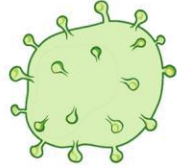
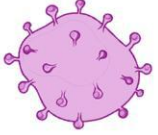


OKUL ÖNCESTİ DÖNEMİ

ÇOCUKLARDA

HİJYEN BİLGİSİ



Psikolog

Müge Beğenilmiş

Uzman Psikolog

Yücel Şavklı

Global Child-EMDR



Alliance

Çocuđunuza virüsleri anlatmakta
zorlanıyor olabilirsiniz.

Okul öncesi dönemde mikrop, virüs, bakteri gibi
gözle görünmeyen kavramlar çocukların
anlamlandırmalarını zorlaştırabilir.

Bu kitapçıkla sizlere deney, oyun, hikaye ve
duygu egzersizleri, örnekleriyle
bu süreci kolaylaştırmanız hedeflenmektedir.

Psikolog

Müge Beğenilmiş

bilgi@bogazicipsikolog.com

 psikologmugebegenilmis

Uzman Psikolog

Yücel Şavklı

yucel.savkli@hotmail.com

 uzm.psikologyucelsavkli

İllüstrasyon

 tasarimeb

 dunyaaslanphotography

Global Child-EMDR



Alliance

DENEY

1

MALZEMELER

- Sim
- Su
- Peçete
- Islak Mendil
- Sabun

Ellerimizi yıkamanın neden gerekli olduğunu gösteren deneylerden biri simle yapılabilecek olan mikrop deneyidir. Çocuğun ellerine bir miktar sim dökülüp, onu tüm eline yayması istenir ve bu simlerin mikroplara benzediği anlatılır.



Sonrasında yanında bulunan birine
simli eliyle dokunması istenir.
Yanındaki kişiye sim bulaşacaktır.
Dolayısıyla mikropların kişiden
kişiye geçebileceği
ifade edilebilecektir.



Psikolog
Müge Beğenilmiş

Uzman Psikolog
Yücel Şavklı



Ardından simleri
önce peçeteyle silmesi
istenecektir.

Ancak simler yine de elde
kalmaya devam edecektir.



Ardından ıslak mendille
silmeye çalışması istenir ancak
yine de simler tam olarak
temizlenmeyecektir.
Son olarak ellerini su ve
sabunla yıkanması istenir.
Bu kez simler kaybolacak
eller temizlenecektir.



Psikolog
Müge Beğenilmiş

Uzman Psikolog
Yücel Şavklı



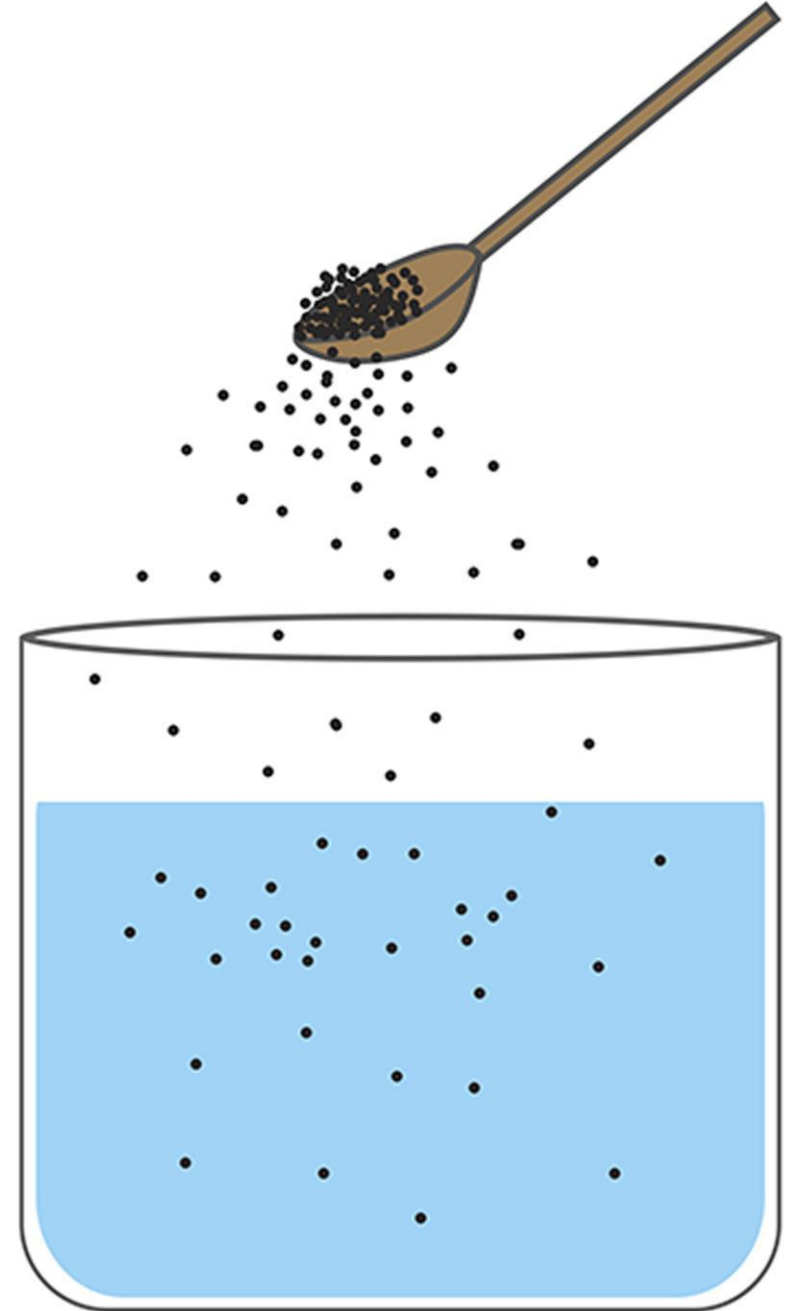
DENEY

2

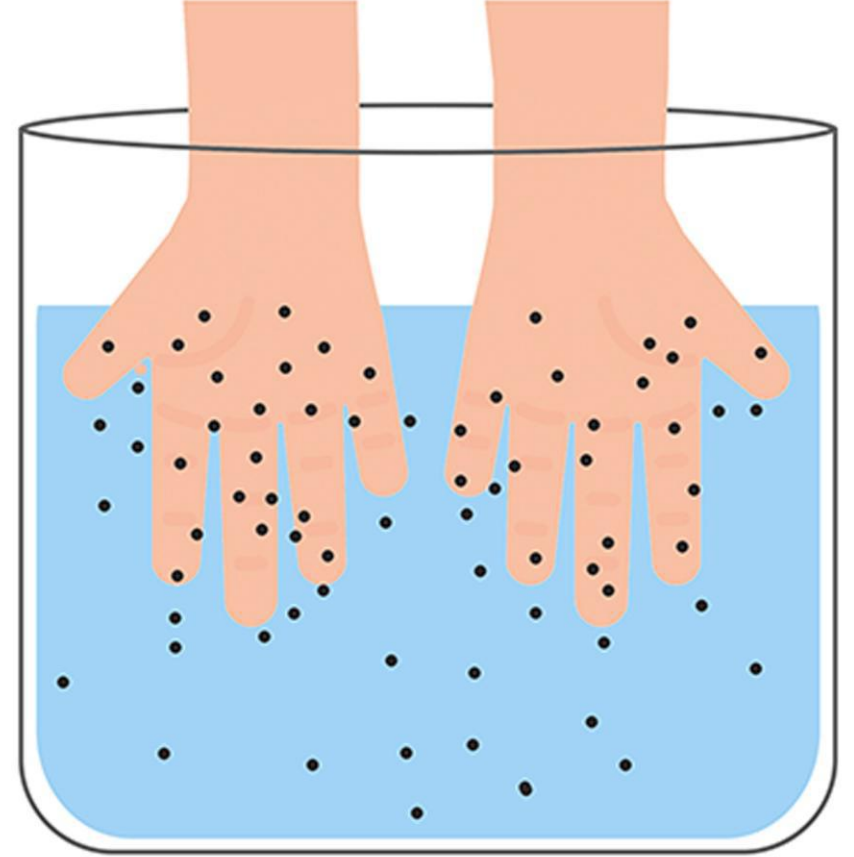
MALZEMELER

- Cam kap
- Su
- Karabiber
- Sabun
- Çay Kaşığı

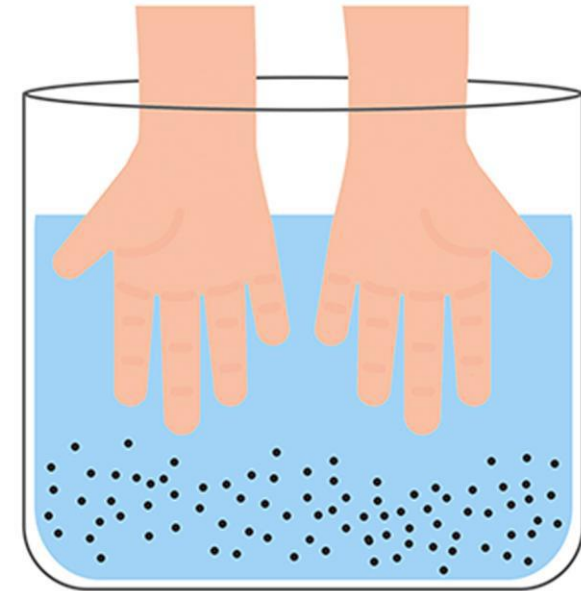
Büyükçe bir cam kabin yarısı suyla doldurulup üzerine bir çay kaşığı karabiber atılır.



Çocuğa etrafımızda bazı mikropların olduğu, karabiberlerin mikroplara benzediği ve bu mikropların bizi hasta edebileceği anlatılır. Bunun üzerine karabiber bulunan suya parmağını batırması istenir. Bu durumda karabiber parmağına yapışacaktır.



Sonrasında çocuğa
bu mikropları
uzaklařtırabilecek bir
gücümüzün olduđu
anlatılır ve eline sıvı sabun
dökülür. Sabunlu
parmağını tekrar suya
soktuđunda karabiberlerin
uzaklaştığını görecektir.



DENEY

3

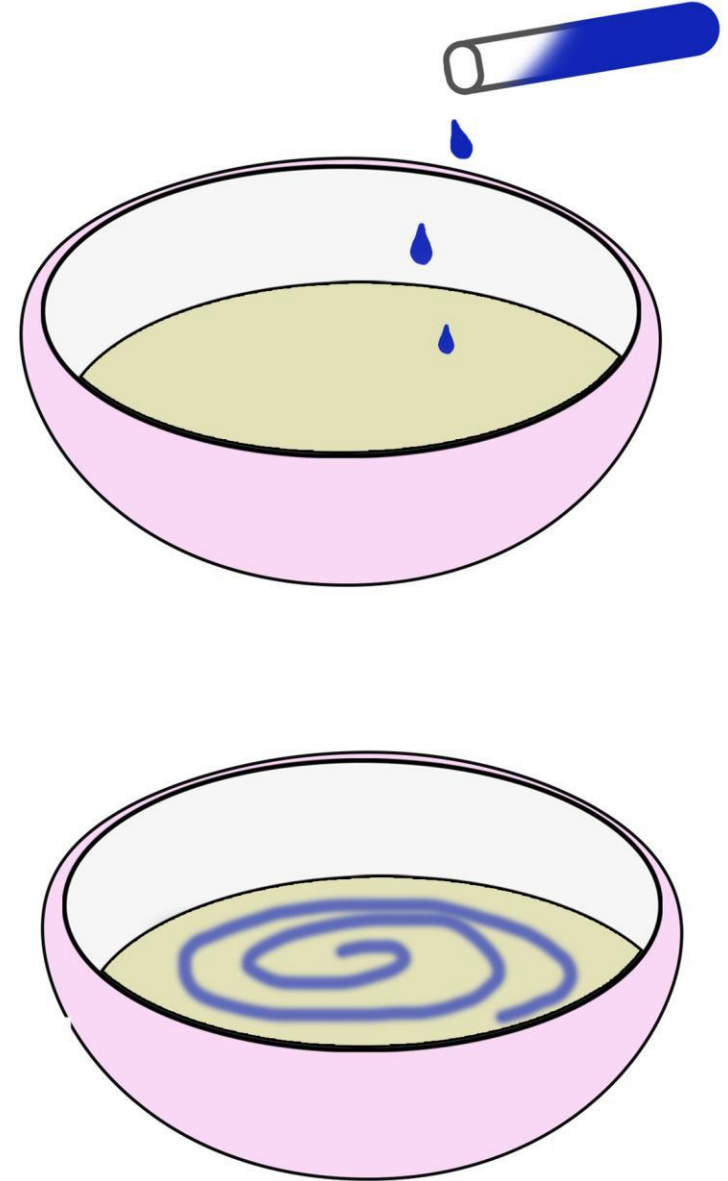
MALZEMELER

- Süt
- Zeytinyağı
- Gıda Boyası
- Çay Kaşığı
- Deterjan
- Kulak Çöpü

Bir miktar
sütü
tabağımıza
boşaltalım.



Başka bir kasede az miktarda yağ ile gıda boyasını karıştıralım. Böylece yağın süt üzerindeki görünümü daha da netleşecektir.

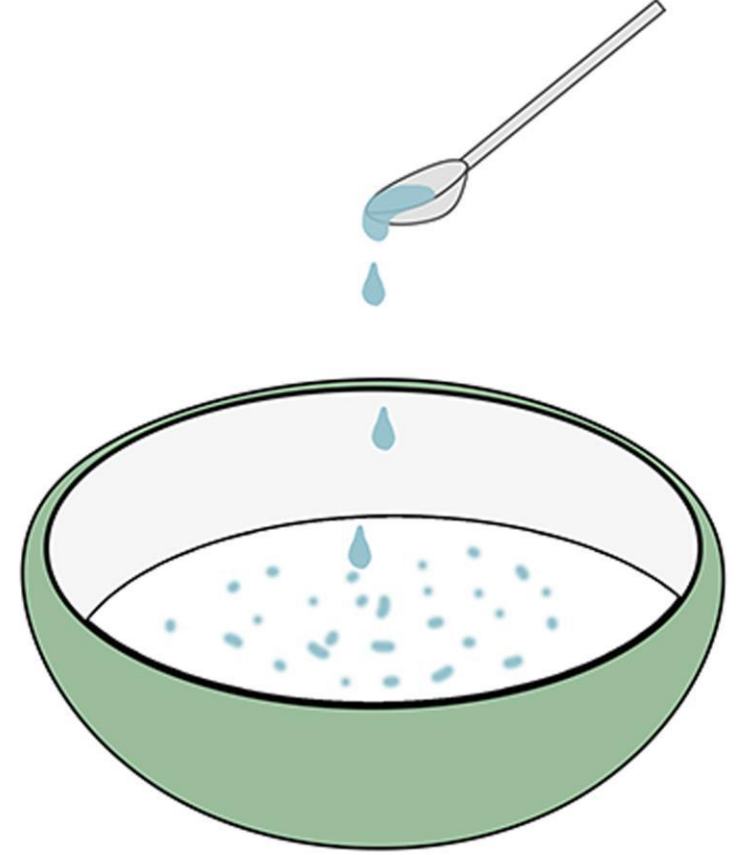


Psikolog
Müge Beğenilmiş

Uzman Psikolog
Yücel Şavklı



Gıda boyasıyla
karıştırdığımız renkli
yağımızı çay kaşığı
yardımıyla sütümüzün
üzerine ayrı ayrı bir kaç
yere damlatalım.

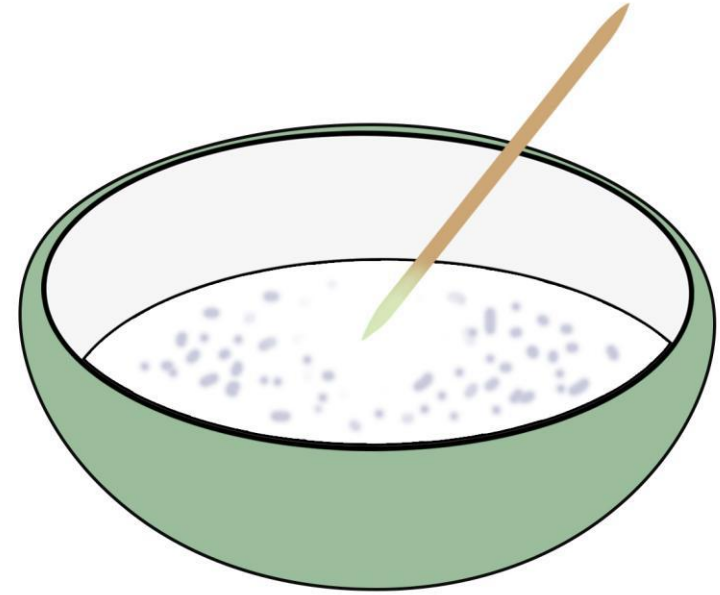
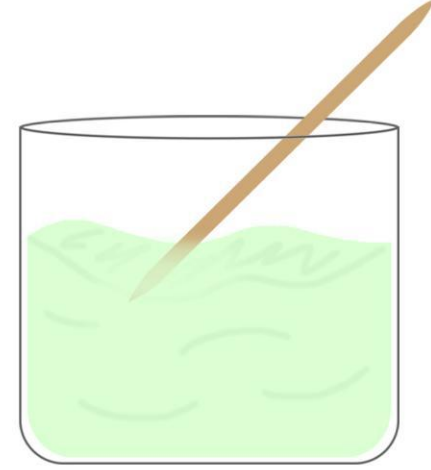


Psikolog
Müge Beğenilmiş

Uzman Psikolog
Yücel Şavklı



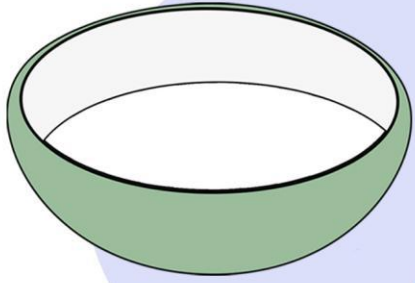
Kulak çöpümüzün ucunu önce deterjana batırıp ardından sütün içerisinde bulunan yağ damlacıklarının ortasına dokunduralım. Yağ damlaları deterjan değince deterjandan uzaklaşacaktır.



Psikolog
Müge Beğenilmiş

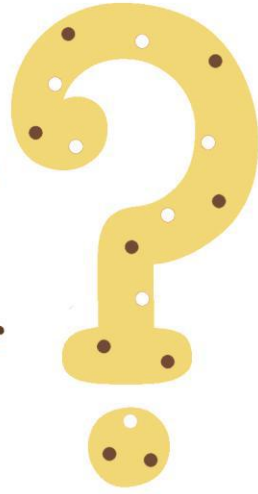
Uzman Psikolog
Yücel Şavklı





Deney bitiminde çocuklarla yağ damlalarının ilk ve son halleri hakkında gözlemlerini konuşalım.

Yağ damlalarının uzaklaşmalarının sebebi neler olabilir, bu soruyu düşündürelim. Ve bizim ellerimiz ne zaman yağlanabiliyor, yağlardan uzaklaşabilmemiz için ne yapmamız gerekiyor bunlar üzerine sohbet edelim.



Deterjan ve sabun yağların var olan yapısını bozduğundan yağları, deterjan ve sabunla temizlememiz kolaylaşacaktır. Yağlardan uzaklaşmamız için yaptığımız deney sana kendini nasıl hissettirdi?

DENEY

4

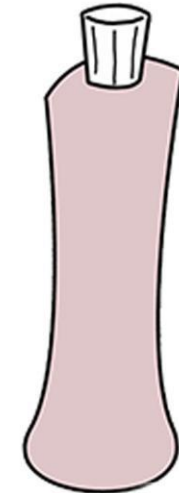
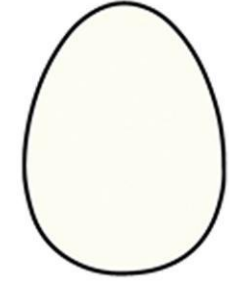
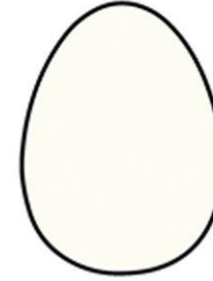
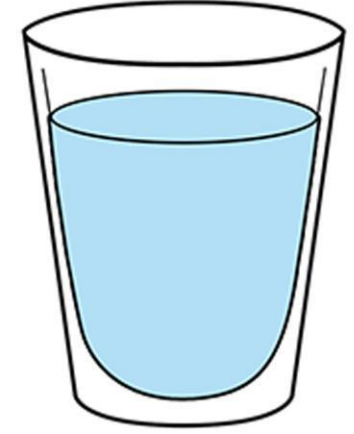
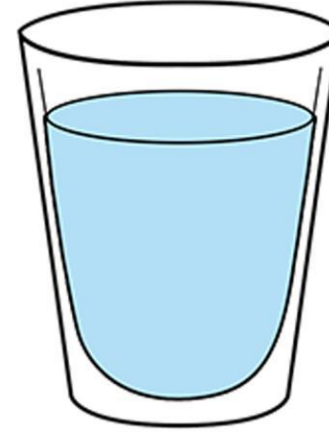
MALZEMELER

- Diş Fırçası
- Diş Macunu
- 2 Yumurta
- 2 Bardak
- Su

Çocuklara diş fırçalamanın önemi anlatılır.

Ardından 2 bardak, 2 yumurta, diş macunu, diş fırçası, su getirip.

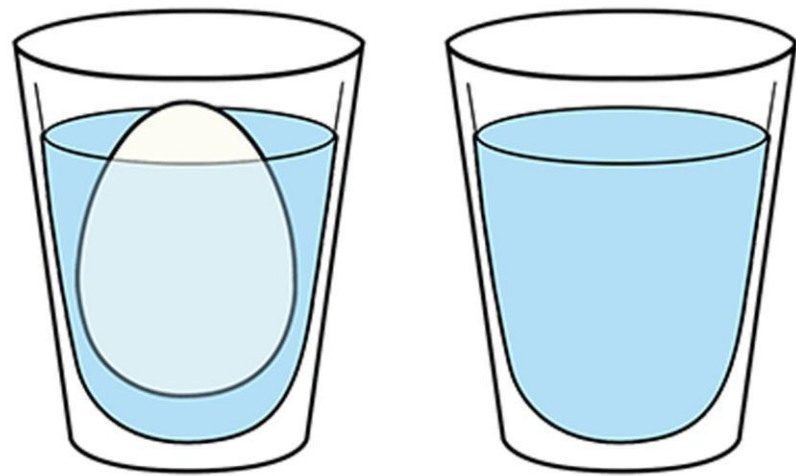
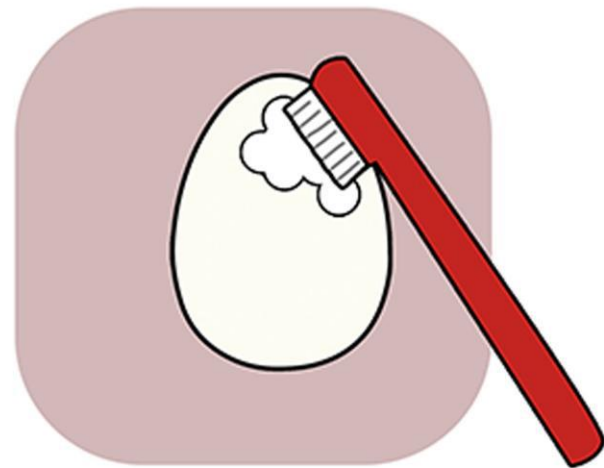
Şimdi bu yumurtalar bizim dişlerimiz olsun. Bir yumurtayı her gün fırçalayalım diğer yumurtayı ise fırçalamayalım bakalım bir kaç gün sonra neler olacak, şeklinde sorularla deneye başlanır.



Psikolog
Müge Beğenilmiş

Uzman Psikolog
Yücel Şavklı

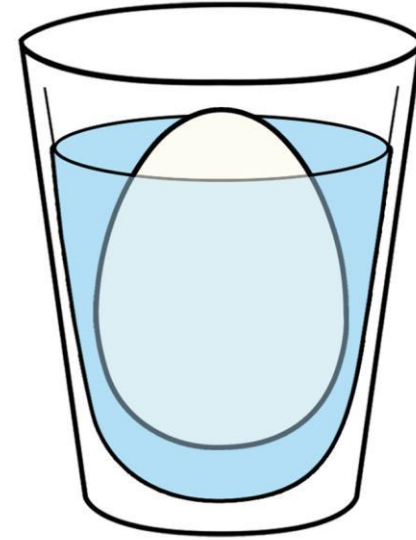
Yumurtalardan biri macun
ile iyice fırçalanıp su dolu
bardağa diğer
yumurta ise
fırçalanmadan
su dolu bardağa
konulur.



Psikolog
Müge Beğenilmiş

Uzman Psikolog
Yücel Şavklı

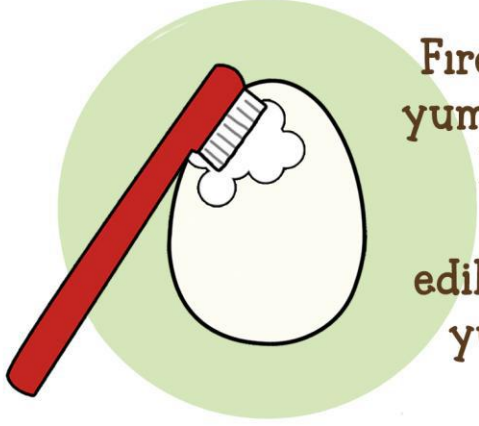
Bardakların üzerine hangisinin fırçalanacağını belirtecek bir işaret konur. Fırçalanacak olan yumurta her gün macun ile fırçalanır. Diğer yumurta ise bardaktan hiç çıkarılmaz. Bir hafta sonra yumurtaların ikisi de incelenir.



Psikolog
Müge Beğenilmiş

Uzman Psikolog
Yücel Şavklı





Fırçalanan yumurta ile diğer yumurtanın karışmamasına ve her gün düzenli olarak fırçalanmasına dikkat edilmelidir. Ayrıca fırçalanan yumurtanın suyu her gün değiştirilmelidir.

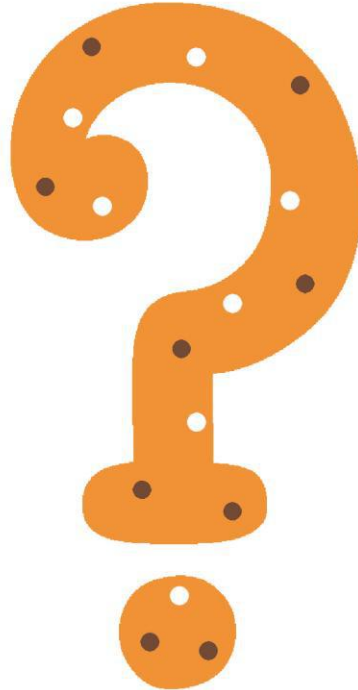
Çocuğa her gün deneyi hatırlatması için sorumluluk verilebilir.
(Hatırlamasını kolaylaştırmak adına bardaklar çocuğun görebileceği bir yerde tutulabilir.)

Deneyden sonra çocuklara şu sorular sorulabilir.

Biz neler yaptık

Sence bir hafta sonra bu yumurtadan hangisi çürür

Sağlıklı dişlerimizin olması için ne yapmalıyız



Deneye 1 hafta boyunca devam edilir. Deney sonrasında yumurtaların farkları üzerine konuşulur. Diş fırçalamanın önemi üzerinde durulur.

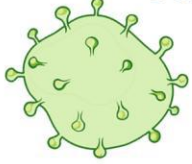
Psikolog
Müge Beğenilmiş

Uzman Psikolog
Yücel Şavklı



HİKAYE

Bir mikrop gezerken bir ev görmüş. Mikrop 'ben bu eve gireyim de birilerini hasta edeyim' demiş. Bir de bakmış ki evin içerisinde bir çocuk ... Çocuğu izlemeye başlamış. Çocuk oyuncaklarıyla çok keyifle oynuyormuş. Ardından annesi çocuğuna seslenmiş "yavrum yemek hazır hadi masaya" demiş. Çocuk tam yemeğini yiyecekmiş mikrop heyecanlanmış. 'ohoo galiba ellerini yıkamadan yemeğini yiyecek işte şimdi onu hasta edebilirim' demiş.



Ama bir de bakmış ki çocuk koşarak lavaboya gitmiş, yemeğini yemeden önce ellerini yıkamış.

Mikrop hasta etmeyi başaramamış. Mikrop yeniden beklemeye başlamış. Yemeğini yemiş ama çocuk yine hemen ellerini yıkamış. Beklemeye devam etmiş.

Çocuk annesine seslenirken mikrop çocuğun sesini duymuş.

Çocuk 'anne beni parka götürür müsün' demiş.

Mikrop yine heyecanlanmış. Mikrop 'hahahahaha eve gelince nasıl olsa ellerini yıkamaz ve ben onu hasta edebilirim demiş. Ama çocuk parkta oynamış, eğlenmiş, elleri kirlenmiş ve eve gelmiş.

Eve gelince önce ellerini yıkayıp temiz kıyafetlerini giyinmiş.

Mikrop yine başarısız olmuş.

Sonra mikrop demiş ki 'neyse nasıl olsa tuvaletten çıktıktan sonra ellerini yıkamayayı unuttur ve ben onu hasta edebilirim' demiş. Çocuk annesine seslenmiş.

'Anne tuvaletim geldi' demiş. Mikrop sessizce beklemeye başlamış, ellerini ovuşturup "bu sefer kesin hasta edebileceğim" diye umutlanmış. Çocuk tuvalete girmiş ellerini yıkamadan

tam tuvaletten çıkacakmış ki ellerini yıkamadığını hatırlamış.

Bunun üzerine mikrop yine başarısız olunca çok kızmış.

Ve çocuğun odasının kapısını çalmış 'tık tık tık'. Çocuk 'kimo' demiş. Mikrop 'ben mikrop' demiş. Çocuk kapıyı açmış ve gülmeye başlamış. Mikrop 'hey sen neden gülüyorsun' demiş. Çocuk ona cevap vermiş 'sen neden geldin

ki ben yemeklerimi yiyorum, ellerimi yıkıyorum, dişlerimi fırçalıyorum, banyomu yapıyorum, aşımı bile oluyorum, sen beni hasta edemezsin. 'deyince mikrop ağlamaya başlamış 'öhöööö öhööö' ve arkasını dönüp

gitmeye çalışırken yolda bir de ne görsün bir SABUN... Sabun ona yolda 'böh ' deyince mikrop birden korkudan yuvarlanmaya başlamış ve döne döne uzaklaşmış.

**Çocuklarımızla temizlik üzerinden
konuşurken enerji tüketimine
dikkat etmemiz
gerektiğinden de bahsetmemiz
gelecek nesillere
fayda sağlayabilir.**

Psikolog
Müge Beğenilmiş

Uzman Psikolog
Yücel Şavklı



OYUN

Bununla ilgili olarak “doğruysa zıpla, yanlışsa dön” oyunu oynanabilir.

Bu oyunda çocuđumuza enerji tasarrufu için yapılabilecekler ile ilgili olumlu olumsuz yönergeler verilir.

Enerji kaynaklarını boşa harcamaya karşı alınabilecek önlem doğru ise çocuk zıplar. Yanlış ise döner.

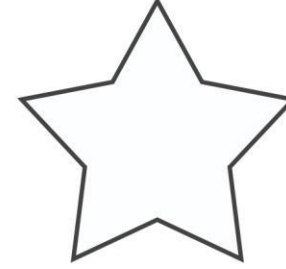
- * Diş fırçalarırken suyu kapatmak
- * Ellerimizi sabunlarken musluğu açık bırakmak
- * Su akıtan muslukları tamir etmek
- * Odadan çıkarken ışıkları kapatmak
- * Gündüzleri ışıkları açık bırakmak
- * Uyurken ışıkları kapatmak vb.

Ellerimizi ne zaman yıkamalıyız? Doğru olanları istediğin renge boya.

Tuvaletten çıkınca



Yemek yemeden önce



Televizyon izlerken



Birine sarılırken



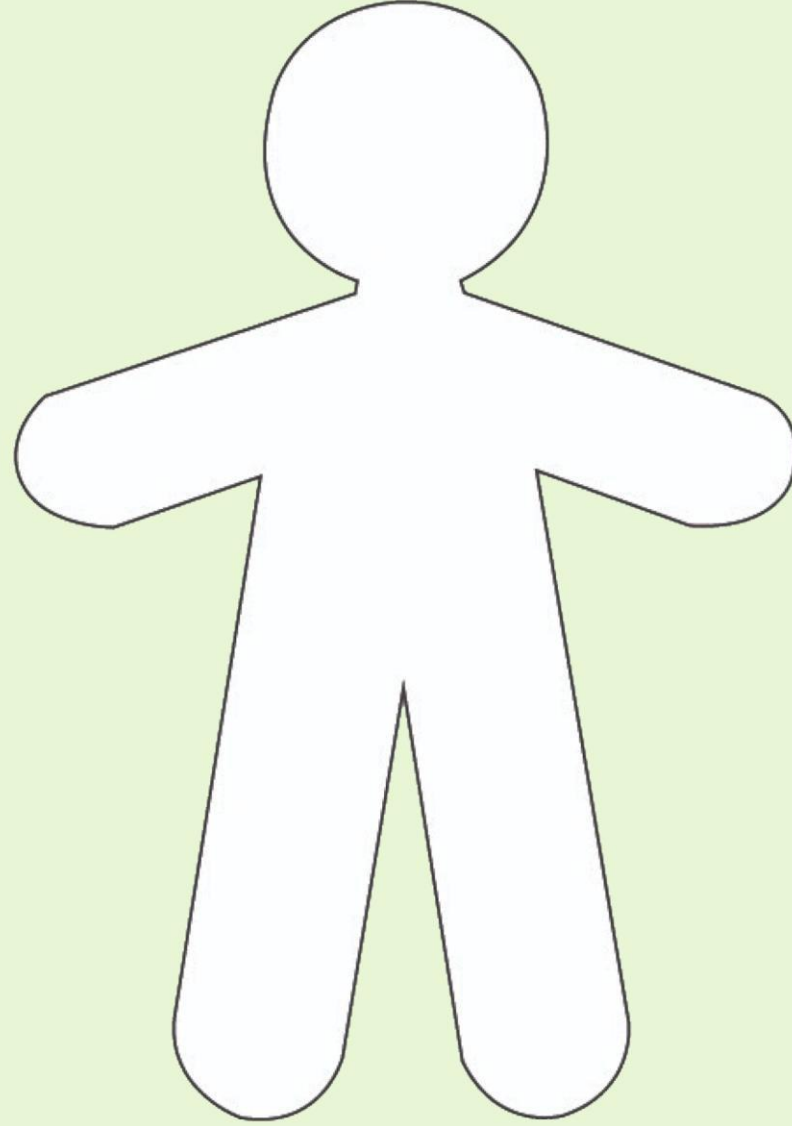
Psikolog
Müge Beğenilmiş

Uzman Psikolog
Yücel Şavklı





Mikropları engelleyebileceğini bilmek sana kendini nasıl hissettirdi? Hadi bunun resmini yapalım.
Şimdi bu güzel duyguyu düşün, içinde hisset, kendine sarıl ve kendi kendine bir sağ elinle, bir sol elinle yavaşça vur.



Peki bu güzel duyguyu bedeninde nerde hissedersin. ? Hadi orayı boyayalım.

Psikolog
Müge Beğenilmiş

Uzman Psikolog
Yücel Şavklı

