

KONU	Çocuklar İçin Temel Hijyen Eğitimi
AMAÇ	Temiz olmanın önemini kavratmak Sağlık, hastalık, kişisel hijyen, mikrop kavramlarının öğrenilmesini sağlamak Sağlığı korumak ve hastalanmamak için, kişisel temizlik ile ilgili davranışlar kazandırmak Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının sürdürülmesini sağlamak
EĞİTİMİN HEDEFLERİ	Kişisel hijyen, el hijyeni bilgilerinin pekiştirilmesi Etkin el yıkama becerilerinin kazandırılması Ağız bakımı ve tuvalet temizliği bilgilerinin pekiştirilmesi ve bu becerilerin kazandırılması Ağız bakımı ve tuvalet temizliği konularında tutum geliştirilmesi Maske kullanımı hakkında gerekli bilgileri kavraması ve beceriye dönüştürmesi
EĞİTİMİN İÇERİĞİ	Sağlık, hastalık, kişisel hijyen, mikrop kavramları El hijyeni Ağız ve diş bakımı Tuvalet eğitimi Vücut bakımı- banyo Saç temizliği ve bakımı Maske kullanımı





SAĞLIK

Ruh, beden ve sosyal açıdan tamamen iyi olmak demektir.





MİKROPLAR

Göremediğimiz kadar küçüklerdir ve sağlığımızı etkileyerek birçok hastalığa sebep olurlar.





Bu hastalık yapan mikroplar ellerimizde, çevremizde hatta yediğimiz yiyeceklerde bulunurlar.

Temiz olmayan kişilere ise kolayca yerleşirler



Bu hastalık yapan mikroplar ellerimizde, çevremizde hatta yediğimiz yiyeceklerde bulunurlar.



Temiz olmayan kişilere
ise kolayca yerleşirler.





KİŞİSEL HİJYEN

Sağlığımızı korumak, mikropları uzaklaştırmak için yapılan uygulamaların ve alınan temizlik önlemlerinin tümü, kişisel hijyen olarak tanımlanır.



HIJYENİN FAYDALARI NELERDİR?

- Vücutumuzdan mikropları uzaklaştırırız. Böylece temiz ve sağlıklı çocuklar olmamızı sağlar.
- Rahatlamamızı ve dinlenmemizi sağlar.
- Vücutumuzdan kötü kokuları (ter kokusunu) atmamızı sağlar.





MİKROPLARLA SAVAŞABİLMENİN EN ETKİN YOLU KİŞİSEL TEMİZLİĞE DİKKAT EDİLMESİDİR.



KİŞİSEL HİJYENE
DİKKAT ETMEK İÇİN
YAPACAĞIMIZ İLK İŞ
NEDİR?



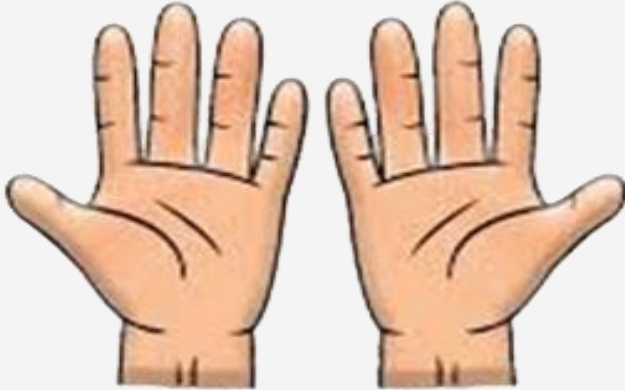
**En çok ellerini kullandığını
biliyor musun?**





Bu mikroplar her yeredirler. Her eşyanın, gıdanın veya canlının üzerinde zaten bulunurlar. Biz o eşyalara dokunduğumuzda onlar da elimize geçebiliyorlar.

Mikroplardan kaçamıyoruz!



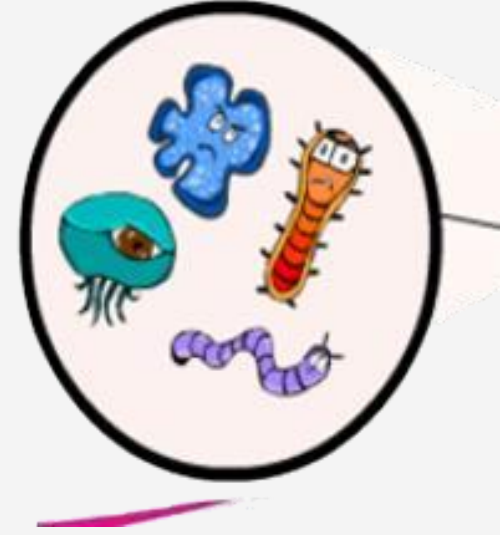
Bu sebeple ellerimizde gözle görülmeyen çok küçük ve bize zararlı mikroplar bulunur.



BU MİKROPLAR NE YAPAR ?

Bazen elimizi; ağızımıza, burnumuza götürerek mikropların vücudumuza girmesine izin vermiş oluyoruz.

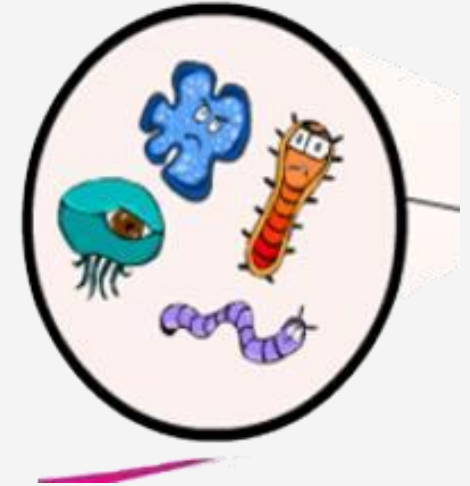
O zaman onlar çok mutlu oluyor ama biz mutlu olmuyoruz.





BU MİKROPLAR NE YAPAR ?

Onlar her yerde vardır ama biz onları ne görebiliriz, ne koklayabilir ne de hissedebiliriz. Biz ancak onların varlığını hasta olunca anlarız. Hasta olduğumuz zaman bu mikroplar bizim okulumuzdan, derslerimizden, arkadaşlarımızdan geri kalmasını sağlıyor. Oyun bile oynayamıyoruz





Hayvanlara dokunduktan sonra,





Gıdalara dokunmadan önce ve dokunduktan sonra,



ELLERİMİ NASIL YIKAMALIYIM?





Eller mutlaka akan su ve sabun ile birlikte bol bol köpürtülerek yıkanmalıdır. El yıkama işlemi en az 20 saniye sürmelidir.





SUYA SABUNA DOKUNUN!



ELLER NASIL YIKANMALI?

<p>1</p> <p>Saat ve takılar çıkarılır ve gıysilerin kolları sıvanır.</p>	<p>2</p> <p>Sabun kullanmadan önce eller su ile ıslatılır.</p>	<p>3</p> <p>Dezenfektanlı sıvı el sabunu bulunan dispenser kullanarak ellere bir doz ürün alınır.</p>	<p>4</p> <p>Eller, bilekler ve parmaklar sabun iyice köpürünceye kadar ovuşturularak en az 20 saniye yıkanır. Parmak araları, parmak uçları, avuç içi ve parmak üstleri iyice temizlenir.</p>	
<p>4</p> <p>Bileklerden başlanarak eller, parmaklar ve avuç içi iyice durulanır.</p>	<p>5</p> <p>Musluk ellerin kurulandığı kağıt ile kapatılır.</p>	<p>6</p> <p>Kurulama işlemi için mutlaka kağıt havlu kullanılır.</p>	<p>7</p> <p>Kurulama kağıdı elle çöpe dokunmadan, çöp kutusuna atılmalıdır.</p>	<p>8</p> <p></p>



Eller kağıt havlu kullanılarak iyice kurutulmalıdır.



Islak ellerimizi üzerimize asla kurutmamalıyız. Çünkü giysilerde bulunabilecek mikroplar temiz ellerimize bulaşabilir.

9

Adımda Doğru El Yıkama

1



Ellerinizi ıslatın.

2



Islak ellerinizi sabunla iyice köpürtün.

3



Parmak ve parmak aralarınızı ovalayın.

4



Sağ elinizle sol elinizi, sol elinizle sağ elinizin sırtını ovalayın.

5



Her iki elinizin başparmağını diğer elinizle ovalayın.

6



Parmak sırtlarını diğer elin avucunun içine sürerek temizleyiniz.

7



Avuç içinizi tırnaklarınızla ovalayın.

8



Bileklerinizi yıkayın.

9



Temiz havlu veya peçete ile ellerinizi kurulayın.

AĞIZ VE DİŞ BAKIMI





Diş ve diş etlerinin temizlenmesi, ağzın bol su ile çalkalanması ve ağız bakımı ile sağlanır.



AĞIZ BAKIMINA DİKKAT ETMEDİĞİMİZDE NELER YAŞARIZ ?



- ✿ ağız kokusu,
- ✿ diş eti rahatsızlıkları,
- ✿ çiğneme güçlüğü,
- ✿ diş çürüğü problemleri yaşarız.





PEKİ

Diş çürüklerinden korunmak için
ne yapmalıyız?



Dişlerimizi;

✿ **Sabah kahvaltıdan
sonra ve**

✿ **Gece yatmadan önce
firçalamalıyız.**

DİŞLERİMİZİ FİRÇALAMAK İÇİN NELER KULLANIRIZ ?



DİŞLER NASIL FIRÇALANIR?

- Diş fırçasının üzerine leblebi büyüklüğü kadar diş macunu koyup, fırça üzerine yayılmalıdır.



**Dişlerin 3n ve arka y3zleri
daireysel hareketlerle
temizlenmelidir.**

**Alt ve 3st dişlerin i y3zeyleri
s3p3rme hareketiyle firalanmalıdır.**





**Dişlerin ıĖneyici
yüzeyleri; fırçanın
düz olarak, ileri-geri
hareketiyle
temizlenmelidir.**



**Son olarak
dilini üzeri
firçalanmalıdır.**





DOĞRU DIŞ FIRÇALAMA



Dent Group
Kids



1 - Firçamızı alıyoruz.



2 - Islatmıyoruz.

3 - Üzerine bezelye tanesi kadar macun koyuyoruz.

4 - Üst çeneyi 1 dakika boyunca fırçalıyoruz.



5 - Diş etlerinden başlayarak yuvarlak hareketlerle önce yanak yüzeylerini sonra çiğneyici yüzeylerini...



6 - En son olarak dişlerin iç yüzeylerini fırçalıyoruz.

Dent Group
Kids

Dent Group
Kids

7 - Sıra alt çeneye geldi. Şimdi de 1 dakika boyunca alt dişleri fırçalıyoruz.



8 - Önce yanak yüzeyleri...

9 - Sonra çiğneyici yüzeyler...



10 - En son iç yüzeylerini...

11 - Dili de unutmamak gerekir.



12 - Diş ipiyle arada saklananları çıkarmak çok zevklidir.



13 - Sıra annemde, bir de o fırçalasın dişlerini bakalım her yer temiz mi?



Dent Group
Kids

Dent Group
Kids

Dent Group
Kids

Dent Group
Kids



Sağlıklı dişlere sahip olmak için;
✦ Peynir,
✦ Süt,
✦ Elma,
✦ Yoğurt,
✦ Ayran,
✦ Havuç,
✦ Salatalık,
gibi gıdalar tüketmeliyiz.

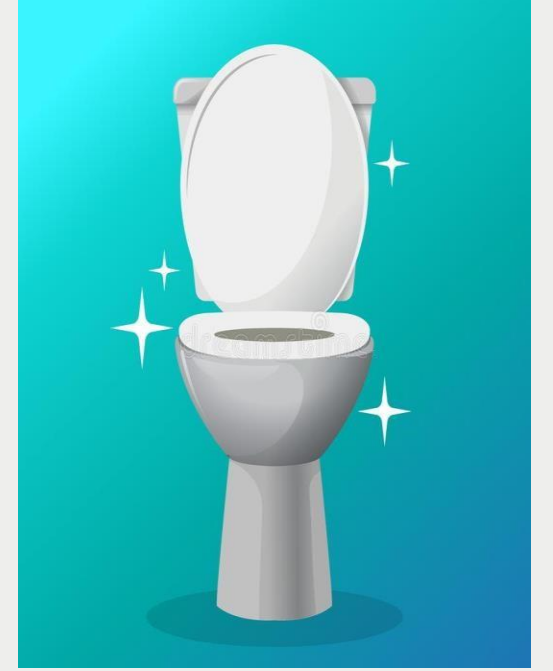


TUVALET EĞİTİMİ



EVİMİZDEKİ ATIK MALZEMELERİ
NEREYE ATARIZ? TABİKİ DE ÇÖP
KUTUSU.

VÜCUDUMUZDAKİ ATIK
MALZEMELERİ DE BİZ TUVALET
İHTİYACIMIZI KARŞILAYARAK
VÜCUDUMUZDAN ATARIZ.





**BU ATIK MALZEMELERİN VÜCUDUMUZDA FAZLA
KALMASI VÜCUDUMUZA ZARAR VERİR.**

**BUNUN İÇİN TUVALET İHTİYACIMIZ
OLDUĞUNDA ERTELEMEDEN BU İHTİYACIMIZI
KARŞILAMALIYIZ.**

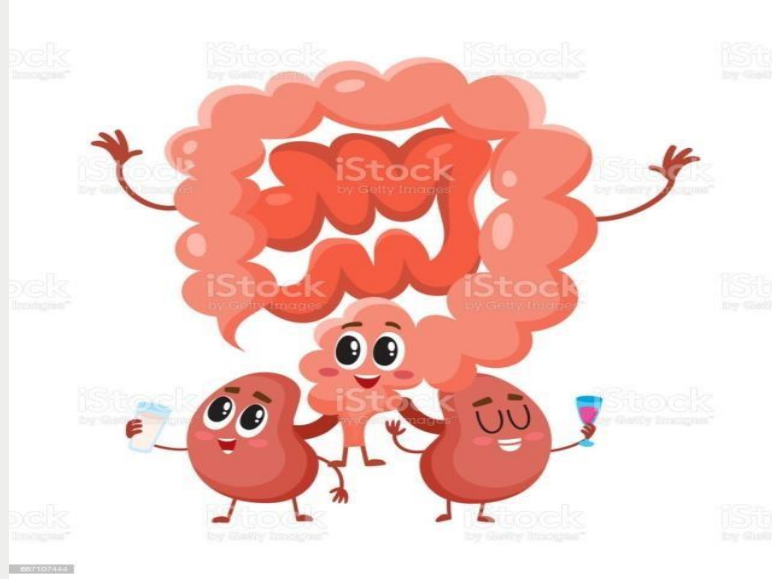


EVİMİZDE, OKULUMUZDA, ALIŞVERİŞ MERKEZLERİNDE
BU İHTİYACIMIZI GİDERMEK İÇİN TUVALETLER BULUNUR.



**TUVALET İHTİYACIMIZ GELDİĞİNDE NE
YAPMALIYIZ?
TUVALETİMİZ GELDİĞİNDE DİKKAT ETMEMİZ
GEREKEN HİJYEN KURALLARI VARDIR.**

**Tuvalet ihtiyacımız geldiğinde kesinlikle
ertelememeli ve tutmaya çalışmamalıyız.
Çünkü tuvaletimizi tutmak böbreklerimize ve
bağırsaklarımıza zarar verir.**

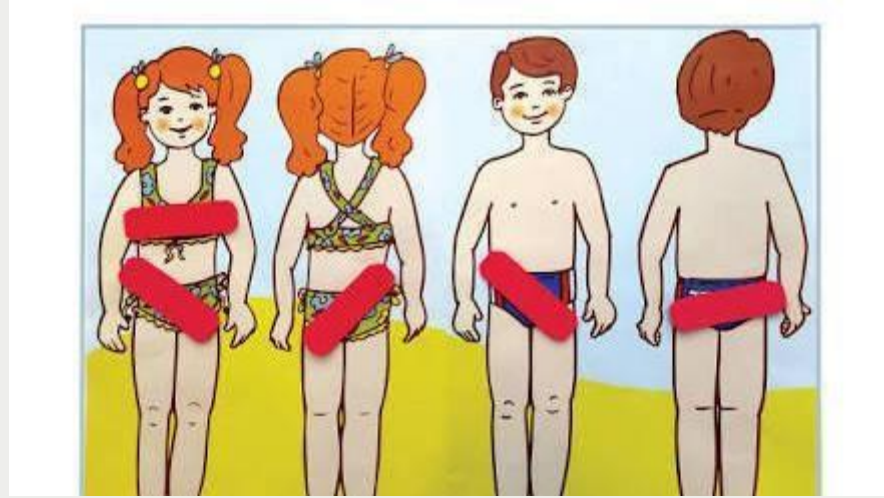


**Tuvalete gitmeden önce mutlaka
ellerimizi yıkamalıyız.
Ellerimizdeki mikroplar vücudumuza
bulaşabilir.
Bu sağlığımız için çok önemlidir.**



Çünkü kimseye göstermememiz
gereken özel bölgelerimiz
vardır.

Bu özel bölgeleri bizim
dışımızda kimse görmemelidir.



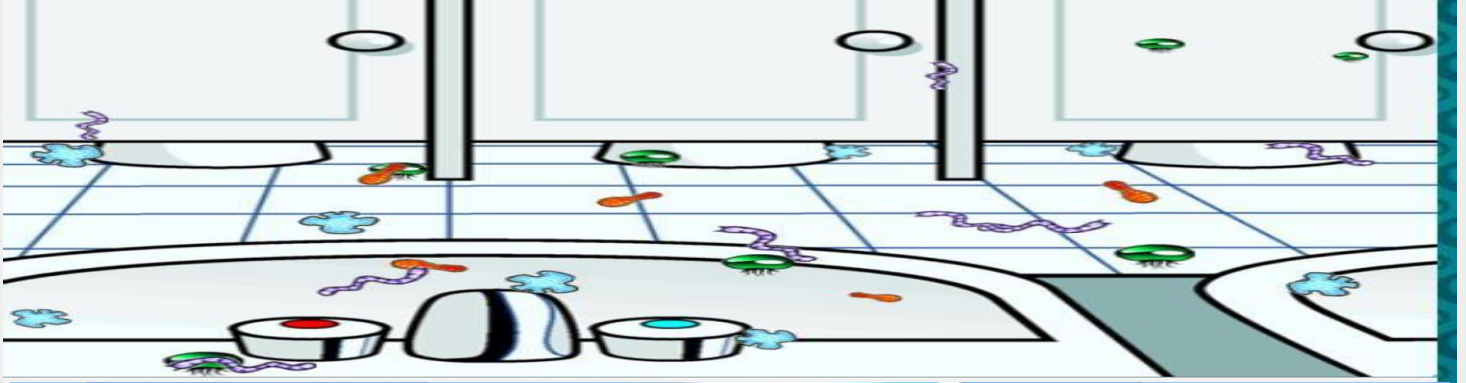
**Tuvalette temizlenirken tuvalet
kağıdı kullanmalıyız.
Tuvalet kağıdı ellerimizi
kirlenmekten korur.**



Tuvalette temizlenmek için yeteri miktarda tuvalet kağıdı kullanmalıyız. Popomuzu önden arkaya doğru silmeliyiz.



**SIFONU ÇEKMEYİ UNUTMAMALIZ.
ÇÜNKÜ TEMİZ ÇEVRE MİKROPSUZ
YAŞAM DEMEKTİR.BAŞKALARINDAN
NASIL BULMAK İSTİYORSAK ÖYLE
BIRAKMALIZ.**



ŞİMDİ ELLERİMİZİ YIKAMA ZAMANI.
ELLERİMİZİ YIKAMAYI
UNUTMADIK DEĞİL Mİ
ÇOCUKLAR?



**Tuvaletten çıkınca ellerimizi su ve
sabunla iyice yıkamalıyız.**



Ellerimizi temiz havlu veya kağıt ile kurulamalıyız.





Tuvaletleri kullanırken uymamız gereken başka kurallar da vardır!!!!

Tuvalette yerlere ve duvarlara elimizle dokunmamalıyız.

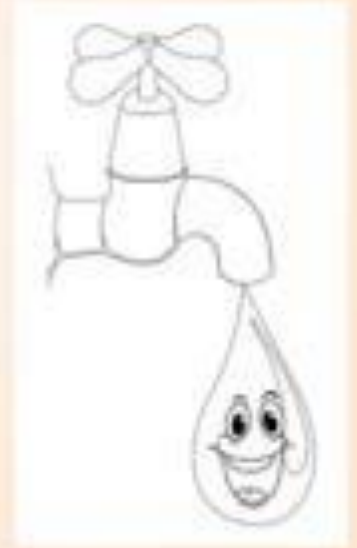
Tuvalet musluklarından su içmemeliyiz.

Tuvalette oyalanmamalıyız.

Su, peçete, tuvalet kağıdı ve sabun gibi kaynakları israf etmemeliyiz.

Çıkarken tuvalet musluğunu kapatmalıyız.

Çıkınca kapıyı açık bırakmalıyız.





Erkekler erkek tuvaletine, kızlar kız tuvaletine gitmeli.
Boş olsa bile yanlış tuvaleti kullanmamalıyız.





Sonuç olarak;

Her zaman, her yerde tuvalet kullanım ve temizlik kurallarına uymalıyız.

Özellikle TUVALET KAĞIDI KULLANMAYI ve ELLERİMİZİ YIKAMAYI alışkanlık haline getirmeliyiz.





Biz
Tuvalet
Kağıdı
Kullanırız!



Biz
Elimizi
Yıkıyoruz!



SAÇLARIMIZI BİTTEN NASIL KORURUZ?

- ✦ KİRLİ YÜZEYLERE DOKUNDUKTAN SONRA ELLERİMİZİ YIKAMALİYİZ.
- ✦ KİRLİ ELLERİMİZLE SAÇIMIZA DOKUNMAMALİYİZ.
- ✦ SAÇLARIMIZA BİT BULAŞMIŞSA KORKMAMALİYİZ.
- ✦ SAÇLARIMIZI BİTLERDEN TEMİZLEMELİK İÇİN BİT ŞAMPUANLARI VE BİT TOKALARI KULLANABİLİRİZ.





Yapmamamız gereken 6 yaygın hata !

- † Maskeyi burnunuzun altına indirmeyin
- † Çenenizi açıkta bırakmayın
- † Maskeyi çenenizin altına indirmeyin
- † Maske takılıyken maskeye dokunmayın
- † Gevşek bir maske kullanmayın
- † Kirli, hasar görmüş veya ıslak maskeleri kullanmayın.



SEN DE ARTIK BİR TEMİZLİK CANAVARISIN

..... TARİHİNDE DÜZENLEDİĞİMİZ HİJYEN EĞİTİMİMİZE KATILDIĞIN
VE BÜTÜN HİJYEN KURALLARINA UYACAĞIN İÇİN TEŞEKKÜREDERİZ.
TEBRİKLER SEN DE ARTIK BİR TEMİZLİK CANAVARISIN.

