

NECİP FAZIL KISAKÜREK İLKOKULU BEN TEMİZİM OKULUM TEMİZ PROJESİ

Temizlik ve Hijyen Nedir ? Sağlığa zarar verecek ortamlardan korunmak için yapılacak uygulamalar ve alınan TEMİZLİK önlemlerinin tümü hijyen olarak tanımlanır. **Hijyen** bir sağlık bilimi olup temel ilgi alanı, sağlığın korunması ve sürdürülmesidir. Bir başka şekilde tanımlayacak olursak **HİJYEN**, kişinin kendi sağlığını koruması için devam ettirmesi gereken öz bakım uygulamalarının tamamıdır. Başta kişinin kendi sağlığı olmak üzere, başkalarının da sağlığını korumanın en önemli aracı temizliktir. Sadece beden temizliği değil, kullanılan her şeyi ve her ortamı temiz tutmak da temiz olmanın gereğidir.

KİŞİSEL TEMİZLİK :

sağlıkla yakından ilgilidir. Çünkü hastalık yapan birçok bakteri ve mikroorganizma temizliğine dikkat etmeyen kişilerin vücuduna kolayca yerleşmekte ve bu yolla birçok kişiye bulaşabilmektedir. Sağlığın korunması için düzenli bir şekilde temizlik alışkanlığı edinmek gerekmektedir.

Bir insanın sağlıklı bir yaşam sürmesi için öncelikle vücut temizliğine dikkat etmesi gerekmektedir. Bunun yanında tuvalet ve **banyo alışkanlığı** ve hijyeni de oldukça önemlidir.

Çocuklarımızın sağlığı açısından onların temizlik ve hijyenlerine dikkat etmek ve bu alışkanlıkları kazanmalarını sağlamak anne ve babaların en önemli görevleri arasındadır. Bir çocuk eğer küçük yaşlarda gereken temizlik ve hijyen alışkanlığını ve öz bakım becerilerini kazanamazsa, ileriki yaşlarda oldukça sıkıntı çekecektir. Bu nedenle çocuklarımıza bu alışkanlıkların erken yaşlarda kazandırılması gerekmektedir. Bir çocuk ne kadar erken yaşta öz bakım becerilerine sahip olursa, bu o çocuk için o kadar iyi olacaktır.

Çocuklarımızın sağlığını korumak açısından öncelikli olarak vücut bakımı ve temizliği, tuvalet alışkanlığı ve temizliği, oyuncakların temizliği, besinleri temizliği gibi konulara dikkat etmemiz gerekmektedir.

VÜCUT BAKIMI VE TEMİZLİĞİ

Vücut bakımı ve temizliği kişisel sağlık açısından ilk olarak dikkat edilmesi gereken unsurdur. Çünkü birçok hastalık vücudumuzdaki dış organlarımızdan (örneğin; eller) bulaşarak hasta olmamıza neden olmaktadır. Vücut bakımı ve temizliğinde deri, el, tırnak, göz, kulak, ağız ve diş, saç ve ayak gibi organlarımızın temizliğine özen göstermemiz gerekmektedir.

Ellerin Bakımı ve Temizliği:

Eller vücutta en çok kirlenen ve mikroorganizmalarla en çok temas eden organlardır. Hastalık yapan mikroorganizmalar kişiden kişiye en çok eller yolu ile bulaşmaktadır. Bu nedenle ellerin temizliğine çok fazla özen gösterilmeli ve eller mümkün olduğunca çok yıkanmalıdır. Örneğin; yemeklerden önce ve sonra, pis olduğu düşünülen nesnelere dokunduktan sonra, tuvaletten sonra, uykudan önce

(çocuğunuz gece elini ağzına alabilir), uykudan uyanınca (çocuğunuz gece eli ile vücudunun bir bölgesine dokunmuş ya da bir bölgeyi kaşımış olabilir) ve dışarıdan eve geldiğinde bol sabun ve bol su ile yıkanmalı, iyice durulanmalıdır ve mutlaka kurulanmalıdır. Hijyenik el yıkamanın amacı, eller üzerinde bulunan geçici bakterilerin tamamını, kalıcı bakterilerin ise bir kısmını ellerden uzaklaştırmaktır.

En iyi el yıkama işlemi; bol sabun ve bol su ile, bilekleri de içine alacak şekilde, avuç içi, parmak araları, parmak uçları ve özellikle tırnak diplerini temizleyecek biçimde olmalıdır. Yıkandıktan sonra nemli kalmaması (mantar gibi mikroorganizmaların üremesini engellemek için) çok önemlidir. Eller kağıt havlu ya da normal bir havlu ile parmak araları, avuç içi ve bilekleri de kurulayacak şekilde silinmelidir. Normal bir el yıkama süresi sabunu aldıktan sonra 10 saniyelik bir köpürtme işlemi içerir. 10 saniye boyunca sabun elde kalmalı ve eller bolca köpürtülmelidir. Daha sonra yukarıda da bahsedildiği gibi, el bilekleri, avuç içleri, parmak araları ve tırnak dipleri iyice temizlenerek eller bol su ile durulanmalı ve ellerde kesinlikle köpük kalmamalıdır (köpük kaldığı takdirde, çocuğunuz elini ağzına aldığı anda bu çocuğunuzun hasta olmasına neden olabilecektir).

Eğer çocuğunuz el yıkama sırasında zamanı kısa tutuyor ya da ellerini yıkama konusunda size güçlük çıkarıyor ise. El yıkama zamanını eğlenceli hale getirebilir. Çeşitli şarkılar la çocuğunuzun dikkatini çekerek ellerini yıkamasına yardımcı olabilirsiniz.

Tırnakların Bakımı ve Temizliği:

Tırnaklar ve tırnak dipleri vücudumuzda en çok kir toplayan bölgelerdir. Tırnak uçlarının altına birçok mikroorganizma yerleşip gerek beslenme gerekse diğer yollarla vücuda girerek hastalıklara neden olabilirler. Bu nedenle tırnaklar vücut temizliğinde oldukça dikkat edilmesi gereken bir diğer bölgedir.

El ve ayak tırnakları haftada bir kez, ayak tırnakları batmaları önlemek için düz el tırnakları ise yuvarlak şekilde kesilmelidir. Tırnak kesildikten sonra eller bol sabun ve su ile yıkanmalı, tırnak diplerinde kalan kirler sabunlu bir bez ile ovularak çıkartılmalıdır. Çocuğunuz tırnaklarını kesmenizden korkuyor ya da tırnaklarını kestirmek istemiyorsa, önce onun kendi tırnaklarını keserken sizi izlemesini sağlayın. Çocuklar yetişkinlerin yaptıklarına bakarak onları taklit ederler. Tırnak makasını onun da tutmasını sağlayın ve güven geliştirin. Eğer tırnak makasını kendisi de tutarsa zarar görmeyeceğin olan inancı artacak ve daha sakin davranacaktır.

Gözlerin Bakımı ve Temizliği:

Vücudumuzun en hassas ve dış etkilere en açık olan organlarımızdan birisi de gözlerimizdir. Özellikle yabancı cisimler, yoğun ışık, televizyon, ilaç ve deterjan gibi etkenlerden gözleri korumak gerekmektedir.

Çocuklarımızın iletişim kurmasındaki en önemli organlarından biri olan gözlerin sağlığı ve temizliği oldukça önemlidir. (Örneğin; çocuğunuzun doğru bir biçimde okuması için iyi görmesi gerekir). Çocukların göz kontrollerinin zamanında yapılması, gerekiyorsa gözlük kullanılması oldukça önemlidir. Gözlerin gerektiği şekillerde korunmaması ve sağlığına dikkat edilmemesi, görme kayıpları ve göz hastalıklarına neden olabilmektedir.

Çocuklarımıza uzun saatler boyu televizyon seyrettirmemek, televizyonu yakından seyrettirmemek oldukça önemlidir. Televizyondan yayınlan ışınlar gözlerin bozulmasına neden olmaktadır. Bilgisayar da aynı etkiyi yaptığından uzun saatler boyu bilgisayar başında kalmak da aynı sonuçları doğurabilmektedir.

Kulakların Bakımı ve Temizliği:

İşitme duyusunun olumsuz etkilenmemesi için kulakların bakım ve temizliğine dikkat etmek gerekmektedir. Bakım ve temizliği yapılmayan kulaklarda zamanla, işitme kayıpları, bazı enfeksiyonlar, kulak zarında deformasyon gibi olumsuz durumlarla karşılaşılabilir. Kulakların temizliği, banyo sırasında kulak kepçesinin temizlenmesi ile sağlanır. Kulak kepçesi ve dış kulak banyo sırasında aplikatör (kulak çöpü), sabunlu bir bez ya da lif ile de sağlanabilir. Ancak aplikatörün kulağın içine sokulmamasına dikkat edilmelidir. Çünkü aplikatör kulak kirini içeri iterek kulağın daha fazla tıkanmasına ve kulak zarında deformasyona neden olabilmektedir. Dış kulaktan itilen cisim ve kirlere kulak yolunda yaralara ve kabuklanmaya da neden olabilmektedir. Kulak kirini kulak içine itilmesi sonucunda buşon (iç kulaktaki kir) oluşumu nedeniyle işitme kayıpları olmaktadır. Bu nedenler çocuğunuzun kulağını düzenli aralıklarla temizletmeniz oluşan buşonun boşaltılması ve işitme kalitesi açısından oldukça önemlidir.

Ağız ve Dişlerin Bakımı ve Temizliği:

Ağız ve dişlerin temizliği çocuklarımızın konuşmasını, beslenmesini, sosyal ilişkilerini kısacası kendilerini iyi hissetmelerini doğrudan etkileyen bir etkidir. Asitli yiyecek ve içecekler, sert kabuklu yiyecekler, çok soğuk ya da çok sıcak içecekler, yanlış diş fırçalama biçimi gibi nedenlerle ağız ve diş sağlığı olumsuz etkilenmektedir. Bunun sonucunda da ağızda ve dişlerde kötü bir görüntünün yanında enfeksiyonlar, diş çürümeleri, diş eti çekilmeleri ve diş kayıpları oluşabilmektedir. Ağız içinde olan enfeksiyon ve yaraların nedeni genellikle dişler üzerinde bulunan ve iyi temizlenmemesi sonucunda diş üzerinde kalan bakteri plaklar ve diş taşlarıdır.

Diş plaklarının düzenli olarak temizlenmesi, dişlerin günde en az iki kez düzenli olarak fırçalanması, fırçalama esnasında yumuşak bir fırça kullanılması diş ve diş eti hastalıklarını ve ağız kokusunu önlemeye yardımcı olmaktadır.

Dişler günde iki defa yemeklerden sonra en geç 20 dakika içinde fırçalanmalıdır. Diş fırçaları her üç ayda bir kez değiştirilmeli ve her altı ayda diş doktoruna gidilmelidir. Diş fırçalarken çocuğunuza

aldığınız fırça onun elinde rahatça tutabileceği ve kavrayabileceği büyüklükte olmalı, ne çok büyük ne de çok küçük olmalıdır. Aynı zamanda fırça ucunun da çocuğunuzun ağzının içinde rahat hareket edecek büyüklükte olması da önemlidir. Eğer çocuğunuz diş fırçalama sırasında (özellikle azı dişlerinde) mide bulantısı yaşıyorsa. Mümkün olduğunca küçük uçlu bir fırça almanız daha kolay bir şekilde diş fırçalamasını sağlayacaktır. Fırça kıllarının naylondan yapılmış olması ve yumuşak olması son derece önemlidir. Sert kıllı olan fırçalar dişlerin şeklinin bozulması ve diş eti çekilmelerine neden olabilmektedir.

TUVALET ALIŞKANLIĞI VE TEMİZLİĞİ:

Çocuklarımızın düzenli bir tuvalet alışkanlığı edinebilmesi ve bağırsaklarının düzenli çalışabilmesi için, çocukların düzenli aralıklarla tuvalete götürülmesi gerekmektedir.

Çocuğunuza tuvalet eğitime başlamadan önce iyi bir plan yapmalısınız. Eğitime ne zaman ve nasıl başlayacaksınız? Herhangi bir direnmeyle karşılaştığınızda veya olası kazalarda tutumunuz ne olmalı gibi şeyleri planlamalısınız. Eğitiminizin başından sonuna dek çocuğunuzun sizden gelecek olumlu ve olumsuz tepkileri gözleyeceğini unutmayın. Onu hayal kırıklığına uğratmamalısınız. Eğitiminde ileriye gittiği her adımda ve her yeni denemede çok iyi yaptığını ve onunla gurur duyduğunuzu ona söyleyin. Ancak unutmayın ki övgüleriniz çok abartılı olursa çocuk tekrar altına kaçırmaya, huysuz ve sinirli olmaya başlayabilir.

Arada sırada kazalar olabileceğini kabul edin:Tuvalet eğitiminiz tamamlanana dek her çocuk gerek gündüz, gerek gece kazara altına kaçırabilir. Bu gibi hallerde çocuğunuza sinirlenmeyin ve kızmayın. İdrarını tutması ve rektumunu kapatması için gereken kas gelişimi birden olmaz. Çocuğun bunu öğrenmesi zaman alacaktır. Herhangi bir kaza olduğunda altını sakinlikle temizleyin, bir dahaki seferlerde tuvalete yapmaya devam edecektir.

Gevşeyin: Tuvalet eğitiminde sakin ve rahat yaklaşım en iyi davranış biçimidir.

Tuvallette ne yapacağını çocuğunuza gösterin: Çocuklar büyüklerini tuvallette görünce onları taklit etmeye başlarlar.

Tuvallette ilgili ailenizin kullandığı sözcükleri çocuğunuza öğretin: Tüm aile bireyleri çocuğun kullanacağı sözcüğü duyduğunda tuvaleti olduğunu anlayabilsin. Bu arada bu yaştaki çocukların her şeyi çekinmeden her yerde yüksek sesle herkese duyurabildiğini unutmayın.

Çocuğunuza tuvaletini yapmadan önce oluşan yüzde kızarma, çömelme, ıkınma gibi belirtilerin tuvaletinin geldiğini işaret ettiğini öğretin.

Çocuğunuza tuvalet kullanımı hakkında kitaplar okuyun, hikaye veya masallar anlatın. Çocuğunuza tuvallette kolay indirilip kaldırılabilen giysiler giydirin. Çocuğunuz tuvalete gitmek istediğinde ona

yardımcı olun, yanında kalın, eline tuvalette otururken oyalanabileceği resimli kitaplar vs. verin ve oturağına tuvaletini yapmasa bile birkaç dakika oturmasını sağlayın. 4-5 dakikadan sonra çocuğunuzun tuvaletten kalkmasına yardımcı olun. Eğer bu süre içerisinde tuvaletini yapabildiyse aşırya kaçmamak kaydı ile onu övün ve ödüllendirin. Eğer tuvaletini yapamadıysa birdahaki sefere yapabileceğini söyleyin. Tuvaletini yaptıktan sonra çocuğunuzu dikkatle silin; Kız çocuklarında silinme işleminin enfeksiyon kapmayı engelleyebilmek amacıyla önden arkaya doğru yapılması gerektiğini unutmayın. Tuvaletten sonra ellerin dikkatlice yıkanması gerektiğini siz de örnek olarak çocuğunuza öğretin.