

# ÖZ BAKIM BECERİLERİNİN ÖĞRETİLMESİ

Dr. Meral Çilem Ökcün Akçamuş

# Yemek yeme becerileri

- Başlıca yemek yeme becerileri;
  - parmakla tutarak yemek yeme,
  - kaşık kullanarak yemek yeme,
  - çatal kullanarak yemek yeme,
  - bardaktan sıvı içme ve
  - bıçak kullanma becerilerini kapsamaktadır.

# Yemek yeme becerileri

- Normal gelişimde çocuklar dokuz ile on ikinci aylar arasında parmakla tutarak yemek yeme becerisini kazanırlar.
- On iki ayla on beşinci aylar arasında kaşık kullanarak kendi kendine yemek yer hale gelirler.

# Yemek yeme becerileri

- Yemek yeme becerisini istenildiği şekilde gerçekleştirebilmesi için öğrencinin sahip olunması gereken becerilere, ne ölçüde sahip olup olmadığının gözlenmesi gerekir. Bunlar:
  1. Öğrenci hangi reflekslere sahiptir?
  2. Baş kontrolüne ne derece sahiptir?
  3. Nesnelere tutma, kavrama becerileri nasıldır?
  4. Oral motor becerileri ne düzeydedir?
    - Dil hareketleri, Emme, Isırm, Yutma vb.

# Yemek yeme becerileri

- Öğrencilerin bu becerilere ne derece sahip olduğu belirlendikten sonra, aile ile görüşülerek ve kontrol listeleri uygulanarak, öğrenciye hangi yemek yeme becerisinin kazandırılmasının uygun olduğuna karar verilir.
- Hedef beceriler belirlenir.
- Hedef becerinin ÖBT'si hazırlanır ve uygulanır. Dolayısı ile öğrencinin becerideki performansı belirlenir.
- Uzun ve kısa dönemli amaçlar oluşturulur.
- Öğretimde yöntemine karar verilir.
- Öğretim ortamı ve öğretim araçlarında yapılacak uyarlamalar, öğretim zamanı ve süresi belirlenerek öğretim programı hazırlanır.

# Yemek yeme becerileri

- Öğretimin yapılandırılmış ortamlarda ya da doğal yemek yeme bağlamlarında yapılabilir.
- En son amaç, kişinin, evinde, okulunda ya da lokantada başka insanlarla birlikte bağımsız yemek yeme becerisini kazanmasıdır.
- Yapılandırılmış ortamlarda öğretim yapılması durumunda genelleme oturumlarının planlanması gerekmektedir.

# Yemek yeme becerileri

## • Öğretim yapılırken

- Çocuğun sandalyede otururken dengesini koruyabilmesi ve kollarını masaya ve ağızına rahatlıkla hareket ettirebilmesi gereklidir.
- Masa ve sandalyenin yüksekliği öğrenciye uygun olmalıdır.
- Masanın altı açık olmalıdır.
- Öğrencinin ayakları yere basmalıdır.
- Gerekirse ek düzenlemeler yapılmalıdır (kaşığa tutacak kısmının eklenmesi vb.)

- Yemek yeme becerilerinin kazandırılması sırasında, öğrencinin aç olduğu saatlerinin öğretim zamanı olarak belirlenmesi önemlidir.
- İlk zamanlarda öğretimin, yemek yeme saatlerinin başlangıcında yer almasına ve çok uzun süreyi almamasına dikkat edilmelidir.
- Seçilen yiyeceğin öğrencinin sevdiği yiyecek olması öğrenci için pekiştirici etkisi gösterecektir.



- Yemek yeme becerileri sırasıyla;
  - Parmakla tutarak,
  - kaşık kullanarak,
  - çatal kullanarak ve
  - bıçak kullanarak yemek yemedir.
- Bardaktan sıvı içme, parmakla tutarak yemek yemeye birlikte kazanılmaya başlamaktadır.

# Parmakla tutarak yemek yeme becerisinin kazandırılması

- Bu becerinin kazanılma süreci sırasında, elden ağza hareketlerde de gelişme olur.
- Her öğün zamanının başındaki beş dakikalık bir süre öğretim için ayrılmalı, kalan öğün zamanında çocuk annesi ya da öğretmen tarafından kaşıkla beslenmelidir.
- Yiyecek rahat tutulabilen büyüklükte ve çocuğun rahatça yiyebileceği sertlikte bir gıda olmalıdır.

# Kaşık kullanarak yemek yeme becerisinin kazandırılması

- Kısa ve ucu yuvarlak bir kaşık tercih edilmelidir.
- Çocuk kaşığı ısıırıyorsa, kaşığı ağzın yan tarafından sokup ortaya doğru hareket ettirmek gerekir.
- Başlangıçta yiyecek kaşığın uç tarafına yerleştirilmelidir.

# Bardaktan sıvı içme becerisinin kazandırılması

- Bardaktan sıvı içme becerisi, öğrenciye parmakla tutarak yemek yeme becerisinin kazandırılmasıyla başlanabilir.
- Önce “her iki elle tutarak bardaktan sıvı içme becerisi ölçü aracı”nda öğrencinin yapabildikleri belirlenmelidir.
- Daha sonra tek elle tutuşa geçilebilir.
- Pipetle sıvı içme, öğrenci bir bardaktan bağımsız olarak sıvı içebinceye kadar düşünülmemelidir.

# Bıçak kullanarak yemek yeme becerisinin kazandırılması

- Bıçaklarla

Bir yerden diğ er bir yere yağ gibi bir yiyecek taşımak için,

Bir yiyecek üzerine başka bir yiyeceđi yaymak için,

Yiyeceđi bir elle tutarken diğ er elle kesmek için,


 atal  zerine yiyecekleri itmek için,

Çatalla birlikte kullanarak bir yiyeceđi kesmek için iřlevde bulunulur.

- Bu beceriler bu sırayla öđrenilir ve öğretilir.

# Sofra kuralları

Yemek yeme becerilerinin ardından sofra düzeni, sofra kurallarına uyma, yemek masasında uygun davranma, yemek yerken sofra kurallarına uyma, yemek yerken temizlik kurallarına uyma gibi davranışlar öğretilir.

- 
- Varol, N. (2011). Beceri öğretimi ve Öz Bakım Becerilerinin Kazandırılması. Ankara: KÖK Yayıncılık