

DİŞ SAĞLIĞI VE FLORÜR VERNİK UYGULAMASI

0-6 YAŞ ARASINDA DİŞ GELİŞİMİ VE SAĞLIĞI

*BEBEKLİK DÖNEMİNİN YAKLAŞIK 6. AYINDAN İTİBAREN İLK SÜT DİŞLERİ ÇIKMAYA BAŞLAR.

BU DÖNEMDE 20 ADET SÜT DİŞİ ÇIKAR. 0-6 YAŞ ARASINDA ÇIKAN SÜT DİŞLERİN VARLIĞI ÖMÜR BOYU KULLANILACAK OLAN KALICI DİŞLER İÇİN ÖNCÜ VE REHBER NİTELİĞİNDEDİR.

*SÜT DİŞLERE YETERLİ BAKIM YAPILMAMASI ERKEN ÇÜRÜKLERE NEDEN OLUR. (AŞIRI ŞEKER, ÇİKOLATA VB. TÜKETİLMESİ BU DURUMU HIZLANDIRIR.)

ÇÜRÜKLERE NEDEN OLAN ENFEKSİYON KALICI DİŞLERİNDE ÇABUK ÇÜRÜMESİNE YOL AÇABİLİR.

*1,5 – 2 YAŞDAN SONRA DİŞLER SADECE GAZLI BEZ İLE TEMİZLENEBİLİR.

*ÇOCUKLARDA TÜKÜRME REFLEKSİNİN 6 YAŞDAN SONRA GELİŞTİĞİ GÖZ ÖNÜNDE BULUNDURULMALIDIR.

BU SEBEPTEN 6 YAŞ ÖNCESİ DİŞ FIRÇALAMA YAPILIR İSE KESİNLİKLE MACUN KULLANILMAMALIDIR. MACUN KULLANILMASI DURUMUNDA ÇOCUKLAR AĞIZDA BİRİKEN MACUNU TÜKÜREMEDİĞİNDEN YUTMA DAVRANIŞI GÖSTERECEK VE BU DA FARKLI SAĞLIK SIKINTILARINI ORTAYA ÇIKARACAKTIR. MACUN KULLANIMINDA ISRARCI İSENİZ FLORÜRSÜZ MACUNLAR TERCİH EDİLMELİDİR. (6 YAŞ ÖNCESİ İÇİN)

*2 YAŞ SONRASI MACUNSUZ, YUMUŞAK FIRÇA TERCİH EDİLEREK GÜNDE 2 DEFA DİŞ FIRÇALAMA YAPILABİLİR.

2 DEFADAN FAZLA GÜN İÇERİNDE DİŞ FIRÇALANMASI DİŞ MİNESİNİ

YIPRATABİLİR.

*ISRARLA ÇOCUĞUNUZ ŞEKER, ÇİKOLATA VB. TÜKETİYORSA □ SONRASINDA(FIRÇALAMA YAPILMIYORSA) -1 BARDAK SU İÇİLEBİLİR - AĞIZ ÇALKANABİLİR BÖYLECE ARTIKLARIN DIŞLERDE KALARAK ÇÜRÜMEYE NEDEN OLMA SÜRECİ KISMEN ÖNLENECEKTİR.ANCAK HIÇ BİR ÖNLEM FIRÇALAMA VE DENGELİ BESLENME KADAR ETKİLİ OLAMAZ. AYRICA ÇOCUKLARIN ISIRARAK ELMA YEMELERİDE İYİ BİR DIŞ TEMİZLİĞİ YÖNTEMİ OLABİLİR.

FLORÜR VERNİK UYGULAMASI NEDİR?

FLORÜR DIŞ ÇÜRÜĞÜNÜ ÖNLEYEREK, ERKEN EVRE DIŞ ÇÜRÜĞÜNÜ İYİLEŞTİRMEYE YARDIMCI OLUR. 6 YAŞA KADAR FLORÜRSÜZ DIŞ MACUNLARININ TERCİH EDİLMESİ YUTMA REFLEKSİ İLE İLGİLİDİR.

FLORÜR VERNİK İSE DIŞ YÜZEYİNE UYGULANIR. (TEK UYGULAMA YAPILIR.)

-DIŞ MİNESİNİ GÜÇLENDİRİR.

-ÇÜRÜKLER İÇİN ETKİLİ BİR ÖNLEYİCİDİR

-BU ANLAMDA BİR DIŞ AŞISI GÖREVİ GÖRÜR.

GELİŞMİŞ ÜLKELERE BU UYGULAMA 18.AYDAN İTİBAREN UYGULANMAKTADIR.

TÜRKİYE DE İSE 5 YAŞ İTİBARI İLE 6 AYDA BİR UYGULANMA SÜRECİ GERÇEKLEŞTİRİLECEKTİR.

ÖNERİLER

- SAĞLIKLI NESİLLERDE AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI BİLİNCİ İÇİN YETİŞKİNLER OLARAK ÖNCELİKLE ÖRNEK OLUNUZ.
- ÇOCUKLARINIZLA BİRLİKTE YAKLAŞIK 21 GÜN BOYUNCA BİRLİKTE DİŞ FIRÇALAMA YAPARAK HEM İYİ BİR MODEL HEM DE ETKİLİ BİR REHBER OLABİLİRSİNİZ.
- 21 GÜN SONUNDA DİŞ FIRÇALAMASI KONUSUNDA HATIRLATMALARA İHTİYAÇ DUYABİLİR. HATIRLATMALAR YAPARAK DESTEKLEYİNİZ.
- DİŞ FIRÇALAMARI SONRASI TABLOLAR OLUŞTURARK SEMBOLLERLE İLERLEMESİNİ GÖRME FIRSATI YARATINIZ.
- BANYONUZA UYARICI VE HATIRLATICI RESİMLER ASINIZ.SÖZEL TAKDİR İLE DAVRANIŞIN DEVAMLILIĞINI SAĞLAMAYA ÇALIŞINIZ. UNUTMAYIN Kİ 0-7 YAŞ ARASINDA EDİNİLEN DAVRANIŞLAR ÇOCUKLARIMIZIN TÜM YAŞAMINI ETKİLEYECEKTİR.

İYİ BİR AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI BİLİNCİ İLE

- * SAĞLIKLI BİR AĞIZ VE DİŞ YAPISININ SÜREKLİLİĞİNİ SAĞLARSINIZ. BÖYLECE VÜCUDUN EN YÜKSEK MİKROBİK YAPISINA SAHİP AĞIZIN NEDEN OLACAĞI BİRÇOK HASTALIĞIN ÖNÜNE GEÇEBİLİRSİNİZ.
- * ÖMÜR BOYU DAHA EKONOMİK BİR SAĞLIK YÖNTEMİ EDİNİRSİNİZ.
- * SOSYAL YAŞAM İÇİNDE KONUŞURKEN, GÜLERKEN KENDİNİZİ DAHA RAHAT HİSSEDERSİNİZ.(ÇÜRÜK DİŞLER,AĞIZ KOKUSU VB.)

□SAĞLIKLA GÜLÜMSEYİN□

Çocuklarda Özdenetim (Bülten)

ÖZDENETİM NEDİR?

Cocuğa Özdenetim Kazandırma:
Özdenetim, çocuğun kendisi kendisini yönetmesini kazanmasıdır. Çocuklara kendilerini yönetmelerini, ne yapacağına karar vermesini, gerektikçe yardım istemesini öğretmek için yapılır. Özdenetim kazandırma, kendisiyle ilgili kararlar, sonuçlar ve sorumlulukları öğrenmek için yapılır. Bu süreçte, genel davranışları hakkında eğitilmeler gerekir.

ÖZDENETİM

Problemleri çözme	Kendini kontrol etme	Deneyim kazanma	İhtiyaçları belirleme
Kendini kontrol etme	Özelliklerini tanıma	Özelliklerini tanıma	Deneyim kazanma
Özelliklerini tanıma	Özelliklerini tanıma	Özelliklerini tanıma	Özelliklerini tanıma

Özdenetimi Geliştirmek İçin Yapılması Gerekenler:

- Kendine Saygı Vermek:** Kendini ve diğerlerini bilmeden önce, çevresinde kendine karşı saygı göstermek gerekir.
- Tutkulu Davranışları Sınırlamak:** Tutkulu, tutkulu davranışları kontrol etme ve sınırlama gerektirir. Her gün yeni bir davranış için bir gün yeni bir davranış, çocukların davranışları ve kendilerini sınırlama için bir hafta boyunca davranışları sınırlama için yapılır.
- İhtiyaçları Belirlemek:** İhtiyaçları belirlemek için çocukların ihtiyaçları belirlemek gerekir. Çocukların ihtiyaçları belirlemek için, çocukların ihtiyaçları belirlemek gerekir.
- Problemleri Çözme Becerisi Kazandırmak:** Problemleri çözme için çocukları teşvik etmek gerekir. Çocukların problemleri çözme becerilerini kazandırmak için, çocukların problemleri çözme becerilerini kazandırmak gerekir.

Okul Öncesi Dönemde Beslenme (Bülten)

Nası ve Ne Yapabiliriz?

Okul Öncesi Dönemde Beslenme: Okul öncesi dönemde beslenme, çocukların sağlıklı ve aktif olmalarını sağlar. Çocukların beslenme ihtiyaçlarını karşılamak için, çocukların beslenme ihtiyaçlarını karşılamak gerekir.

Okul Öncesi Dönemde Beslenme İçin Yapılması Gerekenler:

- Yeterli Su İçirmek:** Çocukların yeterli su içmelerini sağlamak gerekir.
- Yeterli Uyku Almak:** Çocukların yeterli uyku almalarını sağlamak gerekir.
- Yeterli Hareketlilik:** Çocukların yeterli hareketlilik göstermelerini sağlamak gerekir.
- Yeterli Sosyal Etkileşim:** Çocukların yeterli sosyal etkileşim göstermelerini sağlamak gerekir.

Okul Öncesi Dönemde Beslenme İçin Yapılması Gerekenler:

- Yeterli Beslenme:** Çocukların yeterli beslenmelerini sağlamak gerekir.
- Yeterli Sağlık:** Çocukların yeterli sağlık durumlarında olmalarını sağlamak gerekir.
- Yeterli Eğitim:** Çocukların yeterli eğitim almalarını sağlamak gerekir.
- Yeterli Sosyal Etkileşim:** Çocukların yeterli sosyal etkileşim göstermelerini sağlamak gerekir.



3-6 YAŞ ÇOCUKLARDA BESLENME

Tablo 1. Üç-Altı Yaş Çocukların Enerji ve Besin Öğeleri Gereksinimleri

Enerji (kcal)	1400-2000	A vitaminli (IU)	2000
Protein (gr)	20-35	D vitaminli (IU)	400
Kalsiyum (mg)	500	Thiamin (B1) (mg)	0.7-0.9
Fosfor (mg)	400	Riboflavin (B2) (mg)	0.9-1.0
Demir (mg)	10	Niasin (mg)	11.2
Çinko (mg)	10	C vitaminli (mg)	50
Lipid (mg/kg)	90	Folik asit (mg)	200
Magnezyum (mg)	200	Vitamin B12 (mcg/kg)	2.5

Tablo 2. Üç-Altı Yaş Çocukların Günlük Besin Öğeleri Gereksinimleri Karşılıyacak Besin Miktarları

Besin Grupları	Besinler	3-5 yaş için miktar (g/gün)
1. Grup: Sıt ve beslen	Sıt, peynir,	600
	Peynir	50
2. Grup: Et ve beslen	Et	120
	ya da Kara kıkılgılar	80
	Yumurta	90 (bir adet)
3. Grup: Sebze ve meyveler	Yeşil ve sarı	100
	Diğer	200
4. Grup: İkenek ve Tahıllar	İkenek	100
	Pirinç ya da mısır	50

Beslen ve Enerji ve Besin Öğeleri Gereksinimleri

ÇOCUKLARDA DİSİPLİN (BROŞÜR)

DİSİPLİN İLKELERİ

ERİŞKENCİLİK: Yetenekler, güçlerin ve zamanın etkili bir şekilde kullanılmasını amaçlayan çocukların davranışları, çocukların ve onların davranışlarının etkilerini kontrol etme amaçlarıdır.

ERİŞKENCİLİK: Davranışlar, tutumlar ve duyguların etkili bir şekilde kullanılmasını amaçlayan çocukların davranışları, çocukların ve onların davranışlarının etkilerini kontrol etme amaçlarıdır.

ERİŞKENCİLİK: Davranışlar ve tutumların etkili bir şekilde kullanılmasını amaçlayan çocukların davranışları, çocukların ve onların davranışlarının etkilerini kontrol etme amaçlarıdır.

ERİŞKENCİLİK: Davranışlar ve tutumların etkili bir şekilde kullanılmasını amaçlayan çocukların davranışları, çocukların ve onların davranışlarının etkilerini kontrol etme amaçlarıdır.



DİSİPLİN KAVRAMI: Disiplin kavramı, çocukların ve gençlerin davranışlarını ve tutumlarını kontrol etme amaçlarıdır. Disiplin kavramı, çocukların ve gençlerin davranışlarını ve tutumlarını kontrol etme amaçlarıdır. Disiplin kavramı, çocukların ve gençlerin davranışlarını ve tutumlarını kontrol etme amaçlarıdır.

DİSİPLİN NE İŞE YARAR:

Dışarı disiplin çocuk için, çocukların ve gençlerin davranışlarını ve tutumlarını kontrol etme amaçlarıdır. Dışarı disiplin kavramı, çocukların ve gençlerin davranışlarını ve tutumlarını kontrol etme amaçlarıdır.

Dışarı disiplin kavramı, çocukların ve gençlerin davranışlarını ve tutumlarını kontrol etme amaçlarıdır. Dışarı disiplin kavramı, çocukların ve gençlerin davranışlarını ve tutumlarını kontrol etme amaçlarıdır.

Dışarı disiplin kavramı, çocukların ve gençlerin davranışlarını ve tutumlarını kontrol etme amaçlarıdır. Dışarı disiplin kavramı, çocukların ve gençlerin davranışlarını ve tutumlarını kontrol etme amaçlarıdır.

Dışarı disiplin kavramı, çocukların ve gençlerin davranışlarını ve tutumlarını kontrol etme amaçlarıdır. Dışarı disiplin kavramı, çocukların ve gençlerin davranışlarını ve tutumlarını kontrol etme amaçlarıdır.

Çocukların Davranışlarının Geliştirilmesini Kolaylaştırma

ERİŞKENCİLİK: Davranışlar ve tutumların etkili bir şekilde kullanılmasını amaçlayan çocukların davranışları, çocukların ve onların davranışlarının etkilerini kontrol etme amaçlarıdır.

ERİŞKENCİLİK: Davranışlar ve tutumların etkili bir şekilde kullanılmasını amaçlayan çocukların davranışları, çocukların ve onların davranışlarının etkilerini kontrol etme amaçlarıdır.

ERİŞKENCİLİK: Davranışlar ve tutumların etkili bir şekilde kullanılmasını amaçlayan çocukların davranışları, çocukların ve onların davranışlarının etkilerini kontrol etme amaçlarıdır.

ERİŞKENCİLİK: Davranışlar ve tutumların etkili bir şekilde kullanılmasını amaçlayan çocukların davranışları, çocukların ve onların davranışlarının etkilerini kontrol etme amaçlarıdır.

ERİŞKENCİLİK: Davranışlar ve tutumların etkili bir şekilde kullanılmasını amaçlayan çocukların davranışları, çocukların ve onların davranışlarının etkilerini kontrol etme amaçlarıdır.

ERİŞKENCİLİK: Davranışlar ve tutumların etkili bir şekilde kullanılmasını amaçlayan çocukların davranışları, çocukların ve onların davranışlarının etkilerini kontrol etme amaçlarıdır.

ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN - BROŞÜR

ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN

ANASIRI




ÇOCUKLARIN ÖZGÜVENLERİNİ SAĞLAMAK İÇİN YAPILABİLECEKLERİNİZ

ÇOCUKLARIMIZLA NASIL KONUŞMALIYIZ.

BEN DİLİ

Karşılaşılan durum ve ya davranış karşısında, kişisel tepkinin duygu ve düşüncelerle açıklanmasıdır.

- **Duyguları açıklayan dürüst ve sorumlu bir kırgınlık hissidir.** “Yapma” derken bir nedeniniz yoksa o davranışı durdurmanız zordur.
- **Duygu ve düşünceler anında iletişimi için anne ve babayı rahatlatır.** Öfke, kırgınlık gibi duyguların birikimini önler.
- **Anne ve babanın olumsuz davranışın kendileri üzerindeki somut etkisini düşünmeleri, çocuklarının davranışlarını kabullenmelerini arttırır.**
- **Çocuğun hangi davranışının anne-babasından sorun yarattığını anlamasını sağlar.**
- **Ben-dili mesajları davranışa yönelik olduğundan çocuğun benlik saygısını ve kişiliğini zedelemeyiz.**

•Suçlama ve yargılama olmadığı için çocuk savunucu bir tutum içine girmez.

SEN DİLİ → Köşeye sıkıştırma ve alt etme duygusu hakimdir.

BEN DİLİ→Seni anlamaya ve yardımcı olmaya çalışıyorum mesajı vardır.

Etkili bir “ben dilinin” üç ögesi vardır :

>Sorun yaratan davranışın tanımlanması

>Çocuğun kabul edilemeyen davranışının aile üzerindeki kesin, gerçek ve somut etkisinin ona söylenmesi

>Duyguların dile getirilmesidir:

Nerelerdesin sen bu saatlere kadar? →SEN DİLİ

Geç saate kadar gelmemen beni kaygılandırdı.→BEN DİLİ

BEN DİLİNİ NASIL KULLANABİLİRİM?

-Konuşmalarınız kişiliğe değil davranışa odaklı olmalıdır.

“Çöpü yine dökmemişsin. Seni sorumsuz. Ne zaman adam olacaksın sen?” (Sen dili)

“Çöp birikmiş Ali. Çöpü dökmemen, işlerimin aksamasına yol açıyor.” (Ben dili)

-Olumsuz cümle yapılarını değil olumlu cümle yapılarını tercih edin.

“Ödevini yapmazsan, dışarı çıkamazsın!” söz dizimi yerine **“Ödevini yaparsan, dışarı çıkabilirsin!”** cümlesinin kullanılması, olumlu iletişimi sağlar.

-Davranışın sizde oluşturduğu duyguyu anlamasını sağlayın.

“Bu davranışın beni çok üzüyor!”

“Evi dağınık görünce kendimi kötü hissediyorum!”

gibi cümlelerle direk olarak karşı tarafı suçlamadan, problemi ortaya koyarak, gerektiğinde bilgilendirerek çözüm için iş birliğine hazır olduğu izleniminin verilerek duyguların yansıtıldığı “ **Ben dili**” ni kullanmak daha uygun bir tarzdir.

“Gel bunu birlikte çözüme kavuşturalım” mesajını vererek; iletişimi germek ve koparmak yerine iletişimi devam ettirebilmek becerisidir.

Aynı zamanda “ben dili” mesajı veren kişi, kendi duygularını karşıdaki kişi ile paylaştığı için açık ve samimi bir iletişim kurmuş olur.

Bu durumda karşı taraftaki kişi ister eşimiz, ister çocuğumuz, ister arkadaşımız olsun, zıtlaşmak yerine bu davranışının farkına varacak ve bunu değiştirmeye çalışacaktır.

Araştırma bulguları;

Ben-dili mesajları gönderilen çocukların sorumluluk duygularının daha iyi geliştiğini, düşünme yeteneklerinin arttığını ve neden – sonuç ilişkilerini daha iyi kurduklarını

ortaya koymaktadır.

ÇOCUĞUNUZU EĞİTİYORSUNUZ?

NASIL

Çocuğunuz Eğitiyorsunuz?...

Nasıl

Bu testin sonucunda, sizin “eğitime-eğitmek işine” karşı tutumunuz, ön yargılarınız ya da olumlu yaklaşımlarınız ortaya çıkacak.

1-Çocuğumun kendine özgü özel bir kişiliği olduğunu görebiliyor ve hissediyorum.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

2-Çocuğumun yeteneklerini anlamak için çaba gösteriyorum.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

3-Bir çocuk anne-babasının sözünden hiç çıkmamalıdır.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

4-Çocukların kendilerine ait düşünceleri olduğunu düşünmüyorum.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

5-Kendi ailemden gördüğüm gibi çocuğumu yetiştiriyorum.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

6-Evde kuralları daima anne-baba koyar. Bu kuralları çocuğun kişiliğine göre ayarlamak yanlış olur.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

7-Çocuğumun söylediğim şeyin aksini düşünmesi mümkün değildir.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

8-Çocuğa konulan disiplin kuralları, onun eğitimidir.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

9-Çocuklar kendi kendilerine karar alamazlar. Anne babaların kararlarına uyarlar.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

10-Adı üstünde; "Çocuk" o sadece bir çocuk. Henüz kişiliği ortada değil.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

11-Bizde çocuktuk. Bize de hiçbir zaman karar hakkı tanınmamıştı. Kötü mü oldu? Çocuğa büyük insanmış gibi davranmak hatalıdır.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

12-Çocuk eğitiminde disiplinden önce, sevgi-saygı ve çocuğa anlayış gelmektedir.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

13-Her çocuk aynıdır. Her çocuğun eğitimindeki kurallarda aynıdır.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

14-Çocuğun eğitiminde kendi arzularımdan çok, onun gelişimini göz önünde tutarım.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

15-Çocuğumun eğitiminde, çağdaş olmaya çalışıyorum. Kendi çocukluğumla karşılaştırıyor ve o zamanki eğitim yöntemlerini kullanmıyorum.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

16-Çocuğum uyumak istemese de onu uyuturum.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

17-Çocuğum uyumakta direndiği zaman onu rahatlatmak için çabalıyorum.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

18-Çocuğumun bazı sorunlarını cevaplayamadığım oluyor. Bu bilgiler için henüz küçük olduğunu düşünüyorum.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

19-Çocuğumun tüm sorularını yanıtlamaya çalışıyorum. Onun yaşına göre ve anlayabileceği bir dilde açıklamalar yapıyorum.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

20-Çocuğumu eğitirken, bende onun tarafından eğitildiğimi düşünüyorum.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

Testin Değerlendirmesi;

Eğer, 1-2-12-14-15-17-19-20 numaralı sorulara yanıtınız "Evet" ise, siz çocuğunuzun eğitiminde olumlu adımlar atıyorsunuz. Çocuğunuzu eğitim adına yönetmiyor, onu yönlendirmiyorsunuz. Eğer bu istikrarlı yaklaşımınızı korur ve devam ederseniz, mutlu, özgüveni gelişmiş, kendi kararlarını alabilen ve kendisiyle barışık bir insan yetiştirmiş olacaksınız. Başarı ise, bunlarla beraber zaten gelecektir.

Eğer, 3-4-5-6-7-8-9-10-11-13-16-18 numaralı sorulara yanıtınız "Evet" ise, siz eğitim olayına önyargılı bakıyorsunuz. Çocuğunuzun eğitiminde de hatalı adımlar atıyorsunuz. Çocuk eğitimine bakış açınızı değiştirmeli ve çocuğunuzu da kendiniz gibi birey olarak görmelisiniz. Aksi halde, çocuğunuzun bir süre sonra davranış ve uyum bozukluklarına sahip olmasına neden olursunuz.

Eğer, bir soruya bile yanıtınız "Bunu hiç düşünmedim" ise, artık düşünmenin vakti gelmiş demektir. Çocuk eğitiminde düşüncesizce yapılan hatalar, bilerek yapılan hatalar kadar tehlikelidir

(alıntı)

ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN

ÖZGÜVEN NEDİR?

Özgüven, bireyin kendisinden memnun olması, kendisi ve çevresiyle barışık yaşamasıdır.

Araştırmacılar, birbirlerini tamamlayan iki çeşit özgüvenden bahsetmektedirler. Bunlardan birincisi iç, diğeri dış özgüvendir. İç özgüven, kendimizden memnun ve kendimizle barışık olduğumuza dair inancımız ve bu konuda hissettiklerimizdir. Dış özgüven ise dışarıya kendimizden emin olduğumuz şekilde verdiğimiz görüntü ve davranışlardır.

İÇ ÖZGÜVEN

- *Kendilerini severler
- *Kendilerini tanırlar
- *Kendilerine açık hedefler koyarlar
- *Pozitif düşünürler

DIŞ ÖZGÜVEN

- *İletişim
- *Kendini İfade Edebilme
- *Duygularını Kontrol Edebilme

Özgüven sadece okul yaşamında değil, kişisel ve sosyal

yaşamda da önemlidir.

Büyükleri tarafından sevgi gören, gereksinim duyduğunda beklediği yakınlık ve ilgiyi bulan, fikirlerine değer verilen ve önemsenen, güven duyulan ve sorumluluklar verilen, iyi yaptığı şeyler için övülen, gurur duyulan, yaptıklarında hataya yer verilen ve olduğu gibi kabul edilen çocuğun kendine özgüveni olur.

NE OLMAZSA ÖZGÜVEN OLMAZ!

Sevildiğini, önemsendiğini hissetmeyen, beklediği yakınlık ve ilgiyi göremeyen, sürekli eleştirilen ve olduğu gibi kabul edilmeyen çocuk kendisini değerli hissetmez ve özgüveni olmaz.

Kendisini değerli görmeyen (özgüveni olmayan) çocuk yaşadığı aile, çevre, okul ve toplum içinde problemlere sebep olur.

ÇOCUĞUN ÖZGÜVENİNİ SAĞLAMAK İÇİN

YAPABİLECEKLERİNİZ

1.Var olmalarının sizin için ne kadar önemli olduğunu onlara hissettirin.

Onlara olan sevginizin başarı ya da başarısızlıklarına bağlı olmadığını, var olmalarının sizin için ne kadar önemli olduğunu ve ne olursa olsun onları daima seveceğinizi

söyleyin.

2.Kendilerine olan özgüvenlerinde sarsıntı gördüğünüz an harekete geçin.

Unutmayın kendine özgüven duymak kendini beğenmişlik ya da kibirlilik demek değildir. Özgüven sadece olduğu gibi kabul edilmiş olmanın verdiği kendini rahat, iyi ve güvenlik içinde hissetmektir. Başarısı ile şımaran, kibirli davranışlar gösteren çocuğun kendisine olan özgüveni yok ya da düşük demektir.

3.Çocuğunuza gerçek özgüveni sağlamasında yardımcı olun.

Çocuğunuzun zayıf yanlarını görmezlikten gelmeyin, dürüst olun, ama onları eleştirmeyin. Çocuklar kendilerindeki eksiklikleri ve kusurları kabullenmelidir. Bunun yanı sıra iyi ve kuvvetli oldukları yanları ile gurur duyabilmelidirler.

4.Çocuğunuza kendisine has yeteneklerini ortaya çıkarmasında yardımcı olun.

Çocuklar birbirinden farklıdır. Her çocuğun farklı özellikleri ve yetenekleri vardır. Hepsinin başarılı olduğu alanlar değişiktir. Çocuklarınıza kendi ilgi alanları ve yetenekleri doğrultusunda faaliyetlere katılma imkanı sağlayarak onların araştırmaları ve yeni şeyler keşfetmeleri için destekleyin. Böylece kendilerinde var olan yeteneklerin ortaya çıkmasını sağlayarak kendilerine özgüven duymalarını sağlamış olursunuz.

5.Yaptıkları ve ilgilendikleri şeylerin sizin için ne kadar önemli ve değerli olduğunu gösterin.

Katıldıkları faaliyetleri ve ilgilendikleri şeyleri sorun, okulda katıldıkları faaliyetlerin gösterilerine gidin. İlgilendiği şeylerle ilgili okuduğunuz bir yazı ya da resmi onunla paylaşın.

6. Evinizde herkesin birbirine güveneceği bir ortam oluşturun.

Duygularını, düşüncelerini, başarı ya da başarısızlıklarını, hayal kırıklıklarını aile fertleriyle rahatça paylaşabilen

çocuklar özgüvenli

olurlar. “Söylediğin kadar da kötü değilmiş” ya da “Geçer canım merak etme” şeklinde cevap verme yerine, onların duygu ve düşüncelerini ciddiye alın.

7.Çocuğunuza kendi davranışlarınızla örnek olduğunuzu unutmayın. Çocuklarınıza, onlarda görmek istemediğiniz davranışlarda bulunmayın.

Unutmayın çocuklar size sizin onlara davrandığınız gibi davranacaklardır. Sinirlenip onlara bağırduğınızda, kızınca bağırmanın normal olduğu mesajını verirsiniz.

8.Beklentileriniz çoğunuzun seviyesinde olsun, onu aşacak beklentilerden kaçının.

Her çocuğun farklı yapabilme kapasitesi ve seviyesi vardır. Çocuğunuzun bir şeyi yapamayacağını bildiğiniz halde bunu ondan bekleyip sonunda hayal kırıklığı yaratmayın. Ulaşabilecekleri hedefler amaçlayıp başarılı olmalarını sağlayın.

9.Çocuklarınıza sorumluluklar verin.

Kendisine güvenilip sorumluluk verilen çocuklar kendilerini yararlı ve önemli hissederler.

10.Sadece çok özel yetenek ya da başarılarına değil her şeye değer verdiğinizizi ve takdir ettiğinizi belirtin.

Küçük bile olsa yaptığı güzel birşey ya da davranışı için onu övün ve bunun ne kadar önemli olduğunu belirtin.

11.Ne yaparlarsa yapsınlar onları bağışlayın ve sevgi ile emniyette olduklarını hissettirin.

Çocuklarınızı disiplin edin ama bunu hiç bir zaman sinirle ve katı kurallarla yapmayın. Onları disiplin etmeniz katı kurallarla katı cezalar verme şeklinde olmasın. Çocuklar adaletsiz davrandığınızda bunu çok iyi bilirler. Onların güvenini sarsmayın.

12.Birlikte vakit geçirin. Ortak yapacağınız faaliyetler bulup birlikte zaman geçirin.

13.Onların özgüvenlerini sağlayacak sözlerde bulunun.

“Yardımların çok işime yaradı, teşekkür ederim” ya da “Bak bu aklıma gelmemişti bu konudaki fikrini çok beğendim” gibi sözlerle onların katkılarına değer verdiğinizi gösterin.

14.Çocuğunuzla ilgili problemleri onu suçlamadan ya da onun karakterini eleştirmeden tartışın.

Çocuklar kendileri ile ilgili problemlerde kendilerine saldırılıp eleştirilmeden konuşulduğunda bu problemi çözmek için çaba sarf ederler. Onun karakterine değil, yaptığı şeye hitap ederek konuşun.

ÇOCUKLARDA BESLENME

ÇOCUK YEMEK YEMEDE NEDEN GÜÇLÜK

YARATIR ?

Çocuk hasta değilse ve yemek yemede güçlük yaratıyorsa bunun iki nedeni vardır:

1. Çocuğa ihtiyacı kadar yiyecek veriniz. Çocuğun günlük yemek ihtiyacı bilinmediğinden gereğinden çok besin verilmektedir.

Tok çocuk yemek istemez.

2 – Yada çocuk zamanında değişik tat ve kıvamdaki besinlere alıştıırılmamıştır.



Okulda Yemek Saati

Okul çağı, çocuklarımızın beslenme alışkanlıklarının geliştiğı, ev dışında arkadaşlarıyla yemek yemeye başladıkları; fiziksel, zihinsel ve sosyal büyüme ve gelişmenin hızlandığı, yetişkinlikte sağlıklı olabilmenin temellerinin atıldığı önemli bir dönemdir.

(Okul öncesi dönem 3-6 yaş arası çocukları kapsar. Bu dönem beslenme alışkanlıklarının temelini sağlamlaştırıldığı en önemli dönemdir.)

Abur cubur anlayışı sağlıksız bir nesil demektir!

Sağlıklı beslenme bilincine sahip nesiller yetirmek için el ele...

Yeterli ve Dengeli Beslenme

Çocukların temel ihtiyaçlarından birisi olan beslenme, büyüme, gelişme ve sağlığın korunmasındaki en önemli faktördür.



Bunun için her çocuğun doğumdan itibaren, protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve minerallerden oluşan besin öğelerinden yaşına uygun bir şekilde, her gün yeter

4-6 yaş grubunda çocuğun yeterli ve dengeli beslenip beslenmediğinin en iyi göstergesi yine beslenme durumudur. Yılda 3-4 kez çocuğun ağırlık ve boyu ölçülerek işaretlenmelidir. li ve dengeli olarak alması gerekir.

Ancak bu yaş grubunda çocukların beslenmesinde yanlış besin seçimine izin verilmemelidir. (Örneğin süt yerine çay veya toz içecek, ayran yerine gazoz seçilmemelidir.)

İŞTAHSIZLIK NEDENLERİ NELERDİR?

*İştahsızlık çeşitli hastalıklar, sonucunda oluşabilir. Çocukta bağırsak kurtları olabilir. Çocuk doktora götürülüp muayene ettirilir ve doktorun önerilerine uyulur.

*Ayrıca önceki yaşlarda hatalı beslenme alışkanlığının oluşması,

- Çocuğun yaşına göre verilmesi gerekli yiyecek miktarının bilinmemesi
- Büyüklerinin ilgisizliği yada aşırı ilgisi
- Öğün aralarında lüzumsuz besinlerle beslenmede iştahsızlık

yaratır.

Nasıl ve Ne Yapabilirim?

*Çocuğun sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmesinde anne babanın tutarlılığı ve ona iyi örnek olması en temel koşuldur.



*Okul öncesi dönem çocuklarına yemek konusunda ısrarlı davranmak onların yemeği tümenden reddetmesine yol açabilir.

*Çocuklar yemeğin içeriğinden çok şekline önem verirler. Hazırladığınız öğünleri ilgi çekici bir halde sunmaya çalışın.

*Besin değeri düşük, kalorisi yüksek atıştırmalıklar almaktan kaçının. Lifli, tahıllı ürünleri tercih edin.

*Çocukların büyüme hızları birbirinden farklıdır. Çocukların birbiri ile kıyaslanması doğru değildir.

*Enerji gereksinimi yeterince karşılanamayan çocuklarda zayıflık yanında halsizlik-güçsüzlük oluşabileceği unutulmamalıdır.

*Çocukların sağlıklı büyüme ve gelişme gösterebilmeleri için proteinden zengin besinleri yeterince tüketmeleri gerekir.

*Vitaminler için en iyi kaynakların sebze ve meyveler olduğu unutulmamalıdır.

*Çocuklar için en önemli mineraller kalsiyum ve demirdir. Kalsiyum yetmezliğinde raşitizm, demir yetmezliğinde kansızlık

oluşur.

*Sofra oyun alanı değildir. Yemek öncesi ya da yemek sonrası oyun için zaman ayrıldığında, çocuk yemek saatinde yemeği daha iştahla ve sorunsuz yer.

OKUL ÖNCESİ DÖNEM ÇOCUKLARI

Okul öncesi dönem çocuğu taklitçidir. Erkek çocuk babayı, kız çocuk anneyi taklit eder. Çocuğun aile ile masada oturması uygun beslenme alış-kanlığı kazanması için büyük önem taşır. Anne ya da baba yemek seçici ise ve yemekte aşırı titiz davranılıyorsa (çocuk üstüne dökmemesi, etrafa sıçratmaması için sürekli uyarılıyorsa) çocuğun olumlu alışkanlıklar geliştirmesi zorlaşır. Kendileri süt içmeyen ve sütü sevmediklerini ifade eden ebeveynlerin çocuklarına süt içirmeleri kolay değildir.

Okul öncesi dönem çocuğu, besinlere karşı belirli ve kesin tavırlar koy-maya başlar. Bu yaş grubu çocuklar besin grupları içinde en az sebzeleri severler. Ayrıca bu yaş grubu çocuklar besinleri karışık olarak tüketmek-ten hoşlanmazlar..

Et, bu yaşlarda büyük parçalar halinde tüketilemez. Bu nedenle genellikle kıyma şeklinde kullanılır. Anneler çocuklarının bonfile, pirzola vb et tüketmelerini istiyorlarsa, iyi pişirilmiş olmalarına özen göstermeli ve bu etleri çocukları için kendileri küçük parçalara bölmelidir. Çocuk büyük parça eti, kendisi keserek ancak 7-8 yaşlarında yiyebilir.

Çocuklar yemek yerken gözlem altında tutulmalıdır. Yemekle ilgili hiçbir uyarı çocuklar yemek yerken yapılmamalı, gereken uyarılar, yemekten önce ya da yemekten sonra yapılmalıdır. Çocuklara yemek yemedikleri zaman iğneleyici, incitici sözler söylenmemelidir. Yemek ile ilgili bir ceza verilmemelidir.

Çocuklara sevmedikleri bir besin için ısrar edilmemeli, yemek

önüne konulmalı, 20 dakika geçmesine rağmen yemiyorsa önünden kaldırılmalıdır. Bu yaş çocuklarının baharatlı ve karışık yemeklerden hoşlanmadığı unutulmamalıdır.

Tablo 1. Üç-Altı Yaş Çocukların Enerji ve Besin Ögeleri Gereksinimleri

Enerji (kcal)	1400-2300	A vitamini (IU)	2000
Protein (gr)	30-35	D vitamini (IU)	400
Kalsiyum (mg)	800	Thiamin (B1) (mg)	0.7-0.9
Fosfor (mg)	800	Riboflavin (B2) (mg)	0.9-1.0
Demir (mg)	10	Niasin (mg)	11.2
Çinko (mg)	10	C vitamini (mg)	50
İyot (mikrog)	90	Folik asit (mikrog)	200
Magnezyum (mg)	200	Vitamin B12 (mikrog)	2.5

Tablo 2. Üç-Altı Yaş Çocukların Günlük Besin Ögeleri Gereksinimi Karşılacak Besin Miktarları

Besin Grupları	Besinler	3-6 yaş için ortalama g/gün
1. Grup : Süt ve benzeri	Süt, yoğurt, Peynir	600 30
2. Grup : Et ve benzeri	Et ya da Kuru baklagiller Yumurta	120 60 50 (bir adet)
3. Grup : Sebzeler ve meyveler	Yeşil ve sarı Diğer	100 200
4. Grup : Ekmek ve Tahıllar	Ekmek Pirinç ya da makarna	100 50