ve diğer bir çocuğu da diş macunu seçer ve yine sorular sorularak sınıf yönlendirilir. Öğretmen “Şeker yediğimizde dişlerimize ne olur?” der ve çocuklardan dişlerimizin sağlıksız olduğu sallandığı cevabının verilmesi beklenir. Daha sonra oyunun başlamasıyla, şeker seçilen çocuk arkadaşlarının etrafında gezer ve onları sürtünerek, saygısızlaştırır. Sağlıksız olmaya başlayan dişler sallanmaya başlar. Diş fırçasının amacı diş macunuyla birlikte sallanmakta olan dişleri hemen fırçalamaktır. Fırçalanan dişler yeniden sağlamlaşır. Şeker tekrar bulaşana kadar da sağlam kalır. Oyun çocukların isteklerine göre roller değiştirilerek devam ettirilebilir.

**Dikkat Noktası:** Çocuklara eşit görevler verildiğinden emin olunmalıdır. Diş fırçası çocuklara zarar vermeden fırçalamaya özen göstermelidir.

**Değerlendirme:** “Sizin çürük dişiniz var mı?”, “Dişlerimizin çürümemesi için neler yapmalıyız?”, “Siz dişlerinizi günde kaç kere fırçalıyorsunuz?”, “Dişlerimizi kaç kere fırçalamalıyız?”

➤ **Diş fırçalama alışkanlığı kazandırırken dikkat edilmesi gereken noktalar**

- Yetişkin dişlerini fırçalayarak model olmalıdır.
- Öğrenme sürecinde dişlerini kendisinin fırçalamasına izin verilmelidir.
- El ve kol hareketlerini ayarlayama ve öğrenme süreci izlenmelidir.
- Diş macunu dikkatli seçilmeli, tadı ve kokusu nedeniyle yutma ihtimali unutulmamalıdır. Dişler, florlu bir diş macunu ile fırçalanmalıdır.
- Çocuklar için satılan ergonomik olarak üretilmiş diş fırçaları seçilmelidir. Çocuklarda kullanılacak fırçalar yetişkinlerinkine oranla daha küçük, renkli ve dikkat çekicidir. Ağız içinde kolay hareket ettirilmesi ve arka dişlere rahat ulaşabilmesi için fırçanın kafasının fazla büyük olmayı tercih edilmelidir.
- Diş fırçaları 3 ayda bir yenilenmelidir.
- Dengeli beslenmeye dikkat edilmeli ve abur cubur yiyeceklere, tatlı gıdalara bir sınır konulmalıdır. Çocuklara gece sütü verildikten sonra dişleri mutlaka fırçalanmalıdır.
- Diş fırçasının bulunmadığı durumlarda ağzın su ile çalkalanması alışkanlık haline getirilmelidir
- Dişler, günde iki kez fırçalanmalıdır.
- Ağızdaki mikro bakterilerin 15 dakikalık süreçte atakta olduğundan, ağızdaki Ph seviyesi değiştiği için asit, dişin minesini üzerindeki bakterilerle etkileşim içine girerek bazı tahribatlara neden olur. Akşam yemeklerden sonra dişlerin fırçalanması gerekir.
- Öğretmen sınıfta, piyasadan temin edebileceği oyuncak diş maketi üzerinde doğru diş fırçalama yöntemlerini gösterebilir.
- Diş hekimi korkusunu yenme de yersiz inanışların yerine çocuklara, günümüz teknolojisi sayesinde diş tedavi uygulamalarının çok acısız ve ağrısız gerçekleştiği anlatılmalıdır.
- Diş temizliğinin gerekliliği, oluşacak diş çürümesinin sağlık üzerindeki etkileri sınıf içinde hikâye, drama, şarkı, parmak oyunları vs. ile de anlatılabilir.



**Resim 1.18: Doğru diş macunu**

### ➤ **Dişler fırçalama aşamaları**

Dişleri diş etinden, dişlere doğru fırçalamak gerekir. Dişlerin iç ve dış yüzeyleri sert darbelerle değil yumuşak daireler çizecek şekilde ön dişlerden arka dişlere doğru fırçalanır. Dişlerin iç yüzeyleri aynı şekilde fırçalanır. Bu işlemde fırça eğik tutularak diş etinden ağız boşluğuna doğru hareket ettirilir. Dişlerin çiğneme yüzeyleri fırça düz olarak ileri geri hareket ettirilerek fırçalanır.

Ortalama fırçalama süresi ise 2-2,5 dakikadır. Her bir dişin yanak tarafına, dil tarafına, çiğneyici yüzeyine ve damak tarafına on fırça darbesinin ulaşabilmesi bu süreyi tamamlar. Bu yöntemle dişlerin dışa bakan yüzleri temizlenmiş olur.

Dişlerin birbirlerine bakan yüzlerinin fırçayla temizlenmesi mümkün olmadığından yüz çürüklerinin oluşmaması için diş ipi kullanılması gerekir.



**Resim 1.19: Diş fırçalama işleminde model olma**

### **Etkinlik-13**

**Etkinliğin Adı:** Dişlerimi Mikroplardan Korurum

**Yaş Grubu:** 5 yaş

**Etkinlik Türü:** Oyun-Hareket

**Kazanım ve Göstergeler**

**Bilişsel Gelişim:**

- Nesne/durum/olaya dikkatini verir (Göstergeleri: Dikkat edilmesi gereken nesne/durum/olaya odaklanır.).
- Kazanım17. Neden-sonuç ilişkisi kurar (Göstergeleri: Bir olayın olası nedenlerini söyler. Bir olayın olası sonuçlarını söyler.).
- Dil Gelişimi:
- Dili iletişim amacıyla kullanır (Göstergeleri: Konuşma sırasında göz teması kurar. Konuşurken jest ve mimiklerini kullanır. Konuşmayı başlatır. Konuşmayı sürdürür. Sohbeta katılır.).
- 7. Dinlediklerinin/izlediklerinin anlamını kavrar. (Göstergeleri: Dinlediklerini/izlediklerini açıklar. Dinledikleri/izledikleri hakkında yorum yapar.).
- 8. Dinlediklerini/izlediklerini çeşitli yollarla ifade eder (Göstergeleri: Dinledikleri/izledikleri ile ilgili sorular sorar. Dinledikleri/izledikleri ile ilgili sorulara cevap verir.).

**Yöntem ve Teknikler:** Gösterip yaptırma, beyin fırtınası, anlatım  
**Materyaller:** Diş fırçası, sim, su dolu kap, diş macunu (bulaşık deterjanı)  
**Kavramlar:** Kirli, temiz  
**Sözcükler:** Diş fırçası, diş macunu

**Öğrenme Süreci:** Öğretmen etkinliği, çocuklara “Dişlerimizi fırçalamasak ne olur?” sorusu ile başlatır ve her öğrencinin fikrini dinler. Dişlerimizi çürüten şeylerin dişlerimizdeki yemek artıkları olduğu ve fazla kaldıkları zaman dişlerimizin arasında dişlerimizi çürüttüğü öğrencilere aktarılır. Bunun için dişlerimizi fırçalamamız gerektiği öğrencilere anlatılır. Dişlerimizi fırçaladığımız zaman dişlerimizdeki mikropların nasıl kaçtığını şimdi deney yaparak görecekları öğrencilere heyecanla söylenir. Daha sonra öğretmen deney malzemelerini çocuklara göstererek sim, cam kap, diş fırçası ve diş macunu gibi malzemelerin isimlerini sorar. Çocuklara malzemeleri tanıttıktan sonra diş macunu ve diş fırçasının mikropları nasıl uzaklaştıracağını gözlemleyeceklerini söyler. Ortaya su konulmuş cam bir kap yerleştirilir. Etrafına öğrenciler oturur. Çocuklarla birlikte kabın içine simler atılır. Öğretmen simi dişlerimizdeki yemek artıkları olarak düşünmelerini ister ve şimdi bunlardan nasıl kurtulabileceğimizi sorar. Çocukların fikirleri alındıktan sonra üzerine macun sürülerek öğrencilere gösterilen diş fırçası, (bulaşık deterjanı macunun içine koyulduğu plastik bardağa öğrenciler görmeden karıştırılmalıdır) suya batırır ve değişiklikler gözlemlenir.

**Dikkat Noktası:** Öncelikle hedef, dişlerin çürümemesi için dişlerin fırçalaması gerektiği öğrencilere açıklar. Öğretmen çocukların ilgilerini çekmek için macunla fırça, suya dokundurulmadan çocuklara neler olabileceğini sorar, çocukları meraklandırır.

**Değerlendirme:** Öğretmen etkinlik sonunda çocuklara; Etkinliğin en çok hangi bölümünden hoşlandıklarını, etkinlik sırasında onları en çok hangi bölümün heyecanlandığını, sorar.

**Önerilen Diğer Etkinlikler:** Deney sonunda hazırlanan çalışma kâğıdı öğrencilere verilir. Bir tarafta fırça ve macunun olduğu diş resimleri diğer tarafta ise sadece diş resimleri bulunur. Bu resimleri boyamaları istenir.

### 1.3. Kişisel Temizlikte Kullanılan Araç ve Gereçler

Kişisel temizlik araç ve gereçleri kişiye özgü olmalıdır, başkaları tarafında kullanılmamalıdır ve sık sık yenisi ile değiştirilmelidir. Aksi durumda insandan insana bulaşan hastalıklara yakalanma riski artar, sağlığı tehdit eder. Kişisel temizlik ve bakım araç gereçleri başında su ve sabun gelmektedir. Sabun kiri atar, su da iyice temizlenmesini sağlar.



Resim 1.20: Kişisel temizlik araçları

- **Kişisel bakım araç ve gereçleri**
- Havlu
  - Su
  - Sabun
  - Diş fırçası
  - Saç kurutma makinesi
  - Kulak temizleme mendili
  - Tırnak makası, el fırçası
  - Tarak
  - Banyo lifi, sünger

#### Etkinlik-14

**Etkinliğin Adı:** Sağlığım/Ellerimi Yıkarım

**Yaş Grubu:** 3 yaş

**Etkinlik Türü:** Oyun-Hareket

**Kazanım ve Göstergeler**

**Dil Gelişimi:**

- Kazanım 2. Sesini uygun kullanır (Göstergeleri: Konuşurken/şarkı söylerken sesinin şiddetini ayarlar. Konuşurken/şarkı söylerken sesinin hızını ayarlar.).

**Yöntem ve Teknikler:** Model olma, anlatım, soru-cevap

**Kavramlar:** Sert, yumuşak

**Sözcükler:** Kişisel temizlik ürünleri isimleri

**Öğrenme Süreci:** Bu etkinlikte dokunup hissetme ve tahmin etme oyunu oynanacağı öğrencilere ifade edilir. Altılı dokun hisset oyuncaklarının içine öğrencilere gösterilmeden farklı kişisel bakım ve temizlik malzemeleri yerleştirilir (diş fırçası, diş macunu, krem, tuvalet kâğıdı vb.)

Öğrencilerden (sadece dokunarak) ne olduğunu tahmin etmeleri istenir. Öğrenciler etkinlik esnasında ne hissettiklerini aktarmalıdır. Hissettiklerini kelimelerle ifade edebilmesi ve ardından dokunduğu nesne hakkında tahminde bulunabilmesi öğrenci için hedeflenen davranışlar tanımını oluşturur.

**Dikkat Noktası:** Her öğrencinin hissettiklerini, ifade etmesi, tanımlaması önemlidir.

**Değerlendirme:** Öğrencilerle bu etkinlik farklı malzemeler kullanılarak tekrar edilir.

## 1.4. Kişisel Temizlikte Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

Sadece kişinin kendi sağlığı için değil toplum sağlığı içinde kendi bedenini ve çevresini temiz tutması gerekir. Temizlik kirlenmek değil zinde ve sağlıklı olmak için bir alışkanlık olmalıdır. Temizlik yapılan araç-gereçlerin ve ortamın hijyeni sağlanmalıdır.

Öğretmenler çoğu zaman eğitim ortamında çocuklara temizlikle ilgili sözel komutlarla yönlendirme yapmalı, küçük gruplar halinde çocukları lavaboya götürmelidir.

Öğretmenin, sınıfta eğlenceli etkinliklerle çocukları motive etmesi yapılacak eylemi daha kalıcı kılmalıdır.

### Etkinlik-15

**Etkinliğin Adı:** Mikrop

**Yaş Grubu:** 3-5 yaş

**Etkinlik Türü:** Drama

**Kazanımlar ve Göstergeleri**

Sosyal-Duygusal Gelişim:

- 3. Kendini yaratıcı yollarla ifade eder. (Göstergeleri: Duygu, düşünce ve hayallerini özgün yollarla ifade eder.
- 5. Bir olay ya da durumla ilgili olumsuz duygularını uygun yollarla gösterir. (Göstergeleri: Olumsuz duygularını olumlu sözel ifadeler kullanarak açıklar. 16. Toplumsal yaşamda bireylerin farklı rol ve görevleri olduğunu açıklar. Göstergeleri: Toplumda farklı rol ve görevlere sahip kişiler olduğunu söyler. Aynı kişinin farklı rol ve görevleri olduğunu söyler.

**Öz Bakım Becerileri:**

- Bedeniyle ilgili temizlik kurallarını uygular. (Göstergeleri: Saçını tarar, dişini fırçalar, elini, yüzünü yıkar.)

**Öğrenme Süreci:** Öğretmen çocuklar gelmeden önce oluşturduğu sağlık öğrenme merkezine, ambulans, hastane resmi, stetoskop, boş ilaç kutuları, hiç kullanılmamış ve iğnesiz şırınga vb. koyar. Çocuklara mikrop resmi gösterir ve ne olduğunu sorar. Çocukların cevaplarından sonra, “Mikrop vücudumuza girdiği zaman neler olur?” diye sorar. “Hasta oluruz.” cevabından sonra, “Hasta olunca ne yapmamız gerekir?” diye sorar.

Ambulansın ne işe yaradığını, ilaçların ne zaman ve ne şekilde ve nerden alındığını sorar. Çocuklarla karşılıklı sohbet ederler. Çocuklara “Şimdi sizinle birlikte hasta bir çocuğun yaşadıklarını canlandıracağız.” der ve çocuklar arasında rol dağılımı yapar. Çocuklar hastanede çalışan doktor ve hemşire, anne, baba, hasta çocuk, ambulans şoförü, eczacı vb. rolleri paylaşırlar.

“Ali aşı olmaktan korkan ve aşı olmayan, yemeklerini güzel yemeyen ve temizliğe çok dikkate etmeyen bir çocuktur. Bir gece aniden ateşlenir. Anne-babası çok telaşlanır. Babası hemen hastaneyi arayıp, ambulans ister. Ambulans gelene kadar, annesi ateşi düşsün diye alınına ıslak bez koyar. Ambulans gelince apar-topar hastaneye giderler. Doktor Ali’yi muayene eder. İyileşmesi için ilaçlar yazar. Tekrar hasta olmaması için aşılarını düzenli yaptırması gerektiğini söyler. Çok iyi beslenmesini ve temizliğine çok dikkat etmesini ister. Ali, anne ve babası doktora teşekkür edip hastaneden ayrılırlar. Yolda giderken nöbetçi bir eczane bulup ilaçlarını alırlar.” Dramada rolleri çocuklar içlerinden geldiği gibi canlandırılırlar.

**Materyaller:** Ambulans, hastane resmi, stetoskop, boş ilaç kutuları, hiç kullanılmamış ve iğnesiz şırınga

**Sözcükler ve Kavramlar:** Ambulans, stetoskop, şırınga

**Değerlendirme:** “Mikrop vücudumuza girdiği zaman neler olur?”, “ Hasta olunca ne yapmamız gerekir?”, “Hasta olunca kendinizi nasıl hissediyorsunuz?”, “Hasta olmamak için neler yapmalıyız?”

**Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar:** Sağlık malzemeleri incelenirken dikkatli olunmalıdır.

## 1.5. Tuvalet (İhtiyacı Sonrası Dikkat Edilmesi Gereken Unsurlar) Eğitimi

Tuvalet eğitimi gelişimin doğal bir sürecidir. Çocuğun birey olma yolundaki önemli gelişim aşamalarından biri olan tuvalet eğitimi olup kendi bedensel duyularını hissettiği, sınırlarını öğrendiği, ihtiyaçlarını anlattığı, bunların sorumluluğunu almayı öğrendiği tuvalet eğitimi dönemidir. Çocukların en zor kabullendikleri becerilerden biri de tuvalet alışkanlığıdır. Freud’a göre 1-3 yaş anal dönem olup çocuğun kişilik gelişimi açısından tuvalet eğitimi büyük önem taşır.



**Resim 1.21: Tuvalet eğitimine alıştırma**



Tuvalet alışkanlığı ortalama iki yaş civarında kazanılır. Bu dönem çocuğun, başkalarından gelen önerilere kolayca uyum göstermediği, sıklıkla yoğun çatışmaları yaşanan bir döneme rastlar. Çocuk bağımsız bir birey olma yolunda gelişirken, kendi bağımsızlığı ile başkalarının onayı arasında bir denge oluşturma çabası içindedir. Çocuğun çiş ve kakaya yüklediği anlam da yetişkinlerinkinden farklıdır. Çocuklar bedenlerinde ürettikleri nesnelere ilgi duyarlar, bedenleri kadar önemserler. Ebeveynler, onları dışarı atıp kurtulmasıyla ilgili çocuğunu ödüllendirirken, çocuğun zihni karışır, kendisi için çok değerli olan şeylerden ayrılmak istemeyebilir.



**Resim 1.22: Kızlarda tuvalet hijyeni**

Çocuğun çiş ve kakasını tuvalete yapıyor olması, bir anlamda anne-babasını mutlu edecek bir hediye niteliği taşır. Tuvalete oturmanın kendi iyiliği ve rahatı için yapacağı bir şey olduğu mesajının verilmesi işleri kolaylaştırabilir. Annesi babası tarafından bağımsızlığı için yeterince desteklenen, girişimciliği nedeniyle cesaretlendirilen çocukların kendilerine olan güvenleri artıkça gelişimlerinin önü açılmış olur.



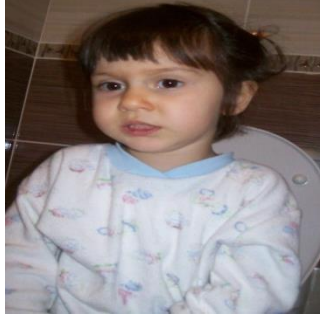
**Resim 1.23: Tuvalet temizliği**

Bazı çocukların tuvalet alışkanlığı edinebilmeleri ise 4 yaşını bulabilir. Araştırmalar, genel olarak kız çocuklarının 23 aylıkken, erkek çocuklarının da 25 ay civarında tuvalet alışkanlığı edinme konusuna meraklı hale geldikleri ve fizyolojik olarak da hazır olduklarını, kız çocukların genel olarak 33 aylık, erkek çocukların 37 aylık olduklarında tuvalet alışkanlığını tamamen edinmiş hale gelebildiklerini söyler.



**Resim 1.24: Müzikli oturak**

Tuvalet alışkanlığı kazanmak, çocuk için zorlu bir görevdir. Son dönemde bakıcı değişimi, kardeş doğumu, taşınma, ölüm, boşanma, kreşe başlama, kabızlık, memeden kesme gibi hayatını ciddi anlamda etkileyecek değişiklikler yaşayan çocuklar kabızlık sorunu yaşayabilir. Yukarıda sayılan özel durumlar, tuvalet eğitiminin ertelenmesine yol açabilir.



**Resim 1.25: Kabızlık**

Tuvalet eğitimi için çocuğun hazır olması ve çocuk için uygun bir dönem olması gerektiği kadar eğitimi veren kişinin de hazır olması, sabırlı ve tutarlı davranabilmesi gerekir.



**Resim 1.26: Tuvalet eğitiminde başarı**

Tuvalete gitmeyi eğlenceli bir hale getirmek için müzikli oturaklar kullanışlıdır. Tuvalet sonrası temizlik yaşının küçük olmasına rağmen, büyükler tarafından çocuklara çişlerini veya kakalarını yaptıktan sonra çocuğa tuvalet kâğıdıyla yukarıdan aşağı doğru silme alıştırmaları yapılması için fırsat verilmelidir.

Tuvalet eğitimine başlamak için çocuğun, fizyolojik olarak kas gelişimini tamamlamış, gelişimsel olarak kendini ifade edebilecek becerileri kazanmış olması ve aynı zamanda da psikolojik olarak sağlıklı bir dönemde olması beklenmelidir.

➤ Çocuğun tuvalet eğitimine hazır olduğunun göstergeleri:

- Yürüme
- Verilen bazı komutları yerine getirme
- İsteklerini ve rahatsızlıklarını konuşarak ifade etme
- Gün içinde 2-3 saat kuru kalabiliyorsa
- Kendi kendine basit giysileri çıkarabiliyorsa
- Tuvalete çıktığı saatlerin bir rutini oluşmuşsa

Tuvalet eğitimine çocuğun hazır olmadığı bir dönemde başlamak, baskı uygulamak bazı ruhsal sorunların gelişmesine neden olabilir.

- Çocuk ailesinin beklentilerini karşılayamadığı endişesiyle başarısızlık duygusu yaşar.
- Başarısızlığı yüzünden anne babasının sevgisini kaybedeceğini düşünebilir, terk edilme kaygıları gelişir.
- Tuvalet eğitimine zamanından önce odaklanıldığında çocuk; temizliğin, düzenli olmanın, kontrollü olmanın anne babasında olumlu duygulara yol açtığı kanısına varır. Böylece zihninde temizlik, titizlik kavramlarıyla anne baba sevgisi arasında bir bağlantı kurulur.
- Erken başlanan tuvalet eğitimi, bedeninin kendisinin değil de başkalarının denetiminde olduğu izlenimi yaratabilir.
- Hiç eğitim vermemek de çocuğun ruhsal gelişimini olumsuz yönde etkiler.

Anne babaların tuvalet alışkanlığı kazandırırken görevi, sorumluluğu tamamıyla üstlenmek değil çocuğuna mümkün olduğunca destek olmak, yüreklendirici davranmaktır.

Eğitim sürecinde çocuğun davranışlarına aşırı tepki göstermemek gerekir. Bu dönemde olumlu kazanımlarla birlikte geriye dönüşler, dalgalanmalar da izlenebilir. Her defasında sabırla karşılamak, öfkelenmeden tuvalet eğitimine devam etmek, eğer çocuk aşırı tepki gösteriyorsa, eğitim sürecine çocuk hazır olana kadar ara vermek, aşırı ısrarcı olmamak son derece önemlidir.

Tuvalet eğitimine başlarken, her gün belirli aralıklarla tuvaleti olsun ya da olmasın çocuğunuzu tuvalete ya da lazımlığa oturtmak alışkanlık edinmesini kolaylaştırır. Başlangıçta çocuğun sevdiği oyuncak (bebek veya hayvan) üzerinden tuvalete oturtma alıştırmaları yapmak, bu sırada da basitçe sindirimden söz ederek yiyeceklerin nasıl yendikten sonra vücuttan dışarı atıldığı, daha sonra da yemekle yenilerinin geldiği anlatılabilir. Aynı zamanda kendisinin de çişini ve kakasını tuvalete bırakabileceğinden söz edilebilir.

Tuvalet alışkanlığını kazandırma sürecinde çocuğunuzun rahatça giyip çıkarabileceği giysileri tercih edilmelidir. Kendisinin soyunmasına, tuvaletin ışığını yakma, oturağa yaptıklarını tuvalete dökme, sifonu çekme gibi kendisinin yapmak istediği şeylere izin verilmelidir. Çocuğun katılımcı olması, sürecin kendi kontrolünde olduğu duygusuyla uyumunu artırır.

Çocuklarınızın tuvaletle ilgili davranışlarını çok iyi gözleyip onları, en uygun zamanda tuvalete yönlendirmeniz eğitimleri kolaylaştıracaktır. Çocuğa sık sık tuvaleti olup olmadığını sormak yerine, belli aralıklarla tuvalete birlikte giderek kontrol etmek daha uygundur.

Kız çocuklarının anneyi, erkek çocuklarının babayı model almaları, onları izleyebilmeleri süreci kolaylaştırabilir.

Tuvalere dışkı ve idrarını yapan çocuğa, yaptığı şeyden utanmasına yol açacak sözler söylenmemelidir. Tuvalet eğitimi vermeye başladığında bez kullanımına son verilmelidir. Bez kullanmaya devam etmek eğitim süresini uzatacaktır. Tuvalet eğitimde, çocuğun tuvaletini bezine yapmıyor olmasını büyük ödüllerle, aşırı tepkilerle karşılamak, zaman zaman altına kaçırdığında kızmak kadar yanlıştır. “Sorun değil. Böyle kazalar olabilir.” ya da “Bugün böyle oldu ama yarın daha dikkatli olacağız değil mi?” gibi ona cesaret veren cümleler kurmaya özen gösterilmelidir.

Çocuklar için gündüz tuvaletini kontrol edebilmek, gece kontrol edebilmekten daha kolaydır. Gece yatak ıslatma pek çok çocukta rastlanan bir durumdur. Bilinçli bir davranış değildir. Doğuştan ya da kazanılmış santral sinir sistemi bozukluğu olmayan 5 yaşın üzerindeki çocuklarda istemsiz olarak haftada en az 3 kez gece altını ıslatma Enürezis Nokturna (gece işemesi) görülmektedir. Bu sorun psikolojik nedenlerden kaynaklanmaz. Altını ıslatma sorunu çocuğun büyümesi sırasında idrar kontrolü ile ilgili bazı işlevlerin olgunlaşmasının gecikmesi ile ilişkilidir. İdrar kesesi ve idrar tutmaya yarayan kasların kontrolü sinir sistemi tarafından yapılmaktadır. Nöro-ürolojik gelişimde bir gecikmedir. Tedavi edilmelidir. Çocuğa durumun psikolojik bir rahatsızlık olmadığı vurgulanmalı, sık karşılaşılan bir sorun olduğu ve gelişimsel bir gecikme sonucu oluştuğu anlatılmalıdır. Anne babanın, çocuğu cezalandırması sorunu çözmek bir yana çok daha derinleşmesine yol açabilir. Tuvalet eğitiminin problemlili geçmesi çocukta, aşırı inatçılık, cimrilik ve titizlik gibi kişilik sorunlarına yol açabilir.

Gece dışkı kontrolünün olmaması genellikle 4 yaştan sonra ortaya çıkan problemlerindedir. Dışkı kontrolü öğrenilse de fiziksel çevresel ve yapısal değişikliklerden etkilenebilir.

- Gece idrar kontrolünün sağlanması;
  - Uyku sırasında idrar hissini algılanması,
  - Gece üretilen idrar miktarının uygun düzeyde tutulması merkezi sinir sisteminin olgunlaşması,
  - Mesane ve ilgili kasların gelişmesi,
  - Vücutta üretilen bazı maddelerin yeteri kadar salgılanması ile ilişkilidir.

## **Etkinlik-16**

### **Eğitsel oyun**

#### **Amaç:**

1. Temizlik malzemelerinin ayrımını yapabilme.
2. Varlıkları çeşitli özelliklerine göre gruplayabilme.

**Materyal:** Sepet, resimli kartlar (diş fırçası, macun, sabun, çeşme, lavabo, küvet, şampuan, havlu, deterjan, bulaşık süngeri, kova, tas, giysiler vb. ayrıca uyku dinlenme ile ilgili ve yemek için gerekli araçların kartları da aynı sepete konulabilir.)

**Uygulama:** Eğitimci sınıftan beşer kişilik iki grup oluşturur. Çocukları sıraya dizer. Masanın üzerine sepeti yerleştirir. Her işlem için beş kart mevcuttur. Her gruba farklı bir işlemin, örneğin bir gruba diş fırçalama diğer gruba banyo yapma ile ilgili kartları bulup dizmelerini ister. Gruplardan çocuklar sırayla sepetin başına gidip kart seçimi yaparak sıranın arkasına geçerler. Gruplardan önce hangisi doğru beş kartı alıp masaya dizerse oyunu kazanır.

## **Etkinlik-17**

### **Kola içmek zararlı mı? (Deney)**

**Materyal:** Kola, madeni para, bardak

**Uygulama:** Öğretmen çocuklarla birlikte bardağa kola doldurur. İçine rengi kararmış madeni bir para koyar. Bu uygulama sabah saatlerinde yapılırsa akşama kadar ya da okuldan çıkış saatine kadar para kolanın içinde bekletilir. Bekleme süresi bittiğinde paranın temizlenmiş olduğu görülür. Deney bittikten sonra çocuklarla deney sonuçları hakkında konuşulur. Aralarda kalan boş kâselere yanlardaki kâselerden birer kaşık koyup yine karışmaları istenir ve ortaya çıkan renkler hakkında konuşulur.

**Dikkat Noktası:** Bu etkinlikteki birincil hedef çocukların ana ve ara renkleri kavramalarını sağlamaktır. Yapılan karışımlar yenilmemelidir. Etkinlikte yoğurt ve gıda boyası yerine toz boya ve tutkalda kullanılabilir.

---

**Değerlendirme:** “Kâselerde hangi renkler vardı?”, “Sarı ve kırmızı renkler karışınca ne oldu?”, “Kırmızı ve mavi karışınca ne oldu?”, “Bu etkinlikte en çok hoşunuz giden şey neydi?”, “Etkinliği bir daha yapsanız başka hangi renkleri kullanmak isterdiniz?” soruları sorularak değerlendirme yapılır. Ardından elde edilen renklerle resim yapılır ve resimler sergilenir.

## UYGULAMA FAALİYETİ

1-6 yaş çocuklarında öz bakım becerilerini araştırınız. Çocuklara kazandırılacak öz bakım becerilerinden kişisel temizlik çeşitlerini anlatan eşleştirme kartları hazırlayınız.

Sınıfta kartlarla oyun oynayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Temizlikle ilgili öz bakım becerilerinden kişisel temizlik çeşitlerini araştırınız.	➤ Araştırmanızı modül sonunda yer alan kaynakçada yer alan kaynaklardan, alana ait kitaplardan, internetten, gazete ve dergilerden süreli yayınlardan konuyu araştırınız. ➤ Okul öncesi eğitim kurumlarını ziyaret ederek bilgi almaya çalışınız.
➤ Çocukların hangi durumlarda hangi temizliği yapmaları gerektiğini listeleyiniz (Örneğin; uzun tırnak, tırnak kesimi).	➤ Kütüphaneye giderek kaynak kitap incelemesi yapınız. ➤ MEB güncellenmiş okul öncesi eğitim programını inceleyiniz.
➤ Çocukların temizlik çeşitlerine uygun eşleştirebileceği kartları hazırlayınız.	➤ Eşleştirme kartı hazırlamadan önce nasıl hazırlanması gerektiği ile ilgili incelikleri araştırınız.
➤ Eşleştirme kartlarını çizin ve uygun renklerde boyayınız.	➤ Görsel materyallerin açık anlaşılır ve dikkat çekici olmasına özen gösteriniz.
➤ Eşleştirme kartlarını sıra arkadaşlarınızla deneyerek hatalarını düzeltiniz.	➤ Arkadaşlarınızın eşleştirme kartlarını inceleyiniz.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyet sonunda kazanımlarınızı aşağıdaki soruları cevaplandırarak ölçünüz.

**Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.**

1. Aşağıdaki seçeneklerden hangisi, çocukların öz bakım becerilerini geliştirmede yeterli olgunluk düzeyine ulaşmaya başladığı yaşı ifade eder?  
A) 2  
B) 3  
C) 4  
D) 5  
E) 6
2. Aşağıdaki seçeneklerden hangisi, yetişkinlerin, yardımı aşamalı olarak azaltıp çocuğun bireysel olarak öz bakım becerilerini gerçekleştirmesi için olanak sağlanması gereken yaşı ifade eder?  
A) 2  
B) 3  
C) 4  
D) 5  
E) 6
3. Aşağıdaki seçeneklerden hangisi, çocukların temizlik alışkanlığını etkileyen unsurlardan biridir?  
A) Çocuğun kişilik özellikleri  
B) Çevresel koşullar  
C) Anne-baba tutumları  
D) Gelişimde bireysel farklılıklar  
E) Hepsi
4. Aşağıdaki seçeneklerden hangisi, çocuklara kazandırılması gereken öz bakım becerilerinden diğerlerinden farklı bir grupta yer alır?  
A) El-yüz yıkama  
B) Dış fırçalama  
C) Banyo yapma  
D) Giyinme  
E) Burun temizliği
5. Aşağıdaki seçeneklerden hangisi günde birden fazla yapılması gereken kişisel temizlik çeşitlerinden biridir?  
A) Banyo  
B) Ayak temizliği  
C) El yıkama  
D) Yüz temizliği  
E) Hepsi



6. Aşağıdaki seçeneklerden hangisi, deri yüzeyinde bulunan mikropların, yığılan kirlerin, ter ve diğer bileşiklerin uzaklaştırılması, dökülen yüzeysel hücrelerin atılması işlemidir?  
A) El-yüz yıkama  
B) Dış fırçalama  
C) Banyo yapma  
D) Dışkılama  
E) Burun temizliği
7. Aşağıdaki seçeneklerden hangisi, banyo sırasında dikkat edilmesi gereken noktalarla ilgili olarak doğru bir ifadedir?  
A) Banyo sırasında oyuncak kullanmak  
B) Suyun ısısını iyi ayarlamak  
C) Kese kullanmamak (Deri tahrişini önlemek)  
D) Her banyodan sonra iç çamaşırları ve giysiler değiştirilmek  
E) Banyo yaptıktan sonra çocuğu serin bir ortamda tutmak
8. Aşağıdaki seçeneklerden hangisi, kulak temizliği ile ilgili doğru bir bilgidir?  
A) Kulak içine kulak çubuğu sokularak temizlenir.  
B) Kulak kiri, kulağı korumakla görevli olduğundan, kendiliğinden dışarı atılmalıdır.  
C) Kulak dışını temizlemeye gerek yoktur.  
D) Kulak saç kurutma makinesiyle kurutulmalıdır.  
E) Kulak, banyo fiskiyesi ile yıkanmalıdır.
9. Aşağıdaki seçeneklerden hangisi, çocukların el yıkaması gereken zamanlardan biridir?  
A) Yemeklerden önce ve sonra  
B) Diş, ağız, yüz, temizliği yapmadan önce  
C) Tuvalet gereksiniminin giderilmesinden önce ve sonra  
D) Kirli, tozlu bir ortamdan ayrıldıktan sonra  
E) Hepsi
10. Aşağıdaki seçeneklerden hangisinde çocukların yüz temizliğinde kullanılması tercih edilmeyen araçlardan biri yer alır?  
A) Su  
B) Sabun  
C) Havlu  
D) Kâğıt havlu  
E) Deterjan
11. Aşağıdaki seçeneklerden hangisinde ayak temizliği ile ilgili bilgi yanlıştır?  
A) Ayaklar, ayakkabı içerisinde terlediğinden haftada bir yıkanmalıdır.  
B) Yıkanmamış ayak çevreyi rahatsız edecek kokular yayar.  
C) Ayak bakımı yapılmazsa nasır oluşabilir.  
D) Her yıkamadan sonra parmak araları havlu ile iyice kurutulmalıdır.  
E) Ayak havluları, kişiye özel olmalıdır.

12. Aşağıdaki seçeneklerden hangisinde saç temizliği-bakımı sırasında zararlı olmayan uygulamayı anlatır?  
A) Normal bir saçın her gün yıkanması gerekmektedir.  
B) Saçlar sert bir havlu kurulanmalıdır.  
C) Saçlar elektrikli kurutucularla kurutulurken, kurutucunun saça yakın tutulmaması gerekmektedir.  
D) Saçlar taranmalıdır, fırçalanmalıdır.  
E) Çocuklar için ayrı bir şampuan seçimine gerek yoktur.
13. Aşağıdaki seçeneklerden hangisinde tırnak bakımı konusunda doğru bilgiler yer alır?  
A) Tırnakların düzenli kesilmesi  
B) Banyo yaparken de tırnak fırçası ile fırçalanması  
C) El tırnaklarının yarım ay biçiminde kesilmesi  
D) Ayak tırnaklarının ise düz olarak kesilmesi  
E) Hepsi
14. Aşağıdaki seçeneklerden hangisinde, anal bölge temizliği konusunda doğru bilgiler yer almaz?  
A) Sağlıklı bir insanda idrar, mikrop içermez.  
B) Dışkıda bakteriler bulunur, dışkılama sonrası temizliğin özenle yapılması çok önemlidir.  
C) Kız çocuklarında dışkılama sonrası temizlik, genital bölgeye mikrop bulaştırmamak için mutlaka arkadan öne doğru yapılmalıdır.  
D) Dışkılama sonrası temizlik yapılırken temizlikte doğrudan eller kullanılmamalıdır.  
E) Dışkı bulaşan eller sabunla yıkansa bile kirlilik tam olarak temizlenmemektedir.
15. Aşağıdaki seçeneklerden hangisinde tuvalet alışkanlığı kazanma konusunda doğru ifadeler yer alır?  
A) Tuvalet eğitimi gelişimin doğal bir sürecidir.  
B) Çocuğun birey olma yolundaki önemli gelişim aşamalarından biridir.  
C) Çocukların en zor kabullendikleri becerilerden biridir.  
D) Tuvalet alışkanlığı ortalama iki yaş civarında kazanılır.  
E) Hepsi

**Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.**

16. ( ) Çocuklar bireysel farklılık göstermekle beraber 2. yaştan itibaren tuvalet eğitimi almaya hazır hale gelirler.
17. ( ) Tuvalet eğitimi kazanmış çocuklarda ara sıra da olsa gece veya gündüz alt ıslatma olayı görülür.
18. ( ) Oyun çağı çocukları özellikle oyuna daldıkları zaman tuvaletini ertelemektedirler.
19. ( ) Çocuk 2 yaşına geldiği halde tuvalet eğitimi tamamlamamışsa bu bir soruna işaret edebilir.
20. ( ) Okul öncesi dönemdeki çocuklar yetişkin tuvaletlerini rahatlıkla kullanabilirler.

## **DEĞERLENDİRME**

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-2

## ÖĞRENME KAZANIMI

Bu öğrenme faaliyetinde bilgi ve becerileri kazandıktan sonra uygun ortam sağlandığında 1-6 yaş çocuklarına giyinme ile ilgili becerilerin kazandırılmasına yardımcı olabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Çocuk kıyafeti satan mağazaları gezerek çocuklara satılan eşyaların fotoğraflarını çekiniz. Hangi malzeme, model, kumaş ve renklerden oluştuğu hakkında bir rapor hazırlayınız. Sınıfta tartışınız.
- “Çocuklara giyinme becerisi nasıl kazandırılır?” Çeşitli kaynaklardan araştırarak bir sunu hazırlayınız.
- Bir anne ve bir baba ile çocuğuna giysi seçerken nelere dikkat ettiği ve nasıl alışveriş yaptığı hakkında röportaj yaparak sınıfta paylaşınız.
- Çocuklara giyinme ve giyinme becerisi kazandırma konusunu araştırarak sınıf arkadaşlarınızla paylaşınız.

## 2. 1-6 YAŞ GIYINME İLE İLGİLİ BECERİLER

Giyim, insan bedenini dış etkenlere karşı sıcaktan, soğuktan koruyan, estetik bir görünüm sağlayan kumaş vb. maddelerden yapılmış eşyalardır. Giyim tarzını belirleyen, estetik algı ve sosyal faktörlerdir.



Resim 2.1: Benim modam

Temiz ve özenli giyinmiş, bakımlı bir görünüme sahip çocukların çevrelerinde daha kolay kabul görmeleri, duygusal ve sosyal gelişimi üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır.

Giyinme becerileri, çocuklar için soyunma becerilerden daha zordur ve daha sonra kazanılır. Giyinme-soyunma alışkanlığı, düğme açma, kapama, çıt çıt takma, fermuar açma-çekme, düğüm ve fiyong yapma, el-göz eş güdümü ve parmakla ilgili becerilerde tam bir gelişme gerektirir.



**Resim 2.2: Yardımla giyinme**

Çocuğun soyunma ve giyinme becerilerinin değerlendirilmesi yapılırken; kıyafetin arka-ön yüzü, ters yüzü doğru yüzü, temizden kirliyi ayırma, aynaya bakarak görüntüyü düzeltme, mevsimlere ve hava durumuna göre giyinmeyle ilgili beceriler dikkate alınır.



**Resim 2.3: Ayna ayna söyle bana**

Giyinme becerisi öğretimine, bağımlı giyinme devresinde başlanmalıdır. Bu dönemde çocuğa bir giysiyi giydirirken tanımlayarak giysinin belli bir bölümünü çocuğun vücudunun bir bölümüne uzatarak, giyinme süresince çocuğun kol ve bacaklarını giysi içinde hareket ettirmesi, önceleri giydiren kişi tarafından yapılmalı daha sonra süreç içerisinde çocuğun yapmasına fırsat verilmelidir. Çocuğun yaptıkları ödüllendirilmeli, giyinmeye etkin olarak katılımı sağlanmalıdır.



**Resim 2.4: Düğme ilikleme**

## 2.1. Çocuk Giysilerinin Özellikleri

- Yeterli ve mevsim koşullarına uygun olmalıdır.



**Resim 2.5: Kışık dış giyim**

- Vücudu dış ortamın tüm etkilerinden koruyan, mümkün olduğunca teri emebilen, alerji ve kokuya neden olmayan doğal maddelerden yapılmış olmalıdır.



**Resim 2.6: Deniz kıyafeti**

- Çocukların iç çamaşırları yıkanmaya dayanıklı, cildi tahriş etmeyen pamuklu kumaşlardan yapılmalıdır.



**Resim 2.7: Kış kıyafeti**

- Giysilerin sterilize edilmesi özellikle çocukların sağlığı için önem taşımaktadır. Çocuk kıyafetlerinde anti mikrobik özellik bulunmalıdır.



**Resim 2.8: Yemeğe çıkarken**

- Kışlık, yağmurluk ve paltoluk kumaşlarda su geçirmezlik aranan özelliktir. Bu tarz kumaşlar, dokuma-pamuk vb. kaplanarak elde edilir.



**Resim 2.9: Yağmurluk**

- Çok dar ya da bol olmayan, çocuklarda serbest harekete olanağı veren, gelişmesine engel olmayan, esnek kumaştan yapılmış giysiler olmalıdır. Kumaşın esnemesi, yırtılmasını da bir ölçüde önler. Örne kumaşlar ilmekli yapıda oldukları için her yöne doğru uzama elastikiyetleri yüksek olduğundan vücudu sarma ve vücut hareketlerine uyum sağlama özellikleri vardır. Dokuma kumaşlar ise vücudu sarmaz, vücut hareketlerini kısıtlar.



**Resim 2.10: Rahat ayakkabı**

- Çocukların ayaklarına kendi başına giyip çıkartabileceği, ayak yapısına uygun, ortopedik ayakkabılar seçilmelidir. Ayak sağlığı ve temizliği için soğuk havalarda kalın çoraplar, bahar aylarında daha ince ancak pamuklu ve bileği sıkmayan çoraplar seçilmelidir. Başlangıçta bağcıklı ayakkabı yerine bantlı ancak mutlaka ortopedik ayakkabılar tercih edilmelidir.
- Okul öncesi eğitim kurumlarına gelen çocuklarda kolay giyip çıkarabilecekleri eşofman türünde giysiler tercih edilmelidir. Tulum şeklinde giysilerden beli sıkı, düğmeli ve kemerli giysilerden kaçınılmalıdır. Sınıfta giyecekleri ayakkabılar kolay giyilebilir özellikte olmalıdır.
- Çocuğun yaş ve cinsiyetine uygun renkler seçilmelidir.
- Küçük desenli, canlı ve çekici, yumuşak kumaşlar yapılmış giysiler seçilmelidir.
- Çocuk giyiminde kolay ve çabuk yıkanabilen, ütülenebilen kullanışlı kumaşlar seçilmelidir.
- Çocukların çok hızlı büyüdüklerinden sağlam, sağlıklı, dayanıklı, ekonomik ancak yeteri sayıda giysi alınmalıdır.





**Resim 2.11: Pamuklu kumaştan kıyafetler**

- Vücudun kirlenmesine yol açabilecek işler yaparken önlük giyilmelidir.
- Özel günlerde çocuğun zevkine uygun şık giysiler seçilebilir.



**Resim 2.12: Kostümlü aktiviteler**

### **Etkinlik-1**

**Etkinliğin Adı:** Ben Büyüyünce/Yaşam Döngüsü

**Yaş Grubu:** 4 yaş

**Etkinlik Türü:** Sanat Etkinliği

**Kazanım ve Göstergeler**

**Dil Gelişimi:**

- Dili iletişim amacıyla kullanır (Göstergeleri: Konuşmayı sürdürür. Sohbeta katılır. Konuşmak için sırasını bekler).
- 8. Dinlediklerini/izlediklerini çeşitli yollarla ifade eder (Göstergeleri: Dinledikleri/izledikleri ile ilgili sorular sorar. Dinledikleri/izledikleri ile ilgili sorulara cevap verir. Dinlediklerini/izlediklerini başkalarına anlatır. Dinlediklerini/izlediklerini resim yoluyla sergiler).
- 10. Görsel materyalleri okur (Göstergeleri: Görsel materyalleri açıklar. Görsel materyallerle ilgili sorular sorar. Görsel materyallerle ilgili sorulara cevap verir.).

**Motor Gelişim:**

- Küçük kas kullanımı gerektiren hareketleri yapar (Göstergeleri: Değişik malzemeler kullanarak resim yapar.).

**Yöntem ve Teknikler:** Yaratıcı düşünme**Materyaller:** Kartonlar, çeşitli boyalar (pastel, kuru vb.)**Kavramlar:** Önce, sonra**Sözcükler:** Bebeklik kıyafetleri

**Öğrenme Süreci:** Çocuklarla bebeklik dönemleri hakkında sohbet edilir (neler hatırlıyorlar, nasıl kıyafetler giyiyorlardı, çevrelerinde gördükleri bebekler neler giyiyor, aradaki farklar neler, önce ve sonra kavramları üzerinde durulur, şimdi ne giyiyorlar, bebekken kıyafetleri nasıldı, şimdi nasıl?) Tüm çocuklara kartonlar verilir. Kartonlar öğretmen tarafından çizgiyle iki eşit parçaya bölünür. Çocuklara bir bölüme bebekken giydikleri kıyafetler hakkında resim yapmaları, diğer bölüme şimdi giydikleri kıyafetler hakkında resim yapmaları söylenir. Çocuklar istedikleri boyaları kullanmakta serbesttir. Tüm çocuklar resimlerini bitirdikten sonra resimde neler çizmişler, neden bu resmi çizmişler hakkında sohbet edilir.

**Dikkat Noktası:** Sohbet esnasında tüm çocukların sohbete aktif katılım göstermesine dikkat edilmeli, sorularla çocuklar yönlendirilmelidir.

**Değerlendirme:** “Bebekken nasıl kıyafetler giyerdin?”, “Bebeklik kıyafetlerin hakkında konuşurken neler hissettin?”, “Bebekken giydiğin kıyafetlerle şimdi giydiğin kıyafetler arasındaki farklar neler?”, “Şimdi nasıl kıyafetler giyiyorsun?”

**Önerilen Diğer Etkinlikler:** Sınıfın farklı köşelerine bebek ve çocuk resimleri konabilir ve çocuklardan birer tane resim seçmeleri istenebilir. Tüm çocuklar elindeki resmi canlandırabilir (resimde ağlayan bir bebek varsa ağlayan bebek taklidi yapar vb.).

**Değerlendirme:** Öğretmen verdiği resmi kendi istediği şekilde renklendirerek giydirmelerini ister. Örnek:

## 2.2. Çocuğu Giydirirken Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

Çocuklar;

- 36 aylık olduklarında; bağciksız ve düğmesiz giysileri yardımsız giyebilirler. Giysilerin önünü ve arkasını ayırt edebilirler. Kendi eşyalarını toplayabilirler.
- 48-60 aylık çocuklar giysilerindeki büyük düğmeleri ilikleyip çözebilirler. Ayakkabılarını bağlayıp çözebilirler. Giysilerini boylarına uygun bir askıya asabilirler.
- 60-72 aylık çocuklar ise giysilerindeki düğmeleri çözüp ilikleyebilirler. Ayakkabılarını bağlayabilirler. Hava şartlarına uygun giysi seçimi yapabilirler.



**Resim 2.13: Çocuk mankenler**

Giysileri önce baştan geçirerek sonra kolları giyilmeli, çıkartırken ise önce kolları çıkartılıp sonra baştan çıkarılmalıdır. Düğmeli giysilerde ise önce düğmelerin çözülmesi daha sonra vücuttan çıkarılması gerekir.



**Resim 2.14: Soyunma**

Eğitim kurumlarında uyku ve dinlenme saati öncesi çocuklara giysi değişimi yaptırılmaktadır. Benzer giysiler giyildiğinde, çocukların giysileri karışabilmektedir. Öğretmen, çocukların ne giydiklerinin farkında olmalarını sağlaması, karışıklıkları önlenmiş olur.

2 yaştan sonra çocuklar giyinme soyunma ile ilgili becerileri gerçekleştirebilecek düzeydedir. Evde anne babalar, eğitim ortamında ise öğretmenler sabırlı davranmalı ve çocukların kendi kendine giyinip soyunma, eşyalarını katlama ya da askıya asma gibi yapacakları işleri yapmalarında rehberlik etmeli, ihtiyaç duyduğunda destek olmalıdır.



**Resim 2.15: Şık ve güzel görünme isteği**

## 2.3. Giyinme Becerilerinin Kazandırılmasına Yönelik Etkinlik Hazırlamanın Önemi

Çocuğun giyinme-soyunma becerilerini geliştirmesi, pek çok öz bakım davranışını öğrenme sürecinde olduğu gibi motor gelişime paraleldir. Çocukla yapılan her türlü etkinlik dil, zihin, motor becerileri başta olmak üzere gelişim alanlarında öğrenme ve ilerleme yaratacaktır. Çocuğun öz bakım becerileri edinmeye hazır olmasında en önemli adım, bol bol etkinlik yaparak zihinsel, motor ve fiziksel süreçte öğrendiklerini davranışa dönüştürebilmesidir. Freud'a göre 3-7 yaş giyinme ve cinsiyetin farkında olma açısından kişilik gelişiminde oldukça etkilidir. Cinsel eğitimin bir parçası olan giyinme anne-baba ile birlikte yatmamak kadar önemli bir ayrıntıdır.

### Etkinlik-2

#### Giyim Yarışı Oyunu

**Materyal:** Çeşitli giysiler (Ailelerden, evde kullanmadıkları giysiler önceden istenir.), kasetçalar.

**Uygulama:** Eğitimci çocukları u şeklinde oturtur. Sınıftan sayışmaca ile iki tane çocuk seçer. Ortaya değişik cinsten giysiler konulur. Çocuklara ortadaki giysilerden doğru bir şekilde giyinmeleri gerektiği ve müzik kapandığında en çok giysiyi giyenin birinci olacağı açıklanır. Kasetçalar açılır ve müzik başlar. Ortalama 3-4 dakika kadar giyinme için süre tanınır. Müzik kapatılır. Gruptan seçilen diğer iki çocuk arkadaşlarının üzerindeki giysileri sayar doğru giyilmiş giysiler tespit edilir. Doğru olarak en çok giysiyi giyen çocuk birinci olur. Oyuncu değişikliği yapılarak oyuna devam edilir. Aynı oyunda seçilen çocuklardan mevsimine göre giysilerin ayrımı istenebilir ya da hangi mevsimin giysi seçimi yapılacaksa çocuklar ona göre yönlendirilir. Öneri: Öğretmen bu oyunu çoraplarla da oynatabilir verilen sürede en çok çorabı giyen oyunu kazanır.

### Etkinlik-3

**Etkinliğin Adı:** Giyim Yarışı Oyunu-Pusulula/Kıyafetleri İnceler Geleceğin Kıyafetlerini Tasarlarım

**Yaş Grubu:** 4 yaş

**Etkinlik Türü:** Hareket Oyun Etkinliği

**Kazanım ve Göstergeler**

**Bilişsel Gelişim:**

- Nesne/durum/olaya dikkatini verir (Göstergeler: Dikkat edilmesi gereken nesne/durum olaya odaklanır.).
- 5. Nesne ya da varlıkları gözlemler (Göstergeler: Nesne/varlığın kullanım amaçlarını söyler.).
- 6. Nesne ya da varlıkları özelliklerine göre eşleştirir (Göstergeler: Nesne/varlıkları birebir eşleştirir.).

- 7. Nesne ya da varlıkları özelliklerine göre gruplar (Göstergeler: Nesne/varlıkları rengine göre gruplar.).

**Öz Bakım Becerileri:**

- Giyinme ile ilgili işleri yapar (Göstergeleri: Giysilerini çıkarır, giyer.).

**Yöntem ve Teknikler:** Anlatım, eğitsel oyun

**Materyaller:** Çoraplar

**Kavramlar:** Aynı, farklı, benzer

**Sözcükler:** Çorap

**Öğrenme Süreci:** Çocuklardan çember olarak halıya oturmaları istenir. Öğretmen çocuklara “Çoraplarımızla bir oyun oynasak nasıl bir oyun oynardık?” sorusunu yöneltir. Cevaplar alındıktan sonra çorap çorbası oyunu oynanacağı söylenir ve oyun anlatılır. Tüm çocukların müzik açılınca çoraplarını çıkartmaları ve halının üzerine koymaları, müzik durduğunda ise tekrar çembere dönmeleri istenir. Çember olan çocuklarla halının üzerindeki çoraplar karıştırılır. Ardından müzik tekrar açılır ve çocukların müzik bitene kadar çoraplarını bulup giymeleri istenir. Ardından oyun tekrar oynanır ve ikinci oyunda çıkartılan çoraplar, renklerine göre gruplanır. Müzik tekrar açıldığında gruplardan çoraplar bulunarak giyilir.

**Dikkat Noktası:** Çocukların bütün çorapların arasından kendi çoraplarını bulup eşleştirme yapmaları sağlanmalıdır.

**Değerlendirme:** “ Oyunu beğendiniz mi?”, “2 çorabın aynı olduğunu nereden anladın?”, “Etkinliğin en sevdiğin kısmı neresiydi?”, “Çoraplarımızı giyerken zorlandın mı?”, “Seni zorlayan şey neydi?”, “Nasıl bir çözüm buldun?”, “Etkinlikte hangi bölümü değiştirmek istedin?” soruları ile değerlendirme yapılır.

**Etkinlik-4****Ayakkabılar Oyunu**

**Materyal:** Sınıf içinde giyilen ayakkabılar, kasetçalar

**Uygulama:** Eğitimi çocukları u şekilde oturtur Çocuklardan ayakkabılarını çıkartmaları istenir. Ayakkabılar karıştırılır. İki çocuk seçilir, müzik açılır. Seçilen çocuklardan ortadaki ayakkabıların eşini bularak dizmeleri istenir. Müzik kapandığında en çok ayakkabıyı doğru eşleştirip dizen oyunu kazanır. Oyuncu değiştirilerek oyuna devam edilir. Öneri: Aynı oyunda bir ebe seçilerek, ayakkabının eşini bularak sahibine vermesi istenebilir. Doğru yaptığında alkışlanır. Çocukların yemek yemeyi öğrenmesi, resim yapmaya çalışması gibi kendi kendine giyinmeyi öğrenmesi her geçen gün gelişecektir. Çocuklara bu alışkanlığı kazandırırken onun oyuncaklarından da yararlanabilirsiniz. Oyuncaklarını giydirmeye çalışan bir çocuk böylece zamanla kendinde de aynı şeyleri deneyecektir. Özellikle kız çocukları bebeklerini giydirmeyi çok severler.

## Etkinlik:5

### Düğme Yarışı Oyunu

**Materyal:** Değişik boylarda düğmeli giysiler, hırka, ceket ve montlar, elbise askıları (Öğretmen evde kullanılmayan bu tarzdaki giysileri ailelerden daha önce ister.)

**Uygulama:** Eğitimci düğmeli giysileri askıları ile birlikte çocukların rahat ulaşabileceği yerlere asar. Çocuk grubundan ceket sayısı kadar oyuncu seçilir. Diğer çocukların arkadaşlarını görebilecekleri şekilde oturmaları sağlanır. Seçilen oyunculardan giysilerin önce düğmelerini iliklemeleri sonra da açmaları istenir. Oturan çocuk grubundan el çırpıp ritim tutarak 30 kadar ritmik saymaları istenir. Sayma bittiğinde en çok düğme kapatan ve daha sonra da açan çocuk birinci olur. Alkışlanarak ödüllendirilir. Oyuncu değişimi yapılarak devam edilir.



Resim 2.16: Yazlık pijama

## Etkinlik-6

### Ayakkabı Çorbası Oyunu

**Materyal:** 30 cm uzunluğunda bir sopa

**Uygulama:** Öğretmen çocuklarla birlikte yere halka şeklinde oturur. Çocuklar ayakkabılarını çıkartıp ortaya koyarlar. Öğretmen elindeki sopa ile ayakkabıları karıştırmaya başlar ve “Birlikte lezzetli bir ayakkabı çorbası yapacağız, güzelce karıştırayım” der. Sopa ile ayakkabılardan birini tutar ve kaldırır “Aaaaaaa bu ne böyle? Bunun çorbanın içinde ne işi var? Kocaman bir karasinek” der ve ayakkabıyı sınıfın bir köşesine fırlatır. Karıştırmaya devam eder ve başka bir ayakkabı alır “Bu ne böyle?” diyerek çocuklara sorar. Çocuklar kendi yaratıcılıkları ve dil becerilerine göre “Kaplumbağa kabuğu, timsah kuyruğu, tornavida, fil kulağı vb.” tanımlamalarda bulunur ve öğretmen ayakkabıyı başka bir köşeye fırlatır. Bütün ayakkabılar bitene kadar oyun devam eder. Öğretmen ayakkabı teklerini sınıfın farklı köşelerine atmaya dikkat eder. Ayakkabılar bitince “Şimdi 3’e kadar sayıyorum. 3 deyince herkes ayakkabısını bulacak, giyecek ve önümde sıra olacak.” der. En çabuk giyinen çocuk alkışlanır ve ödüllendirilir.

## UYGULAMA FAALİYETİ

Bu öğrenme faaliyetinde edindiğiniz bilgilerin tümünü kullanarak, 4 yaş çocuklarının giyisi özelliklerini dikkate alarak ,oyuncak bebeğe uygun kışlık bir giyisi tasarlayınız ve dikişiniz.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ 4 yaş çocuklarının giyinme ile ilgili kazanabilecekleri becerileri araştırınız.	➤ Okul Öncesi Eğitim Programı kitabından ve çevrenizdeki okul öncesi eğitim kurumlarından, modülden, kaynak kitaplardan, yararlanınız.
➤ 4 yaş çocuklar için kışlık giysi seçimlerini yapınız. ➤ 4 yaş çocuklar için kışlık giysi çizimlerinizi yapınız. ➤ 4 yaş çocuklar için kışlık giysi dikişiniz.	➤ Okul öncesi eğitim programını inceleyiniz. Okul öncesi programı eklerinden yararlanınız. ➤ Branş öğretmenlerinizden ve uygulama anaokulu ve giyim öğretmenlerinden ve ailenizden yardım alınız.
➤ Etkinliğinizin amaçlarını ve kazanımlarını belirleyiniz.	➤ Çocuk giyimi ve motor becerileri konulu kitaplardan yararlanınız. Amaç ve kazanımları yazınız.
➤ Uygun kumaş edinerek giysileri dikişiniz.	➤ Modül kaynakça listesinde yer alan kaynaklardan yararlanınız.
➤ Giysileri sınıfta oyuncak bebeklere giydiriniz.	➤ Sınıfta bir defile düzenleyerek fotoğraflarını çekiniz.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyet sonunda kazanımlarınızı aşağıdaki soruları cevaplandırarak ölçünüz.

**Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.**

1. Aşağıdaki seçeneklerden hangisi giyinme ile ilgili beceriler arasında yer alır?  
A) Düğme açma- kapama  
B) Çıt çıt takma  
C) Fermuar açma-çekme  
D) Düğüm ve fiyonk yapma  
E) Hepsi
2. Aşağıdaki seçeneklerden hangisi giyinme ile ilgili beceriye ilişkin olarak tam olarak doğrudur?  
A) Giyinme becerisi ayak ve el koordinasyonu gerektirir.  
B) Giyinme becerisi, el-göz eş güdümü ve parmakla ilgili becerileri gerektirir.  
C) Giyinme becerisi, el-göz eş güdümü ve ayakla ilgili becerileri gerektirir.  
D) Giyinme becerisi, parmakla ilgili becerileri gerektirir.  
E) Giyinme becerisi, el ve kulak eş güdümü gerektirir.
3. Aşağıdaki seçeneklerden hangisinde çocuk giysilerinin özellikleri ile ilgili yer alan açıklama yanlıştır?  
A) Vücudu dış ortamın tüm etkilerinden koruyan, mümkün olduğunca teri emebilen, alerji ve kokuya neden olmayan doğal maddelerden yapılmış olmalıdır.  
B) Çocukların iç çamaşırları yıkanmaya dayanıklı, leke tutmayan naylon kumaştan olmalıdır.  
C) Çocuk giyiminde kullanılan kumaşlar yıkamaya ve ütümeye uygun ve kullanışlı, yumuşak olmalıdır.  
D) Anti mikrobik özellik bulunmalıdır.  
E) Çocukların rahat ve kendi başına giyip çıkartabileceği, ayak yapısına uygun, ortopedik ayakkabılar seçilmelidir.
4. Aşağıdaki seçeneklerden hangisinde, çocuğun soyunma ve giyinme becerilerinin değerlendirilmesi yapılırken dikkate alınması gereken becerilerden biri değildir?  
A) Arkadan önü, ters yüzden doğru yüzü  
B) Kıyafetin tasarımcısını hakkında inceleme yapma  
C) Temizden kirliyi ayırma  
D) Aynaya bakarak görüntüyü düzeltme  
E) Mevsimlere uygun kıyafet seçme



5. Aşağıdaki seçeneklerin hangisinde, çocukların, bağciksız ve düğmesiz giysileri yardımsız giyebildiği, giysilerin önünü ve arkasını ayırt edebildiği, kendi eşyalarını toplayabildiği yaş aralığı yer alır?  
A) 36-48 ay  
B) 40 -52 ay  
C) 48 -62 ay  
D) 60-72 ay  
E) 72 -80 ay
6. Aşağıdaki seçeneklerin hangisinde, çocukların giysilerindeki büyük düğmeleri ilikleyip çözebildiği, ayakkabılarını bağlayıp çözebildiği yaş aralığı yer alır?  
A) 36-48 ay  
B) 40 -52 ay  
C) 48 -60 ay  
D) 60-72 ay  
E) 72 -80 ay
7. Aşağıdaki seçeneklerin hangisinde, çocukların giysilerindeki düğmeleri çözüp ilikleyebildiği, ayakkabılarını bağlayabildiği, hava şartlarına uygun giysi seçimi yapabildiği zaman yer alır?  
A) 36-48 ay  
B) 40 -52 ay  
C) 48 -60 ay  
D) 60-72 ay  
E) 72 -80 ay
8. Aşağıdaki seçeneklerin hangisi, çocukların kıyafetlerinde bulunmaması gereken bir özelliktir?  
A) Kıyafetler çok süslü olmalıdır.  
B) Kıyafetleri çocuk rahatlıkla giyip çıkarmalıdır.  
C) Kıyafetlerin kumaşı pamuk olmalıdır.  
D) Kıyafetler yaşına uygun olmalıdır.  
E) Kıyafetler gelişimine uygun olmalıdır.
9. Aşağıdaki seçeneklerin hangisi, çocukların ayakkabı seçiminde yanlış bir bilgidir?  
A) Ayakkabılar ortopedik olmalıdır.  
B) Ayakkabılar çocuğun yaşına uygun olmalıdır.  
C) Ayakkabılar naylon olmalıdır.  
D) Ayakkabıyı çocuk giyip çıkarabilmelidir.  
E) Ayakkabılar gelişimine uygun olmalıdır.

- 
10. Aşağıdakilerden hangisi çocuk giysilerinde aranan en önemli özelliktir?
- A) Şık olması
  - B) Rahat olması
  - C) Ucuz olması
  - D) Küçük desenli olması
  - E) Renkli olması

## DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-3

## ÖĞRENME KAZANIMI

Bu öğrenme faaliyetinde bilgi ve becerileri kazandıktan sonra uygun ortam sağlandığında 1-6 yaş çocuklarının dinlenme gereksinimlerini karşılayabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- 1-6 yaş çocuklarının dinlenme ihtiyaçlarıyla ilgili bir sunum hazırlayınız. Sınıf ortamında arkadaşlarınız ve öğretmenlerinize sununuz.

## 3. 1-6 YAŞ ÇOCUKLARININ DİNLENME GEREKSİNİMLERİ

Gün içinde evde ya da okul öncesi eğitim kurumlarında çocuklar için uyku saatleri olmalıdır. Okula başlama yıllarına kadar çocukların öğle yemeklerinden sonra 2 saat kadar uyuması faydalıdır. Eğer çocuk uyumak istemezse yatağına uzanması, fazla hareketi gerektirmeyen ufak tefek işlerle meşgul olması sağlanmalıdır. Çocukların geceleri 3 yaşa kadar yaklaşık 12-13 saat, 6 yaşa kadar 9-11 saat arası uyumaları gerekir. Çocuğun ne kadar uykuya ihtiyacı olduğu yaş ve ruhsal yapıları ile değişen bir durumdur. Çocuğun 2 yaşından itibaren yatağını ve mümkünse odasını ayırmalıdır.



Resim 3.1: Benim yatağım

### 3.1. 1-6 Yaş Çocuklarında Dinlenmenin Önemi

Büyüme hormonu uykuda salgılandığından, çocukların, büyüme ve gelişmesinde düzenli ve yeterli uykunun önemi büyüktür.



**Resim 3.2: Mekan tanımaz uykular**

Gün içinde sürekli hareket halinde olan çocuklar dinlenemediği zaman iştahsızlık, sinirlilik, duygu ve heyecanların kolayca ayaklanması gibi durumlar yaşayabilirler. Bu yüzden de itaatsizlik ve yetişkin otoritesine karşı direnme, dikkat eksikliği, huzursuzluk ve aşırı hareketlilik ve sosyal gelişme geriliği göstermektedirler. Uyuma güçlükleri arttıkça da çocuğun uykuları huzursuz bir hal alır; rüya ve kâbuslarla bozularak dinlendirici özelliğini kaybeder.



**Resim 3.3: Huzurlu uyku**

Oyun döneminin özellikle ilk yıllarında öğlen uykuları pek çok çocuk için vazgeçilmezdir. Yeterli miktarda gece uykusu uyumayan çocuklar için fiziksel ve zihinsel gelişme geriliği kaçınılmazdır. Bu yüzden çocukların hem gündüz hem ve gece yeterince uyumaları ve dinlenmeleri sağlanmalıdır.



**Resim 3.4: Şekerleme**

Çocuğa yeterli ilgi göstermeyen, çocuğun üzerine gereğinden fazla düşen, uyku konusunda aşırı titiz, katı ve otoriter olan ailelerde büyüyen, kalabalık ve gürültülü ortamlarda, anne ve baba geçimsizliğinin yoğun olduğu, kardeş kıskançlığının görüldüğü ailelerde uyku sorununa daha sık rastlanmaktadır.

Karanlıktan ve yalnızlıktan korkan çocuklar, akşam uyku saatleri geldiğinde huzursuz olup, yalnız yatmak istemezler. Uyuyuncaya kadar yanlarında birinin durmasını isterler. Bazıları parmak emerek, yorgan veya yastığın ucunu kemirerek veya sallanarak uykuya dalarlar. Bazıları da uykuya daldıktan kısa bir süre sonra ağlayarak uyanırlar.

Bu durum karşısında çocuklarını sallayarak ya da kucakta dolaştırarak uyutmak gibi yanlış tutumlar çocuğun iyi bir uyku alışkanlığı kazanmasını engeller.

Tatilde bozulan uyku düzeni eski haline döndürülmek için, okula başlayacak çocukların 15 gün önceden eski düzenlerine dönmeleri sağlanmalıdır.

### 3.2. Dinlenme Saatinde Dikkat Edilecek Noktalar

- Tam gün eğitim veren okul öncesi eğitim kurumlarında, öğle yemeğinden sonra çocukların uyumaları ya da dinlenmeleri sağlanmalıdır.



Resim 3.5: Okul öncesi kurumlarda dinlenme etkinliği

- Uyku ve dinlenme saati sonunda çocukların teri kontrol edilmeli gerekirse çamaşırları değiştirilmelidir.
- Uyku odaları gürültüden uzak, havalandırılmış, ılık, loş olmalı, çocuklar için tehlike doğurabilecek donanımdan kaçınılmalıdır.
- Çocukların düzenli bir uyku saati belirlenmeli, akşam geç saatlere kadar uyanık kalmasına izin verilmemelidir.
- Çocuğun televizyon karşısında uyuya kalmasına izin verilmemelidir.
- Uyku zamanına yakın kafeinli gıdalar (kola, çikolata vs.) verilmemelidir.
- Çocukların uyku öncesi tuvalete gitme diş fırçalama, kitap okuma vb. bazı alışkanlıkları kazanmasını sağlanmalıdır.



Resim 3.6: Dinlenme saati ve kitap bakma

- Çocuğun yatağına özen gösterilmeli, yastığı yüksek olmamalı, kullanılan çarşaf, battaniye vb. temiz olmalıdır.



**Resim 3.7: Mutluluk uykusu**

- Çocuğun yatak odasının ısı kontrol edilmeli, uyurken oda ısı 20-22 derece de olmalıdır.
- Okulun başladığı ilk günlerde uyuması için ısrarcı davranılmamalı, zorlanmamalıdır. Okula uyumu sağlandıktan sonra, çocuğun uyuması değil de dinlenmesi istenmelidir.
- Uyku odasını düzenleme işi çocukla birlikte yapılmalıdır.
- Çocuğa dinlenemediği zaman yeterince güçlü olamayacağı ve bazı faaliyetleri yaparken zorlanacağı anlatılmalıdır.
- Dinlenmenin yararları çocuklarla tartışılabilir.
- Çocukla neden uyumak istemediği hakkında konuşulmalıdır.
- Tüm uğraşlara rağmen uyumamakta direniyorsa aile ile iş birliğine gidilmelidir.
- Çocukları ne ihtiyaçlarından az ve ne de fazla uyutmaya kalkışmamalıdır. Uyumak istemeyen çocuğu ninni ile sallamak yoluyla uyutmaya zorlamamalıdır.
- Çocuğa yalnız başına veya karanlık bir odada yatmakla ilgili hiçbir korku duymaması aşılmalıdır.
- Çocuğun uykusunun susuzluk, açlık, altının kirlenmesi veya örtülerin fazla yahut da az gelmesi yüzünden bozulduğunu tahmin edemeyen ana- babalardan bir kısmının çocuğu uyumaya zorlamak için sallamak, ninni söylemek gibi zararlı şartlandırmalara başvurmak hatalıdır.
- Çocuk uykuda iken evde çıt çıkmamasına uğraşmaları da zorluklarla dolu bir uyku alışkanlığının gelişmesine yol açabilir.
- Uyku bir ceza aracı olarak kullanılmamalıdır.
- Çocuğu sırtüstü ve yan yatırmalı, yüzükoyun yatırmaktan kaçınılmalıdır
- Pijamaları bol, rahat ve yumuşak olmalıdır. Gündüz kıyafetleri ile yatmaları sağlık için uygun değildir.
- Çocukların yattıkları oda temiz ve havalandırılmış olmalıdır.



**Resim 3.8: Kış uykusu**

### **3.3. Dinlenme Saatine Geçişi Kolaylaştırıcı Yöntemler**

Uyku vakti gelen ve iyi uyuma şartları sağlamış olan bir çocuk kendiliğinden uykuya dalmasını öğrenir.

Ilık bir banyonun ardından, loş ortamdaki yatakta kısa ve sakin bir oyun veya heyecanlı bir hikâyenin anlatılması veya ninni türünden müzik dinletilmesi, çocuğu mahmurlaştıracaktır. Kitap okumak veya çocuğun seveceği şeyleri yaparak huzurlu ve sağlıklı uyku sağlanabilir.



**Resim 3.9: Uyku saati, oyun ve kitap**

Süt içirilmesi yatmadan önce çocuğun rahatlamasına yardımcı olur.



**Resim 3.10: Süt uykusu**

Uykuya geçişini kolaylaştırmak için çocukla kavga edip çekişmeden ona yardımcı olmaya çalışmak yararlıdır. İnatlaşmak, stres hormonlarının salgılanmasına ve çocuğun uyarılmasına yol açarak uyumasına engel olur.

Ceza vermek yerine, anlatarak gerekirse birlikte vakit geçirerek yanındaki minderde, koltukta oturarak uykuya geçmesini kolaylaştırmak faydalı olur.



**Resim 3.11: Uyku arkadaşım**

### **Etkinlik-1**

- Pijamalarını giydikten sonra çeşitli hayvan taklitleri yapmak
- Uzandıklarında bir mağazanın oyuncak reyonunda olduklarını hayal etmelerini, almayı istedikleri oyuncakları düşünmelerini istemek
- Daha önceden hazırlanmış olduğu yastık biçimindeki hikâye kitabını uyku ve dinlenme etkinliğinde kullanabilir.

Öğretmen uyku ve dinlenme etkinliğiyle ilgili sorunu olan çocuk için bir grafik hazırlayıp bu grafik üzerinde kendisini değerlendirmesini isteyebilir. Hazırlanan grafik aylık olmalı ve çocuğun kendisinin işaretlemesi istenmelidir. Bu tablo davranış değişikliği oluşturmak üzere hazırlanan bir tablodur. Bu nedenle 1 aydan önce davranış değişikliği beklenemeyeceğinde tablo aylık olarak hazırlanır. İlk haftada çizilen 2 gülen yüze bir ödül vaat edilir. Ödül çocukla birlikte kararlaştırılır. Kitap, yap-boz, dergi, sinema bileti vb. ödül olarak belirlenir. 2. hafta 2, 3. hafta 3 ve 4. hafta 5 gülen yüz çizebilirse ödül alır. Ödüller küçükten büyüğe doğru ya da çocuğun en çok istediği ödül büyük ödül olarak belirlenir. Ertesi ay tablo yenilenebilir.



## **Etkinlik-2**

### **Yastık Sürprizi**

**Materyal:** Hikâye kitapları

**Uygulama:** Eğitimci çocukları uyku odasına götürmeden önce her çocuğun yastığının altına değişik hikâye kitapları yerleştirir. Yataklarına yattıktan sonra öğretmen onlara seçmiş olduğu bir hikâyeyi sakın bir ses tonu ile okur. Yastıklarının altında bir sürpriz bulunduğunu söyler. Çocuklar hikâye kitaplarını ellerine aldıktan sonra sessizce resimlerine bakmalarını ister. İncelemesi biten çocuk kitabını yastığının altına koyar ya da öğretmenine verir. Aynı uygulama ara sıra tekrarlanır.

## **Etkinlik-3**

### **Rüya Görmece**

**Materyal:** Kasetçalar

**Uygulama:** Eğitimci çocuklar dinlenme saatinde uzandıktan sonra çocuklara şunları söyler.

Gözlerinizi kapatın!

Şimdi ailenizle lunapark'a gittiğinizi düşünün.

Bakalım rüyanızda lunapark'da neler yapacaksınız der.

Kasetçaları kısık sesle açarak çocuklara uygun bir müzik dinletir.

Uyku dinlenme saati bitiminde çocuklarla gördükleri rüyalar anlattırılır.

## UYGULAMA FAALİYET

Çocukların dinlenme saatini kolaylaştırıcı bir etkinlik planlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Etkinliğin kazanım ve göstergelerini belirleyiniz.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Araştırmanızı modül sonunda yer alan kaynakçada yer alan kaynaklardan, alana ait kitaplardan, internetten gazete ve dergilerden süreli yayınlardan konuyu araştırınız.</li><li>➤ Okul öncesi eğitim kurumlarını ziyaret ederek bilgi almaya çalışınız.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Etkinliğin uygulanacağı yaş grubunu belirleyiniz.</li><li>➤ Etkinliğin türünü belirleyiniz.</li><li>➤ Etkinliğin adını yazınız.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Kütüphaneye giderek kaynak kitap incelemesi yapınız.</li><li>➤ MEB güncellenmiş okul öncesi eğitim programını inceleyiniz.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Etkinliğin yöntem ve tekniklerini yazınız.</li><li>➤ Etkinliğin materyallerini yazınız.</li><li>➤ Etkinliğin kavramlarını yazınız.</li><li>➤ Etkinliğin sözcüklerini yazınız.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Etkinlik hazırlama konusunda ön ek etkinliklerin yer aldığı kitapları inceleyiniz.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Etkinliğin öğrenme sürecini yazınız.</li><li>➤ Etkinliğin dikkat noktasını yazınız.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Etkinliği yazarken açık anlaşılır ve dikkat çekici olmasına özen gösteriniz</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Etkinliği değerlendiriniz.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Arkadaşlarımızla etkinliklerinizi uygulayınız.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Etkinliği uygulayınız.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Türkçeyi akıcı ve anlamlı şekilde kullanarak dilbilgisi kurallarına uyunuz.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Çalışmanızı bütün olarak değerlendiriniz.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Yaptığımız uygulamayı değerlendiriniz.</li></ul>

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyet sonunda kazanımlarınızı aşağıdaki soruları cevaplandırarak ölçünüz.

**Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.**

1. Aşağıdaki seçeneklerden hangisi 6 yaş çocuklarının kaç saat uyumaları gerektiğini doğru ifade eder?  
A) 12-13 saat  
B) 9-11 saat  
C) 7-8 saat  
D) 6 saat  
E) 5 saat
2. Aşağıdakilerden hangi yaş çocukların geceleri kendi odalarında yatmaları konusunda doğru seçenektir?  
A) 2  
B) 3  
C) 4  
D) 5  
E) 6
3. Aşağıdaki seçeneklerden hangisi çocukların büyümesi ile ilgili yanlış bir ifadedir?  
A) Büyüme hormonu uykuda salgılandığından çocukların büyüme ve gelişmesi için düzenli ve yeterli uyumaları gerekir.  
B) Oyun çocukluğu döneminin ilk yıllarında öğlen uykusu gereklidir.  
C) Yeterli miktarda gece uykusu uyumayan çocuklar için fiziksel ve zihinsel gelişme geriliği kaçınılmazdır.  
D) Çocuğa yeterli ilgi göstermeyen, çocuğun üzerine gereğinden fazla düşen, uyku konusunda aşırı titiz, katı ve otoriter olan ailelerde uyku sorunu pek görülmez.  
E) Anne ve baba geçimsizliğinin yoğun olduğu, kardeş kıskançlığının görüldüğü ailelerde uyku sorununa daha sık rastlanır.
4. Aşağıdakilerden hangisi okulöncesi kurumlarda, dinlenme saatinde dikkat edilecek noktalardan biridir?  
A) Tam gün eğitim veren okul öncesi eğitim kurumlarında, öğle yemeğinden sonra çocukların dinlenmeleri sağlanmalıdır.  
B) Okulun başladığı ilk günlerde uyuması için ısrarcı davranılmamalıdır.  
C) Uyku ve dinlenme saati sonunda çocukların teri kontrol edilmelidir.  
D) Uyku odaları gürültüden uzak, havalandırılmış, ılık, loş olmalıdır.  
E) Hepsi

5. Aşağıdakilerden hangisi çocukların uyku öncesi yapabilecekleri etkinliklerden biri değildir?
- A) Tuvalete gitme
  - B) Diş fırçalama
  - C) Kitap okuma
  - D) Yemek yeme
  - E) Müzik dinleme
6. Aşağıdaki seçeneklerden hangisi çocuğun yatak odasının ısısı ile ilgili olarak doğrudur?
- A) 18-19 derece
  - B) 19-20 derece
  - C) 20- 22 derece
  - D) 22- 24 derece
  - E) 24- 25 derece
7. Aşağıdakilerden seçeneklerin hangisinde çocuklar uyku alışkanlığı kazandırma sürecinde yapılan hatalardan biri yer alır?
- A) Çocukları ihtiyaçlarından az ya da fazla uyumaya zorlamak
  - B) Çocuğa yalnız başına veya karanlık bir odada yatmakla ilgili korku aşılama
  - C) Çocuğu uyumaya zorlamak için sallamak, ninni söylemek
  - D) Çocuk uykuda iken evde çit çıkmamasına uğraşmak
  - E) Hepsi
8. Aşağıdaki seçeneklerin hangisinde çocukların dinlenme saatine geçişini kolaylaştırıcı yöntemlerden biri yer almaz?
- A) Ilık bir banyo
  - B) Korkunç bir masal
  - C) Loş ortam
  - D) Yatakta kısa ve sakin bir oyun
  - E) Heyecanlı bir hikâye
9. Aşağıdaki seçeneklerden hangisi çocukların uyku zamanına yakın alması gereken doğru gıdalardan biridir?
- A) Kola
  - B) Süt
  - C) Çikolata
  - D) Kahve
  - E) Ayran

10. Aşağıdaki seçeneklerin hangisinde çocuğun uyku sonrasında, odasını düzenleme işini yapacak kişi hakkında doğru bilgi yer alır?
- A) Çocuk
  - B) Anne
  - C) Baba
  - D) Çocukla birlikte yetişkin
  - E) Öğretmen

## DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-4

## ÖĞRENME KAZANIMI

Bu öğrenme faaliyetinde bilgi ve becerileri kazandıktan sonra 1-6 yaş çocuklarının beslenme gereksinimlerini uygun ortam sağladığında karşılanmasına yardımcı olabileceksiniz oluşturabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- 1-6 yaş çocuklarının sağlıklı beslenme alışkanlıklarını araştırınız.
- 1-6 yaş çocukları için ev dışı mekânlardan yiyecek ve içecekleri araştırınız.
- Marketlerde çocuklara satışa sunulan gıdaları fotoğraflayınız.
- Ailelerinizden ve çevrenizde uygun yaşta çocuğu olan tanıdıklarınızdan çocuklarını beslerken nelere dikkat ettiğini sorunuz.
- Çocukların kesinlikle yememesi gereken yiyecek ve içecekleri araştırınız.

## 4. 1-6 YAŞ ÇOCUKLARININ BESLENME GEREKSİNİMLERİ

Çocuğun yediklerinin yeterli olduğunu anlamak için en iyi rehber, çocuğun büyümesinin izlenmesi ve hasta olmamasıdır. Çocuk her üç ayda tartılıp boyu ölçülmelidir.

İnsan beyni anne karnında ve doğumdan sonra hızla büyüyüp gelişerek 3 yaş sonunda büyümesini büyük ölçüde tamamlar. Ana rahminden 3 yaşına kadar olan dönemde yetersiz ve dengesiz beslenen çocuklarda zihinsel gelişmede gerilikler görülebilir. Çocuklara 5 yaşa kadar ilave tuz ve şeker verilmemelidir çünkü besinlerde ki doğal tuz ve şeker onlar için yeterlidir. Sütün çocuğun kişilik gelişiminde etkili olduğu uzmanlar tarafından vurgulanmaktadır.



Resim 4.1: Düzenli beslenme

## Etkinlik-1

### 3 Yaş-Resimlerim/Şekillerle Resim Yapıyorum- Fen Etkinliği (Mutfak Etkinliği) / Tost Ekmeğindeki Şekiller

#### Kazanım ve göstergeler

##### Bilişsel Gelişim:

- Nesneleri sayar. (Göstergeleri: İleriye/geriye doğru birer birer ritmik sayar. Belirtilen sayı kadar nesneyi gösterir. Saydığı nesnelere kaç tane olduğunu söyler.)
- Nesne ya da varlıkları gözlemler. (Göstergeleri: Nesne/varlığın adını, rengini, şeklini, büyüklüğünü söyler.)
- 12. Geometrik şekilleri tanıyabilir. (Göstergeleri: Gösterilen geometrik şeklin ismini söyler. Geometrik şekillere benzeyen nesnelere gösterir.)

##### Dil gelişimi:

- 10. Görsel materyalleri okur (Göstergeleri: Görsel materyalleri inceler. Görsel materyallerle ilgili sorulara cevap verir. Görsel materyalleri kullanarak olay, öykü gibi kompozisyonlar oluşturur.).

##### Öz Bakım Becerileri:

- Bedeniyle ilgili temizlik kurallarını uygular (Göstergeleri: Elini yıkar.).
- Yeterli ve dengeli beslenir (Göstergeleri: Yiyecek ve içecekleri yeterli miktarda yer/içer. Yiyecekleri yerken sağlık ve görgü kurallarına özen gösterir.).
- Günlük yaşam becerileri için gerekli araç ve gereçleri kullanır (Göstergeleri: Beslenme sırasında uygun araç ve gereçleri kullanır.).
- Sosyal ve duygusal gelişim:
- Kendini yaratıcı yollarla ifade eder (Göstergeleri: Duygu, düşünce ve hayallerini özgün yollarla ifade eder. Nesnelere alışılmışın dışında kullanır. Özgün özellikler taşıyan ürünler oluşturur.).

##### Yöntem ve Teknikler: Soru-cevap, gösterip-yaptırma

**Materyaller:** Tost ekmeği, şekil çıkartmak için kalıplar, bıçak, krem peynir, domates, salatalık, sürülebilir çikolata, fındık ezmesi vb.

**Kavramlar:** Büyük-küçük, şekiller (Kare, üçgen, daire, dikdörtgen)

**Sözcükler:** Tost ekmeği, kalıp

**Öğrenme Süreci:** Öğrencilere malzemeler gösterilerek bunlarla ne yapılabileceği hakkında sohbet edilir. Sonrasında daha önceden yapılmış yaratıcı yiyecek fotoğrafları çocuklara gösterilerek bunlar gibi bir yiyeceği nasıl yapabileceğimiz hakkında konuşulur. Daha sonra malzemeler çocuklara gösterilerek şekilleri hakkında konuşulur, önlerinde kaç malzeme olduğu sayılır. Ardından kendilerine malzemeleri kullanarak sandviç hazırlamaları istenir. Öğretmen öğrencilere süreç içinde yardım eder.

**Dikkat Noktası:** Çocukların şekilleri tanıyarak kendilerini yaratıcı yollarla etkinliklerde ifade edebilmelerini sağlamaktır.

**Değerlendirme:** “Bu etkinlikte hangi malzemeleri kullandık? Kullandığımız malzemelerin şekilleri nelerdir? Etkinlik sırasında en çok beğendiniz/zorlandığınız yer neresiydi? Daha sonra böyle bir çalışma yapmak ister misiniz? Neden?” soruları ile değerlendirme yapılır. Çocukların etkinlik sırasında çekilmiş fotoğrafları çıkartılarak değerlendirme sayfası hazırlanır ve etkinliğin resmi yapılır.



**Resim 4.2: Yemek ve bulaşık**

## 4.1. Oyun Çocuğunun Beslenme Özellikleri

Yemek yeme, en temel fiziksel ihtiyaç olmasına rağmen anne-babanın en fazla zorluk yaşadıkları alanlardan biridir. Beslenme ihtiyacının karşılanması için çocuk annesine bağımlıdır. Yemek konusunda annenin kaygıları (yeterince yiyiyor mu, ya bu öğünde yediklerini kusarsa, acaba bu çorbayı yiyecek mi, ya yeterince kilo alamazsa) olduğunda ilişkide ve ortamdaki gerginliği hisseden çocuk, gerginliğe doğal olarak tepki verir.

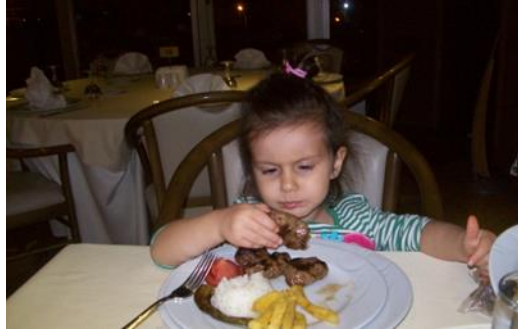
Annelik ile bebeğin beslenmesi arasında kurulan gizli bir anlam ilişkisi vardır.



**Resim 4.3: Anne ve yemek yeme**



Çocuklara 2-3 yaşlarından itibaren masada anne-baba ile birlikte oturarak kendi başlarına yemek yeme fırsatı verilmelidir. Çatal kaşık yerine ellerini kullansalar da yediğinden çocuğunu yere dökse de kaşığı ağzına götürürken, hedefi şaşırırsa da anne-baba sabırlı olarak becerinin gelişimi için çocuğa imkân tanınmalıdır.



**Resim 4.4: Çataldan küçük elim**

Yemek saati ailece bir araya gelinen, sakin ve keyifli bir zaman olmalıdır. Tüm ailenin birlikte yemek yemesi yeme alışkanlığının kazanılmasında önemlidir. Televizyon karşısında oyalayarak yemek yedirmekten mümkün olduğunca kaçınmak gerekir.



**Resim 4.5: Yemek ve aile**

Her öğünde sadece çocuğun seveceği çeşitleri yapmak yerine yemekleri sunumlarla sevdirmek önemlidir.

Yemek yemenin doğal bir ihtiyaç olduğunu unutmamaya, çocuğun yemeği anne-babaya karşı bir güç savaşına dönüştürmemeye özen göstermek gerekir.



**Resim 4.6: Yemek ve iletişim**

Tabağa az miktarda yemek koyarak küçük çocukların gözünü korkutmamak gerekir. Tabağındakini kendi başına bitirme mutluluğunu yaşamasına fırsat vermek ve bir daha istemesine ortam yaratmak daha sağlıklı bir davranıştır.



**Resim 4.7: Yemek ve eğlence**

Yemeklerde ki estetik ile yeme zevkini güdülemek gerekir. Çocuk yemek saati ve süresi dışında başka bir şey bulamayacağını bilmelidir.



**Resim 4.8: Yemek ve estetik**

Ara öğünlerde abur cuburu sınırlamak, yemek saatinin verimli geçmesini sağlar.



**Resim 4.9: Yemek, abur cubur ve televizyon**

Yemek konusunu bir ceza ya da baskı unsuru olmamalıdır. Böyle bir durum psikolojik gelişimini aynı zamanda anne-baba ve çocuk arasındaki ilişkiyi olumsuz etkileyecektir. Çocuk yeme konusunda büyüklerden etkilenir. Sofrada çocuğun yanında yemeklerin iyi olduğu söylenmeli ve huzursuzluk çıkarılmamalıdır. Çocuğun şiddetle yemek istemediği yiyecekleri vermekte ısrar etmek doğru değildir. Çocukları başka çocuklarla karşılaştırmamak gerekir.



**Resim 4.10: Yemek yapma sanatı**

## 4.2. Oyun Çocuğunun Enerji ve Besin İhtiyacı

Her çocuğun vücut yapısı farklıdır. Bazı çocuklar daha çok besinlerle ihtiyaçlarını karşılarlarken, bazıları da daha az besinle aynı işlevleri yerine getirebilirler. Pahalı gıdalar, besin değeri yüksek anlamına gelmez. Örneğin, mercimek bulgurla pişirilip taze sebze, meyve ve yoğurtla yenildiğinde son derece besleyici olur.



**Resim 4.11: Besin değeri ve besinler**

➤ **Bir-üç yaş döneminde çocuğa gerekli besinler**

- 1. Grup:** Protein, B vitaminleri, kan yapıcı mineraller bakımından zengin ve enerji de sağlayan besinlerdir. Et, tavuk, balık, yumurta, kuru nohut, fasulye mercimek ve bunlardan yapılan besinler bu grupta yer alır.
- 2. Grup:** Kemiklerin gelişimi ve sağlığının sürdürülmesi, sinir ve kasların düzenli çalışması için gerekli kalsiyum, B vitaminleri, A vitamini ile aynı zamanda iyi ve kaliteli protein içeren gıdalardır. Süt, yoğurt, peynir, çökelek v.b besinler bu grupta yer alır.
- 3. Grup:** Enerji veren ayrıca protein ve B vitaminleri içeren gıdalardır. Tahıllar ve bunlardan yapılan yiyecekler bu gruba girerler.
- 4. Grup:** C vitamini sağlayan besinlerdir. Sebze ve meyveler bu grupta yer alır. Özellikle yeşil yapraklı sebzeler A, C ve B vitaminlerince zengindir. Bu grupların her birinden sabah, öğle ve akşam öğünlerinden yeterince alınırsa dengeli ve düzenli beslenme sağlanır.



**Resim 4.12: Sütün vazgeçilmezliği**

**Etkinlik-2**

**Şarkı  
Meyve sebze**

Meyve sebze herkes yemeli  
Çünkü onlar bol vitaminli  
Meyve yiyemezse çocuklar  
Pembe olmaz yanaklar (Yanaklar gösterilir.)  
Havuç gel gel yanıma diyor (Eller açılıp kapatılır.)  
Ispanaklar güç veriyor (Güç hareketi yapılır.)  
Lahana teyze kıkır kıkır gülüyor (Ellerle ağız kapatılıp gülme hareketi yapılır.)  
Maydanozlar tat veriyor (Kafa sallanır.).

➤ **Günlük alınması gerekli gıdalar**

Bir-üç yaş grubundaki çocuklar günde en az;

- Yarım kilo civarında süt veya yoğurt,
- Bir yumurta,
- Bir kepçe mercimek, nohut, fasulye gibi yemek,
- Bir küçük tabak sebze yemeği,
- Bir-iki adet meyve,
- Bir-iki kaşık pilav-makarna,
- Bir-iki dilim ekmek yemelidir.



Resim 4.13: Çocuk ve dondurma

➤ **Bir-üç yaş için günlük yemek listesi**

**Sabah:**

- 1 adet pişmiş yumurta veya bir kibrit kutusu kadar peynir
- 1 küçük domates veya taze sıkılmış portakal, mandalina suyu
- Yarım veya 1 bardak süt
- 1-2 dilim ekmek

**Sabahla öğle arası:**

- 1 adet meyve

**Öğle:**

- Kıymalı sebze veya mercimekli, nohutlu bir yemek
- 2-3 kaşık pilav
- 1 bardak ayran
- Sebze salatası

**İkinci:**

- 1 bardak süt veya ayran

**Akşam:**

- 1 kepçe yoğurtlu veya mercimekli çorba veya yoğurtlu makarna
- Yoğurtlu sebze yemeği
- 1 adet meyve



**Resim 4.14: Yemek ve büyüme**

### **Etkinlik-3**

#### **3 yaş- Sebzeleri Yemeden Önce Yıkamalıyız-Fen Doğa Etkinliği**

##### **Kazanım ve göstergeler**

##### **Bilişsel Gelişim:**

- 2. Nesne/durum/olayla ilgili tahminde bulunur (Göstergeleri: Nesne/durum/olayın ipuçlarını söyler.).
- Algıladıklarını hatırlar (Göstergeleri: Nesne/durum/olayı bir süre sonra yeniden söyler.).
- 8: Nesne ya da varlıkların özelliklerini karşılaştırır (Göstergeleri: Nesne/varlıkların ağırlığını ayırt eder, karşılaştırır.).

**Yöntem ve teknikler:** Soru-cevap, gözlemlene, keşfetme

**Materyaller:** Patates, limon, kâse

**Kavramlar:** Zıt kavramlar (temiz-kirli)

**Öğrenme Süreci:** Öğretmen sınıfa 2 tane patates ve 1 tane limon getirerek, öğrencilerin patatese sırayla dokunmalar sağlanır. Öğrencilerimize deney yapacağımız bilgisi verilir. Öğretmen patateslerden bir tanesini yıkar, yıkadıktan sonra soyar. Öğrencilere göstermeden üzerine limon sıkarak diğer patatesi ise yıkamadan soyar. Yıkamadan soyacağı için patates zaten kirlenir. Bir süre beklenir bu esnada öğrencilerin büyüteçlerle patatesi incelemelerine fırsat verilir. Kısa bir süre sonra tekrar incelenir. Limon sürülmüş olan patates canlı iken, limon sürülmemiş ve yıkanmadan soyulmuş olan patatesin renginin koyu renk olduğu gözlemlenir. Öğrencilerin patatesler arasındaki farkı bulmalarını, sorular ile yönlendirilerek öğrencilerin bulmalarını sağlanır. Deneyin sonunda sebzelerin mutlaka yemeden önce yıkanması gerektiği önemle tekrarlanır.

**Dikkat Noktası:** Patatesler incelenirken çocukların tahminlerde bulunmalarını sağlanır. Nesnelere karşılaştırma yapabilmeleri için dikkat edilmelidir.

**Değerlendirme:** “Patateslerden hangisi bayat hangisi taze görünüyor?” Sebzeleri yıkamanın bizlerin sağlığı için önemli olduğu vurgulanır.

➤ **4-6 yaş grubu günlük alınması gerekli gıdalar**

**Her gün en az**

- 1-2 su bardağı süt, yoğurt veya 2-4 su bardağı ayran
- Bir kibrit kutusu kadar beyaz peynir
- Yarım kepçe pilav veya makarna
- 1 yumurta veya yumurta kadar et, balık ya da bir kepçe mercimek, nohut yemeği
- 1-2 kepçe sebze salatası
- 3-6 dilim ekmek
- 1-2 adet meyve yemelidir.

➤ **4-6 yaş için günlük yemek listesi**

**Sabah:**

- 1 kâse yoğurtlu, sütlü, mercimekli çorbalardan biri veya bir adet yumurta veya kibrit kutusu kadar peynir
- 1-2 dilim ekmek
- 1 adet domates veya portakal, yeşil biber
- Haşlanmış patates
- 1 bardak süt

**Sabah-öğle arası:**

- 1 adet meyve

**Öğle:**

- 1 tabak kıymalı veya mercimekli sebze yemeği
- 1 tabak pilav
- 1 tabak sebze salatası
- Ayran
- İki dilim ekmek

**İkinci:**

- 1 bardak süt

**Akşam:**

- 1 tabak dolma, yoğurt veya balık buğulama
- 1 tabak sebze salatası
- 2-3 dilim ekmek yedirilmelidir.

### 4.3. Oyun Çocuğunun Beslenme Alışkanlıkları



Resim 4.15: Sağlıklı ekmek arası

#### ➤ Bir-üç yaş grubu beslenmesi

Bu yaş grubu çocukların iyi bir beslenme ve yemek yeme alışkanlığı kazanması döneme damgasını vurur. Çocuğun iyi yemek yeme alışkanlığı kazanmasında anne, baba, büyükbaba, büyükanne gibi fertlerin tutumları önemlidir. Çocuğun beslenmeye karşı tepkilerini dikkatlice izlemek ve düzenlemek gerekir.

#### ➤ 4-6 yaş grubu beslenmesi

Çocuk artık söylenenleri dinleyip anlayacak duruma gelmiştir. Bu dönemde yeterli ve dengeli beslenme bilinci kazandırılır. Bu yaşta zaman zaman iştahsızlık durumları oluşabilir. Kahvaltı yapmayan bir annenin ya da sebze yemeği yemeyen bir babanın bunların değerlerini anlatması hiç inandırıcı değildir.



Resim 4.16: Zengin kahvaltı

Bu yaşlarda çocuk dış çevre ile etkileşim halinde olduğundan, çabuk hastalanabildikleri gibi temizlik kurallarına dikkat edilmezse bağırsak parazitleri de görülebilir. Bunun sonucunda çocukta kilo kaybı ve kansızlık görülür. O halde 4-6 yaş grubu çocuklarına temizlik kuralları iyice benimsetilmelidir. Çocuğun yeterli ve dengeli beslenip beslenmediğinin en iyi göstergesi ağırlık ve boyu ölçümüdür. Yeterli ve dengeli beslenebilmesi için gerekli besin grupları da 1-3 yaş grubunda olduğu gibidir.



Ancak bu yaş grubunda çocukların beslenmesinde yanlış besin seçimine izin verilmemelidir. Örneğin süt yerine çay veya toz içecek, ayran yerine gazoz seçilmemelidir. Buna ilaveten şehriye çorbası yerine mercimek çorbası, sebze çorbası, yoğurtlu çorba, reçel yerine pekmez tercih edilmelidir.



Resim 4.17: Açık hava ve yemek

#### Etkinlik-4

#### 4 yaş- pusula/kavramlar- mutfak etkinliği

#### Kazanım ve göstergeler

##### Bilişsel Gelişim:

- 2. Nesne/durum/olayla ilgili tahminde bulunur (Göstergeleri: Nesne/durum/olayın ipuçlarını söyler.).
- Algıladıklarını hatırlar (Göstergeleri: Nesne/durum/olayı bir süre sonra yeniden söyler.).
- Nesne ya da varlıkları gözlemler (Göstergeleri: Nesne/varlığın büyüklüğünü söyler, Nesne/varlığın uzunluğunu söyler.).

##### Öz Bakım Becerileri:

- 8. Sağlığı ile ilgili önlemler alır (Göstergeleri: Sağlığını korumak için yapması gerekenleri söyler. Sağlığına dikkat etmediğinde ortaya çıkabilecek sonuçları açıklar. Sağlığını korumak için gerekenleri yapar.).

##### Yöntem ve Teknikler: Soru-cevap, anlatım

##### Materyaller: Kış meyveleri, sıcak su, demlik

##### Kavramlar: Sıcak-soğuk-ılık, boş-dolu, kokulu-kokusuz

##### Sözcükler: Kış çayı, çay

**Öğrenme Süreci:** Çocuklara kışın sağlığımızı korumak için daha çok dikkatli olmamız gerektiği, meyve sebzeleri daha çok yememiz gerektiği hakkında sohbet edilir. Meyvelerin sağlığımız için öneminden bahsederek bazı bitkilerin de kışın sağlığımız açısından faydaları belirtilir. Sınıfa velilerden istenen değişik meyveler, bitkiler ihlamur, karanfil, tarçın vs. çocukların incelemeleri için masaya konur. Her bir çocuk malzemelerin kokusuna bakarak, eline alarak inceler.

Öğretmen şimdi çocuklara bu bitkilerden çay yapacaklarını söyler ve kaba koyarlar. Çocuklara etkinlik esnasında “sıze bu çaya başka ne ekleyebiliriz, sizin evinizde yaptığınız özel çaylar var mı?” diye sorular sorarak fikirleri alınır. Yapılan çaylar okulda herkese ikram edilir.

**Dikkat Noktası:** Kavramların öğretilmesi önceliklidir. Ayrıca sağlıklı yiyecek ve içeceklerin tüketilmesine vurgu yapılmalıdır.

**Değerlendirme:** Etkinlik sırasında ve sonrasında “Biz ne yaptık?”, “Bu çayı neden yaptık?”, “Hangi meyveleri/ bitkileri kullandık?”, “Çayımız ne renk oldu?” vb. sorular sorularak etkinlik değerlendirilmesi yapılır. Etkinlik sonunda değerlendirme sayfalarına yapılanlardan akılda kalanları resmetmeleri istenir.



Resim 4.18: Çocuk ve doğal besinler

#### 4.4. Oyun Çocuğunun Beslenme Problemleri

Yemek konusunda anne-babası tarafından zorlanan ya da oyun ortamında, yemek yemesi için her türlü kaptisi kabul edilen bir çocuğun, sağlıklı bir yemek alışkanlığı geliştirmesi zordur. Yemek yemek bir zorlama ya da anne-babaya karşı kullanılacak bir koz haline getirilmemelidir. Çünkü yemek fiziksel, temel bir ihtiyaçtır.

Çocuğun günlük yemek ihtiyacı bilinmeli, tok iken yemeğe zorlanmamalıdır. Çocuk zamanında değişik tat ve kıvamdaki besinlere alıştırmalıdır. Yetersiz yemek verme çocuğu doyurmaz ancak zorlama da çocuğu yemekten tiksindirir.



**Resim 4.19: Sevmediğim besinler**

Birkaç öğün atlamak daha az yemek çocuğun gelişimi ne zarar vermez ancak yemek yeme gibi temel bir alışkanlığı kazanmayan çocuk ilerleyen yıllarda hem duygusal olarak hem de sosyal olarak (okulda yemek yemediği için arkadaşları tarafından alay edilmek gibi) bundan zarar görebilir.



**Resim 4.20: Yemek yeme zamanı**

Çocuğun yemeye karşı tutumu bebeklik döneminden itibaren oluşur. Çocuk kendi başına yemek yemenin keyfini aldığı zaman hem sağlıklı bir yemek alışkanlığı oluşturur ve kendine olan güveni gelişir. Anneler ilk aşamada çeşitli nedenlerle çocuğa fırsat vermediklerinde, annesi tarafından yedirilen daha hızlı, daha temiz ve daha çok miktar yemek yiyerek masadan kalkan çocuk buna alışır. Ancak bu çocukların ilerleyen yıllarda el becerilerini kullanmada, daha önemlisi kişisel sorumlulukları almada ve kendilerine güvenmede zorlandıkları bilinmektedir.



**Resim 4.21: İştah ve el becerisi**

İştahsızlık çeşitli hastalıklar, bağırsak kurtları, önceki yaşlarda hatalı beslenme alışkanlığının oluşması, çocuğun yaşına göre verilmesi gerekli yiyecek miktarının bilinmemesi, büyüklerinin ilgisizliği/aşırı ilgisi, öğün aralarında lüzumsuz besinlerle beslenme vb. nedenlerle olabilir. Doktor kontrolü şarttır.



**Resim 4.22: Okul öncesi mutfak etkinliği**

## **Etkinlik-5**

### **5 yaş-Bahçede Piknik Yapımı-Sosyal Etkinlik**

#### **Kazanım ve Göstergeler**

##### **Sosyal Duygusal Alan:**

- 12. Değişik ortamlardaki kurallara uyar (Göstergeleri: Değişik ortamlardaki kuralların belirlenmesinde düşüncesini söyler. Kuralların gerekli olduğunu söyler. İstekleri ile kurallar çeliştiğinde kurallara uygun davranır. Nezaket kurallarına uyar.).

### Öz Bakım Becerileri:

- 4: Yeterli ve dengeli beslenir (Göstergeleri: Yiyecek ve içecekleri yeterli miktarda yer/içer. Öğün zamanlarında yemek yemeye çaba gösterir. Sağlığı olumsuz etkileyen yiyecekleri ve içecekleri yemekten/içmekten kaçınır. Yiyecekleri yerken sağlık ve görgü kurallarına özen gösterir.).
- 6: Günlük yaşam becerileri için gerekli araç ve gereçleri kullanır (Göstergeleri: Beslenme sırasında uygun araç ve gereçleri kullanır. Beden temizliğiyle ilgili malzemeleri kullanır. Çevre temizliğiyle ilgili araç ve gereçleri kullanır.).

### Yöntem ve Teknikler: Model olma

**Materyaller:** Çocuklar tarafından getirilen meyveler

**Kavramlar:** Sert-yumuşak, büyük-orta-küçük

**Öğrenme Süreci:** Öğretmen önceden çocuklara piknik yapılacağını açıklar. Yapılacak piknik için evden meyve getirmeleri istenilir. Çocuklarla bahçeye çıkılır. Çocuklar tarafından getirilen meyveler öğretmen tarafından servis edilir. Hep birlikte meyveler yenilerek, çocukların ilgi ve istekleri doğrultusunda oyun oynanır.

**Dikkat Noktası:** Burada dikkat etmemiz gereken çocukların getirdikleri meyveleri yerken paylaşımcı olmaları ve yeme içme kurallarına özen göstermelerini sağlamaktır.

### Değerlendirme: Etkinlik sonunda çocuklara aşağıdaki sorular yöneltilebilir:

“Yaptığımız piknikte eğlendiniz mi?”, “Piknikte en çok eğlendiğiniz bölüm hangisiydi?”, “Neden?”, “Piknikte hangi meyveleri yedik?”, “En çok sevdiğiniz meyve hangisi oldu?”,

“Daha önce pikniğe gittiniz mi?”, “Eğer gittiyseniz neler yaptınız?”



Resim 4.23: Okul pikniği

### Etkinlik-6

4 yaş- Hareket ( Yaşam döngüsü, hayvanlar) -Sosyal etkinlik( mutfak etkinliği)

### Kazanım ve göstergeler

#### Bilişsel Gelişim:

- Nesne/durum/olaya dikkatini verir (Göstergeleri: Dikkat edilmesi gereken nesne/durum/olaya odaklanır.).

- 3. Algıladıklarını hatırlar (Göstergeleri: Hatırladıklarını yeni durumlarda kullanır.).
- 4. Nesnelere sayar (Göstergeleri: Belirtilen sayı kadar nesneyi gösterir. Saydığı nesnelere kaç tane olduğunu söyler.).
- 5. Nesne ya da varlıklarını gözlemler (Göstergeleri: Nesne/varlığın rengini, şeklini, miktarını söyler.).
- 6. Nesne ya da varlıklarını özelliklerine göre eşleştirir. (Göstergeleri: Nesne/varlıklarını şekline göre ayırt eder, eşleştirir.).
- 12. Geometrik şekilleri tanıyabilir (Göstergeleri: Gösterilen geometrik şeklin ismini söyler. Geometrik şekillere benzeyen nesnelere gösterir.).
- Motor Gelişim:
- Küçük kas kullanımını gerektiren hareketleri yapar (Göstergeleri: Nesnelere bakar, çıkarır. Nesnelere yeni şekiller oluşturacak biçimde bir araya getirir. Malzemeleri keser, yapıştırır. Nesnelere kopartır/yırtar.).

#### **Öz Bakım Becerileri:**

- 4. Yeterli ve dengeli beslenir (Göstergeleri: Yiyecek ve içecekleri yeterli miktarda yer/içer. Öğün zamanlarında yemek yemeye çaba gösterir. Sağlığı olumsuz etkileyen yiyecekleri ve içecekleri yemekten/içmekten kaçınır. Yiyecekleri yerken sağlık ve görgü kurallarına özen gösterir.).

**Yöntem ve Teknikler:** Anlatım, gösterip yaptırma, grup çalışması

**Materyaller:** 1 paket margarin (oda sıcaklığında), 1,5 su bardağı pudra şekeri, 1 adet yumurta, 1 paket vanilya, 1 paket kabartma tozu, 3 su bardağı un, hayvan kalıpları

**Kavramlar:** Sert-yumuşak, büyük-küçük

**Sözcükler:** Hayvanlar, yavru

**Öğrenme Süreci:** Etkinliğe başlamadan önce sınıfta hayvanlar üzerine sohbet edilir. Çevremizde gördüğümüz hayvanlara dikkat çekilir. Ardından öğretmen “Çocuklar bir fikrim var. Hep birlikte kendi küçük ve büyük hayvanlarımızı yapalım mı? Nasıl yapabiliriz?” sorularını sınıfa yöneltir ve cevaplar alındıktan sonra kurabiye yapımına geçmek için mutfaka geçilir. Önce malzemelerin adı ve miktarı tanıtılır. Örneğin; “Kaç tane yumurtamız var? Haydi, sayalım, Kaç kaşık un koyacağız? Sayalım” diyerek önce malzemeler tanıtılıp sayılarak kapa sıra ile eklenir. Daha sonra çocuklarla birlikte hamur karıştırılır. Her çocuk sıra ile gelerek yoğurma işlemine katılır. Sonra her çocuğa hamur verilir ve herkesin istediği hayvanı yapmasına fırsat tanınır. Daha sonra yağlı kâğıtların üzerine kurabiyeler yerleştirilir ve pişirme işlemine geçilir. Pişen kurabiyeler afiyetle yenilir.

**Dikkat Noktası:** Öğrencileri grup çalışmasına heveslendirerek meraklandırarak gruba katılımını sağlamak, Çocukların fikirleri alınarak çalışmayı tamamlamak

**Değerlendirme:** “Etkinlikte en keyif aldığın an hangisiydi?”, “Kurabiyenin içine hangi malzemeleri ekledik?”, “Kaç çeşit hayvan yaptık?”, “Çevremizde hayvanlardan neler var?” vb. soruları sorularak değerlendirme çalışması yapılır. Öğrencilerden mutfak etkinliği değerlendirme kâğıdına etkinlik ile ilgili izlenimlerini resmetmeleri istenir. Sorulan soruların yanıtları da değerlendirme kâğıdına not alınır.

**Önerilen Diğer Etkinlikler:** El baskısı tekniği kullanılarak hayvan çalışması yapılabilir.



**Resim 4.24: Mamak çöplüğü, doğal domates**

## UYGULAMA FAALİYETİ

1-6 yaş çocuklarında beslenme alışkanlıklarını araştırınız. Seçtiğiniz yaş grubuna uygun besin çeşitlerini ve önemini anlatan bir hikâye kitabı hazırlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Seçtiğiniz yaş grubuna uygun besinleri araştırınız.	➤ Araştırmanızı modül sonunda yer alan kaynakçada yer alan kaynaklardan, alana ait kitaplardan, internetten, gazete ve dergilerden süreli yayınlardan konuyu araştırınız. ➤ Okul öncesi eğitim kurumlarını ziyaret ederek bilgi almaya çalışınız.
➤ Faydalı ve zararları besin maddelerini listeleyiniz.	➤ Kütüphaneye giderek kaynak kitap incelemesi yapınız. ➤ MEB güncellenmiş okul öncesi eğitim programını inceleyiniz.
➤ Çocuklara beslenme alışkanlığı kazandırmada önemli hususları araştırınız.	➤ Hikâye yazmadan-kitap oluşturmadan önce nasıl hazırlanması gerektiği ile ilgili incelikleri araştırınız.
➤ Çocuklara beslenme alışkanlığı kazandırmada önemli hususları anlatan bir hikâye yazınız.	➤ Görsel materyallerin açık anlaşılır ve dikkat çekici olmasına özen gösteriniz.
➤ Hikâyede yer alan nesne ve kişileri resimleyiniz.	➤ Arkadaşlarınızla birbirinizin çalışmalarınızı eleştirel gözle değerlendiriniz.
➤ Resimleri boyayınız.	➤ Boyama tekniklerini hatırlayınız.
➤ Yazılarını yazınız.	➤ Türkçeyi akıcı ve anlamlı şekilde kullanarak dilbilgisi kurallarına uyunuz.
➤ Kitabınıza kapak yapınız.	➤ Yaptığınız uygulamayı değerlendiriniz.



## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyet sonunda kazanımlarınızı aşağıdaki soruları cevaplandırarak ölçünüz.

**Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve başında yer alan parantezin içine doğru ise D yanlış ise Y yazınız.**

1. ( ) Çocuğun büyümesinin en önemli kanıtı, yediği besin miktarından çok, boy ve kilo artışıdır.
2. ( ) Beslenmeye bağlı zihinsel gerilik anne karnında başlar.
3. ( ) Çocuklara 5 yaşından itibaren masada anne-babaları ile birlikte oturarak kendi başlarına yemek yeme fırsatı verilmelidir.
4. ( ) Çocuğa televizyon karşısında oyalayarak yemek yedirmek, yeme problemini çözen yararlı bir uygulamadır.
5. ( ) Yemek yemek doğal bir ihtiyaçtır.
6. ( ) Çocuklar tabağına ne kadar çok yemek konursa o kadar yemekten zevk alır.
7. ( ) Çocukların yemeklerde ki estetik ile yeme zevkini güdülenir.
8. ( ) 1-3 yaş grubu çocukların beslenmesinde en önemli husus, çocuğun iyi bir beslenme ve yemek yeme alışkanlığı kazanmasıdır.
9. ( ) 1-3 yaş grubu beslenmesi, yeterli ve dengeli beslenme bilinci kazandırılan dönemdir.
10. ( ) Kahvaltı günün en önemli öğünüdür.
11. ( ) 4-6 yaş grubu çocuklar dış çevre ile etkileşim halinde olduğundan, beslenme hijyenine dikkat edilmezse bağırsak parazitleri görülebilir.
12. ( ) Yeterli ve dengeli beslenebilmesi için gerekli besin grupları 1-3 yaş ile 4-6 yaşta aynıdır.
13. ( ) Çocuğun yemeye karşı tutumu oyun çağında oluşur.
14. ( ) Çocuklarda bağırsak kurtları iştahsızlık yapabilir.
15. ( ) Öğün aralarında atıştırmalar iştah artırır.

# MODÜL DEĞERLENDİRME

Bu modül kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız becerileri Evet, kazanamadığınız becerileri Hayır kutucuğuna (X) işareti koyarak kendinizi değerlendiriniz.

## KONTROL LİSTESİ

Öz bakım becerileri 1-6 yaş çocuklarına nasıl kazandırılır? Bununla ilgili bir sunum hazırlayınız.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Sunumda 1-6 yaş çocukları için gerekli olan öz bakım becerilerinin neler olduğunu açıkladınız mı?		
2. Sunumda 1-6 yaş çocukları için gerekli olan öz bakım becerilerine örnek verdiniz mi?		
3. Sunumda 1-6 yaş çocuklarına öz bakım becerilerinin kazandırılması için gerekli olan araç gereçlere yer verdiniz mi?		
4. Sunumda 1-6 yaş çocuklarına öz bakım becerileri kazandırma yollarını açıkladınız mı?		
5. Sunumda 1-6 yaş çocuklarına öz bakım becerilerinin kazandırılırken dikkat edilmesi gereken hususlara yer verdiniz mi?		
6. Sunum yaparken gerekli görsellere yer verdiniz mi?		

## DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “Hayır” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız modülü tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “Evet” ise diğer modüle geçiniz.

# CEVAP ANAHTARLARI

## ÖĞRENME FAALİYETİ-1'İN CEVAP ANAHTARI

1	A
2	B
3	E
4	D
5	C
6	C
7	E
8	E
9	E
10	B
11	C
12	B
13	A
14	D
15	E
16	C
17	B
18	D
19	A
20	B
1	Doğru
2	Doğru
3	Doğru
4	Yanlış
5	Yanlış

## ÖĞRENME FAALİYETİ-2' NİN CEVAP ANAHTARI

1	E
2	B
3	B
4	B
5	A
6	C
7	D
8	A
9	C
10	B

### ÖĞRENME FAALİYETİ-3'ÜN CEVAP ANAHTARI

1	A
2	A
3	E
4	E
5	D
6	C
7	E
8	B
9	B
10	D

### ÖĞRENME FAALİYETİ-4'ÜN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	D
3	Y
4	Y
5	D
6	Y
7	D
8	D
9	Y
10	D
11	D
12	Y
13	D
14	D
15	Y

# KAYNAKÇA

- ACUN Suna, Gülay Bulgur Erten, Okul Öncesi Eğitimi, Esin Yayınları, İstanbul,1993.
- AÇIKGÖZ ÜN, Kamile Aktif Öğrenme, Biliş Yayınları, İstanbul, 2008.
- AKAY, H.Gül, Çocuk Gelişimi, Esin Yayınları, İstanbul, 1999.
- AKDAL Havva, Şenay Kalın Falakoğlu, Leman Çetin, Hayat Bilgisi İlköğretim 1,Okyay Yayıncılık, 2006.
- AKYILDIZ Naciye, Anne ve Çocuk Sağlığı 1-2, Ya-paYayınları, İstanbul,1999.
- AKYILDIZ Naciye, Sağlık Bilgisi, Ya-PaYayınları, İstanbul, 2000 .
- ARAL Neriman, Gülen BARAN, Serap ÇİMEN, Şenay BULUT, Çocuk Gelişimi, Ya-pa Yayıncılık, İstanbul, 2001.
- ARAL Neriman, Gülen BARAN, Şenay PEDÜK, Serap ERDOĞAN, Eğitimde Drama, Ya-pa Yayıncılık, İstanbul, 2003.
- ARTAN İsmihan, Pınar San BAYHAN, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, 2005.
- AYDOĞMUŞ K, A. Baltaş, Z. Baltaş, Ü. Davaslıgil, O. Güngörmüş, E. Konuk, Ü. Korkmazlar, Ö. Köknel, İ. Navora, A. Oktay, R. Razon, H. Yavuzer, Anne-Baba Okulu, Remzi Kitabevi, İstanbul,1992.
- BAYKOÇ Dönmez Necate, Oyun Kitabı, Esin Yayınları, İstanbul, 1999.
- BİNBAŞIOĞLU Cavit , Aile ve Okulda Eğitim Sorunları, MEB Yayınları ,İstanbul, 2004.
- ÇANKIRILI Ali, Benimle Oynar mısın Anne, Timaş Yayınları, İstanbul, 2015.
- ÇOLUK ÇOCUK, Aylık anne baba eğitimci dergisi, Haziran 2005-Aralık 2004. Kök Yayıncılık
- DARICA Nilüfer, Etkinlik Dünyası, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, 2004.
- DARICA Nilüfer, Yaratıcı Etkinlikler, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, 2004.
- ERKAN S.,Örnek Grup Rehberliği Etkinlikleri, İlk ve Orta Öğretim İçin, TDFO, Ankara, 1995.

- GORDON Thomas, Etkili Öğretmenlik Eğitimi, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2001.
- HAKTANIR Gelengül, Zihnin Araçları, Anı Yayıncılık, Ankara, 2010.
- <http://www.bilkent.edu.tr/~bilheal/uremesagligi>
- <http://www.itf.istanbul.edu.tr/dermatoloji/korunma>.
- <http://www.thehealthnews.org/tr/news/06/01/28/kulak.temizligi>.
- HUMPHREYS, Tony, Disiplin Nedir Ne Değildir, Epsilon Yayınları, 2010.
- KANDIR Adalet, Çocuğum Büyüyor, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, 2004.
- KAPPELMAN Ackerman, Çocuğunuzun Sorunları, Cep Yayınları, İstanbul, 1984.
- KIRKINCIOĞLU Meliha, Çocuk Beslenmesi, Esin Yayınları, İstanbul, 1994.
- KIRKINCIOĞLU Meliha, Çocuk Ruh Sağlığı, Esin Yayınları, İstanbul, 1999.
- MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI, Talim Terbiye Kurulu Başkanlığı, Eğitim Uygulama Okulu Eğitim Programı, Milli Eğitim Basımevi, Ankara, 2002.
- MİRYAM Anjel, Berkay Dinç Deligöz, Tuvalet Eğitimi Nedir?, Ya-Pa Yayınları, İstanbul, 2000.
- NAVORA Leyla, Beni Duyuyor musun?, Ya-pa Yayınları, İstanbul, 2001.
- OĞUZKAN Şükran, Anaokullarında Yaratıcı Dramatizasyon Uygulamaları, Ya-paYayınları, İstanbul, 1988.
- OMEP Dünya Konsey Toplantısı ve Konferansı, Bildiri Kitabı, 5-11 Ekim 2003.
- ÖZBİLEK Güler, Aygören Dirim, Üniteler ve Belirli Günler, Esin Yayınevi, İstanbul, 2003.
- ÖZTÜRK Ayten, Okul Öncesi Dönemde Oyun, Esin yayınevi, İstanbul, 2001.
- SASAOĞLU K. Filiz, Anne ve Çocuk Sağlığı, Esin Yayınevi, İstanbul, 1999.
- SİVASLIOĞLU Aziz, Okul Öncesinde Özel Hafta ve Günler, Ya-pa Yayınları, İstanbul, Eylül, 2000.
- VURAL Mehmet, Ev ve Sınıf Etkinlikleri Antolojisi, Yakutiye Yayıncılık, Erzurum, 2003.

- 
- WARNER Penny, Okul Öncesi Oynayarak Öğrenme, Bilim Teknik Yayınevi, İstanbul, 2011.
  - [www.ik.gv.org](http://www.ik.gv.org)
  - [www.ilksan.gov.tr](http://www.ilksan.gov.tr)
  - [www.kto.org.tr](http://www.kto.org.tr)
  - YALBIR İhsan, Çocuk Gelişimi ve Bakımı, Kardeş Matbaası, Ankara, 1978.
  - YA-PA 5. Okul Öncesi Eğitimi ve Yaygınlaştırılması Semineri, Antalya, 1987.
  - YA-PA 6. Okul Öncesi Eğitimi ve Yaygınlaştırılması Semineri, İstanbul, 1989.
  - YAVUZER Haluk, Çocuk Eğitimi El Kitabı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2000.
  - YAVUZER Haluk, Çocuk Psikolojisi, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1987.