



**SELAHADDİN EYYUBİ  
İLKOKULU**

# ÖZ BAKIM BECERİLERİ

Çocuklarımızın gelişim özelliklerine uygun olarak, kişisel bakımını üstlenebilmesi için gerekli olan becerilere **öz bakım becerileri** denir.

Tuvalet, yemek yeme ve giyinme becerileri en temel öz bakım becerileridir. Bu temel becerileri, el-yüz yıkama, diş fırçalama, burun temizliği, banyo yapma, tırnak ve cilt bakımı, saç bakımı, beslenme alışkanlığı ve uyku düzeni izler.

Elbise satın alma-bakımı, havaya uygun giyinme ve ilaç kullanımı gibi beceriler ileri düzeyde öz bakım becerileridir.

## Öz Bakım Becerileri Kazandırılmazsa Ne Olur?

Öz bakım becerileri gelişmeyen çocukların yaşam kalitesi düşecektir. Beceri kazanılmaması halinde, yaş aldıkça çocuğun karşılaştığı riskler de daha büyük olacaktır. Öz bakım becerisi gelişmeyen çocukların sosyal ilişkilerinde sorunlar meydana gelmektedir.







Kişisel değeri ile ilgili sorunlar meydana gelecektir. Günlük hayatla ilgili bir yaşam düzeni, rutini oluşmamış olacaktır. Öz bakım becerilerini kazanan çocuk özgüven duyar, başladığı işi bitirme davranışı ile de öz kontrolü gelişir.

# Öz Bakım Becerileri Kazandırırken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- ✓ Zamana yayılarak öz bakım becerisi kazandırılması gerekir.
- ✓ Ebeveyn aşırı müdahaleci olmaktan kaçınılmalıdır.
- ✓ Kesinlikle zorlama olmamalıdır.
- ✓ Çocuk bir beceriyi yapamadığında kızılmamalıdır.
- ✓ Çocuğa her fırsatta model olunmalıdır.
- ✓ Küçük ödüllendirmeler yapılmalı ancak maddi ödüllerden çok sosyal ve sembolik ödüllere yer verilmelidir.



# Öz Bakım Becerileri Kazandırılırken Yapabilecekleriniz

- ✓  **Keyifli hale getirin**  
Çocuğunuz sizinle uyumak istiyorsa, kendi yatağına yatırdıktan sonran yatağının yanında koyulan bir sandalyede oturarak, ona bir hikaye okuyabilirsiniz.
- ✓  **Resimli notlar asın**  
Çocukların uyku öncesi birtakım alışkanlıkları kazanmasını sağlanmalı (örneğin; uyumadan önce düzenli olarak yapılacak diş fırçalama gibi)
- ✓  **Mükemmeli beklemeyin**  
Çocuğa ödül olarak çikolata, şekerleme vermeyin. Bu; bu tür gıdaların daha değerli olduğu imajını yaratır.
- ✓  **Kazandırılmak istenilen davranışlarda örnek olunmalıdır.**
- ✓ Çocuğun yemek yemiyor olması önemli bir gündem halini almamalıdır.

## SELAHADDİN EYYUBİ İLKOKULU



<https://kozlukselahaddineyyubi.meb.k12.tr/>



@kozlukselahaddineyyubiilkokulu

**REHBERLİK SERVİSİ**