

## ÖZ BAKIM BECERİLERİ

Öz bakım becerileri; kişinin kişisel bakım ve temizliğini başkasına bağımlı olmadan gerçekleştirmesi, giysilerini çıkarma ve giyinme işlemlerini kendi başına yerine getirmesi için gerekli olan becerilerin tümüne denilmektedir. Her kişi, bağımsız yaşamın şartı olan banyo, tuvalet ihtiyacı, temizlik ihtiyacını gidermek durumundadır.



Öz bakım becerileri eğitimi; çocuk gelişiminin en önemli konularının başında gelir. Bu becerilerin çoğunu okul öncesi dönemde kazandırmak gerekmektedir. Küçük yaşlarda kazanılan öz bakım becerileri çocuğun bütün hayatını etkileme gücüne sahip olmaktadır. Öz bakım becerileri tam zamanında kazandırılmazsa, sonra ki yıllarda kazandırmak daha güç olacaktır.

## Öz Bakım Becerileri Nelerdir?

"Okul Öncesi Eğitim Programı" kapsamının içinde yer alan öz bakım becerileri, belirli temel davranış ve becerileri, alışkanlıkları içerir. Öz bakım becerilerinin alt becerileriye şu şekildedir:

- Bedensel temizlik kuralları, becerileri
- Giyinme ile ilgili beceri geliştirilmesi
- Yaşam alanlarını düzenlemeyle ilgili beceriler ve kurallar
- Yeterli dengeli beslenme ile ilgili beceri ve alışkanlıklar
- Dinlenme ile ilgili alışkanlıklar
- Günlük yaşam becerileriyle ilgili araç-gereçleri kullanma becerileri
- Kendini tehlike anında kazalardan koruma becerileri
- Sağlığı ile ilgili önlem alma beceri ve alışkanlıkları olarak sıralamak mümkündür.



# ÖZ BAKIM BECERİLERİ

Veli Broşürü



*"Her yaşta yerine getirmemiz gereken gelişim görevleri vardır. 2-6 yaş arası öz bakım becerilerinin kazanılması gerekir. Bu dönemde öz bakım becerilerini kazanamayan çocuğun bu görevi ilerleyen dönemlerde yerine getirmesi çok zordur."*

**Yavuz Sultan Selim Ortaokulu**

**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisi**

-2022-

Ailenin ve okulun bu belirtilen hususlarla ilgili beceri ve alışkanlıkları çocuklara kazandırması gerekmektedir. Okulda verilen eğitim programları, öz bakım becerileriyle birçok kazanım elde edilmiş olacaktır. Bu kazanımlar, çocuğa okulda yıllık program dahilinde kazandırılmaya çalışılmaktadır. Önemli bir nokta belirtmek gerekir ki; ev ortamında destekleyici çalışmaların yapılması süreci daha çok kolaylaştıracaktır.

### Öz Bakım Becerileri Kazandırılmazsa Ne Olur?

Öz bakım becerileri gelişmeyen çocukların yaşam kalitesi düşecektir. Beceri kazanılmaması halinde, yaş ilerledikçe çocuğun karşılaştığı risklerde daha büyük olacaktır. Öz bakım becerisi gelişmeyen çocukların sosyal ilişkilerinde sorunlar meydana gelmektedir. Kişisel değeri ile ilgili sorunlar meydana gelecektir. Güvenlik açısından öz bakım becerisi gelişmeyen çocuklar daima tehlikededir. Günlük hayatla ilgili bir yaşam düzeni, rutini oluşmamış olacaktır.



### Öz Bakım Becerilerinin Gelişmesinde Dikkat Edilmesi Gereken Önemli Detaylar

- o Zamana yayılarak öz bakım becerisi kazandırılması gerekir.
- o Ebeveyn aşırı müdahaleci olmaktan kaçınmalıdır.
- o Zorlamayla bir beceri kazandırılmaz.
- o Çocuk bir beceriyi yapamadığında kızılmamalıdır.



- o Çocuğa her fırsatta model olunmalıdır.
- o Küçük ödüllendirmeler yapılmalı ancak maddi ödüllerden çok sosyal ve sembolik ödüllere yer verilmelidir.
- o Çocuğun yaşına uygun şekilde eğitim verilmelidir. 3 yaşındaki bir çocuktan tek başına tuvalet gereksinimini gidermesini beklemek yersiz olabilir ancak bunu bir büyüğün yardımıyla yapabilmelidir.
- o Kazandırılacak becerinin çocuğa uygun olup olmadığı konusunda bir uzmandan yardım almak gerekir.



# ÖZ BAKIM BECERİLERİ

Veli Broşürü



*Soru ve görüşleriniz için Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisimize başvurabilirsiniz.*

**Yavuz Sultan Selim Ortaokulu**  
**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisi**

-2022-