

ERGENLİKTE HİJYEN, SAĞLIK VE ÖZ BAKIM BECERİLERİ

ERGENLİK DÖNEMİ

Ergenlik "büyümek" ya da "olgunlaşmak" anlamında kullanılmaktadır. Literatürde gençlik yılları olarak da tanımlanan ergenlik, bireyin yaşamı boyunca biyolojik ve sosyal gelişimin en hızlı olduğu dönemdir

Ergenlik dönemi, bireyin fiziksel ve duygusal olarak hızlı gelişimin olduğu, bağımsız kişilik kimliğinin oluştuğu, cinsel, psiko-sosyal olgunlaşmanın tamamlandığı dönem olarak tanımlanmaktadır

Erkek ve kızlarda birincil ve ikincil cinsiyet özellikleri gelişir. Fiziksel ve cinsel gelişimin yanı sıra ergenlik döneminde bireyin, sosyal becerileri, ahlaki anlayışı ve kimlik duygusu da gelişir.

Gelişim Alanları	Erken Ergenlik	Orta Ergenlik	Geç Ergenlik
Fiziksel Gelişim	Kızlar:11- 13 yaş Erkekler:12- 14 yaş Fiziksel ve cinsel gelişim görülür. Bedensel değişimle ilgili kafa karışıklığı yaşanır. Kontrol kaybı duygusu yaşanır. Korku ve kaygılar görülür.	Kızlar:13- 16 yaş Erkekler: 14- 17 yaş Bedensel değişimler görülür Yoğun cinsel duygular oluşur ve gelişir. Gençlik aşkları yaşanır	Kızlar:16- 19 yaş Erkekler:17- 19 yaş Fiziksel gelişim tamamlanır. Bedensel değişimle ilgili kafa karışıklığı azalır. Kendini kontrol edebilme duygusu artar. Olumlu benlik duygusu gelişir.
Bilişsel Gelişim	Somut düşünce dönemi başlar. Hayat, "hemen, şimdi ve burada" içerisinde yaşanır.	Soyut düşünme dönemi başlar. Bugün ve gelecek arasında bağlar kurulur. Hayata dair her şeyin bilindiği zannedilir. Her şeye gücü yetme duygusu mevcuttur	Erişkin düşünce biçimi başlar. Geleceğe yönelik hedefler açık ve belirgin hale gelir.
Sosyal-Duygusal Gelişim	Kendini tanımlamak için ailenin dışındaki çevreye yönelme başlar. "Ben normal miyim?" sorusu sıkça sorulur. Ailenin değerlerini sorgulamaya başlar.	Arkadaş çevresi önemli hale gelmeye başlar. Benmerkezcilik ön plana çıkar. Kendi değerlerini geliştirme ve test etmeye başlar.	Bir erişkinin benlik duygusuna ulaşılır. Akran grubunun önemi azalır. Değişim azalır, değerler netleştirilir.

Sağlık Ve Kişisel Hijyen

Sağlık; kişinin doğuştan getirdiği kalıtsal özellikleri ile fiziksel, biyolojik ve sosyal çevre koşullarının ve temel sağlık konusundaki bilgi, tutum ve davranışlarının bileşkesidir.

Hijyen konularından biri olan kişisel hijyen ise bireyin sağlığını sürdürmek için yaptığı 'öz bakım' uygulamalarını içerir.

Sağlıklı bir yaşam için vücudun deri, saç, ayak, ağız, diş gibi kısımlarının bakım ve temizliği ile ayakkabı, giysi gibi eşyaların uygunluğuna ve temizliğine önem verilmesi gerekmektedir.

Kişi tüm dış ortam kirleticilerinin sürekli etkisi altındadır. İnsan derisi bir dereceye kadar dışarıdan gelen kirleticilere karşı koruyucu bir engel oluşturmaktadır.

Ancak derideki çatlaklar ve yaralar bir takım hastalık etkenlerinin kolayca vücuda girmesine neden olabilir. Bu nedenle temizlik vücudun hastalıklardan korunması açısından en önemli uygulamalardan biridir

Sağlık alışkanlıklarının büyük bir kısmı çocukluk ve gençlik yıllarında kazanılmaktadır.

Çocukluk ve gençlik yıllarında oluşacak bir sağlık sorunu, zamanında önlem alınmazsa, ilerideki yaşlarda ortaya çıkabilecek pek çok sağlık sorununun temelini oluşturur.

Öz-Bakım

Öz bakım, sağlığın korunması, geliştirilmesi, yükseltilmesi, hastalıklardan korunma ve hastalıkla baş etmede bireyin kendi adına başlattığı ve gerçekleştirdiği etkinlikleri uygulaması olarak tanımlanmaktadır.

Öz bakım; bireylerin sağlıkla ilişkili kararlarını, bakım uygulamalarını kendilerinin üstlendiğini ifade eden kavramdır

Levin öz bakımı, "nasıl bakım alırız? Ve bu bakımı kimden almamız gerekir?" düşüncesi içindeki bir döngünün sonucu" olarak görmüştür

Öz bakımın amacı, bireyin kendi sağlığıyla ilgili tüm sorumluluğu üstlenmesidir.

Çocukluktan başlayarak yaşlılığa kadar geçen süreçte kendiliğinden öğrenme, zihinsel etkinlikler, merak, eğitim, denetim ve deneyim ile öz-bakım yeteneğini geliştirir.

Öz-Bakım Gereksinimleri

Öz bakım gereksinimi "bireysel olarak sağlığı sürdürme" ve "sağlığı koruma davranışlarından oluşmaktadır.

1. Evrensel Öz-Bakım Gereksinimleri

İnsanların yaşam süreçleri içerisindeki fizyolojik gereksinimlerinin giderilmesi evrensel öz bakım gereksinimi kapsamında yer alır.

Bireyin günlük yaşam faaliyetleri ile ilgili yeterli hava, su, beslenme, boşaltım, sosyal etkileşim, aktivite ve dinlenme, tehlikelerden korunma, iyilik hali olarak ifade edilen normal fizyolojik halin sürdürülmesi gibi olması gereken gereksinimlerini kapsamaktadır

2. Gelişimsel Öz-Bakım Gereksinimleri

Gelişimsel öz bakım gereksinimleri, yaşam süreciyle birlikte insanın gelişme sürecinin devamını sağlamak için gerekli olan gereksinimlerdir.

Ergenlerin gelişim süreçleri gelişirse öz bakım gereksinimleridir .

3. Sağlıktan Sapma Durumunda Öz-Bakım Gereksinimleri

Bireyin kendi evrensel bakım gereksinimlerini karşılayamaması durumundaki öz bakımını Orem, "yalnızca rahatsızlıklar, sakatlık ya da hastalık olaylarında gereksinilen" olarak tanımlamıştır



ÖZ-BAKIM BECERİLERİ

Öz Bakım Yetersizliği

Normal yaşam süreçlerinde bireylerin sahip olduğu öz bakım gücü ile öz bakım gereksinimleri arasında bir denge olması gerekir. Yaşam döngüsü sürecinde ortaya çıkan yeni, alışılmadık durumlar karşısında öz bakım gücü/yeteneğinin öz bakım gereksinimlerini karşılayamaması durumuna öz bakım yetersizliği ya da öz bakım açığı denir.

Kişinin evrensel gereksinimlerini yerine getirmekte yetersiz kaldığı, kendi sağlığını koruyamadığı bu dönemlerde öz bakımının sağlanması için profesyonel yardıma gereksinim duyulmaktadır.

Ergenlik Ve Öz-Bakım

Gelişimsel olarak kritik bir dönem olan ergenlikte, öz bakım aktivitelerinin sorumluluğu ergene aittir.

Ergenlik döneminde yaşanan fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal değişimler öz bakım gereksinimlerini doğurur.

Özellikle ergenliğin başlangıcında ergenin beden gelişimi ile çok fazla uğraşması sağlığını koruma, sürdürme ve geliştirmede yardıma gereksinimi olduğunun bir göstergesidir. Bu nedenle, öz bakımın ergenlik döneminde sağlığı koruma, sürdürme ve geliştirmede önemli etkisi vardır

Orem (1995), ergenlerin öz bakım gücüne sahip olduklarını ileri sürmektedir. Bu dönemdeki bireylerin öz bakım uygulamalarını kendi başlarına yerine getirebilecekleri kabul edilir.

Bununla birlikte, ergenlerin hayal dünyasında yaşamaları, kendi arzularına göre hareket etmeleri, riskli davranışlarda bulunmalarının öz bakımlarını engellediği de bilinmektedir. Özellikle ergenliğin başlangıcında vücudunda meydana gelen hızlı değişime ayak uyduramayan gençlerin çevreye karşı davranış ve duygularında önemli dalgalanmalar olabilmektedir.

Ergenlerde Yeme Bozuklukları

Anorexia Nervosa: Anorexia nervosa kişinin kilo almaktan aşırı ölçüde korkarak kendi kendisini aç bırakmasıdır.

Çok zayıf oldukları halde şişman olduklarını düşünerek “diyet” yapmaya devam ederler.

Bulimia Nervosa: Bulimia nervosada kişiler, aşırı derecede yemek yer ve daha sonra müşhil ilaçları alarak, ve kendi kendini uyarıp kusarak yediklerini çıkarırlar.

Takıntı Şeklinde (Kompulsif) Aşırı Yeme: Kompulsif aşırı yeme kişinin hayatında bir bağımlılık gibidir.

Bu rahatsızlıkta kişi kendisini daha iyi hissetmek için sürekli aşırı derecede yemek yer.

Hastalıklardan Korunmak ve Kişisel Hijyen İçin Evde-Okulda Alınabilecek Önlemler

Sağlığını Koruyorum.

Yeterli ve kaliteli **uyurum**.

Her gün düzenli olarak **egzersiz yaparım**.

Sağlıklı ve dengeli **beslenirim**.

Baş edemediğim sorunlarımı, kaygılarımı; ailemle, öğretmenlerimle veya rehberlik servisiyle **paylaşıyorum**.

El Yıkama

Ellerimi; kirlendikçe ya da elimi yüzüme, gözüme, ağızıma temas ettirmek zorunda kaldığım zamanlarda en az 20 saniye süreyle **su ve sabun ile yıkıyorum**.

Ellerimi su ve sabun ile yıkayamadığım durumlarda el antiseptiği veya alkol bazlı kolonya ile **dezenfekte ederim**.

Yemeklerden önce ve sonra ellerimi **su ve sabun ile yıkıyorum**.

Tuvaleti kullanmadan önce ve kullandıktan sonra ellerimi bol **su ve sabun ile yıkıyorum**.

Tırnaklarımı **temiz ve kısa** tutarım.

Çamaşırlarımı ve giysilerimi **sık değiştiririm**.

Olabilirdiğince **sık banyo yaparım**.

Kişisel Temizliğime Ve Hijyen Kurallarına Dikkat Ediyorum.

Evden Ayrılmadan Önce...

Uyanır uyanmaz elimi yüzümü yıkayarak güne **başlıyorum**.

Beni gün boyu zinde tutacak ve Bağışıklığımı güçlendirecek yiyeceklerle kahvaltımı **yaparım**.

Kahvaltıdan sonra ellerimi yıkayıp dişimi fırçalarım ve günlük olarak temizlenen okul kıyafetlerimi **giyerim**.

Okul kıyafetimi maskemle tamamladıktan sonra okul çantama gün boyu hijyenimi sağlayabileceğim eşyalarımı **yerleştiririm**. (Maske, mendil vs.)

Okula araç gereçlerin ve hijyen malzemelerim dışında herhangi bir eşya (top, oyuncak vs.) **getirmem**.

Okula gitmeden önce ateşimi ölçtürür ve ateşimin yüksek olmadığından **emin olurum**.

Eğer kendimi hâlsiz ve hasta hissediyorsam bu durumu **Ailemle paylaşıyorum**.

Okula Giderken...

Merdivenleri kullanırken, tirabzanlara ve duvarlara **dokunmam**.

Servise binerken yüzeylere ve arkadaşlarıma temas etmemeye dikkat ederek benim için ayrılan sosyal mesafesi korunmuş koltuğa **otururum**.

Okula giderken hiçbir nesne ve kişiyle **fiziksel temas kurmam**.

Okuldayken...

Okula geldikten sonra bana en yakın lavaboda ellerimi yıkıyorum ya da okulda bizim için hazırlanan hijyen standında **dezenfekte ederim**.

Okulda sağlık ve hijyen ile ilgili görsel, işitsel, dokunsal uyarılara dikkat eder ve bunlara uygun **hareket ederim**.

Kendimi hâlsiz ve hasta hissediyorsam hemen öğretmenime ya da okul idaresine **haber veririm**.

Sınıfıma geçince bana ayrılan sıraya **otururum**.

Sınıfta her zaman **aynı sırada** otururum.

Sınıfa girdikten sonra ve ders boyunca yüksek sesle konuşmam, bağırمام, hapşırırken/öksürürken **maskemi açmam**.

Arkadaşlarımla **yiyecek, içecek ve araç gereç** alışverişi yapmam.

Eşyalarımı yere düşürmemeye **özen gösteririm**. Eşyalarım yere düşerse mutlaka **dezenfekte ederek kullanırım**.

Tuvalet ve lavaboları kullanırken mümkün olduğunca yüzeylere **peçete ile dokunurum**.

Okulun ortak kullanım alanlarında **sosyal mesafe kurallarına uyarım**.

Teneffüstayken...

Teneffüste, eğer hava şartları uygunsa bahçeye çıkıp **temiz hava alırım**.

Teneffüste, arkadaşlarımla temas gerektiren oyunlardan sakınır, sosyal mesafemi korur ve hiçbir şekilde arkadaşlarımla **fiziksel temasta bulunmam**.

Kendi sağlığını, arkadaşlarımla ve öğretmenlerimin sağlığını korumak için **diğer sınıflara, öğretmenler odasına ve idare odalarına girmem**.

Eve Giderken...

Sosyal mesafeye dikkat ederek okuldan ayrılırım.

Servise binerken yüzeylere ve arkadaşlarıma temas etmemeye dikkat ederek **benim için ayrılan koltuğa otururum**.

Okuldan dönerken hiçbir nesne ve kişiyle **fiziksel temas kurmam**.

Evde...

Eve gider gitmez **kıyafetlerimi değiştirir, elimi yüzümü yıkıyorum**.

COVID-19 hakkında güvenilir bilgileri **yetkililer tarafından** verildiğini bilirim ve başka bilgileri dikkate almam!

Gerekli yerleri dezenfektan maddelerle temizlerim.

Kendi ağız ve burnuma dokunmayı engellerim.

İçme suyunun temizliğine özen gösteririm.

Pişirilmeden yenen gıdaların yıkanmasına özen gösteririm.

Hastalıklarda mutlaka hekime başvururum.

İnsanın Bedenine Gösterdiği Özen, Kendisine Duyduğu Saygının Da Bir Göstergesidir ...

Cinsiyeti Ne Olursa Olsun Herkes Tarafından Her Yaşta Bu Özen Gösterilmelidir.