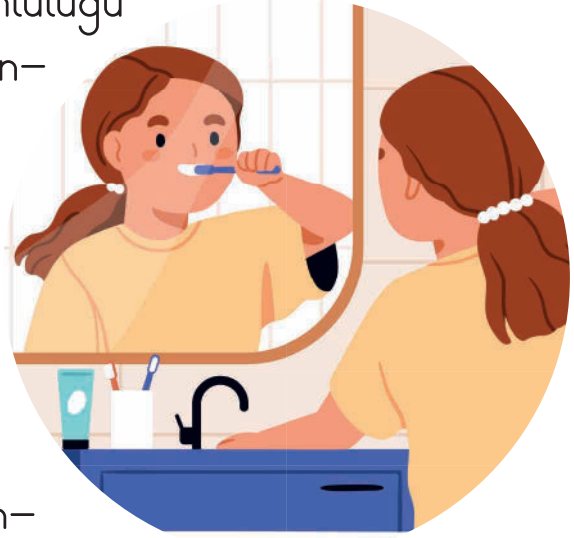


Kissisel Bakım ve Hijyen

Günlük Temizlik Alışkanlıkları Kazanma

Amaç: Öğrencilerin kişisel temizlik sorumluluğu almalarını sağlayarak günlük temizlik alışkanlıkları kazandırmak.

Faaliyet: Öğrenciler, sabah ve akşam olmak üzere diş fırçalama, yüz yıkama ve el yıkama rutinleri oluşturur. Günlük temizlik çizelgesi hazırlanır ve her gün yapılması gerekenler işaretlenir. Haftalık değerlendirme yapılarak alışkanlıkların sürdürülebilirliği gözden geçirilir.



El Hijyenini Doğru Uygulama Becerisi Kazanma

Amaç: Öğrencilere doğru el yıkama tekniklerini öğretmek hijyen bilinci kazandırmak.

Faaliyet: Öğrencilere ellerin doğru şekilde nasıl yıkanacağı, su ve sabun kullanımı konusunda uygulamalı eğitimler verilir. Öğrencilerin yemek öncesi ve sonrasında el yıkama alışkanlıkları gözlemlenir. Hijyen kurallarını takip etmeleri için öğrencilere farkındalık artırıcı görevler verilir.



Ağız ve Diş Sağlığını Koruma

Amaç: Öğrencilere ağız ve diş sağlığının önemini kavratıp diş fırçalama alışkanlığı kazandırmak.

Faaliyet: Öğrencilere doğru diş fırçalama teknikleri öğretilir ve günde iki kez diş fırçalama alışkanlığı kazandırılır. Diş ipi kullanımı ve ağız gargarası hakkında bilgi verilir. Aylık diş hekimi ziyaretleri planlanır ve düzenli kontroller teşvik edilir.



Saç Bakımı ve Temizliği Sağlama

Amaç: Öğrencileri düzenli saç temizliği ve bakımı konusunda bilgilendirmek.

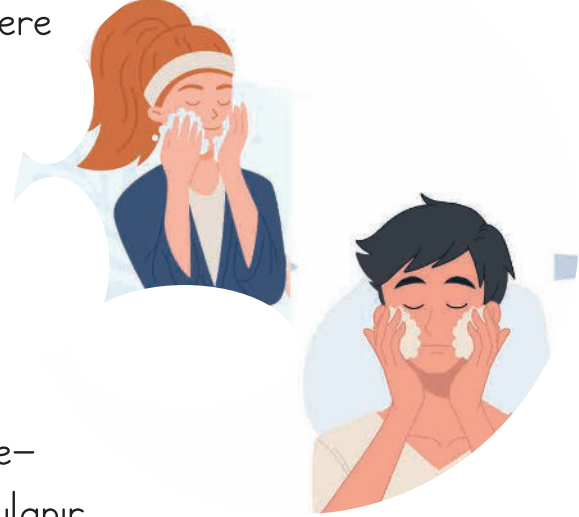
Faaliyet: Saç tipi ve bakımına uygun şampuan ve ürünlerin nasıl seçileceği konusunda bilgilendirme yapılır. Haftada en az iki kez saç yıkama rutini oluşturulur ve saç bakımı (tarama, bakım ürünleri kullanımı) alışkanlığı kazandırılır.



Ergenlik Döneminde Cilt Problemlerini Yönetme

Amaç: Ergenlik döneminde artan cilt problemlerine karşı öğrencilerin bilinçlenmesini sağlamak ve öğrencilere doğru cilt bakım alışkanlıkları kazandırmak.

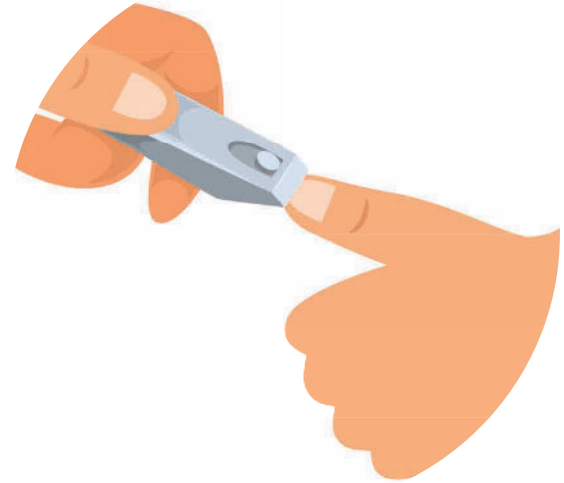
Faaliyet: Ergenlik döneminde yaygın olarak karşılaşılan sivilce, siyah nokta gibi cilt problemleri hakkında bilgi verilir. Öğrencilere cilt tipine uygun temizleyici ürünleri nasıl kullanacağı konusunda bilgilendirme yapılır. Cilt problemlerini önlemek için sağlıklı beslenme ve hijyenin önemi vurgulanır.



Tırnak Bakımı Alışkanlığı Edinme

Amaç: Tırnak temizliği ve bakımının sağlık açısından önemini kavratmak.

Faaliyet: Öğrencilere tırnakların düzenli kesilmesi, temizlenmesi ve bakımlı tutulması öğretilir. Haftalık tırnak kesme ve bakım günleri düzenlenir, öğrencilerin kişisel hijyen takibi yapılır.



Kıyafet Temizliği ve Hijyen Bilinci Kazanma

Amaç: Öğrencilere kıyafet temizliği ve kıyafetlerinin düzenli bakım sorumluluğunu kazandırmak.

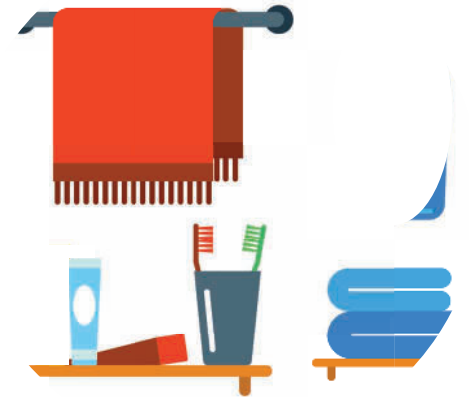
Faaliyet: Öğrencilere kıyafetlerini düzenli olarak yıkayıp temiz tutmanın ve dolap düzeninin önemi öğretilir. Öğrencilerin çamaşır makinesi kullanımı, kıyafet kategorilerini ayırma ve ütüleme becerileri geliştirilir.



Kişisel Eşyaların Hijyenini Sağlama

Amaç: Kişisel eşyaların temizliği ve hijyeninin korunması bilincini kazandırmak.

Faaliyet: Öğrencilere havlu, tarak, diş fırçası gibi kişisel eşyaların düzenli temizlenmesi gerektiği öğretilir. Haftalık olarak kişisel hijyen eşyalarının temizliği için sorumluluk verilir.



Alerjenlerden Korunma ve Sağlıklı Yaşam Alanı Oluşturma

Amaç: Öğrencilere alerjenlere karşı bilinçlenme ve alerjenlerden korunma yollarını öğretmek.

Faaliyet: Alerjiye neden olabilecek unsurlar (toz, polen vb.) hakkında bilgilendirme yapılır. Öğrencilere odalarını düzenli temiz tutma, yaşam alanlarını tozdan arındırma ve havalandırma sorumluluğu verilir.



Göz Sağlığını Koruma ve Göz Hijyeni

Amaç: Öğrencilere göz sağlığına dikkat etme ve göz hijyeni konusunda bilgi kazandırmak.

Faaliyet: Öğrencilere göz sağlığını koruma yöntemleri (ekran molaları, doğru aydınlatma) anlatılır. Ellerin göze dokunmaması gibi göz hijyenini koruyacak bilgiler verilir.



Hijyen Malzemelerinin Bilinçli Kullanımı

Amaç: Öğrencilere hijyen malzemelerinin ekonomik ve çevre dostu kullanımını öğretmek.

Faaliyet: Diş macunu, sabun, şampuan gibi hijyen malzemelerinin ne kadar ve nasıl kullanılması gerektiği anlatılır. Su ve diğer kaynakların tasarruflu kullanımı konusunda bilgilendirme yapılır. Doğal içerikli ve çevreye zarar vermeyen ürünlerin tercih edilmesinin önemi vurgulanır.



Vücut Sağlığı ve Beslenme İlişkisi

Amaç: Öğrencilere dengeli beslenmenin kişisel bakım ve hijyen üzerindeki etkisini öğretmek.

Faaliyet: Sağlıklı bir cilt, saç ve genel temizlik için dengeli beslenmenin önemi açıklanır. Öğrenciler, cildin sağlıklı görünmesi ve vücut kokularının kontrolü için su tüketiminin, vitamin ve mineral bakımından zengin gıdaların tüketilmesinin faydalarını öğrenirler.



Kişisel Bakım Takip Günlüğü Tutma

Amaç: Öğrencilere kişisel bakım alışkanlıklarını takip etme becerisi kazandırmak.

Faaliyet: Öğrenciler, kişisel bakım alışkanlıklarını kaydedecekleri bir takip günlüğü tutar. Her gün ya da hafta sonunda diş fırçalama, el yıkama, saç bakımı gibi rutinlerini ne kadar düzenli yaptıklarını ışaretlerler. Böylece kişisel bakımın sorumluluğunu almayı öğrenirler.



Düzenli Banyoyu Alışkanlık Haline Getirme

Amaç: Öğrencilere düzenli banyo yapmanın önemi konusunda bilgilendirmede bulunmak ve öğrencilerin bunu alışkanlık haline getirmelerini sağlamak.

Faaliyet: Öğrencilere haftada en az iki kez banyo yapmanın sağlık açısından gerekliliğı öğretilir. Öğrenciler, banyo sırasında vücut sabunu, şampuan ve saç kremi gibi kişisel bakım ürünlerinin doğru ve etkili kullanımı konusunda bilgilendirilirler.



Ayak Bakımı ve Temizliği Sağlama

Amaç: Öğrencilere ayak sağlığının önemini kavratmak ve öğrencilere ayak hijyenini koruma becerisi kazandırmak.

Faaliyet: Öğrencilere ayakların günlük olarak yıkanması ve kurulanması gerektiği anlatılır. Uygun ayakkabı seçimi ve çorapların düzenli değiştirilmesi ile ilgili bilgilendirme yapılır. Ayak tırnaklarının düzgün kesilmesi konusunda uygulamalı eğitim verilir.



Kişisel Eşyaların Paylaşım Bilinci Geliştirme

Amaç: Öğrencilere kişisel eşyaların (havlu, diş fırçası, saç fırçası vb.) hijyenini koruma ve bu eşyaları başkalarıyla paylaşmama bilinci kazandırmak.

Faaliyet: Kişisel hijyen eşyalarının neden başkalarıyla paylaşılmaması gerektiği anlatılır. Öğrenciler; her bireyin kendi havlu, diş fırçası, tarak gibi eşyalarını kullanmasının sağlıklı yaşam açısından önemini öğrenirler. Haftalık hijyen kontrol listeleri ile kişisel eşyaların temizlik durumu izlenir.



Sağlıklı Uyku Düzeni ve Yatak Hijyenini Koruma

Amaç: Öğrencilere sağlıklı bir uyku düzeni kurmanın ve yatak hijyeninin gerekliliğini öğretmek.

Faaliyet: Öğrencilere düzenli uyku saatleri ve kaliteli uyku ortamının sağlanması için yatak hijyeninin (çarşaf değişimi, yatak temizliği) önemi anlatılır. Yastık ve yorganların düzenli havalandırılması gibi adımlar öğretilir.



Kişisel Bakım ve Spor

Amaç: Fiziksel aktivitenin kişisel bakım üzerindeki etkilerini öğretmek.

Faaliyet: Öğrencilere spor yapmanın sağlığa olan katkıları, düzenli egzersizin nasıl kişisel bakımın bir parçası haline geldiği anlatılır. Öğrenciler, haftada en az üç gün spor yapmayı taahhüt ettikleri bir spor günlüğü tutarlar.



Eğlenceli Hijyen Oyunları

Amaç: Öğrencilerin hijyen kurallarını eğlenceli bir şekilde öğrenmelerini sağlamak.

Faaliyet: Öğrenciler için hijyenle ilgili bilgi yarışmaları veya oyunlar düzenlenir. El yıkama süresi, doğru diş fırçalama teknikleri gibi konulara dayanan yarışmalar yapılabilir. Kazananlar çeşitli ödülleriyle teşvik edilebilir.



Hijyen Posterleri Hazırlama

Amaç: Öğrencilere hijyenin önemini çeşitli yollarla ifade etme fırsatı sunmak.

Faaliyet: Öğrenciler, hijyen ve kişisel bakım konularında bilgilendirici ve yenilikçi posterler hazırlayarak sınıfta sergilerler. Bu posterlerde doğru el yıkama teknikleri, diş fırçalama alışkanlıkları ve genel hijyen kuralları gibi konuları ele alabilirler. Posterler, diğer öğrencilerin dikkatini çekmek ve farkındalık oluşturmak için kullanılır.



ORTAOKUL

Yaşam
BECERİLERİ