**Temizliğin Birey Sağlığı Açısından önemi Nedir

Temizliğin Önemi - Temizliğin Önemi Hakkında

Ağaç yaşken eğilir, demiş geçmişteki bilge atalarımız. Kurumuş ağaç kolay kolay eğilmez, zorlansa da kırılır. İnsanlar da tıpkı ağaç gibidir. Kişilikleri daha küçükken şekillendiği için gelişimin hızlı olduğu dönemde istenilen değişiklik yapılabilir ve verilmek istenen şekil oluşturulabilir. Fakat belli bir yaştan sonra çocuğun kişilik yapısı oturduğu için, artık değiştirmek güç olur, hatta imkânsız olabilir.

Özellikle temizlik alışkanlığı çocukluktan itibaren verilirse, yaşam boyu temizliğe önem veren biri olur; ama bu alışkanlığı kendisi kazanır diye düşünülürse, çocuğun bu alışkanlığı kazanması zor olur.

Çocuklukta temizliğin önemi kavratılmamış birey, bütün yaşamında bu önemi anlayamaz ve temiz olma adına pek bir gayret gösteremez. Yemeklerden önce ellerini yıkama alışkanlığını çocukken edinemeyen kişi, yetişkinlikte de bunu edinemez. Eğer sosyal bir ortamdaysa, mahcup olmamak için yıkar; ama yalnızken ellerini yıkama gereği duymaz. Banyo yapmanın önemini çocukken kavrayan biri, yıkanmak için çok sık banyo yapar, ama bu alışkanlığı olmayan birey, eşinin veya başka birinin dayatmasıyla banyo yapar.

Her konuda olduğu gibi temizlikte de çocuklar, büyüdükleri ortamlardaki insanları model alırlar. Eğer örnek aldığı kişiler düzen ve temizliğe gereken önemi veriyorlarsa, çocukta da bu alışkanlıklar gelişir. Temizlik ve düzen alışkanlığının en iyi edinildiği yer, aile ortamıdır. Ailedeki bireylerin temizliğe verdikleri önem ölçüsünde çocukta temizlik alışkanlığı gelişir. Ailede temizlik fazla önemsenmiyorsa, çocuk da temizliğe gereken önemi vermeyecektir. Eğer okulda çocuğun öğretmenleri temizliğin gerekliliğini çocuğa kavratırlarsa, bu alışkanlık gelişir; ama istenilen düzeyde olmayabilir; çünkü bu tür alışkanlıklar okul öncesi dönemde kökleşir ve kalıcılık kazanır. Ayrıca okulda kazandırılmak istenen alışkanlık evde desteklenmezse, o alışkanlığın olumlu yönde gelişmesi güç olur.

Çocuğa temizlik alışkanlığı kazandırmak çok kolaydır; çocuğun kişilik gelişimi yeni oluştuğu için, söylenen her şeyi çok çabuk kavrar ve birkaç kez tekrar ettirilen davranışı alışkanlık haline getirmekte zorlanmaz. Yediği çikolatanın ambalajını yere atan çocuk, doğru bir biçimde yönlendirilmezse davranışı süreklilik kazanır. Birkaç kez uyarılarak ne yapması gerektiği söylendiğinde ise, çocuk doğru davranışı kısa sürede öğrenir.

Temizlik ve düzen konusunda ebeveyn tarafından obsesif davranışlar sergilenmesi de çocukta olumsuz bir temizlik anlayışı geliştirir. Bu nedenle ölçüyü kaçırmamakta her zaman yarar vardır. Çocuğu takıntılı bir kişilik kazanmasına yol açabilen bazı davranışlar şöyle sıralanabilir:

Bebeğin altını değiştirirken, annenin burnunu kapatma, yüzünü buruşturma gibi davranışlarla tiksindiğini belirtmesi,

Üstü başı kirlenmesin diye çocuğun sokakta oynamasına izin verilmemesi,

Çocuğun üzerindeki küçük ve önemsiz bir lekenin abartılması,

Günde birkaç defa banyo yaptırma,

Bir kere giydiği giysiyi yıkamadan giydirmeme vb.

Belli aralıklarla çocuğa banyo yaptırılmalı, kendi yemeğini yiyecek bir duruma geldiği zaman, yemekten önce ve sonra ellerini yıkaması sağlanmalı, giysileri gerekli durumlarda değiştirilmeli ve temizlikle ilgili diğer temel alışkanlıkları kazanması sağlanmalıdır. Düzenli olmak, temizlikle doğrudan bağlantılı bir alışkanlık olduğundan dolayı, temizlikle beraber düzen alışkanlığının da çocuğa kazandırılması gerekir. Temizlik alışkanlığı gelişen bir çocuk düzenli olur, temizliğe önem vermeyen çocuk, düzenli de olamaz. Çıkardığı çorabı evin herhangi bir köşesine atan, yemek yedikten sonra masayı olduğu gibi bırakan, banyodan sonra banyoyu dağınık halde terk eden, yatağını toplamayan bir çocuğun temizlik anlayışı da sağlıklı gelişmez.

Düzen kavramı da temizlik gibi çocukluktan itibaren kazandırılmalıdır. Çocuk, üç yaşına geldiğinde annesiyle birlikte yatağını toplamaya başlamalıdır. Kullandığı eşyaları olması gereken yerlere bırakmalıdır. Birçok anne vardır ki, bütün zamanını çocuklarının döküntülerini toplamakla geçirir. Bazı anneler çocuklarının yaptıkları işi beğenmezler, çocuk işi yaptıktan sonra, anne aynı şeyi yeniden yapar. Bu durum çocukta özgüven kaybına yol açabilir; çünkü kendisine verilen işi beceremediğini düşünür. Ayrıca kendisinden sonra annesi yaptığı için diğer bütün ev işlerinde de gereken özeni ve önemi

Çocuk, verilen işi istenilen düzeyde bağımsız yapıncaya kadar anne çocukla birlikte yapmalıdır. Örneğin yatağı toplarken, sofrayı kaldırırken, banyoyu temizlerken anne çocuğa yardım etmelidir. Bu tür işlerde çocuk annesiyle birlikte çalışırsa, işi daha çabuk öğrenir ve alışkanlık haline getirir.

Çocuğa verilmesi gereken öncelikli temizlik alışanlığı, kişisel bakımla ilgili olmalı; yani el-yüz, baş, vücut ve giysi temizliği. Sabah uyanır uyanmaz elini-yüzünü yıkamalı, yemeklerden önce ve sonra ellerini yıkamalı, tuvalet temizliğini yapmalı, tuvaletten sonra ellerini bol su ve sabunla yıkamalı, belli aralıklarla banyo yapmalı, kirlenen giysilerini değiştirmelidir.

Diş temizliği de oldukça önemlidir. Diş fırçalama alışkanlığı edinebilmesi için, çocuğa iki yaşından itibaren sadece fırçayla dişlerini fırçalaması öğretilmeli, 3–4 yaşından itibaren de çok az miktarda macunla dişlerini fırçalaması sağlanmalıdır.

Temizlik alışkanlığı, bireyin hem beden sağlığı hem de sosyal hayata uyumu için gereklidir. Temizliğe dikkat etmeyen kişi, hem çok sık hastalanır hem de yaşadığı sosyal çevre tarafından dışlanır.**