

**TASARLANMIŞ ÖZBAKIM BECERİLERİ MÜFREDATI**

**“Herkes için adapte edilmiş erişebilirlik projesi için üretilmiştir,”**

 **Hazırlayanlar:**MarijaDeletikj, Biljana Sterjadovska Stojchevska, MajaTrajchova

**Feragatname:** Avrupa Komisyonu'nun bu yayının üretimine verdiği destek, yalnızca yazarların görüşlerini yansıtan içeriğin onaylanması anlamına gelmez ve Komisyon, burada yer alan bilgilerin kullanımından sorumlu tutulamaz.

|  |
| --- |
| **Giriş notu**(yarım sayfa):Bunu neden yapıyoruz? |
| Bir bireyin itibar, öz saygı ve bağımsızlık duygusuna erişebilmesi için, kendi kişisel hijyeni, yemek hazırlaması ve yaşadığı yere bakması gibi gerekli becerileri kazanması önemlidir. Aşağıda örnekleri verilen Öz Bakım becerilerinde yorucu nitelikler amaçlanmamıştır. Gelişim programlarında öğrenciler için belirli hedefler seçerken bir rehber olması amaçlanmıştır. Her öğrenci programının kendine özgü bileşenleri yaşa, dayanıklılığa ve ihtiyaçlara göre değişmektedir. Farklı zamanlarda farklı otoriteler tarafından ifade edilen bir dizi öz bakım tanımı vardır - örneğin Dünya Sağlık Örgütü çok atıf yapılan üç tanım sunmuştur (1983, 1998 ve 2009'da). WHO 1998'nin tanımı: 'Öz Bakım, insanların sağlığı tesis etmek ve sürdürmek, hastalığı önlemek ve bunlarla başa çıkmakta kendileri için yaptıkları şeydir. Hijyen (genel ve kişisel), beslenme (yenilen yiyeceklerin türü ve kalitesi), yaşam tarzı (sportif aktiviteler, boş zaman vb.), çevresel faktörler (yaşam koşulları, sosyal alışkanlıklar vb.) sosyo-ekonomik faktörler (gelir düzeyi, kültürel inançlar vb.) ve kendi kendine tedaviyi kapsayan geniş bir kavramdır.' Öz bakım becerileri, çocukların yaşam aktivitelerine katılmaya hazır olması için üstlenilen günlük görevlerdir (giyinme, yemek, diş temizleme dahil). Bunlar genellikle günlük yaşam aktiviteleri (ADL'ler) olarak adlandırılırlar. Bunlar tipik olarak küçük çocuklarda yetişkinler tarafından desteklenirken, çocukların olgunlaştıkça bunlarda bağımsızlık duygularını geliştirmeleri beklenir. Öz bakım becerileri, çocukların görev performansını planlama ve sıralama, gerekli malzemeleri düzenleme ve günlük görevleri yerine getirmek için gereken safi fiziksel kontrolü geliştirme (örneğin, beslenme kutularını açma, çizim yapma veya pantolon çekmek için ayakta durma) yeteneğini geliştirmelerinin ilk yollarından biridir. Öz bakım becerileri, okulla ilgili birçok görevin yanı sıra yaşam becerilerinin de habercisi olarak hareket eder. 'Öz bakım' terimi, bu becerilerin bağımsız olarak yapılmasının beklendiğini ve çoğu durumda, başkalarının bu tür görevler için yardımcı olmasının uygunsuz olduğunu ifade eder (tabii ki yaşa bağlı olarak). |
| Daha spesifik olarak, birçok anaokulu ve okul, çocuklar merkezlerinde başlamadan önce tuvalet eğitimi almış olmaları zorunluluğunu getirecektir.Öz bakım becerileri zor olduğunda, bu aynı zamanda diğer birçok yaşam deneyimi için sınırlayıcı bir faktör haline gelir. Arkadaş veya aile evlerinde uyumayı, okul/okul öncesi gezilere çıkmayı zorlaştırır, çocuklar bağımsız olarak yemek yeme ve tuvalet yapma konusunda rahat değillerse doğum günü partilerinde göze çarpabilir, sorun yaşayabilir veya bunun sonucunda diğer sosyal deneyimleri kaçırabilirler. Öz bakım becerilerini geliştirmek için bazı temel ilkeleri erken yaşlarda geliştirmek gereklidir. • El ve parmak gücü: Mutfak eşyaları kullanımı için el ve parmakları kullanarak dirence karşı güç kullanma yeteneği. • El kontrolü: Yemek yerken çatal bıçak takımı kullanımı gibi kontrollü bir şekilde hareket ettirme ve kullanma yeteneği. • Duyusal işleme: Ortamda ve kişinin kendi vücudunda duyusal uyarımlara doğru kayıt, yorumlama ve yanıt. • Nesne hareket ettirme: Kalemleri ve makasları kontrollü tutma ve hareket ettirme yeteneği, diş fırçası, saç fırçası ve çatal bıçak takımı gibi günlük aletlerin kontrollü kullanımı da dahil olmak üzere araçları ustaca hareket ettirme yeteneği. • Etkileyici dil (dil kullanımı): İstek, ihtiyaç, düşünce ve fikirleri iletmek için konuşma, işaret veya alternatif iletişim biçimleri aracılığıyla dil kullanımı. • Planlama ve sıralama: İyi tanımlanmış bir sonuç elde etmek için sıralı çok adımlı görev/aktivite performansı (ör. giyinme ve diş temizliği). • Alıcı dil (anlama): Dilin anlaşılması. • Uyumluluk: Yetişkinlere yönelik basit rutinleri takip etme yeteneği (örneğin, çocuk basitçe yapmak istemediği davranışlarda imtina göstermez, çünkü bir yetişkin onlara bunu yapmalarını söylemekte ve yaptıklarını bölmektedir).**Bir çocuk öz bakım zorlukları varsa şunları yapabilir:** • Bağımsız olarak beslenemezler. • Giyinmek veya soyunmak için yaşıtlarından daha fazla yardıma ihtiyaç duyar.• Belirli kıyafetleri giymeye tahammül etmekte zorlanır. \*Yeme: Çok çeşitli yiyecekleri yemenin yanı sıra yaşa uygun şekilde çatal bıçak kullanımı becerileri, yetişkinlerin beslenme kutularının kapaklarını açmalarına ihtiyaç duyma ve belli yiyecekleri yemeyi reddetme • Dişleri fırçalamak için hareketleri koordine edememe. • Uyku: Uyuyabilmek için kendi kendisine sakinleşememesi ve uykuya dalmak için kapsamlı yardım gerekebilmesi. • Yetişkin desteğini alabileceği yer olan yalnızca evde tuvalete gitmeyi seçme. • Gün içinde kendi başına tuvalete çıkma becerisini geliştirememek. • Öz bakımı kendi başına yapabilmekte sınırlı motivasyon gösterme, bu yüzden yetişkinlerin onlar için yapmasını bekleme. |

|  |
| --- |
| • Talimatları takip etmede zorluk yaşama: Başkalarının istediği şekilde yapılacak görevleri anlama ve başlatabilmede problem yaşama. • Giyinme ve soyunma konusunda veya yaşına göre birisine giyinmede yardımcı olmakta zorluklar yaşama ve hangi giysi kısımları nereye gelmeli ve hangi sırada olmalı konusunda sıkıntılar yaşama.• İnce motor becerilerinin kullanımıyla ilgili zorluklar yaşamak: Beslenme kutularını açma, ayakkabı bağcıklarını bağlama, düğmeleri açma gibi parmak ve el becerilerinde. • Kaba motor becerilerinde zorluklar : Gövdenin, kolların, tuvalete girip çıkmak ve giyinmek için ayakta durmak gibi bacakların 'çekirdek' kuvvet kaslarını kullanarak tüm vücut fiziksel beceriler. • Organizasyonla mücadele: Bir görevin ne içerdiğini, gerekli malzemeleri, okul öncesinde çantayı hazırlamak ve hatta giyinmek gibi durumları bilme yeteneği. • Yeni görevler öğrenmek ve bu bilgileri bir dahaki seferde takrarlamak için unutmamak.• Sadece öz bakım becerilerini değil, planlama ve sıralama gerektiren diğer birçok beceriyi deneme konusunda isteksiz olabilme. Bu durum akademik görevleri ve potansiyel olarak bir çocuğun anaokuluna veya okula geçişini etkileyecektir. • Değişmesi zorlaştıkça, zorlukları çözmek için daha fazla zorluk çekme.• Yetişkin bir yardımcıya güvenmek: Bir çocuk, öz bakım becerilerine yardımcı olan bir ebeveyne veya bakıcıya alışkın olabilir, bu nedenle bir yardımcı olmadığında davranışsal zorluklar gösterebilir. • Çocuk yaşlandıkça ve akranlarıyla aralarındaki uçurum arttıkça, bu boşluğun farkına varma olasılığı daha yüksektir, bu da öz benlik saygısının azalmasına ve başarısızlık korkusuyla faaliyetlere teşebbüs etme konusundaki olası isteksizliğe neden olur. Bu kırılması zor bir döngüdür, bu nedenle ne kadar erken çözülürse, ilerlemek o kadar kolaydır. Bağımsız yaşam öz bakım becerilerini öğretmek, doğumda başlayan ve yetişkinliğe uzanan bir süreçtir. Engelli çocuklar bu becerileri gerçekleştirmekte çeşitli nedenlerden dolayı zorlanırlar. Ancak, mümkün olduğunca bağımsız yaşayabilmek için ellerinden gelenin en iyisini yaparak bu becerileri elde etme ihtiyacı duyacaklardır. Bağımsız yaşayamasalar bile, öz bakımda bağımsız olmak bakıcılardan çok fazla yükü alacaktır. Bu nedenle, genellikle engelli bir çocuk için bu en önemli hedeftir. Bu nedenle engelli öğrenciler için bağımsız yaşam becerileri dersleri planlamak çok önemlidir. Engelli çocuklar genellikle gelişimin birçok alanında gecikmeler gösterirler ve bu gecikmeler nedeniyle ek yardıma ihtiyaç duyabilirler. Çocukların kabul görmesi ve mümkün olduğunca bağımsızlık kazanabilmesi için okul öncesi yıllardan başlayarak öz bakım becerilerinin odak noktası olması önemlidir. Öz bakım becerileri, özel gereksinimli öğrencilerin bağımsızlığını nihai hedef olarak alarak uzun vadede harcanan zaman ve çabaya değer. Çocuklara öz bakım becerilerini geliştirmeleri ve bu önemli görevler üzerinde çalışmaları için bol bol zaman vermeleri için fırsatlar sunmalıyız. Yetişkinlerin önemli rol modeller olduğunu unutmayın. Öz bakım becerilerinde model teşkil etmekteyiz, çocuklar bizi izleyerek çok şey öğrenirler.  |

|  |
| --- |
| **Konu için temel bilgiler:** |
| **Konu:** | Öz Bakım Becerileri |
| **Öğrenme konuları:** | 1. Yeme Becerileri 2. Giyinme Becerileri 3. Tuvalet Becerileri 4. Kişisel Hijyen Becerileri 5. Sağlık Becerileri 6. Kişisel Güvenlik |
| **Ekipman ve kaynaklar:**  | Kaynakların çoğu aşağıdakilere dayalı olacaktır: • İlgili konular için sosyal hikayeler (yemek saatinde mutfak eşyaları kullanmak için sosyal hikaye, okul için elbise almak için sosyal hikaye, evde güvende olmak için sosyal hikaye vb.),  |
|  | * Görev analizi, geriye ve ileriye doğru zincirleme
* görsel programlar ve görsel resimler/resim kartları, görevlerin görsel sırası,
* video modelleme,
* taklit ve mimikler,
* dramatik oyun ve rol yapma.
* Anadil üzerine şarkılar ve kitaplar.
* Belirli öz bakım becerileri ile ilgili olarak gerçek nesneler ve el becerisiyle alakalı gereçler (beslenme gereçleri, şişeler, bardaklar, pipetler, peçete, kişisel hijyen maddeleri, elbise askıları, ayna, belirli öz bakım becerilerini uygulamak için kullanılacaktır.
* Eğitim yılı boyunca uygulanması gereken ilgili öz bakım becerilerini ele alan belirli konulardaki seminerler.

Kaynakça olarak eğitim platformları ve web siteleri: www.do2learn.com; www.teachingaid.org;www.pinterest.com; https://www.teacherspayteachers.com; https://bookcreator.com ; https://learningapps.org ; https://arasaac.org; |

|  |  |
| --- | --- |
| **Metodolojik Öneriler:** | Sınıfta kullanılan metodolojiler ve yaklaşımlar çocuğun sosyal, kişisel ve sağlık gelişimi için çok önemlidir. Kendi öğrenmelerine aktif katılımcılar olarak, çocuklar öğrenilenleri anlamlayabilir, bilinçli yargılarda bulunabilir ve yeni anlamlar inşa edebilir. Çocukların öğrendikleri üzerinde sahiplenme duygusu geliştirmeleri ve öğrenme sürecinde aktif olarak yer aldıklarında bunu farklı durumlara aktarabilmeleri daha olasıdır. Aktif öğrenmenin gerçekleşmesi için okul, çocuğun kendi öğrenimine katılmanın teşvik edildiği ve her katkının değer verildiği ve takdir edildiği destekleyici ve şefkatli bir ortam sağlamalıdır. Öz bakım becerileri müfredatının uygulanmasında, bireysel ihtiyaçları ve müfredattaki çok çeşitli hedefleri dikkate almak için çok çeşitli aktif öğrenme stratejileri kullanılmalıdır. Bu stratejiler arasında oyun, tartışma ve drama etkinlikleri, kooperatif oyunları, multimedya programları, internete erişim, televizyon, video alıntıları veya fotoğrafları keşfetme, anketler gerçekleştirme veya verileri yorumlama yer alabilirÖz bakımdaki herhangi bir öğrenme ve öğretme stratejisinin bir parçası olarak, çocuklar çalışmalarını eleştirel bir şekilde yansıtmaya ve öğrendiklerini kendi yaşamlarındaki durumlara aktarma olasılıklarını keşfetmeye teşvik edilmelidir. Tüm çocuklar öz bakım müfredatında sunulan tüm deneyimlere katılma ve bunlardan yararlanma fırsatına sahip olmalıdır. Planlamada, okulda sınıf farkları dikkate alınmalıdır ki böylece tüm çocuklara programdan maksimum fayda elde etme fırsatı verilecektir. **Öz bakım beceri kazanımlarını teşvik etme teknikleri:** Ödül: Çocuğa her öz bakım görevini veya bir görevin bir parçasını gerçekleştirişlerinde ödüller verin. Ödüller yiyecek, sosyal ödül, etkinlik ödülleri, maddi ödüller ve hatta ayrıcalıklar olabilir. Fişler, öz bakım becerilerini öğretmenin ve pekiştirmenin başka bir yoludur. Çocuk görevi bağımsız olarak tamamlamışsa, her gün yıldız koyduğunuz bir tablo yapın. Ay sonunda, çocuk aldığı yıldız sayısına göre bir ödül alır. Farklı çocuklar, anlayış düzeylerine bağlı olarak farklı ödüllerden yararlanır. Uygun ödülleri kullanın. Araştırmaya dayalı ödüller bireysel, yaşa uygun ve çevrede doğal olarak meydana gelir. Bir bardaktan su içtikten sonra oluşan susuzluğu giderme hissi doğal bir ödüldür. Çocuk bardak kullanmayı ilk öğrenmeye başladığında, "Şu haline bak! Bir bardaktan içebilirsin!"der.  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Metodolojik Öneriler:** | İleri Zincirleme: İleri zincirleme, bir görevi küçük adımlara ayırıp ilk adımı öğrettiğiniz işlemdir. Sonra çocuğa ilk adımı attırırsınız ve görevin geri kalanını tamamlarsınız. Sonra ikinci adımı öğretirsiniz. Sonrasında, çocuğa ilk iki adımı attırırsınız ve etkinliğin geri kalanını tamamlarsınız. İleri zincirleme genellikle son adımın çok zor olduğu görevleri öğretmek için kullanılır. Geriye Doğru Zincirleme: Geriye doğru zincirleme, ileri zincirlemenin tam tersidir. Burada önce son adımı, sonra son adımdan bir öncekini öğretirsiniz ve bu şekilde devam eder. Yani, son adım hariç tüm adımları yaparsınız ve çocuğa son adımı attırırsınız. Geriye doğru zincirleme çocuk için daha eğlencelidir, çünkü aktiviteyi tamamladıklarını hissetmelerine yardımcı olur. Öz bakım becerilerinin eğitiminde oldukça sık kullanılır. Tekrarlama: Tekrarlama, bir görevi pekiştirmenin ve öğrenmenin en iyi yollarından biridir. Öz bakım becerilerinin en iyi yanı, bunları her gün ve genellikle günde birden fazla kez yapmanız gerektiğidir. Çocuğun bu aktiviteyi her yaptığında becerilerini uygulamasına yardımcı olun. Şekillendirme: Şekillendirme, çocuğun görevi hemen hemen yapabildiğinde ödüllendirmeniz ve takdir ettiğinizdir. Bu, mükemmel olmasını beklemiyorsunuz demektir. Bir çocuk tarağı kafasına götürür ve tarağı hareket ettirirse, onu ödüllendirir ve bunun için takdir edersiniz. Saçlarını tamamen tarayamazsa ya da saçlarını karıştırsa bile sorun değil. Şekillendirme, eğitimin ilk aşamalarında kullanılır. Derecelendirme: Derecelendirme, başlangıç olarak basit bir etkinlik vermek ve görevin karmaşıklığını yavaşça artırmaktır. Derecelendirme için bazı fikirler şunlardır : büyük bir tarak kullanmak, büyük düğmeleri iliklemeyi öğretmek, büyük beden kıyafetlerle giyinmeyi öğretmek. Uyarlama: Bazen ders veya bağımsız bir yaşam becerileri müfredatı planlamak yeterli değildir. Özel gereksinimli bazı çocuklara, özellikle de fiziksel engelli çocuklara görevi yerine getirmenin uyarlanmış bir yolunun öğretilmesi gerekebilir. Ayrıca bazı uyarlanabilir ekipmanlardan da yararlanabilirler.  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Metodolojik Öneriler:** | Çevreye uyarlama: Çevrede yardımcı olabilecek bazı uyarlamalar tekerlekli sandalye erişimine uygun tuvalet, banyo sandalyesi, alçak lavabodur. Çocuğun kıyafetlerini ve diğer eşyalarını erişilebilir bir yükseklikte tutmak bağımsızlığı teşvik edecektir. Tekniği uyarlama: Bazen tekniği uyarlamak çocuğun bağımsız olmasına yardımcı olabilir. Örneğin, yemekten önce masadaki ön koltukları stabilize etmek veya yatağa oturup pantolon giymek. Ekipmanı uyarlama: Özel ihtiyaçları olan bir çocuğun bağımsız olmasına yardımcı olabilecek birçok farklı uyarlanabilir ekipman vardır. Modifiye kaşıklar, uzun saplı uzatmalar ve modifiye kıyafetler bazı örneklerdir. Uygun teşvikleri seçin. Örneğin, bir çocuğa kaşıkla yemek yemeyi öğretirken, öğretmen tam fiziksel yardımdan çocuğa kaşığı direkt ağzına yönlendirmeye geçtiğinde yardıma geçebilir. Çok hızlı hareket etmeniz gerekebilir, ancak çocuk daha bağımsız hale geldikçe bu desteğin solması gerekmektedir. Bir rutin oluşturun. Rutinler, öz bakım becerilerinin oluşumunda kritik bir rol oynar. Örneğin, oyun oynamak için dışarı çıkmadan önce bir ceket giymek, dışarıda oynamadan önce rutin olarak yapılan bir öz bakım becerisidir. Öğle yemeğinden sonra diş fırçalamak, günlük programın bir parçası olan başka bir öz bakım becerisidir. Beklenti: Olumlu sonuçlar bekleyin. Bazen beklentilerimiz düşük olduğu için bilişsel engelli çocuklara öz bakım becerilerini öğretmeye çalışmıyoruz. Çocukların başarılı olmasını bekliyorsak, başarmaları olasılığı daha yüksektir. Entegre: Gün boyunca ve oyun sırasında öz bakım becerilerini teşvik etmek için fırsatları entegre etmek, hedeflenen becerilerin başarılı bir şekilde ustalaştırılması için gerekli uygulamaları sağlayacaktır. Örneğin, bazı eğitim faaliyetlerine dahil edilmiş giydirme kıyafetlerine sahip olmak, düğme ilikleme, fermuar çekme, çıtlatma ve bağcık bağlama becerilerini güçlendirmek için mükemmel bir fırsat sağlar.  |
| **Metodolojik Öneriler:** | Sorumluluk: Özel gereksinimli çocuklarla çalışan yetişkinler, mümkün olduğunda kendilerine karşı sorumluluk almalarına izin vererek ve teşvik ederek bağımsız olmalarına yardımcı olabilirler. Çocuklar için bir şeyler yapmak daha hızlı ve daha az karışık olabilir, ancak kendileri için bir şeyler yaparak çok daha fazlasını öğrenirler. Çocuklar kendilerini besleme ve giyinme gibi öz bakım becerilerini uyguladıklarında, büyük ve küçük motor becerileri uygularlar, yeni şeyler deneme yeteneklerinde güven kazanırlar ve bağımsızlıklarıyla ilgili özgüvenlerini ve özsaygılarını oluştururlar. Hikaye: Hikayeler aracılığıyla çeşitli bağımsız yaşam becerileri hakkında konuşun. İş, farklı işler ve paranın değeri hakkında konuşmak için hikayeleri de kullanın. Tüm bunlar, çocuğun bağımsız olmak, iş bulmak ve büyüdüklerinde kendini geçindirmek için motive olmasına yardımcı olacaktır. Zaman yerine öğrenme odak noktası olmalıdır. Engelli bir çocuğun bu becerilere hakim olması daha uzun sürebilir. Kalıcılık ve tutarlılık başarının anahtarlarıdır |
| **Genel yetkinlikler (çerçeve hedefleri):** | Öğrenci bağımsız olarak veya bazı sözlü veya fiziksel istek ve yardımlarla yiyip içebilecektir;Öğrenci uygun şekilde, bağımsız olarak veya bazı sözlü veya fiziksel istek ve yardımlarla giyinme ve kıyafetlerle ilgilenebilecektir;Öğrenci tuvalet ihtiyaçlarını bağımsız olarak veya bazı sözlü veya fiziksel istek ve yardımlarla yönetebilecektir;Öğrenci, kendi kişisel hijyen ihtiyaçlarını bağımsız olarak veya sözlü veya fiziksel istekler veya yardımlarla halledebilecektir;Öğrenci kişisel bakım becerileri geliştirecek ve bunları bağımsız olarak veya bazı sözlü veya fiziksel istek ve yardımlarla kullanacaktır;Öğrenci bağımsız olarak veya sözlü veya fiziksel yardımla kendi sağlığına dikkat edebilecektir; Öğrenci kişisel güvenlik becerileri geliştirecek, bağımsız olarak veya sözlü veya fiziksel istekler veya yardımlarla güvende kalacaktır; Öğrenci ortamdaki tehlikeyi tanıyabilecek ve nasıl yanıt vereceğini bilecektir;  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Konu1:** | Yeme becerileri: (içer, çiğner, yutar, elle yenilen yiyecekleri yer, masa gereçleri kullanır |
| **Öğrenme kazanımları (referans hedefleri):** | Öğrenci fiziksel yardımla veya bağımsız olarak içecek içebilecektir.Öğrenci içecek içmek için pipet kullanabilecek/pipet yardımıyla içine çekebilecektir.Öğrenci elle yenilen yiyecekleri yiyebilecektir.Öğrenci yemek yemek için masayı belirleyecektirÖğrenci yemek için uygun mutfak eşyaları ayırt edebilecektir (kaşık, çatal veya bıçak)Öğrenci yemek saatlerinde masa gereçleri (kaşık, çatal ve serpme bıçağı) kullanacaktır |
| **İçerik (içerik öğrenme):** | Sıvıları bir kaptan diğerine dökmek (şişeden cama, bardaktan bardağa)Gün boyunca içme suyunun önemiPipetten içmek, farklı kalınlıklarda sıvılar kullanmakYemek saatlerinde parmakla yemek yemekFarklı yiyecek türleri için kaşık ve çatal nasıl kullanılırEkmeğe yaymak için bıçak kullanımıFarklı öğünlerde kullanılacak cam eşyaları seçme ve planlamaYemek seçimi ve planlamasıYemek saatinde kibar tavır/uygun davranışİçecek ve yiyecek için farklı ürün isteğinde bulunma |
| **Örnek etkinlikler:** | **Hafif** | **Orta** |
| İçecekleri bardaktan şişeye boşaltmaYiyecek parçalarını toplamak için çatal kullanma Çorba/benzeri yemek için kaşık kullanma Sandviç hazırlamak için yayma bıçağı kullanma Mutfak eşyaları ile yenen ve elle yenen yiyeceklerin resimlerini sıralamak.  | Musluk suyundan şişeyi doldurmaYenilebilir ve yenilebilir olmayan öğeleri sıralama. Elle yenilen yiyecekler için iki parmak kullanma  |
|  | Sandviç hazırlamak için yayma bıçağı kullanma Mutfak eşyaları ile yenen ve elle yenen yiyeceklerin resimlerini sıralamak. Uygun peçete kullanımı ile yiyecekleri çiğnerken ve yutarken uygun davranış sergilemek. Yiyecekleri çiğnerken ve yutarken uygun davranışlar sergilemek. Basit yemekleri planlama ve hazırlama Yemek yerken ve yutkunurken uygun tempo uygulamak ve biraz daha isterken sosyal olarak kabul edilebilir bir tavır sergilemek. Bir kahve fincanı ve diğer içecek veya cam eşyaların kullanımını ayırt edebilmek. Uygun davranışla uygun cam eşyaları kullanmak. Çeşitli ambalajlarda (örneğin, kutu, şişe, meyve suyu paketleri, meyve suyu kutuları, süt kutuları) içeceklerin açılması ve kullanılmasına yönelik faaliyetler. Kutu içecekler ve içecek şişeleri açma ve kullanma alıştırması faaliyetleri. | Yenilebilir yiyecekleri, bitkilerin yenilebilir kısımlarını ve yiyeceklerin parçaları ve yemekler üzerinde servis edilen garnitürleri (örneğin, bozuk yiyecekler, havuçlardan yeşil kısımlarının çıkarılması, biftek ve balıktan kemiklerin çıkarılması, yemekler üzerindeki lahana ve maydanoz garnitürleri) tanımlama. Elle yenilen yiyecekler ile mutfak eşyaları ile yenen yiyecekler arasında ayrım yapmak. Uygun cam veya içeceklerin (örneğin su, çay, kahve) tanımlanması. Uygun davranışla kapaklı ve pipetli içecek takımı kullanmak (örneğin, içerken gürültü çıkarmaz, bardakları dökülmemesi için dik tutar). Su veya içecek talebinde bulunmak. Çeşitli ambalajlarda içeceklerin açılması ve ulaşabilmek için yardım talebinde bulunmak.  |
| **Sonuçların değerlendirilmesi:** | Öğrenci yemek için uygun mutfak gereçlerini seçiyorÖğrenci yemek için uygun mutfak gereçlerini kullanıyor Öğrenci içiyor ve sıvıları bardağa döküyor Öğrenci içmek için pipet kullanıyor. Öğrenci elle yenilen yiyecekleri alıyor ve yiyor. Değerlendirme, belirli becerilerin görev analizi, etkinliğin sistematik olarak gözlemlenmesi ve öğrenci davranışı ve etkinliğin gerçekleştirilmesinde bağımsızlık düzeyi ile ilgili kontrol listelerinin kullanılması ile yapılacaktır. |
| **Konu2:** | Giyinme becerileri: (Temiz ve kirli giysileri tanımlar, uygun kıyafetleri /aksesuarları seçer/giyer, giysileri giyer/çıkarır, ayakkabı giyer/çıkarır, Çeşitli giysi bağlantı elemanlarının kullanımını gösterir)  |
| **Öğrenme kazanımları (referans hedefleri):** | Öğrenci temiz ve kirli giysileri tanımlayabilirÖğrenci uygun kıyafetleri/aksesuarları seçebilir/giyebilirÖğrenci elbise giyebilirÖğrenci giysilerini çıkartabilirÖğrenci ayakkabı giyebilirÖğrenci ayakkabılarını çıkartabilir.Öğrenci çeşitli giysi bağlantı elemanlarının (çıtçıtlar, cırt cırt ve giysilerde fermuarlar, kıyafetler, kemerler ve ayakkabılardaki düğmeleri ve tokaları elle hareket ettirme) kullanımını gösterebilir.  |
| **İçerik (içerik öğrenme):** | Temiz ve kirli giysileri tanımlamaFarklı mevsimler ve durumlar için uygun kıyafetlerin/aksesuarların seçilmesiElbise giymekGiysileri çıkarmaAyakkabı giymekAyakkabıları çıkarmaÇeşitli giysi bağlantı elemanlarının elle hareket ettirilmesi (kopçalar, cırt cırtlar, fermuarlar, düğmeler,kemerler)  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Örnek etkinlikler:** | **Hafif** | **Orta** |
| Farklı mevsim ve koşullar için uygun kıyafet/aksesuar seçme faaliyetleri (yaz, kış, yağmur) Farklı etkinlikler için uygun kıyafet/aksesuar seçme etkinlikleri (kutlamalar, okul, park) Giysi ve ayakkabılarda kopça, cırt cırt ve fermuarları elle hareket ettirme alıştırması yapmak için aktiviteler. Kıyafet ve ayakkabılarda düğmeleri ve klapları elle hareket ettirme alıştırması faaliyetleri Bağcıkları bağlayıp çözme. Standart bir düğüm atma. Pantolonun üzerindeki halkalardan kayış geçirme ve kemeri kapatma  | Farklı kıyafet türlerinin çıkarılması (pantolonların aşağı çekilmesi, bluzların çıkarılması, çorapların çekilmesi) Farklı kıyafet türleri giymek (pantolon giymek, bluz giymek, çorap çekmek) Temiz ve kirli giysileri tanımlama faaliyetleri Fermuarları ve çıtçıtları kıyafet ve ayakkabılarda elle hareket ettirme. Giysilerdeki büyük düğmeleri elle hareket ettirme ve kemeri pantolondaki halkalardan geçirmek. Ayakkabıların bağı çözüldüğünde yardıma ihtiyaç olduğunu gösterme. |
| **Sonuçların değerlendirilmesi:** | Öğrenci temiz ve kirli giysileri tanımlıyor.Öğrenci uygun kıyafetleri/aksesuarları seçiyor/giyiyorÖğrenci kıyafet giyiyor.Öğrenci giysilerini çıkarıyor.Öğrenci ayakkabı giyiyor.Öğrenci ayakkabı çıkarıyor.Öğrenci çeşitli giysi bağlantı elemanları (kopça,cırt cırt ve giysiler üzerinde fermuarlar, giysiler, kemerler ve ayakkabılar üzerindeki düğmeleri ve tokaları elle hareket ettirme) kullanmaktadır.Değerlendirme, belirli becerilerin görev analizi, etkinliğin sistematik olarak gözlemlenmesi ve öğrenci davranışı ve etkinliğin gerçekleştirilmesinde bağımsızlık düzeyi ile ilgili kontrol listelerinin kullanılması ile yapılacaktır. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Konu3:** | Tuvalet Becerileri (Tuvalet ihtiyacı olduğunda veya kirli / ıslak olduğunda bunu gösterir, tuvalet programını takip eder, tuvalete yardımcı olur, tuvalet eğitimi almıştır, Tuvalet kağıdı kullanır, Okulda ve topluluk ortamında tuvalet kullanır) |
| **Öğrenme kazanımları (referans hedefleri):** | Öğrenci tuvalet ihtiyacını belirtirÖğrenci kirlendiğini/ıslandığını belirtirÖğrenci tuvalet programına uyarÖğrenci tuvalet konusunda yardımcı olurÖğrenci tuvalet eğitimi almıştır.Öğrenci tuvalet kağıdı kullanırÖğrenci okul ve topluluk ortamında tuvalet kullanır |
| **İçerik (içerik öğrenme):** | Tuvaleti ne zaman kullanmam gerekiyor?Islak kıyafetleri ve kirli kıyafetleri göstermeTuvalet programını okuma ve takip etmeÇevredeki tuvalet tesislerini bulur |
| **Örnek etkinlikler:** | **Hafif** | **Orta** |
| Tuvalet ihtiyacını nasıl ileteceklerini öğrenme Bağımsız tuvalet becerilerini uygulama Toplumda tuvaleti sormak için aktiviteler Tuvalet olanaklarını cinsiyete göre ayırt etmeyi öğrenmeToplumda tuvaleti tespit etmek için aktiviteler | Tuvalet kullanma ihtiyacını nasıl belirtmeyi öğrenmek için aktiviteler Tuvalet programını okuma ve takip Islak olduğunu nasıl belirteceğini pratik etme  |
| **Sonuçların değerlendirilmesi:** |  Öğrenci tuvalet ihtiyacını belirtiyor. Öğrenci kirli/ıslak olduğunu gösteriyor. Öğrenci tuvalet programını takip ediyor. Öğrenci tuvalet konusunda yardımcı oluyor. Öğrenci tuvalet eğitimi almış. Öğrenci tuvalet kağıdı kullanıyor. Öğrenci okulda ve topluluk ortamında tuvalet kullanıyorDeğerlendirme, kontrol listelerinin kullanımı ve belirli becerilerin görev analizi, etkinliğin sistematik olarak gözlemlenmesi ve öğrenci davranışı ve faaliyetin gerçekleştirilmesindeki bağımsızlık düzeyi ile ilgili olarak yapılacaktır. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Konu4:** | Kişisel Hijyen Becerileri (ağız hijyenine önem verir, Burnu uygun şekilde sümkürür/siler, Uygun şekilde hapşırır/öksürür, Banyo yapar/duş alır, Yüzünü yıkar, Ellerini yıkar, Cilt bakımının önemini kabul eder, deodorant kullanır, hijyen için uygun ürünleri ve nereden edineceğini tanımlar, Kişisel Bakım Becerileri (Saç tarar/fırçalar, tırnaklarla ilgilenir, kozmetik kullanır) |
| **Öğrenme kazanımları (referans hedefleri):** | Öğrenci ağız hijyeni ile ilgilenecektirÖğrenci uygun şekilde burun sümkürecek/silecektirÖğrenci uygun şekilde hapşırır/öksürürÖğrenci banyo yapacak/duş alacaktırÖğrenci yüzünü yıkayacaktır.Öğrenci elini yıkayacaktır.Öğrenci cilt bakımının önemini kabul ederÖğrenci deodorant kullanacaktırÖğrenci hijyen için uygun ürünleri belirleyebilir ve bunları nereden edineceğini bilirÖğrenci saç tarayacak/fırçalayacaktırÖğrenci sakalla ilgilenecektir (erkek)Öğrenci adet ihtiyaçlarını (kız çocukları) karşılayacaktır.Öğrenci tırnaklarla ilgilenecektirÖğrenci kozmetik kullanacaktır |
| **İçerik (içerik öğrenme):** | Ağız hijyeni için bakım (diş macunu kullanma, diş fırçalama, diş ipi kullanma)Burun temizliği, düzgün hapşırma / öksürükEllerin ve yüz düzenli yıkanmasıCilde dikkat edilmesiSakalla ilgilenmek (erkek çocuklar) Adet ihtiyaçlarıyla ilgilenmek (kızlar) Banyo/duş alırken Beni temiz yapacak ürünler Saçlara dikkat etmek(saç yıkama, saç tarama, saç aksesuarları takma) Tırnaklara dikkat etmek (tırnakları kesme ve temizleme) Kozmetik, bunları nasıl ve neden kullanmalı (el ve yüz kremleri, losyonlar, parfümler) |
| **Örnek etkinlikler:**  | **Hafif** | **Orta** |
| Günlük kişisel hijyen görevlerini belirleme faaliyetleri (örneğin, diş fırçalama, tuvalet ihtiyaçlarını giderme, ellerinizi yıkama). Kişisel hijyen görevlerini yerine getirme faaliyetleri (örneğin, diş fırçalama, tuvalet ihtiyaçlarını giderme, ellerinizi yıkama). Kişisel hijyen görevlerine katılmak için gereken malzemeleri toplayın (örneğin, diş fırçası, diş macunu ve diş aralarını temizlemek için diş ipi). Saç bakımının gerçekleştirilmesini gösteren aktiviteler Tırnak bakımını gösteren aktiviteler Kişisel kozmetik kullanımını gösteren aktiviteler (el ve yüz kremi, losyon deodorant, parfümler) Sakala nasıl bakılacağını öğrenmek için aktiviteler (tıraş, losyon sürme) Adet ihtiyaçlarına nasıl dikkat edilmesi gerektiğini öğrenmek için aktiviteler (ped değiştirme, hijyen | Kişisel hijyen görevlerini yerine getirmek için gereken adımları sıralamak (örneğin, dişleri fırçalamak, tuvalet ihtiyaçlarına dikkat etmek, el yıkamak, sakala dikkat etmek, adet bakımı) Kişisel hijyen görevlerine uymak için gereken uygun malzemeler (örneğin, diş fırçası, diş macunu ve diş aralarını temizlemek için diş ipi). Kişisel hijyen görevlerini temsil etmede eşleşen semboller (örneğin, dişleri fırçalama, tuvalet ihtiyaçlarına dikkat etme, el yıkama, adet ihtiyaçlarıyla ilgilenme)Saç bakımı için öğeleri tanımlama faaliyetleri Saç ve cilt kozmetikleri arasındaki farkları gösteren aktiviteler Saç bakımı için gerekli eşleşen öğeler Saç bakım aktivitelerini temsil etmede eşleşen semboller Tırnak bakımı için gerekli eşleşen öğeler |

|  |  |
| --- | --- |
| **Sonuçların değerlendirilmesi:** | Öğrenci ağız hijyeni ile ilgileniyorÖğrenci uygun şekilde burnunu sümkürüyor/siliyorÖğrenci uygun şekilde hapşırıyor/öksürüyorÖğrenci banyo yapıyor/duş alıyorÖğrenci yüzünü yıkıyor.Öğrenci ellerini yıkıyor.Öğrenci cilt bakımının önemini kabul ediyorÖğrenci deodorant kullanıyor.Öğrenci hijyen için uygun ürünleri belirliyor ve bunları nereden edineceği konusunda bilgiliÖğrenci saç tarıyor/fırçalıyorÖğrenci tırnaklarla ilgileniyor. Öğrenci kozmetik kullanıyor. Değerlendirme, belirli becerilerin görev analizi, etkinliğin sistematik olarak gözlemlenmesi ve öğrenci davranışı ve etkinliğin gerçekleştirilmesinde bağımsızlık düzeyi ile ilgili kontrol listelerinin kullanılması ile yapılacaktır. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Konu5:** | Sağlık Becerileri (Tıbbi bakımın nerede mevcut olduğunu gösterir, reçeteli ve reçetesiz ilaçları ayırt eder, uygun şekilde tedavi alır, Krizleri raporlar veya hasta hissettiğinde, tıbbi müdahale gerektiren hastalıkları / yaralanmaları tanımlar, yaygın hastalık ve yaralanma önleme ve tedavisi hakkında bilgi sahibi olduğunu gösterir, Bir egzersiz programı geliştirme ve sürdürme, toplum sağlığı tesislerine erişme yeteneğini gösterir |
| **Öğrenme kazanımları (referans hedefleri):** | Öğrenci tıbbi yardıma ne zaman ihtiyacı olduğunu belirtecektir.Öğrenci reçeteli ve reçetesiz ilaçları ayırt edecektirÖğrenci uygun şekilde tedavi alacaktırÖğrenci hasta hissettiğinde rapor edecektir Öğrenci tıbbi müdahale gerektiren yaralanmaları tespit edecektir.Öğrenci yaygın hastalık ve yaralanmaları önleme ve tedavi hakkında bilgi sahibi olacaktır. Öğrenci egzersiz programının önemini kabul edecektir. Öğrenci genel sağlık tesislerine erişim yeteneğini gösterecektir. |
| **İçerik (içerik öğrenme):** | Tıbbi müdahale gerektiren durumlar ve şartlarTedavi ve ilaç türleriUygun şekilde tedavi almakHasta hissettiğinde yapılacaklarYaralanmalar ve yaralandığında ne yapmalıYaygın hastalıklar ve yaralanmalarEgzersiz herkes içindirÇevremdeki sağlık tesisleri |
| **Örnek etkinlikler:** | **Hafif** | **Orta** |
| Tıbbi müdahale ihtiyacını nasıl göstereceğini öğrenmek için etkinlikler Hasta hissettiğinde ne yapması gerektiğini öğrenmek için aktiviteler Reçeteli ve reçetesiz ilaçlar arasında ayrım yapma faaliyetleri Reçete okumayı öğrenmek için etkinlikler Uygun şekilde tedavi almayı öğrenmek için aktiviteler En sık görülen hastalıkları ve yaralanmaları öğrenme faaliyetleri Sağlıklı yaşam için egzersizlerin öneminin farkına varma Çevredeki sağlık tesisleri hakkında bilgi edinme | İyi hissetmediğini göstermek için öğrenme etkinlikleri Tıbbi müdahaleleri tanıma alıştırması faaliyetleri Temel egzersizleri ve bunları her gün nasıl uygulayacaklarını öğrenmek için aktiviteler Diğer binaların arasından sağlık tesislerini ve topluluktaki sembollerini tanımak  |
| **Sonuçların değerlendirilmesi:** |  Öğrenci tıbbi yardıma ihtiyacı olduğunda bunu gösteriyor.Öğrenci reçeteli ve reçetesiz ilaçları ayırt ediyorÖğrenci uygun şekilde ilaç alıyorÖğrenci hasta hissettiğinde bunu belirtiyorÖğrenci tıbbi müdahale gerektiren yaralanmaları tespit ediyor.Öğrenci yaygın hastalık ve yaralanmaları önleme ve tedavilerini kavrıyorÖğrenci egzersiz programının önemini kabul ediyorÖğrenci, ortak sağlık tesislerine erişme yeteneğini gösteriyorDeğerlendirme, belirli becerilerin görev analizi, etkinliğin sistematik olarak gözlemlenmesi ve öğrenci davranışı ve etkinliğin gerçekleştirilmesinde bağımsızlık düzeyi ile ilgili kontrol listelerinin kullanılması ile yapılacaktır. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Konu6:** | Kişisel Güvenlik (Kişisel güvenlik ihtiyacını tanır, tehlikeli yerlerden/durumlardan kaçınır, acil durumlarda yapılması gerekenleri gösterir, yardım alma yeteneğini gösterir, uygun dokunma bilincini gösterir, yabancılara karşı nasıl güvenli kalacağını gösterir, paranın güvenli bir şekilde nasıl ele alınacağını gösterir, kişisel kimlik kartlarını kullanır, Sahip olduklarını uygun şekilde yönetir |
| **Öğrenme kazanımları (referans hedefleri):** | Öğrenci kişisel güvenlik ihtiyacını kabul ederÖğrenci tehlikeli yerlerden/durumlardan kaçınır.Öğrenci acil bir durumda yapılması gerekenleri gösterir.Öğrenci yardım alma yeteneğini gösterir.Öğrenci uygun dokunma bilincini gösterirÖğrenci yabancılara karşı nasıl güvende kalacağını gösterirÖğrenci parayı güvenli bir şekilde nasıl idare edeceğini gösterir.Öğrenci sahip olduklarını uygun şeklide yönetir  |
| **İçerik (içerik öğrenme):** | Kişisel güvenlik, nedir ve nasıl sağlanırKaçınılması gereken tehlikeli yerler ve tehlikeli durumlarAcil durumlarda ne yapmalı Ne zaman ve nasıl yardım alabilirim? Uygun dokunma Yabancı güvenliği Parayı muhafaza etme |
| **Örnek etkinlikler:** | **Hafif** | **Orta** |
| Güvende kalmayı öğrenmek için aktiviteler Güvenli yerleri ve güvenli olmayan yerleri ayırt etme Acil durumlarda ne yapacağını ve nasıl yardım isteyeceğini uygulamak için aktiviteler Uygun ve uygunsuz dokunuşları öğrenme Parayı nasıl ayırt edeceğini öğrenme Para değerleri hakkında bilgi edinme Paranın nasıl kullanılacağını ve istenen mallar  |  |
|  |
| için para alışverişinin nasıl yapılacağını uygulama Madeni paraları/faturaları tanımlar ve sıralamaÇeşitli madeni para ve/veya fatura kombinasyonlarını sayma Malların maliyetini tahmin etme | Nasıl güvende olunacağını öğrenmek için aktiviteler Tehlikeli durumu nasıl belirleyeceğini öğrenme Tehlikeli durumlarda ne zaman yardım isteneceğini uygulama Tehlikeli durumlarda nasıl yardım istendiğini uygulama Parayı tanımayı öğrenmek/parayı tanımlama İstenilen mallar için para alışverişi yapma alıştırma  |
| **Sonuçların değerlendirilmesi:** | Öğrenci kişisel güvenlik ihtiyacını kabul ediyorÖğrenci tehlikeli yerlerden/durumlardan kaçınıyorÖğrenci acil bir durumda yapılması gerekenleri gösteriyorÖğrenci yardım alma yeteneğini gösteriyorÖğrenci uygun dokunma bilincini gösteriyorÖğrenci yabancılara karşı nasıl güvende kalınacağını gösteriyor.Öğrenci parayı güvenli bir şekilde nasıl idare ettiğini gösteriyorÖğrenci sahip olduklarını uygun şekilde yönetiyorDeğerlendirme, belirli becerilerin görev analizi, etkinliğin sistematik olarak gözlemlenmesi ve öğrenci davranışı ve etkinliğin gerçekleştirilmesinde bağımsızlık düzeyi ile ilgili kontrol listelerinin kullanılması ile yapılacaktır. |