EL YIKAMA

Günlük yaşam becerileri | Paket 01 | Öğretmen, öğrenci ve aile

Amaç: Öğrencinin günlük ihtiyaç duyduğu zamanlarda ellerini sabun ve suyla, mümkün olduğunca bağımsız yıkaması.

Pakette neler var? Uygulama rehberi, 9 basamaklı beceri analizi, lavabo için iki alternatif görsel çizelge, kesilebilir kartlar, sıralama ve eksik basamak etkinlikleri, malzeme seçme ve durum kartları, değerlendirme, öğretim ve aile takip formları.

Kullanım sırası: Önce lavaboda mevcut performansı gözleyin. Öğrenciye uygun desteği seçin. Görsel çizelgeyle gerçek ortamda çalışın. Masa başı etkinlikleriyle öğrendiklerini destekleyin.

Uyarlama: Yaşa göre değil, öğrencinin mevcut performansına göre kullanın. Musluk türüne, motor becerilere, duyusal tercihlere ve iletişim yöntemine göre basamakları uyarlayın. Konuşma, okuma veya kart sıralama el yıkamayı öğrenmenin zorunlu ön koşulları değildir.

Baskı: A4, %100 ölçek. Kartları kesip şeffaf dosya veya laminasyonla koruyabilirsiniz. Islanan materyalleri lavaboya düşmeyecek biçimde yerleştirin.

Hedef örneği: Öğrenci, üç ardışık doğal uygulamada 9 basamağın tamamını yetişkin ipucu olmadan gerçekleştirir. Görsel çizelge kullanımı ayrıca kaydedilir. Ölçüt bireyselleştirilebilir.

Öğretmen uygulama rehberi

Gerçek lavaboda kısa ve doğal öğretim

1. Ortamı hazırlayın. Erişilebilir lavabo, sabun, temiz havlu veya kâğıt havlu ve görsel çizelge bulundurun. Su sıcaklığını kontrol edin. Gerekirse kaymayan, sabit bir basamak kullanın.

2. Başlangıç performansını belirleyin. “Ellerini yıka.” deyin. Başlaması için yaklaşık 3-5 saniye bekleyin; öğrencinin işlemleme süresine göre uzatın. Bağımsız yaptığı ve destek gereken basamakları kaydedin. Hijyen gereğini tamamlamak için verilen yardımı bağımsız saymayın.

3. Tüm beceri yöntemiyle öğretin. Her uygulamada bütün sırayı çalışın. Yapabildiği basamaklarda bekleyin; zorlandığı basamaklarda etkili olan desteği sunun. Zincir çok uzunsa bir bölümünü hedefleyip kalanını yetişkin tamamlayabilir.

4. İpucunu planlayın. Çizelgeyi gösterme, kısa sözel yönlendirme, model olma veya gerektiğinde fiziksel destek kullanın. Her öğrencide aynı ipucu sırası gerekmez. Fiziksel destek için öğrencinin kabulünü gözetin; rahatsızlıkta durup uyarlayın.

5. Yardımı azaltın. Başarı sürdükçe desteği küçültün ve öğrencinin başlaması için daha fazla fırsat verin. Hata olduğunda kısa biçimde doğru basamağı gösterin; tekrar denemesini sağlayın. Yanlış uygulamayı uzun süre tekrarlatmayın.

6. Başarıyı görünür kılın. “Sabunu kendin aldın.” gibi somut geri bildirim verin. Öğrencinin tercih ettiği kısa bir etkinlik veya sosyal pekiştireç kullanılabilir. Başarı arttıkça doğal sonuç ve kısa geri bildirime geçin.

7. Genelleyin. Ev ve okul lavabolarında, farklı sabun ve havlularla, farklı yetişkinlerle deneyin. Desteği artırmanız gerekirse kaydedin. Öğretim bittikten 1 ve 2 hafta sonra kalıcılığı kontrol edin.

Beceri analizi

Standart musluk ve sıvı sabun için 9 basamak

No	Gözlenebilir basamak
1	Musluğu açar.
2	Ellerini ıslatır.
3	Musluğu kapatır.
4	Eline sabun alır.
5	Ellerini en az 20 saniye ovar.
6	Musluğu açar.
7	Ellerini durular.
8	Musluğu kapatır.
9	Ellerini temiz havluyla kurular.

5. basamağın kapsamı: Avuç içlerini, el sırtlarını, parmak aralarını, başparmakları ve tırnak çevrelerini sabunla ovalar. Ovalama en az 20 saniye sürer. Gerekirse bu basamağı öğrenci için alt basamaklara ayırın.

Uyarlama notu: Sensörlü muslukta açma-kapatma basamakları farklılaşır. Kâğıt havlu kullanılıyorsa kullanılmış havluyu çöpe atma basamağını ekleyin. Bütün formları aynı sıraya göre güncelleyin.

Sağlık bilgisi kaynağı: CDC, About Handwashing ve Hand Hygiene Frequently Asked Questions. Islatma, sabunlama, en az 20 saniye ovalama, durulama ve kurulama esas alınmıştır.
https://www.cdc.gov/handwashing
https://www.cdc.gov/clean-hands/faq/index.html

Ellerimi yıkıyorum

Lavabonun yakınına asılacak görsel çizelge

1



Musluğu aç

2



Ellerini ıslat

3



Musluğu kapat

4



Sabun al

5



20 saniye ovala

6



Musluğu aç

7



Ellerini durula

8



Musluğu kapat

9



Ellerini kurula

Ellerimi yıkıyorum

Alternatif çizelge: Çocuğun tüm vücuduyla gösterilen basamaklar

1



Musluğu aç

2



Ellerini ıslat

3



Musluğu kapat

4



Sabun al

5



20 saniye ovala

6



Musluğu aç

7



Ellerini durula

8



Musluğu kapat

9



Ellerini kurula

Kes ve sıraya koy

Kartlar karışık verilmiştir. Kesip gerçek uygulama sırasına koy.



20 saniye ovala



Ellerini kurula



Ellerini ıslat



Ellerini durula



Musluğu aç



Sabun al



Musluğu kapat



Musluğu kapat

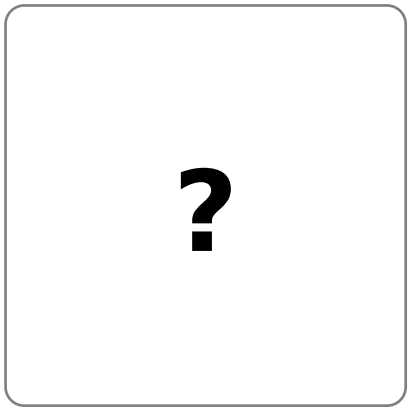


Musluğu aç

Eksik görseli bul

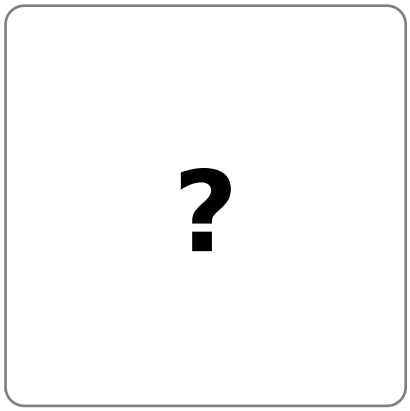
Boş yere uygun hareket kartını koy. Yetişkin yönergeyi sözlü verir.





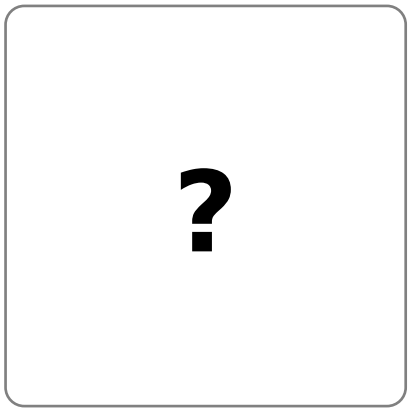














Gerekli malzemeleri seç

El yıkamak için gereken nesneleri göster veya işaretle.



☐



☐



☐



☐



☐



☐

Yetişkin: Aynı görselleri gerçek nesnelerle eşleme için de kullanın.

Ne zaman ellerimi yıkarım?

Durum kartları: Yetişkin olayı söyler; öğrenci ilgili görseli gösterir.



Yemekten önce



Tuvaletten sonra



Dışarıda oynadıktan sonra



Ellerim kirlendiğinde



Yemek hazırlamadan önce



Burnumu sildikten sonra

Uygun davranışı göster

Her satırda iki görsel var. Uygun olanı göster veya işaretle.

Yetişkin yönergesi: “Ellerin kirli. Hangisini yaparsın?”





Yetişkin yönergesi: “Ellerin sabunlu. Hangisini yaparsın?”





Uygun davranışı göster

Her satırda iki görsel var. Uygun olanı göster veya işaretle.

Yetişkin yönergesi: “Ellerini duruladın. Hangisini yaparsın?”





Yetişkin yönergesi: “Tuvaletten çıktın. Hangisini yaparsın?”





Performans ve öğretim kaydı

Her sütun bir gerçek el yıkama uygulamasıdır. Gerektikçe çoğaltın.

Öğrenci: ..... Uygulayıcı: .....
Ortam / musluk türü: .....

Basamak	1	2	3	4	5
Musluğu açar.					
Ellerini ıslatır.					
Musluğu kapatır.					
Eline sabun alır.					
Ellerini en az 20 saniye ovar.					
Musluğu açar.					
Ellerini durular.					
Musluğu kapatır.					
Ellerini temiz havluyla kurular.					
Tarih / saat					
Bağımsız basamak / 9					
Çizelge kullanıldı mı?					

Kodlar: B = yetişkin ipucu olmadan, S = sözel ipucu, G = yetişkinin gösterme/işaret ipucu, M = model, F = fiziksel yardım, X = gerçekleştirmedi, U = gözlenmedi. Birden fazla ipucu verildiyse kodları birlikte yazın.

Hesap: Bağımsızlık yüzdesi = B yazılan basamak sayısı / gözlenen basamak sayısı × 100. U basamaklarını paydadan çıkarın. Çizelge kullanımını ayrıca belirtin; çizelgeye yetişkin yönlendirmesi G olarak kaydedilir.

Genelleme ve kalıcılık

Aynı basamaklar, farklı günlük koşullar

Öğrenci: ..... Öğretim bitişi: .....

Koşul	Tarih	B / 9	İpucu / not
Okul lavabosu			
Ev lavabosu			
Farklı sabun			
Farklı havlu			
Farklı yetişkin			
1 hafta sonra			
2 hafta sonra			

Uygulama: “Ellerini yıka.” yönergesini verin. Öğretimdeki gibi her basamağı gözleyin. Zorlandığında gerekli desteği sunup kaydedin. Günlük hijyeni eksik bırakmayın.

Etkinlik cevapları (yetişkin): Eksik görseller: musluğu kapat / ellerini ovala / musluğu kapat. Malzeme seçme: sabun, havlu, su ve lavabo. Davranış seçme: sırayla sol, sağ, sol, sağ. Görsel seçim başarısı gerçek beceri performansından ayrı değerlendirilir.

Karar: Hangi basamaklarda desteğe yeniden ihtiyaç duydu? Bu basamakları ilgili ortamda tekrar çalışın.

.....

Aile uygulama ve takip formu

Evde günlük rutinin içinde kısa uygulamalar

Hazırlık: Sabun ve temiz havlu erişilebilir olsun. Okulda kullanılan 9 basamaklı çizelgeyi lavabonun yakınına koyun. Su sıcaklığı ve güvenli erişimi yetişkin kontrol etsin.

Nasıl çalışalım? Yemekten önce veya tuvaletten sonra “Ellerini yıka.” deyin. Yapması için bekleyin. Yalnızca zorlandığı yerde yardım edin. Ellerin bütün yüzeylerini en az 20 saniye ovalamasına destek olun. Başardığı basamağı kısa ve somut bir cümleyle belirtin.

Duyusal uyarlama: Su sesi, sabun kokusu veya havlu dokusu rahatsız ediyorsa uygun seçenekleri deneyin. Öğrenciyi zorlamadan küçük adımlarla ilerleyin; etkili uyarlamayı öğretmenle paylaşın.

Gün / tarih	Doğal fırsat	B / 9	Yardım gereken basamak
Pazartesi			
Salı			
Çarşamba			
Perşembe			
Cuma			
Cumartesi			
Pazar			

Öğretmene not: .....
.....