

**T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ

FİZİKSEL GELİŞİM

Ankara, 2013

-
- Bu modül, mesleki ve teknik eğitim okul/kurumlarında uygulanan Çerçeve Öğretim Programlarında yer alan yeterlikleri kazandırmaya yönelik olarak öğrencilere rehberlik etmek amacıyla hazırlanmış bireysel öğrenme materyalidir.
 - Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
 - **PARA İLE SATILMAZ.**

İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR	ii
GİRİŞ	1
ÖĞRENME FAALİYETİ-1	2
1. FİZİKSEL GELİŞİM	2
1.1. Tanımı ve Önemi	2
1.2. Fiziksel Gelişim Göstergeleri.....	3
1.2.1. Boy ve Kilo.....	3
1.2.2. Kaslar.....	5
1.2.3. Kemikler ve Dişler.....	7
1.2.4. Sistemler ve Organlar	10
1.3. Ergenlik Döneminde Fiziksel Gelişim	16
1.4. Fiziksel Gelişimin Diğer Gelişim Alanlarıyla İlişkisi.....	17
UYGULAMA FAALİYETİ	19
ÖLÇME DEĞERLENDİRME.....	21
ÖĞRENME FAALİYETİ-2	23
2. FİZİKSEL GELİŞİMİ DESTEKLEMeye YÖNELİK ETKİNLİKLER.....	23
2.1. Fiziksel Gelişimi Desteklemeye Yönelik Etkinlikler.....	23
2.2. Fiziksel Gelişimi Destekleyici Materyaller.....	29
2.2.1. Açık hava oyunları ve etkinlikleri için materyaller	32
2.3. Fiziksel Gelişime Uygun Etkinlik Planlama	36
2.3.1. Fiziksel Gelişimi Destekleyici Etkinliklerin Küçük Kaslara Etkisi.....	36
2.3.2. Fiziksel Gelişimi Destekleyici Etkinliklerin Büyük Kaslara Etkisi.....	36
UYGULAMA FAALİYETİ	44
ÖLÇME DEĞERLENDİRME.....	46
MODÜL DEĞERLENDİRME	48
CEVAP ANAHTARLARI.....	50
KAYNAKÇA	53

AÇIKLAMALAR

ALAN	Çocuk Gelişimi ve Eğitimi
DAL/MESLEK	Erken Çocuklukta Öğretmen Yardımcılığı, Özel Eğitimde Öğretmen Yardımcılığı
MODÜLÜN ADI	Fiziksel Gelişim
MODÜLÜN TANIMI	Çocukların fiziksel gelişimlerine yönelik olarak, uygulanacak fiziksel gelişimi destekleyici etkinliklerin ve araç gereçlerini, programa ve çocukların gelişim özelliklerine uygun olarak uygulayabileceği bir modüldür.
SÜRE	40/16
ÖN KOŞUL	Birey gelişimi modülünü başarmış olmak
YETERLİK	Fiziksel gelişime uygun etkinlik hazırlamak
MODÜLÜN AMACI	Genel Amaç Uygun ortam sağlandığında, bireyin fiziksel gelişim özelliklerine uygun etkinlik hazırlayabileceksiniz. Amaçlar <ol style="list-style-type: none">1. Uygun ortam sağlandığında bireyin fiziksel gelişimi ile ilgili temel bilgileri kazanabileceksiniz.2. Uygun ortam sağlandığında bireyin fiziksel gelişim özelliklerine uygun etkinlikler planlayabileceksiniz.
EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	Ortam: Sınıf, erken çocukluk eğitim kurumları, özel eğitim kurumları, rehberlik araştırma merkezleri, özel ve kamu kurum ve kuruluşlarında bulunan eğitim odaları... Donanım: Kaynak kitaplar, bilgisayar, projeksiyon, fotoğraflar, afiş, broşür, dergiler, uyarıcı pano, tepegöz, asetat, fotoğraflar, CD, VCD, bilgisayar donanımları, VCD, DVD, televizyon, projeksiyon...
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	Modülde yer alan her bir öğrenme faaliyetinden sonra verilen ölçme araçlarıyla kazandığınız bilgileri ölçerek kendinizi değerlendirebileceksiniz. Modül sonunda kazandığınız bilgi ve becerileri değerlendirmek amacıyla öğretmeniniz tarafından hazırlanacak ölçme araçları ile değerlendirileceksiniz.

GİRİŞ

Sevgili Öğrenci,

Çocuk gelişimi ve eğitiminde, erken çocukluk eğitimi ve özel eğitim önemli bir yer tutar. Eğitim psikologları, gelişimle ilgili bilgi sahibi olmanın etkili bir eğitim ortamının sağlanmasındaki önemini özellikle vurgular. Bu nedenle çocukların gelişimsel özellikleri hakkında bilgi sahibi olmanız etkili bir öğrenme ortamı oluşturulması açısından büyük önem taşır.

Çocuk, dünyaya geldiğinde büyüme ve gelişme için büyük bir güce sahip olup önemli ilerlemeler kaydeder. Sevgi, şefkat, yakınlık ve ilgiyle büyüyen çocuğun tüm gelişimleri de normal seyreder.

Her çocuk, fiziksel gelişim yönünden birbirinden farklı özelliklerle dünyaya gelmektedir. Çocuğun bakımı ve eğitimiyle ilgilenen bireylerin çocukların fiziksel özelliklerini bilmesi, onların sağlıklı bir gelişim süreci geçirmelerini sağlayarak istenilen düzeyde fiziksel gelişim seviyesine ulaşmaları sağlamaktadır. Doğum öncesi dönemde ve doğum sonrasında çocuğa sunulacak bilinçli düzenlenmiş eğitim ortamları ve etkinlikler sağlıklı bir fiziksel gelişimin destekleyicisidir. Çocuklara etkinlik hazırlarken çocukların bireysel farklılıkları mutlaka göz önünde bulundurulmalıdır.

Özellikle çocukların gelişiminin en iyi desteklendiği fiziksel gelişimi destekleyici etkinliklerin nasıl düzenleneceğinin bilinmesi çocukların gelişimlerinin sağlıklı bir şekilde desteklenmesi açısından çok önemlidir.

Bu modülde siz de çocukların fiziksel gelişim özelliklerini öğrenerek çocukların bu alandaki gelişimlerine etkili bir şekilde yardım edebileceksiniz. Fiziksel gelişimle ilgili verilen örnek etkinlik ve araç gereç rehberliğinde, siz de uygun etkinlik seçmek, araç gereç hazırlayabilmek için yeni bilgi ve beceriler kazanacaksınız.

ÖĞRENME FAALİYETİ-1

AMAÇ

Öğrenme faaliyetinde kazandırılacak bilgi ve beceriler doğrultusunda uygun ortam sağlandığında bireyin fiziksel gelişim özellikleri ile temel bilgileri kazanabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Çevrenizde bulunan çocukların fiziksel gelişim özelliklerini ve etkinliklerini gözlemleyerek, gözlemlerinizi fotoğraflarla ve kamera çekimleri ile destekleyerek bilgisayar ortamında sunum oluşturacak şekilde bir rapor hâline getirip edindiğiniz deneyimleri arkadaşlarınızla paylaşınız.

1. FİZİKSEL GELİŞİM

1.1. Tanımı ve Önemi

Fiziksel gelişim, bedeni oluşturan tüm organların gelişmesi, boyun uzaması, kilonun artışı, kemiklerin gelişimi, dişlerin çıkması ve değişmesi, kas, beyin ve tüm sistemler (sinir, sindirim, dolaşım, solunum, boşaltım gibi) ve duyu organlarının gelişimidir.

Gelişim yaşam boyu sürer ancak çocukluk döneminde diğer tüm dönemlere oranla fiziksel gelişim daha hızlıdır. Fiziksel gelişim, çocuğun beden yapısındaki niceliksel değişme ve artışları içerir. Gelişimin iki şekli vardır:

- **Nicel/ Sayısal:** Ağırlık ve boyda rakamsal olarak ifade edilen artışı belirler.
- **Niteliksel:** Yapıda ve çeşitlilikteki gelişimi belirtir. Örneğin, çocuğun kaslarının çalışma şeklindeki değişimi ifade eder.

Fiziksel gelişimin insan hayatının neredeyse tamamını etkilediği bilinmektedir. Özellikle insan gelişiminin en hızlı olduğu dönemler olarak bilinen bebeklik ve ergenlik döneminde, kişide gözle görülebilir nitelikte değişiklikler meydana gelir. Gelişimin hızlı olduğu bu dönemleri bireyin sağlıklı geçirmesi, sonraki yaşamının sağlam temellerini oluşturur.

Çocukların gelişimle ilgili fiziksel değişimleri anne babalar ve eğitimciler tarafından takip edilmeli, gözlenen aksaklık durumlarında ise uzmana başvurulmalıdır. Bedensel gelişim açısından ilk bebeklik döneminde erkekler kızlara oranla daha ağır ve daha uzun boylu iken buluş çağına kadar her iki cinsten de gelişim hızı, aynı oranda seyrederek. Ancak kız çocukları daha erken buluşa erer ve yaşlıları olan erkeklerden daha gelişmiş duruma gelirler. Buluş çağının sonundaysa erkekler bu farkı kapatırlar.

Fiziksel gelişim, baştan ayağa ve merkezden dışa doğru ilkesine uygun bir süreçtir. Bu gelişim süreci bireyin psikomotor, duygusal, toplumsal ve zihinsel yaşamını da etkiler. Böylece bireyin kişilik gelişiminin de temeli oluşur. Bu nedenle bireyin yaşamında fiziksel gelişimin katkısı büyüktür.

1.2. Fiziksel Gelişim Göstergeleri

Fiziksel gelişimle ilgili dünya üzerindeki pek çok toplumda vücut ölçümlerinin her yeni kuşakta, bir öncekine nazaran farklılaştığı savunulmaktadır. Buna göre bebeklerin bundan 50-60 yıl öncesine kıyasla daha iri olarak dünyaya geldikleri belirtilir. Ayrıca çocukları, anne ve babalarının kendi yaşlarındaki hâlerinden daha ağır ve daha uzun boyludurlar. Örneğin; 8 yaşındaki bir çocuk, anne ve babasının 8 yaşındaki hâlerinden daha ağır ve daha uzun boyludur. Bu sonuç, hemen hemen tüm dünya ülkelerindeki çocuklarla ilgili yapılan araştırmalar sonucunda ortaya konan bir bulgudur.

Kuşaklar arasındaki bu farklılığın sağlık koşullarının önceki yüzyıllara oranla çok fazla düzelmiş olması, çocukların beslenme şekli, hastalıklardan daha iyi korunmaları, hijyen koşullarının daha iyi olması, daha iyi tıbbi yardım almaları ve daha iyi eğitilmiş anne babalar tarafından büyütülmeleri nedeniyle ortaya çıktığı düşünülmektedir. Fiziksel gelişim boy, ağırlık ve hacim bakımından artışın yanı sıra vücut sistemlerinin görevlerini yerine getirebilecek düzeye ulaşmasını da içermektedir. Bu noktadan hareketle bu değişim göstergeleri ayrıntılı olarak ele alınacaktır.

1.2.1. Boy ve Kilo

- **Büyüme:** Organizmadaki hücre sayısının ve hücrelerin büyüklüğünün artmasıyla ilgilidir. Yeni doğan bebeğin boyu 48-53 cm, kilosu ise 2500-3500 g arasındadır. Bebeklik döneminde erkekler kızlara oranla daha uzun ve daha kiloludur. İlk yıllarda büyüme oldukça hızlı olup gözle görülebilir niteliktedir.

Bebeklik dönemindeki sağlıklı gelişimin kanıtı, bebeğin düzenli olarak kilo almasıdır. Bebeğin normal gelişimi için anne sütünün yararı tartışılmaz bir gerçektir.

Hem kız hem de erkek çocuklarında boy büyümesi ve ağırlık artması doğumdan sonraki ilk birkaç yıl içerisinde ve ergenlik döneminde hızlıyken ilk çocukluk ve erenlik öncesinde oldukça yavaştır.

1.2.2. Kaslar

Kaslar, vücudun hareket sisteminin aktif elemanları olup kemiklerin üzerini örten bölümünü oluşturur. Vücut, hareketlerini kaslar sayesinde yapar. Çocuğun doğumda kaslarının ağırlığı beden ağırlığına göre 1/5 ile 1/4 arasındadır, ergenlikte bu oran 1/3 iken yetişkinlikteyse 2/5'i kadardır.

Kasların vücuttaki gelişimi belli bir sıra izler, önce büyük kaslar sonra da küçük kaslar gelişir.

Erken çocukluk dönemindeyse daha çok, kaba motor hareketler ince motor hareketlerden daha önce kendini gösterir. Örneğin; çocuklar bu dönemde rahatlıkla koşup zıplayabilirken düğme ilikleme ve makas kullanma gibi becerileri yapmada zorlanırlar.



Resim 1.2: Çocukların küçük kaslarını destekleyen bir etkinlik

İnce ve kaba motor becerilerin gelişimi kız ve erkek çocuklarda farklıdır. Kızlar ince motor hareketleri daha iyi yaparken erkek çocukların kaba motor becerilerde daha iyi olduğu gözlenmiştir.

Öğretmen aşağıda verilen etkinliği gerçekleştirerek çocukların fiziksel gelişimlerini desteklemiş olacaktır.

Etkinlik 2

Etkinlik: Yarış

Etkinliğin amacı: Karın kaslarını kuvvetlendirmek

Bacakları sırt omuz kaslarını geliştirmek

Organların genel ahengini sağlamak

Çocuğun dengeli hareket etmesini sağlamak

Araç gereç: 30-40 cm ebatlarında renklendirilmiş 8 adet mukavva kart

Uygulama: İstenilen renkteki 30-40 cm ebatlarındaki mukavvalar dağınık olarak yerlere konur ve belirlenen (çizilen) yönde çocuklar koşturulur.

4 yaşındaki çocuklar ileriye, yana ve serbest sıçrama ile,

5 yaşındaki çocuklar bacaklar bitişik, sıçrayarak ve koşarak,

6 yaşındaki çocuklar bir ayak üzerinde sıçrayarak oyuna değişik Őekiller verilebilir.

Kaslar istemli ve istemsiz kaslar olmak üzere ikiye ayrılır:

İstemli kaslar: İstenilen zamanda istenilen hareketleri sağlayan kaslara denir. Örneğin; Kol, boyun, baş, bacak, parmak, göz kapağı kasları bu gruba girer.

İstemsiz kaslar: Bu kasların özelliği kişiye bağlı olmadan çalışmalarıdır. Örneğin: Mide, kalp, karaciğer, dalak, bağırsaklar vb. iç organlarımız istemsiz çalışan kaslara girer.

İstemli kasların çalışmasını destekleyici bir etkinlik aşağıda verilmiştir.

Etkinlik 3:

Etkinlik : Büyü büyü,küçül küçül oyunu

Uygulama: Çocuklar ayakta durur. Öğretmen aşağıda verilen yönergeleri söylerken çocuklar bu yönergelere göre hareketler yaparlar.

Büyü büyü

Kollarını yukarı kaldır

Ayak parmaklarının ucuna bas

Daha çok yüksel daha çok yüksel

Büyü büyü kocaman ol, büyü büyü kocaman ol...

(Çocuklar en çok yükseldiklerinde, ara vermeden küçül küçül oyununa geçilir.)

Küçül küçül

Kollarını indir

Çömelerek büzül

Daha çok büzül, daha çok büzül

Küçül küçül minicik ol

Hareketlerin öykünmeleri yapılır.

Kasların vücuttaki bazı görevleri bulunur. Bu görevler şunlardır:

İskelet sisteminin hareketini sağlar.

Vücudun enerji deposudur.

Dilin hareketini sağlar ve konuşmaya yardım eder.

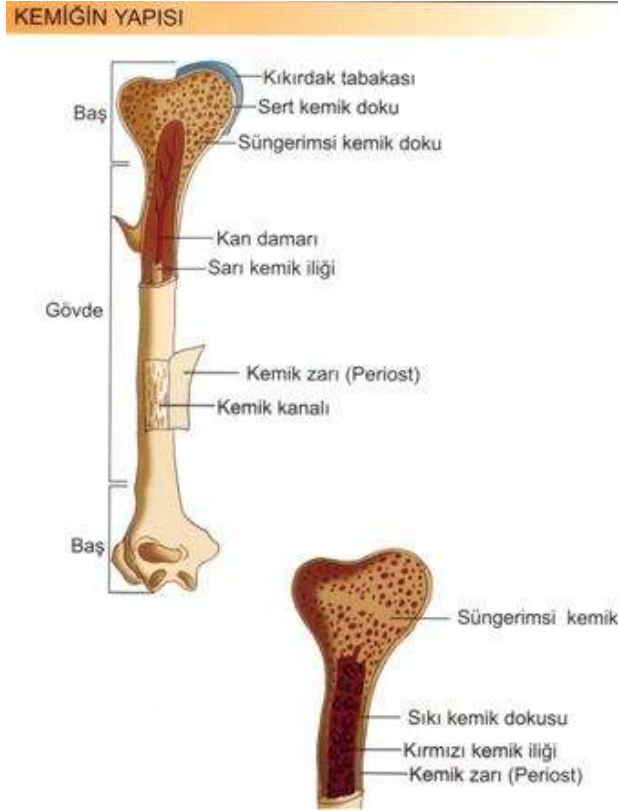
Organların çalışmasını etkiler.

Kalbin çalışmasında ve kan dolaşımında etkin rolleri vardır.

Solunum sisteminin çalışmasına yardımcı olur .

1.2.3. Kemikler ve Dişler

Büyüme sürecinde bedenin oranları sürekli bir değişim gösterir. Yeni doğan bebeğin kemikleri kıkırdaktır, zamanla bu kıkırdak doku kalsiyum, fosfat ve diğer minerallerin etkisiyle kemikleşmeye başlar. Yeni doğan bebekte toplam 270 kemik vardır. İlk yıllardaki kemik gelişimi hızlıyken ilk çocuklukta bu hız düşer ancak ergenlik döneminde kemik gelişiminin tekrar hızlandığı görülür.



Resim 1.3: Kemiğin yapısı

Yeni doğan bebeğin başı vücuduna oranla daha büyüktür. Normal bir yetişkinde baş, beden büyüklüğünün 1/8'i kadardır, yeni doğanda ise bu oran 1/4 kadardır.

Yeni doğanın baş çevresi yaklaşık 35cm'dir. 3. ayda 40,5 cm, 6. ayda 43 cm, 1 yaşında 46 cm'dir. Başın büyümesi, beyin büyümesini yansıttığı için tüm çocuklarda dikkatle izlenmelidir.

Göğüs çevresi yeni doğanda baş çevresiyle birbirine çok yakın olup neredeyse eşittir. 1 yaşından sonra göğüs çevresi baş çevresini geçer. Doğumda göğüs çevresi 33 cm'dir. 1 yaşında 47 cm, 5 yaşında 55 cm'dir.

Verilen tüm ölçümlerin yaklaşık değerler olduğu ve bireysel farklılıklara göre bu oranlardaki değişikliklerin normal olduğu unutulmamalıdır ancak bulunan sonuçlar büyük farklılık taşıyorsa en yakın zamanda çocuğun bir uzmana götürülmesi gerekir.

Yeni doğan bebeğin kafatası arasında altı tane boşluk vardır. Bu boşluklara bingıldak (fontanel) adı verilir. Bunların beş tanesi doğumun ilk günlerinde kapanırken tepedeki bingıldak on iki-on sekiz ayları arasında kapanır. Kemik hastalığı olanlarda bingıldaklar geç kapanırken beyin gelişiminde problem olmayan çocuklarda daha erken kapanmaktadır. Bebeğin bingıldak normal zamandan daha erken kapandıysa (ön bingıldak 3 aydan önce) doktora başvurulmalı ve bebeğin kafa çevresindeki büyüme izlenmelidir. Bingıldakın erken kapanması beyin gelişiminde soruna sebep olabilir. Rutin kontroller sayesinde kafa çevresinin olağan büyüdüğü tespit edilirse tedaviye ihtiyaç yoktur. Tam tersi bir durumda yani bingıldakın geç kapanması durumunda da bebekte D vitamini eksikliğinden ve hipotiroidi sorunundan söz edilebilir. Bebeğin bingıldak geç kapandıysa D vitamini eksikliği olup olmadığı, trioid hormonlarıyla ilgili sorun bulunup bulunmadığına bakılır. Bingıldakın zamanında kapanması için vitamin takviyesi yapılması önerilir. Yeni doğan bebeklere her gün D vitamini desteği sağlanması, bunun damla ya da şurup şeklinde kullanılması doktor önerisiyle gerekir. Bazı bebeklerdeyse bingıldak içe çöktür. Uzmanlara göre bunun sebebi, yetersiz beslenmeyle ya da sıvı kaybıyla ilgilidir.



Resim 1.4 : Bingıldakın görünümü

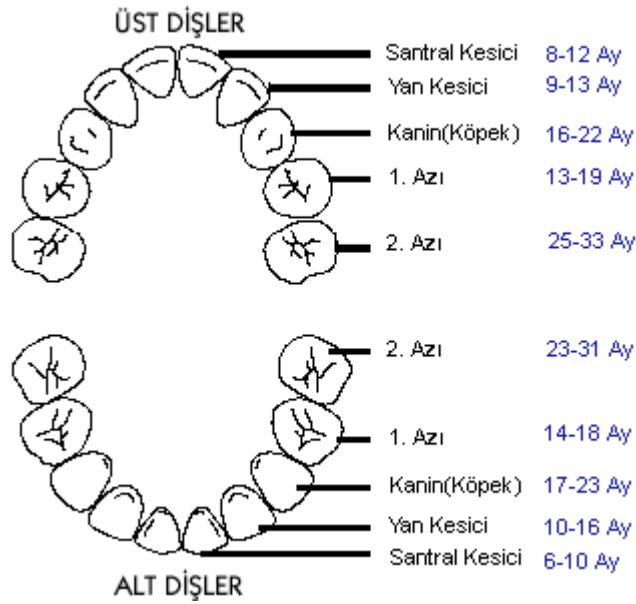
Bazı çalışmalar bu büyümelerin düzenli olmayabileceğini, bebekler ve çocukların bazı aylarda daha fazla uzarken veya ağırlık kazanırken bazı aylarda daha az uzayıp daha az ağırlık kazanabilmelerini göstermektedir. Bazen duraklama dönemlerinin olabileceği gibi ani büyümelerin de olabileceği unutulmamalıdır.

Bebeklikteki fiziksel büyümede kalıtım, beslenme, çevre koşulları, ailenin sosyoekonomik düzeyi ve çocuğun yeterli uyarım alması da etkili olmaktadır. Ülkemizdeki ortalama doğum ağırlık değerleri, Batı Avrupa ve ABD standartlarına uygunluk göstermektedir.

İskelet gelişimi kızlarda ve erkeklerde farklıdır. Özellikle ilk çocukluk döneminde kızların iskelet gelişimi, erkeklerin iskelet gelişimine göre daha ileri seviyededir. Aynı zamanda iskelet sistemi beden oranını da belirler. Bedenin baş, kol, el, göğüs, karın, bacak ve ayak gibi parçalarının birbirine göre büyüklüğü beden oranını verir.

Diş tabakalarının gelişimi doğum öncesi dönemde başlar. Olgunlaşmasını tamamlayan dişler, doğumdan sonra belli bir sırayla diş etlerini delerek çıkar. İlk dişler yaklaşık 6-10. ayda çıkmaktadır ancak farklı ülkelerdeki çocukların diş gelişimlerinin değişik olduğu sonucuna varılmıştır. Bazı bebeklerde dişin ilk çıkışı 12. aya kadar olabilmektedir. Bazı bebeklerin de doğduklarında bir veya birden fazla dişi de olabilmektedir, dört yaşına doğru çocuğun tamamlanan bu dişlerine süt dişleri adı verilir. Süt dişleri 20 adet olup 2-2,5 yaşına kadar tamamlanır.

Süt dişlerinin çıkma zamanı aşağıda görülmektedir.



Resim 1.5: Süt dişlerinin çıkma zamanı



Resim 1.6: Kalıcı dişlerin çıkma aşamaları

Süt dişlerini tamamlayan çocuk yedi yaşına geldiğinde süt dişleri çıkış sırasına göre düşmeye başlar ve yerini kalıcı dişlere bırakır. On iki yaşına geldiğindeyse çocuğun ağızında 28 adet kalıcı diş bulunur. İlk düşen diş, genellikle alt, ön kesiciler olmaktadır.

Kemiklerin gelişimi ve dişlerin gelişimi arasında sıkı bir bağ vardır. Diş gelişimi bakımından kızlar bir yıl daha öndedir.

Süt ve kalıcı dişlerin zamanında ve sağlam çıkmasında annenin sağlıklı ve yeterli beslenmesi, doğum sonrası bebeğin ve annenin yeterli ve dengeli beslenmesinin önemli bir rolü vardır.

Çocukların Diş Sağlığının Korunmasında Dikkat Edilecek Noktalar

Bebeklerin diş etleri, emzirildikten hemen sonra kalan süt veya mama kalıntılarını temizlemek için bir bezle silinmelidir. Bu temizlik ileri yaş diş sağlığı için çok önemlidir. Çocuğa süt dişlerinin çıkmasından itibaren doğru diş fırçalama ve diş ipi kullanma alışkanlığı kazandırılmalıdır. Gün içerisinde şekerli gıdaları çok sık yemekten kaçınılmalıdır.

Diş fırçaları 3-5 ayda bir değiştirilmelidir.
Sert yiyecekler dişlerle kırılmamalıdır.

Dişler iğne, kürdan vb. ile karıştırılmamalıdır.

Diş sağlığı açısından kalsiyum vb. mineraller ve vitaminler yönünden zengin yiyeceklerin yeterli ve dengeli alınmasına özen gösterilmelidir.

Düzenli aralıklarla diş doktoruna gidilip gerekli kontroller yaptırılmalıdır.

Etkinlik 4;

Kemik ve diş sağlığına yönelik afiş hazırlayınız. Sınıfta arkadaşlarınızla birlikte tartışarak inceleyiniz.

1.2.4. Sistemler ve Organlar

1.2.4.1. Sindirim Sistemi

Bebeğin sindirim sistemi, anne sütü ve onun bileşimine yakın gıdaları sindirebilecek niteliktedir. Bebeklerin midesi küçük olduğundan beslenme sırasında mide kapasitesi oranında besin alınmasına dikkat edilmelidir. Bebeğin çabuk acıkacağı göz önünde bulundurularak az ve sık sık beslenmesi gerekir. Ancak yaşla birlikte mide kapasitesi de büyüdüğünden alınması gereken besin miktarı da bu oranda artar.



Resim 1.7: Sindirim sistemi

Midede sindirime yardımcı olan salgıların miktarı ve özellikleri çocuk büyüdükçe değişkenlik gösterdiğinden bebek farklı gıdaları zamanla daha kolay sindirebilir.

Ergenlik döneminde midenin büyüklüğü ve kapasitesi arttığından bu dönemde yemek yeme fazlaşır.

1.2.4.2. Solunum Sistemi

Hücrelerin fonksiyonlarını yerlerine getirmeleri için enerjiye ihtiyaçları vardır. Bu enerji besin öğelerinin ve oksijenin kullanılmasıyla sağlanır. Oksijenin hücre düzeyinde kullanılmasına **iç solunum**, oksijenin dış ortamdan alınmasına ise **dış solunum** denir.

Bebeklerin solunum sistemleri yetişkinlerinkinden farklıdır. Bebeklerin solunum yolları daha dar ve kısadır bu nedenle daha fazla nefes alıp verirler. Yeni doğmuş bebeğin dakikadaki solunum sayısı 40-60, üç aylık bebeğin 35-40, bir yaşındaki bebeğin ise 30-35'tir. Bu dönemdeki solunum hızlı ve yüzeyseldir. Bebeklerin hızlı solunumuna neden olan yatay durumdaki kaburga kemikleridir. Bu nedenle bebek, solunumu daha çok karın kasları yardımıyla yapar.

İlerleyen yaşlarda çocuğun solunumu, gelişimiyle birlikte ilerler ve yetişkin solunumuna yaklaşır. Dört yaşından sonra çocuk kendini daha çok, hareketin fazla olduğu etkinlikler içinde bulur. Bu tür etkinlikler sayesinde çocuk doğru nefes alıp vermeyi öğrenir.



Resim 1.8: Solunum sistemi

Etkinlik: Canlı Top
Yaş grubu: 4–12 yaş
Araç-gereç: Top

Uygulama: Çocuklar arasından bir top seçilir. Top olan çocuk çömelir ve ellerini dizlerine koyar. Başka bir çocuksa top olan çocuğun yanına gelerek bir elini çocuğun başının üstüne koyarak “TOPUM SIÇRA” dediği zaman, top olan çocuk ayak uçlarından hız alarak küçük sıçramalar yapar. Topla oynayan çocuk ise elini yukarı aşağı hareket ettirerek topla oynama taklidi yapar. Belli bir süreden sonra oyuncular değişerek oyun devam ettirilir. Oyun sırasında çocukların solunum sistemi desteklenir.

Hareketli bir etkinlik sonrasında işte size vücudunuzu tamamen dinlendirmek için harika bir etkinlik:

Etkinlik : Dev Kedi Esnemesi

Uygulama: Başınızı yukarı kaldırın, karnınızı içinize çekerek dik durun. Kollarınızı gererek olabildiğince yukarı doğru uzatın. Daha sonra sırtınızı hafif hafif bükmeye başlayın ve başınızla kollarınızı yavaşça aşağıya indirin.



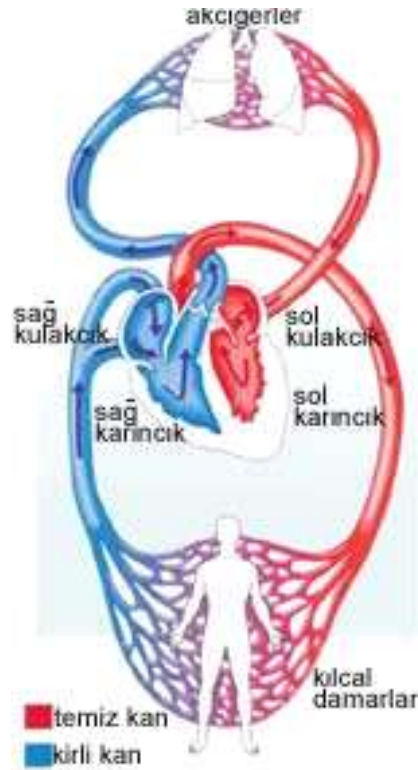
Resim 1.9: Dev kedi esnemesi

İyice küçülünceye kadar kıvrılmaya devam edin. Şimdi de vücudunuzu dik bir duruma getirinceye kadar tekrar yavaş yavaş açılın.

1.2.4.3. Kalp ve Kan Dolaşımı

Kalp, herkesin kendi yumruğu büyüklüğünde olan bir organdır. İnsan vücudunda bulunan en güçlü kas, kalp kasıdır. Dakikada ortalama 70 kez kasılır. Kalbin bir günde pompaladığı kan yaklaşık 20 tonun üzerindedir. Yeni doğan bebeğin kalbi ortalama 120-140 arasında atar, bu hız sonraki yaşlarda düşer ve yetişkin seviyesine gelir. Normal bir yetişkinin kalbi dakikada 60-70 arasında atar.

Yeni doğan bir bebeğin kanında bebeği mikroplara karşı koruyan antikorlar bulunur. Bu antikorlar bebeğe plasenta aracılığıyla geçer. Bebek doğduktan sonraki ilk 2-3 ayda kızamık, kızıl, kabakulak ve çocuk felci gibi bulaşıcı çocuk hastalıklarından bu antikorlar yoluyla korunur ancak bu antikorlar üçüncü aydan sonra etkisini yitirdiğinden gerekli olan aşuların zamanında yapılması gerekir.



Resim 1.10: Kan dolaşımı

Kalpden çıkan kan, akciğerlere gider ve oksijenle zenginleştikten sonra kalbe geri döner. Buna **küçük dolaşım** denir. Oksijenle zenginleşen kanın vücuda yayıldıktan sonra geri dönmesineyse **büyük kan dolaşımı** denir. Hücre ve dokulardaki artıklar kanla dolaşım sistemi ile vücuttan uzaklaştırılırlar.



Resim 1.11: Açık havada oyun

Besinlerle alınan temel maddeler ve solunum ile alınan oksijen hücre düzeyine kadar kan sayesinde iletilir. Bu anlamda kan hayati önem taşır. Çocukların açık havada oynamaları onların fiziksel gelişimlerinin yanında sağlıklı gelişimlerine de katkıda bulunur. Aşağıdaki çocukların açık havada oynayabilecekleri bir etkinlik örneği verilmiştir.

Etkinlik: Havada Balon

Yaş grubu: 4-10

Araç-gereç: Balon

Uygulama: Öğretmen çocuklara balonu havaya atıp yere düşene kadar olan zaman diliminde çocuklar hareket hâlinde olup şarkı söyleyip dans ederler. Balon yere düştüğünde herkes donar ve öğretmen içinden 30'a kadar sayar. Bu süre içinde kıpırdayan, gülen çocuklar oyundan çıkar.

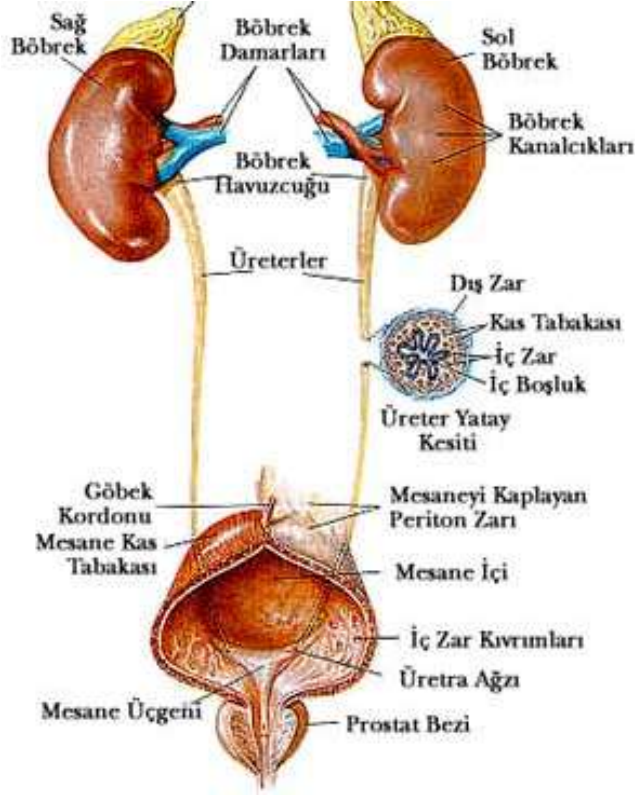
Öğretmen balonu yeniden havaya atar ve oyun yeniden başlar bir önceki oyunda çıkan oyuncular balon yere düşüp hareketsiz kaldığında, onları güldürmeye çalışırlar. Sona kalan çocuk kazanır.

1.2.4.4. Boşaltım Sistemi

Vücutta oluşan artık maddeler, hücreler tarafından doğrudan kana gönderilir. Kan, bu maddeleri alarak vücudun boşaltım kanallarına iletir. Su ve karbondioksit fazlası solunumla, su ve tuzlarsa terleme yoluyla vücuttan dışarı atılır. Üre, ürik asit, su ve tuz, böbrekler tarafından idrarla dışarı atılır. İdrarın %95'i sudur. İlk yıllarda böbreklerin çalışması düzensizdir. Bebeğin idrar yapma sayısı beslenme ve çevre koşullarına bağlı olarak değişkenlik gösterir. Bebeğin aldığı gıda ve sıvı miktarı arttıkça idrar yapma sayısı da o oranda artar.

Özellikle bebeklerin altının ıslak bırakılmasından kaynaklı idrar yolu enfeksiyonlarının oluşmasına meydan vermemek için gerekli hijyen koşullarının sağlanması gerekir. Kız çocuklarının alt temizliği yapılırken kirliliğin üreme organlarına yayılması önlenmelidir.

Büluğ çağına kadar çocukların üreme organları herhangi bir fonksiyon göstermez ancak ergenlik çağında yetişkin seviyesine kadar ulaşır. Genellikle hareket hâlinde olan çocuğun metabolizması da düzenli işler. Bu nedenle aktivitenin sadece çocuklukta değil tüm yaş dönemlerinde uygulanması gerektiği unutulmamalıdır.



Resim 1.12: Boşaltım sistemi

1.2.4.5. Beyin ve Sinir Sistemi

Beyin, beyincik ve omurilikten oluşur. Merkezî sinir sisteminden 43 çift sinir çıkar, bunların on iki çifti beyinden çıkar, bunlara kafa çiftleri adı verilir. Bunlar ses duyma, söz söyleme, tat alma, okuma ve yazma, dengeli yürüme gibi faaliyetlerin gerçekleşmesini sağlar. Geriye kalan 31 çift sinirse kaslara ve iç organlara gider. Bu sinirler kasların görevini yapmasını sağlar.

Merkezî sinir sistemi, ilk çocukluk döneminde hızlıyken erinlik döneminden sonra durur. Çocukluk döneminde beyin ölçüsünde büyük bir yavaşlama söz konusudur. Beynin doğum öncesi ve doğum sonrasındaki gelişimi hızlıdır. Bu büyüme ve gelişmeye beynin büyüme hamlesi denir.

İnsan, doğumda yaşamı boyunca sahip olabileceği nöron hücrelerinin tümüne sahiptir. Beyinde hücre kaybı meydana geldiğinde bu hücrenin yerine yeni hücre oluşmaz.

Yaşamın ilk yıllarında zamanının çoğunu uyuyarak geçiren çocuk, ikinci aydan itibaren çevreyle yavaş yavaş etkileşime girmeye başlar. Sinir sistemi ve kasların olgunlaşmasıyla başını üçüncü ayda dik tutar, beşinci ayda dönme hareketlerinin yanında altıncı aya doğru oturma eylemini gerçekleştirir. Ayakta durma, yürüme ve koşma gibi büyük kaslarını kullanma ile ilgili becerileri giderek kazanmaya başlar.

1.3. Ergenlik Döneminde Fiziksel Gelişim

Büyümenin en hızlı olduğu dönemlerden biri de ergenlik dönemidir. Bu dönemde çocuk biyolojik değişim ve olgunlaşmasını tamamlayarak yetişkin görünümüne girer. Ergenlik, erinlik dönemini de içine alan beş-altı yıl süren bir dönemdir.

Erinlik dönemi, çocukluğun sonu ve ergenliğin başlangıcı arasındaki bir ya da iki yılı kapsayan dönemdir. Ergenlik döneminde, kızlar erkeklere oranla daha uzun ve ağırdırlar, kızların çoğu bu dönemde yılda 5-10 cm büyürken erkeklerdeki bu oran genellikle büyüme 10-16 yaşlarında başlar ve her yıl 8-12 cm büyürler. Daha sonra bu büyüme yavaşlayarak 20 yaşına kadar sürer.

Bu dönemde kızlarda ve erkeklerdeki iç salgı bezlerinin çalışma fonksiyonları değiştiğinden erkeklerde cinsiyet hormonlarının artması spermlerin artmasına neden olur, aynı zamanda sakal ve tüylenmeler daha da yoğunlaşır. Dış görünüm de değişerek kemik ve kaslar hızla gelişmeye başlar. Kızlarda ise bu dönem erkeklere oranla birkaç yıl daha erken başlar. Cinsiyet hormonlarının artması yumurta hücrelerinin de artmasına neden olur. Kızlarda belirgin olarak kilo artışı, göğüslerde büyüme ve kalçalarda genişleme görülür.

Ergenlik çağındaki değişiklikler, cinsel salgı bezlerinin kana bol miktarda salgı bırakmalarıyla başlar. Erkeklerde testosteron, kızlarda östrojen salgıları, beyindeki hipofiz bezinin uyarılmasıyla bol miktarda üretilir. Kızlarda ergenlik döneminin ilk göstergesi adet kanamasının başlamasıdır. Erkeklerdeyse açık bir belirti yokken vücuttaki kıllanma, cinsel organlarda büyüme ve sperm üretiminin başlaması bir gösterge olarak kabul edilebilir.

Cinsel gelişim ve vücuttaki değişiklikler 20 yaşına kadar devam eder ancak ilk zamanlardaki kadar hızlı değildir.

Ergenlik dönemi boyunca beden ağırlığı kızlarda 16 kg, erkeklerdeyse 20 kg artar. İç organların hızla büyümesi ve kütlelerinin artması, kas dokusunda gelişme ve yağ dokusunda artma, ergenlikte beden ağırlığında gözlenen belirgin artışın öğelerindedir. Gerek kızlarda gerekse erkeklerde vücutta yağ depolanması sonucu ağırlıkta belirgin bir artma gözlenir.

Ergenlik döneminde baş kemikleri dışındaki tüm iskelet sisteminde belirli bir sırayla büyümede hızlanma görülür. İlk önce el ve ayakların büyümesi hızlanır, sonra ön kol ve bacaklar, daha sonra üst kol ve uyluklar uzar. Uzunlamasına büyümeyi, vücudun enine büyümesindeki hızlanma takip eder. Öncelikle kalçalar ve göğüs, sonra omuzlar genişler ve son olarak da baş uzar. Bütün bunlar ergenlikte boy uzamasının nedenleri arasında yer alır.

Ergenlik döneminde kızlar, hem boy hem de ağırlık bakımından erkeklerden üstündür. İskelet gelişimi yönünden de kızlar erkeklere göre daha gelişmiştir. Örneğin, 14 yaşındaki bir kızın iskelet gelişimi, 16 yaşındaki bir erkeğin iskelet gelişimine erişmiş durumdadır.

Ergenlik dönemindeki değişimler bireylerin vücut koordinasyonunu bozduğundan eşyalara çarpma, takılma, düşmeler ve sakarlıklar oluşur. Geçici bir süreç olduğundan üzerinde fazla durulmadan zamanla düzeleceği unutulmamalıdır.

Bu dönemde yaşanan hızlı değişimler ergenleri çok fazla etkiler. Zaman zaman ruhsal iniş ve çıkışlar yaşarlar. Bazen içe kapanırken bazen de fazlasıyla dışa dönük olabilirler. Duygularını olabildiğine yoğun yaşarlar. Bu nedenle, ailenin ve eğitimcilerin ergenlik dönemindeki bireylerle olan iletişimlerinde dikkatli olmaları gerekir.

Kızlarda

Göğüslerin büyümesi	8-13 yaş
Pubik bölgede kıllanma	8-14 yaş
Koltuk altında kıllanma	Pubik kıllanmadan yaklaşık 2 yıl sonra
Ciltte yağlanma	Koltuk altı kıllanmasıyla aynı dönem
İlk menstruasyon	10-16,5 yaş

Erkeklerde

Testislerin büyümesi	10-13,5 yaş
Pubik bölgede kıllanma	10-15 yaş
Penisin ve prostat bezinin büyümesi	11-14,5 yaş
Ses değişmesi	Penisin büyümesiyle aynı dönem
Yüzde ve koltuk altlarında kıllanma	Pubik kıllanmadan yaklaşık 2 yıl sonra
Ciltte yağlanma	Koltuk altı kıllanmasıyla aynı dönem
İlk meninin atılması	Penisin büyümeye başlamasından 1 yıl sonra

1.4. Fiziksel Gelişimin Diğer Gelişim Alanlarıyla İlişkisi

Fiziksel gelişim tüm gelişim alanlarının başlangıcıdır. Çocuğun fiziksel gelişimi onun diğer gelişim alanlarını etkileyebilir. Örneğin, fiziksel yönden gelişmemiş bir çocuk arkadaşlarıyla birlikte oynamakta zorluk çeker, çabuk yorulur. Bu durum çocuğun psikolojisini olumsuz etkileyebileceği gibi sosyalleşmesini de engeller.

Çocukların vazgeçemedikleri fiziksel gelişimi destekleyici etkinliklerin çocukların tüm gelişim alanlarına sayısız yararı olduğu unutulmamalıdır. Örneğin, oyun oynayan çocuk hareket hâlinde olduğu için büyük ve küçük kaslarını çalıştırarak kan dolaşımını hızlandırır. Oyun oynayarak duygusal anlamda rahatlar ve arkadaşlarıyla birlikte oyun oynadığı içinde sosyalleşir.



Resim 1.13: Ergenlik dönemindeki çocukların fiziksel aktiviteleri

Sonuç olarak oyun, çocuğun fiziksel gelişimindeki ilerlemeyi destekler ve bir anlamda fiziksel gelişim oyun sayesinde kendi hızını yakalayabilir. Hareket; çocuğun gelişmesi, kendi bedenini ve çevresini tanıyabilmesi, gelişmekte olan kaslarının çalışması için gereklidir. Zihinsel gelişim de algılama, keşfetme ve inceleme gerektirdiğinden fiziksel ve zihinsel gelişimin de birbirleriyle ilişkisi olduğu söylenebilir. Dolayısıyla tüm gelişim alanları birbirleriyle ilişkilidir

UYGULAMA FAALİYETİ

Çocuğun fiziksel gelişim özelliklerini dikkate alarak bir etkinlik seçip hazırlayınız. Etkinliğinizi erken çocukluk eğitim kurumlarındaki çocuklara uygulayınız. Etkinliğinizi fotoğraflarla ve kamera çekimleri ile destekleyerek bilgisayar ortamında sunum hazırlayınız. Etkinliğinizin sonucunu rapor hâline getirip arkadaşlarınızla paylaşınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Çocukların yaş ve gelişim seviyesine göre fiziksel gelişimin özelliklerini inceleyiniz.	➤ Uygulanacak etkinliğin çocukların yaş ve gelişim seviyesine uygun olmasına dikkat ediniz.
➤ Yaş gruplarının fiziksel özelliklerine uygun etkinlikleri belirleyiniz.	➤ Etkinliğin uygulanması sırasında çocukların yaratıcılıklarını güdüleyici ortamlar düzenleyiniz.
➤ Yaş gruplarının fiziksel özelliklerine uygun etkinliklerden birini seçiniz.	➤ Yaş gruplarının fiziksel özelliklerine uygun etkinliklerden birini dikkatlice seçiniz..
➤ Yaş gruplarının fiziksel özelliklerine uygun etkinliğinizin amacını belirleyiniz.	➤ Yaş gruplarının fiziksel özelliklerine uygun etkinliğinizin amacınızı güvenilir bir şekilde dikkatlice belirleyiniz..
➤ Çocuklarla fiziksel gelişim özelliklerine uygun materyal hazırlayınız.	➤ Uygulanacak etkinlik için araç, gereç ve mekanı hazırlayınız.
➤ Yaş gruplarının fiziksel özelliklerine uygun etkinliğinizi uygulayınız.	➤ Yaş gruplarının fiziksel özelliklerine uygun etkinliğinizi dikkatlice ve güler yüzlü olarak uygulayınız.
➤ Etkinliğinizi çocuklara uygularken fotoğraf çekiniz.	➤ Erken çocukluk eğitim kurumlarında günlük program içerisinde, fiziksel gelişimin en fazla desteklendiği etkinliklerin neler olduğunu gözlemleyiniz.
➤ Etkinliğinizi çocuklara uygularken kamera ile çekiniz.	➤ Fiziksel gelişimi destekleyici etkinliği uygularken çocuklarla olumlu ilişkiler kurmaya özen gösteriniz.
➤ Etkinlikte çektiğiniz fotoğraf ve kamera çekimleri ile sunum hazırlayınız.	➤ İstekli, yaratıcı ve estetik olunuz. ➤ Sunuşunuzu dikkatli, yaratıcı ve estetik olarak hazırlayınız.
➤ Etkinliğinizin sonucunu rapor hâline getirerek arkadaşlarınızla paylaşınız.	➤ Raporunuzu hazırlarken istekli, dikkatli düzenli, temiz ve titiz olunuz.
➤ Etkinliğinizle ilgili sunumlarınızı ve raporlarınızı diğer kurumlarla benzerlik ve farklılıkları karşılaştırarak arkadaşlarınızla tartışınız.	➤ Etkinliğinizle ilgili sunumlarınızı ve raporlarınızı diğer kurumlarla benzerlik ve farklılıkları objektif olarak karşılaştırınız.

KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız becerileri **Evet**, kazanamadığınız becerileri **Hayır** kutucuğuna (X) işareti koyarak kendinizi değerlendiriniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Çocukların yaş ve gelişim seviyesine göre fiziksel gelişimin özelliklerini incelediniz mi?		
2. Yaş gruplarının fiziksel özelliklerine uygun etkinlikleri belirlediniz mi?		
3. Yaş gruplarının fiziksel özelliklerine uygun etkinliklerden birini seçtiniz mi?		
4. Yaş gruplarının fiziksel özelliklerine uygun etkinliğinizin, amacını belirleyiniz.		
5. Çocuklarla fiziksel gelişim özelliklerine uygun materyal hazırladınız mı ?		
6. Yaş gruplarının fiziksel özelliklerine uygun etkinliğinizi, uyguladınız mı?		
7. Etkinliğinizi çocuklara uygularken fotoğraf çektiniz mi?		
8. Etkinliğinizi çocuklara uygularken kamerayla çektiniz mi?		
9. Etkinlikte çektiğiniz fotoğraf ve kamera çekimleriyle sunuş hazırladınız mı?		
10. Etkinliğinizin sonucunu rapor hâline getirerek arkadaşlarınızla paylaştınız mı?		
11. Etkinliğinizle ilgili sunuşlarınızı ve raporlarınızı diğer kurumlarla benzerlik ve farklılıkları karşılaştırarak arkadaşlarınızla tartıştınız mı?		

DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “**Hayır**” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “**Evet**” ise “Ölçme ve Değerlendirme” ye geçiniz.

ÖLÇME DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisinde fiziksel gelişimle ilgili verilen bilgi yanlıştır?
A) Fiziksel gelişim çocuğun bedensel yönden boyunun uzaması ve kilosunun artmasıdır.
B) Fiziksel gelişim, çocuğun vücudundaki kas,kemik ve sinir istemini oluşturan organların uyum içerisinde çalışması ve gelişmesidir.
C) Fiziksel gelişim, bireyin bedensel yönden geçirdiği bir dizi değişikliktir.
D) Fiziksel gelişim çevresel faktörlerden etkilenmez.
2. Aşağıdakilerden hangisinde yeni doğan bebeğin boy ve kilosu doğru verilmiştir?
A) 48-53cm, 2.500-3.500gr
B) 48-53cm, 3.450-3.900gr
C) 48-53cm, 3.550-3.900gr
D) 45-55cm, 4.250-4.500gr
3. Aşağıdakilerden hangisi kasların vücuttaki görevlerinden biri değildir?
A) İskelet sisteminin hareketini sağlar.
B) Organların çalışmasında herhangi bir etkisi yoktur.
C) Dilin hareketini sağlar ve konuşmaya yardım eder.
D) Vücudun enerji deposudur.
4. Aşağıdaki seçeneklerden hangisinde süt dişlerinin tamamlanma süresi ve sayısı doğru verilmiştir?
A) 2-2,5 yaş, 20 süt dişi
B) 4,5 yaş, 20 süt dişi
C) 5-6 yaş, 28 süt dişi
D) 7 yaş, 28 süt dişi
5. Yeni doğan bebeğin solunum sayısının yetişkinlere oranla daha fazla oluşunun nedeni aşağıdakilerden hangisi değildir?
A) Bebeklerin solunum yollarının daha dar olması
B) Kaburga kemiklerinin yatay oluşu
C) Bebeğin solunumunu karın kasları yardımıyla yapması
D) Bebeklerin solunum yollarının uzun olması
6. Anneden plesanta aracılığı ile bebeğe geçen antikorlar, bebeği doğumdan sonra kaç ay koruduğu aşağıdaki seçeneklerden hangisinde doğru olarak verilmiştir?
A) Üç ay korur.
B) Altı ay korur
C) Yedi ay korur
D) On iki ay korur

7. Aşağıdakilerden hangisi ergenlik döneminde görülen özelliklerden biri değildir?
- A) Bu dönemde kızların beden ağırlığı 16kg, erkeklerin beden ağırlığı ise 20 kg kadar artar.
- B) Bu dönemde kızlarda ve erkeklerde iç salgı bezlerinin çalışma fonksiyonu artar.
- C) Kızlarda bu dönemde ilk adet (regl) kanaması görülür.
- D) Erkeklerde testesteron hormonu daha az salgılanır
8. Aşağıda verilen ifadelerden hangisi yanlıştır?
- A) Merkezi sinir istemi ilk çocukluk döneminde hızlıyken, erinlik döneminin sonlarına doğru yavaşlayıp durur.
- B) Vücutta oluşan artık maddeler hücreler aracılığı ile direk böbreklere iletilir.
- C) Yeni doğan bebeğin kalbi ortalama 120-140 arasında atar.
- D) Diş sağlığının korunması amacıyla bol miktarda kalsiyum ve vitaminden zengin besinler tüketilmelidir.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı, cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-2

AMAÇ

Öğrenme faaliyetinde kazandırılacak bilgi ve beceriler doğrultusunda uygun ortam sağlandığında bireyin fiziksel gelişim özelliklerine uygun etkinlikler planlayabilirsiniz.

ARAŞTIRMA

- Çevrenizde bulunan erken çocukluk eğitim kurumlarından, ailelerden, kitapçılardan ve oyuncak mağazasından çocukların fiziksel gelişim özelliklerini uygun materyalleri araştırınız. Bu materyallerin fotoğraflarını ve kamera çekimlerini içeren power point sunumu oluşturacak şekilde bir rapor hâlinde hazırlayınız. Edindiğiniz deneyimleri arkadaşlarınızla paylaşınız.

2. FİZİKSEL GELİŞİMİ DESTEKLEMeye YÖNELİK ETKİNLİKLER

2.1. Fiziksel Gelişimi Desteklemeye Yönelik Etkinlikler

Günümüzde bir çocuğun bedensel ve ruhsal yönden sağlıklı gelişimi ve eğitimi için oyunun uyku ve beslenme kadar önemli bir ihtiyaç olduğu kabul edilmektedir.

Oyun ve hareket etkinliği kas gelişimini olumlu yönde etkiler. Oyun çocuk için keşfetme, öğrenme, kendini ifade etmek demektir. Çocuk oyun sayesinde çevresini daha iyi tanır, becerilerini geliştirir ve çeşitli roller üstlenerek dünyayı algılamaya çalışır. Oyunun eğlendirici özelliği olması bakımından çocuk eğitiminde öğrenme yöntemi olarak kullanılmaktadır.

Oyun, her yaşta insanın hayatında önemli yeri olan etkinliktir. Yetişkin için oyun eğlenme, dinlenme ve boş zamanları değerlendirme gibi algılanırken çocuk için oyun, zamanının büyük bir kısmını alan ciddi bir uğraş olarak nitelendirilmelidir.

Oyun, çocuğun gelişmesi ve kişilik kazanması için sevgiden sonra gelen ikinci önemli duygusal ihtiyaçtır. Bu anlamda sevgiden yoksun bir çocukluğun düşünülmesi gibi oyundan yoksun bir çocukluk da düşünülemez.

Oyunun değeri düşünülürse çocuğun tüm gelişim alanlarını destekleyici olmakla birlikte çocuğu gerçek hayata hazırlayıcı etkin bir araç olduğu unutulmamalıdır.

Bir bebeğin hareketliliği doğum öncesinde başlamaktadır. Doğumdan sonra bu hareketlilik artmaktadır. Örneğin; bir bebek ortalama üç aylıkken başını dik tutar ve bu hareketi yattığı yerde dönme ve desteklenerek oturma, emekleme, ayakta durma, yürüme, koşma vb. takip etmektedir. Tüm bu hareketler büyük kas motor gelişimiyle ilgili becerilerdir.

0-3 ay: Bebek yüzükoyun yatarken başını tavana bakacak kadar kaldırabilir.
Kucakta otururken başını dik tutar.
Sırt üstü yatarken renkli nesnelere başını iki yana çevirerek izler.
Eline verilen bir oyuncuğı düşürmeden tutar.

3-6 ay: Sırt üstü yatarken ellerinden tutup kaldırmaya çalıştığınızda başını düşürmeden kalkabilir.
Yatarken yüz üstü dönebilir.

Bazı çocuklar desteksiz oturmaya başlamıştır.



Resim 2.1: Desteksiz oturma

6-12 ay: Yardımsız oturur.
Yatarken kendiliğinden oturur.
Tutunarak ayakta durur.
Yerde otururken koltuktan tutunarak ayağa kalkar.
Kısa bir süre tay tay durabilir.

1-3 yaş: 15-16. aya kadar tay tay durabilir.
16. aydan sonra düzgün yürür.

Ayaktayken yerdeki oyuncuğını düşmeden alır.

Örneğin, 13 aylık çocuklar yürümeye başladıkları için ipinden çekilerek oynanabilen ya da sürülebilir oyuncakları severler. 15-18 aylık çocuklar tırmanma çabası içindedirler. Sallanan ata binmeye çalışma ve onun üzerinde sallanma zevk aldıkları bir etkinliktir.

3 yaş dönemindeki çocuk büyük kaslarını daha iyi kullanabildiğinden takla atar, yüksek yerlerde yürümeyi dener, üç tekerlekli bisiklete biner, topa tekme atabilir. Yaratıcı olduğundan yeni oyunlar oluşturur ve uygular. Temsili oyunlarda çeşitli kıyafetleri giyip değişik tipleri canlandırmayı sever. Aynı zamanda meslek oyunları da oynar.

Bu yaştaki çocuklar oyun malzemeleri olarak;

Mutfak malzemeleri,
Bahçe araç gereçleri,
Legolar, renkli dominolar,
Minyatür hayvanlar, artık materyaller,
Bebekler kullanabilir.



Resim 2.2: Temsili Oyun

Kostüm ve aksesuarlar

Su, kum, kil, çamur gibi malzemeleri tercih ederler.

2-3 yaş çocukları bahçede kum, kova, kürek gibi malzemelerle oynamayı tercih ederler. 3-4 yaş grubu çocukları inme-çıkma-kayma gibi hareketleri koordineli olmaya başlamıştır. Kaydırdan kayma, bisiklete binme gibi hareketlere katılımlarında oldukça etkindirler. Açık havada bu dönem çocukları kil, çamur gibi malzemelerle oynamaktan da zevk alırlar.

4 yaş: El becerileri oldukça gelişmiştir. Resimler yapar, yapılar kurar, kitaplara özel bir düşkünlük başlar. Hayal gücü oldukça gelişmiştir.

Bu dönem çocuğunun kullandığı oyun malzemeleri:

Bebekler,
Oyun evleri,
Kuklalar,
Bahçe aletleri,
Legolar, artık malzemeler,

Hamurlar,
Yetişkin kıyafetleri gibi malzemeleri tercih ederler.

5-6 yaş grubu çocukları top oyunları, sek sek gibi kurallı oyunlardan hoşlanır. 6 yaş ve üstü çocuklar park, bahçe gibi açık alanları koordineli bir şekilde kullanırlar. Grup aktiviteleri ağırlık kazanmaya başlar. Çocukların motor gelişimleri ev, sınıf gibi kapalı ortamlarda desteklenebileceği gibi sınıf dışı, bahçe, park gibi açık hava ortamlarında da desteklenebilmektedir.

Özellikle erken çocuklukta, çocukların fiziksel gelişimlerinin belli bir plan ve programla, çocukların gelişimlerinin çok yönlü ilerlemesini destekleyen ve uzman personeliyle hizmet veren erken çocukluk eğitim kurumlarının büyük payı vardır.

Erken çocukluk eğitim kurumlarında çocuklar, zamanlarının büyük bir kısmını oyun oynayarak geçirirler. Salonda ve açık havada oynanan oyunlar çocuklara kas becerilerini geliştirmelerinin yanında açık havada oynanan oyunlarla, güneş ve oksijenden yararlanarak bedensel sağlıklarına katkıda bulunmuş olurlar.

Fiziksel gelişimi destekleyici nitelikte olan etkinlikler, özellikle erken çocukluk eğitim kurumlarında, günlük etkinlik programı içerisinde sadece oyun ve hareket etkinliğinde değil, diğer etkinliklerde de kullanılabilir. Örneğin; serbest zaman etkinlikleri, müzik etkinlikleri, Türkçe dil etkinlikleri, drama, animasyon gibi birçok yerde uygulanabilir niteliktedir.

Çocuklara uygulanacak etkinliklere, öncelikle ısındırıcı hareketlerle başlanmalıdır. Aşağıda verilen örnekler, çocukların fiziksel gelişimini destekleyici ısındırıcı hareketlerle ilgili etkinliklerdir.

Örneğin; oyun saatindeki ısındırıcı oyunlarla ilgili seçilen etkinliğin hedefi büyük kaslarını etkili olarak kullanabilme ise,

Kazanımlar:

Taklit yürüyüşleri yapma,
Dengeli bir şekilde yürüme ve koşma,
olarak belirlenebilir. Isındırıcı oyuna örnek olarak hayvan taklidi oyunları uygulanabilir.
(fok, yengeç, kurbağa vb.)

Etkinlik Örneği 1

Etkinliğin adı: Kurbağa yürüyüşü

Uygulama: Öğretmen, çocuklara: Kurbağalar nasıl zıplar, hangi bacakları aynı anda hareket eder tarzında sorular sorar, yanıtları aldıktan sonra, kurbağalar güçlü olan arka bacaklarını kullanarak havada sıçrar. Bu harekete çömelerek başlayabilirsiniz. Kurbağalar sıçradıklarında arka ayakları uzar ve ileri doğru atılır. Hadi hep birlikte kurbağa olalım ve sıçrayalım, der.



Resim 2.3: Kurbağa Yürüyüşü

Etkinlik Örneği 2

Etkinliğin adı: Fok kayışı

Uygulama: Foklar karada oldukları zaman kendilerini itmek için küçük yüzgeçlerini kullanır ve sürünerek yol alır. Suda karadakinden çok farklı yüzerler. Siz karadaki fokları taklit edeceksiniz. Bacaklarımız arkada sürünürken, öne doğru ilerlemek için ellerimizi kullanın ama ellerinizi foklar gibi geri çevirmeyi lütfen unutmayın.



Resim 2.4: Karadaki Foklar

Etkinlik Örneği 3

Etkinlik adı: Yengeç yürüyüşü

Uygulama: Yengeç olmak için sırt üstü yere uzanarak eller ve ayaklar yere koyulup vücut yukarı kaldırılmalıdır. Böylece bir yaya oluşturularak yengeç gibi olunur.



Resim 2.5: Yengeç Yürüyüşü

Etkinlik Örneği 4

Etkinliğin adı: Karşılıklı denge

Uygulama: İki kişi birbirini dengeler. Kollar gergin, dizler kırık, ayakuçları birbirine değmelidir. Ellerin birbirine kenetlenmesi gerekir. Aksi hâlde denge sağlayamazsınız.

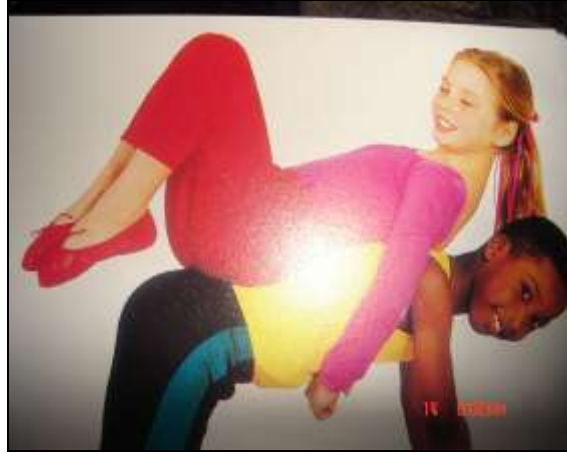


Resim 2.6: Denge

Etkinlik Örneği 5

Etkinliğin adı: Sırt sırta

Uygulama: İki kişiyle yapılabilecek harika bir oyun. Biri yere ellerinin ve ayaklarının üstüne diz çöker. Üstte olacak kişi arkası dönük ve bacakları onun bacaklarına değecek şekilde durur. Sonra yavaşça yerdeki kişinin kalçasının üstüne oturur. Tamamen yatırıncaya kadar yavaşça sırt üstü eğilir.



Resim 2.7: Sırt Sırta

Etkinlik Örneği 6

Etkinliğin adı: Tırtıl yürüyüşü

Uygulama: Etkinlik için üç kişiden başlanabilir. Birinci kişi eller ve dizler yerde olacak şekilde durur. İkinci kişi aynı hareketi birinci kişinin üzerinde yapar. Üçüncü kişiye ikinci kişinin üzerinde aynı hareketi yapar. Şimdi çok zor ama madem tırtıl oldunuz o hâlde sizi ağaca tırmanırken görmek isteriz.



Resim 2.8: Tırtıl yürüyüşü

Etkinlik adı : Ben bir ağacım. (Parmak Oyunu)

Yaş grubu: 4-6 yaş

Uygulama: Öğretmen parmak oyununun oynanışını, öncelikle kendi gösterir; hareketleriyle daha sonra çocukların tekrar etmelerine rehberlik eder.

Ben bir ağacım

Ben bir ağacım, dallarım var benim (İki el yukarıya doğru açılarak sağa sola yavaş yavaş sallanır.).

Dallarım bir çiçek açtı, iki çiçek açtı...on çiçek açtı (İki elin parmakları sıra ile açılır.).

Yağmur yağdı, rüzgar esti (Ellerle ve kollarla uygun hareketler yapılır.)

Çiçeklerim döküldü (Parmaklar kapatılır.).

2.2. Fiziksel Gelişimi Destekleyici Materyaller

Fiziksel gelişimi destekleyici etkinliklerin çocuğa en üst düzeyde yarar sağlayabilmesi, etkinlik için gerekli materyalleri ve aynı zamanda alanı bilinçli olarak hazırlamak gerekir.

Materyaller üç başlıkta toplanır:

Çocuğun okul öncesi için materyaller ve oyuncaklar

Açık hava oyunları ve etkinlikler için materyaller

Çocuğun gereksinimleri ve ilgileriyle ilgili etkinlik materyalleri

Fiziksel gelişimi destekleyici etkinliklerde kullanılan materyallerin ya da alanın taşınması gereken özellikler

Ortamın güvenilir olması oldukça önemlidir. Fiziksel açıdan çocuklara güvence sağlanabileceği gibi kendilerine güvenmelerine ve sorumluluk duyguları kazanmalarına da yardımcı olur. Aynı zamanda kendilerini daha bağımsız hissetmelerini sağlar.

Bahçede bulunan materyaller, aynı zamanda hareket kolaylığı sağlayacak şekilde düzenlenmelidir. Dolayısıyla yapısal özellikleri de dikkate alınmalıdır. Örneğin, yürüme alanları kaygan olmamalıdır.

Çocuklar için oluşturulan açık hava alanlarındaki materyallerin canlı renklerde ve ilgi çekici olmasına özen gösterilmelidir. Güçlü ve zıt renkler çocukların materyalleri parçalara ayırmasına ve derinliğini algılamasına yardımcı olabilir.

Bahçede parkta bulunan materyaller, çocuklar için kullanışlı olmalıdır. Her yaş grubu çocuğa ayrı ayrı hizmet edebilecek özelliklere sahip olmalıdır.

Materyaller, sık sık kontrol edilmelidir. Hava koşulları düşünüldüğünde açık havadaki materyallerin yıpranmaları söz konusudur. Dolayısıyla bu materyaller tehlike yaratmamalı, paslanma, zincir kopması vb. sorunlara karşı gerekli bakımları yapılmalıdır.

Materyaller, çocukların alanı bağımsız, rahat bir şekilde kullanmalarına olanak sağlamalıdır.

Materyallerin nitelik açısından olduğu kadar, nicelik açısından da çocukların gereksinimlerini karşılayabilecek sayıda olmasına önem verilmelidir.

Özel eğitime gereksinimi olan çocukların da diğer çocuklar gibi park ve bahçede oynamaya gereksinimleri vardır. Dolayısıyla açık hava alanlarının kullanımı ve düzenlenmesinde bu çocukların gereksinimleri de dikkate alınmalıdır.

- **Okul öncesinde kullanılacak materyaller ve oyuncakların özellikleri**
- Okul öncesi dönemde fiziksel gelişimi destekleyecek etkinliklerde kullanılan materyallerin özellikleri şunlar olmalıdır:
 - Araç gereçler, birden fazla hedefi olan, çok aşamalı ve çocukların gelişim düzeylerine uygun olmalıdır.
 - Araç gereçler sade, ayrıntıları az, iyi zımparalanmış, pürüzsüz ve keskin köşeleri yuvarlatılmış olmalıdır.
 - Çocuğun yaş ve gelişim seviyesine uygun olup ilgileri doğrultusunda olmalıdır.
 - Şekil ve boyut bakımından kullanışlı olmalıdır.
 - Araç gereçlerin nasıl oynanılacağı kolaylıkla kavranabilmelidir.
 - Dayanıklı, sağlam ve temizliği kolay olmalıdır.
 - Tehlike unsuru yaratmayacak şekilde planlanmalıdır.
 - Göze hoş görünmeli ve estetik olmalıdır.
 - Dokunma duyusunu olumlu yönde etkilemelidir.
 - Birden fazla çocuğun bir arada oynayabileceği nitelikte olmalıdır.
 - Çocuktaki araştırma ve keşfetme duygusunu harekete geçirmelidir.
 - Çocuğun yaratıcılığını destekleyici olmalıdır.
 - Çocuğun kaslarını koordineli olarak kullanmasını güdüleyici olmalıdır.
 - Çocuğun bütün bu sıralananların yanında sosyal ilişkilerinin gelişmesine katkıda bulunacak nitelikte olmalıdır.



Resim 2. 9: Oyun

- Okul öncesi materyaller ve oyuncaklar:
- Oyuncak bebekler
 - Evcilik malzemeleri
 - Ritim aletleri
 - Dolgu oyuncaklar
 - Kostüm ve aksesuarlar
 - Masa oyuncakları, Legolar
 - Ses çıkaran, canlı renkte oyuncaklar



Resim 2.10: Legolar

- Çekmeli ve itmeli oyuncaklar
- Oyuncak taşıtlar
- Yapı oyuncakları
- Minyatür hayvanlar
- Fasulye torbaları
- Plastik küpler
- Bloklar
- Oyun evleri
- Sallanan atlar



Resim 2.11: Açık hava oyuncakları



Resim 2.12: Oyun evi



Resim 2.13: Oyun evi

2.2.1. Açık hava oyunları ve etkinlikleri için materyaller

Çocukların özellikle fiziksel gelişimlerine sayısız katkısı olan açık hava oyun araçları, dünyanın her yerinde çocuklar tarafından kullanılan araçlardır.



Resim 2.14: Tırmanma araçları

Açık hava oyun materyalleri

➤ **Tırmanma materyalleri:**

- Yürüme ve denge aletleri
- Ağaç kasalar, büyük kutu ve sandıklar
- Üç tekerlekli bisikletler
- Direksiyonlu, tekerlekli tahta arabalar
- Kum havuzu, kum araçları
- Salıncaklar
- Halatlar, ipler
- Çemberler
- Tırmanma merdivenleri



Resim 2.15: Salıncak

- Kaydıraklar
- Araba lastikleri
- Salıncaklar
- Bisiklet, tekerlekli araçlar, kullanma alanları
- Tüneller
- Kaleler
- Oyun evleri
- Tahterevalli
- Sallanan atlar vb.
- Potalar, kale



Resim 2.16: Kum havuzu



Resim 2.17: Tahterevalli

- Tahtadan oyun evleri ya da oyun platformları
- Ağaç gövdeleri, tırmanma tahtaları
- Büyük boy, içi boş, tahta bloklar



Resim 2.18: Kaydırak



Resim 2.19: Ahşap oyun evi

- Su oyunlar masası
- Toplar, çemberler, ipler
- Su, kum, kil, tahta gibi malzemeler
- Kovalar, tırmıklar, kürekler, şekil kalıpları
- Oyuncak kamyonlar
- Akülü arabalar



Resim 2.20: Oyun havuzu



Resim 2.21: Kovalar, tırmıklar



Resim 2.22: Akülü arabalar

Açık hava oyunlarının çocukların fiziksel gelişime olan katkısı:

Açık hava oyunları, çocukların;

- Sağlıklı gelişimlerini sağlar.
- Gerek fiziksel gerekse duygusal açıdan rahatlamalarını sağlar.
- Hareketler sırasında kendini yeterli hissetmesini/kendine güven duymasını sağlar.
- Hareket gelişimiyle birlikte çocuğun diğer gelişim alanlarını da destekler.
- Kasların güçlenmesini sağlar.

- Koordinasyon ve denge gelişimini destekler.
- Esneklik kazanmalarını sağlar.
- Solunum ve dolaşım sistemlerini düzenler.
- Sinir, kas ve eklem koordinasyonunu sağlar.
- Günlük yaşamın gerektirdiği yürüme, koşma, atlama, sıçrama, tırmanma, sekme gibi temel becerileri kazanmalarını sağlar.
- Aynı ortamdaki diğer çocuklarla işbirliği yapmalarını, planlama yapmalarını, arkadaş edinmelerini sağlar.
- Fazla enerjilerini kullanmalarını, gerginliklerini gidermelerini sağlar.
- Grup içinde sırasını beklemesi gerektiğini öğrenmesini sağlar.

Açık havada çocuklarla sabit ya da taşınabilir materyallerle oynanabileceği gibi sanat çalışması, jimnastik gibi çalışmalar da yürütülebilir. Açık havada park ya da bahçedeki materyaller düzenlenirken çocukların gelişimsel düzeyleri, ilgileri ve gereksinimleri dikkate alınmalıdır. Dolayısıyla bu materyallerin taşınması gereken özelliklerine önem verilmelidir.

2.3. Fiziksel Gelişime Uygun Etkinlik Planlama

Belirli bir hedefe ulaşmak için, var olan imkânların nasıl kullanılacağına önceden saptanmasına planlama denir. Fiziksel gelişimin en fazla desteklendiği etkinlik oyun ve hareket etkinliğidir.

Fiziksel gelişimi destekleyici etkinlikler, çocuğun motor gelişimi için eğlenceden ziyade, en büyük gereksinimdir. Çocuk etkinlik süresince birçok şey öğrenir. Öncelikle kendi bedeninin dünya üzerindeki etkisini ve kontrolünü fark eder. Böylece çocuk kendi beden imajı ve yeteneklerine ilişkin olumlu öz güven geliştirir. Ayrıca organlar arasındaki eşgüdümü ve dengeyi sağlar. Motor becerilerde çeviklik ve esneklik kazanır.

2.3.1. Fiziksel Gelişimi Destekleyici Etkinliklerin Küçük Kaslara Etkisi

- Nesneyi elle tutma, sıkma, kavrama ve bırakma
- Nesneyi parmaklarıyla tutma, kavrama ve sıkma
- Nesneye dokunma, ovma, okşama, yoğurma ve delme
- Düğme ilikleme ve çözme
- Fermuar açma ve kapama
- Bağcık bağlama, çözme
- Dikme, örme, ipe boncuk geçirme
- Makasla kesme
- Kâğıt katlama, yırtma yapıştırma
- Parmaklarını aynı çizgide hareket ettirme

2.3.2. Fiziksel Gelişimi Destekleyici Etkinliklerin Büyük Kaslara Etkisi

- Yürüme koşma, engel üzerinden atlama, tek ayaküstünden atlama
- Merdivenden inip çıkma, tırmanma, kayma
- Nesneyi fırlatma, yakalama

- Ağırılık kaldırma uzağa ağırılık taşıma
- Çömelme, kalkma, sıçrama
- Çift ayak zıplama ve ileri geri sağa sola hareket etme
- Çömelmiş durumda değişik yönlere gitme
- Nesneyi çekme ve itme
- Sallanma
- Topla çeşitli hareketler yapma
- İple ilgili çeşitli hareketler yapma
- Çemberle çeşitli hareketler yapma
- Bisiklete binme
- Yüzme

ÖRNEK

Etkinlik Adı: Önce Zıpla, Sonra Topla Oyunu

Yaş grubu: 5–6

Araç-Gereçler: Lastikler, davul, küçük ve büyük daire resimlerinin olduğu kartlar, iki kutu

Süre: 15 dakika

Uygulama: Öğretmen sınıftaki lastikleri, belirli aralıklarla dizer. Her iki lastik arasında önceden hazırladığı büyük küçük daire şekillerini serpiştirir. Çocuklara “önce zıpla sonra topla” oyunu oynayacaklarını söyler.

Çocuklar sıra olurlar. Öğretmen çocuklara, sıra ile önce çift ayak lastiğin içine atlayacaklarını, oradan çıkıp diğerine geçerken iki lastik arasında yerde duran dairelerden bir tanesini almaları gerektiğini söyler. Oyunu başlatır.

Öğretmen oyunun ikinci aşamasında eline bir davul alır. Oyunda elinde tuttuğu davulla ritim vereceğini söyler. Davula her vurduğunda lastiğin içine çift ayak zıplamalarını ister. Daireleri toplarken de hızla davula vurur. Öğretmen, çocukları verdiği ses komutlarıyla dinlemeye, yönlendirmeye çalışır.

Oyun bitiminde, çocuklar topladıkları daireleri de yanlarına alarak masaya geçip yerlerine otururlar. Öğretmen herkesin kaç daire topladığını ve büyüklüklerinin ne kadar olduğunu çocuklarla konuşur. Öğretmen önceden hazırladığı birinin üstünde büyük, birinin üstündeyse küçük daire yapıştırdığı kutuları getirir ve sırayla çocukların önünde gezdirerek büyük daireleri büyük, küçük daireleri de küçük daire kutusuna koymalarını ister.

Türkçe dil etkinliklerinde:

Bu bölümde uygulanan fiziksel gelişimi destekleyici etkinlikler, daha çok konu merkezli olan Türkçe dil etkinliğini daha eğlenceli bir hâle getirmeyi amaçlar. Bu oyunlar sözel ifadelerin yanı sıra hareketleri de gerektirdiğinden önemlidir.

Örnek etkinlik: Küçük Bahçe (Parmak Oyunu)

Yaş grubu: 4-6 yaş

Uygulama: Öğretmen, parmak oyunun oynanışını öncelikle kendi gösterir; hareketleriyle daha sonra çocukların tekrar etmelerine rehberlik eder.

Küçük bahçe

Benim küçük bir bahçem var (İki el yanlara doğru açılarak dairesel hareketler yapılır.).
Onu çok dikkatli kazarım (Parmaklar tırmık gibi yapılır.).

Çiçek tohumlarını buraya ekerim (Elle tohum ekme hareketi yapılır.).

Yağmur yağacak, güneş açacak (Ellerle yağmur hareketi yapılır ardından da eller yanlara doğru açılarak güneş açma hareketi yapılır.).

Benim tohumlarım gittikçe büyüyecek (Baş öne doğru eğilir, yavaş yavaş yukarı kaldırılır.).

Bahçemdeki çiçekler açacak (Baş üzerinde iki el birleştirilerek çiçek açma hareketi yapılır.).

Serbest zaman etkinliğinde:

İlgi köşelerinde oynanan oyunlar arasında genellikle hayali oyunlar, eğitici oyuncaklarla oyunlar, bloklarla oyunlar, dramatizasyon ve pandomim gibi temsilî ve kukla oyunları yer almaktadır.



Resim 2.23: Köşe etkinliği

Okul öncesi dönemde çocukların vazgeçemediği bir diğer etkinlik de resim ve el işi etkinlikleridir. Bu etkinlikte yer alan boya çalışmaları, yoğurma maddeleri, kâğıt işleri ve artık malzemelerle çalışmalar çocuğun tüm duyu organlarını harekete geçirdiği için çocuğun küçük kas gelişimine ve becerilerin gelişmesine de olanak sağlar.

ÖRNEK

Etkinliğin adı: Kâğıt boncuklar

Farklı renkteki eliş kâğıtlarını birbirine yapıştırın. Üzerine yapışması için iyice bastırın.

- Yapıştırıcı kuruduğu zaman kâğıttan uzun ince üçgenler kesin veya yırtın.
- Olabildiğince çok üçgen çıkartın.



Resim 2.24: Kâğıt Boncuklar

- Üçgenin geniş ucundan başlayarak kalın bir kalemin çevresine dolayın.
- Üçgenin ucunu yapıştırın.
- Boncuğunuzu kaydırarak kalemden çıkartın.
- Bu şekilde boncuk sayınızı artırın.



Resim 2.25: Kâğıt Boncuklar

- Boncuklarınızı kalın bir kordona veya kurdeleya geçirin.
- Boynunuza takın ve evcilik köşesine gidip bir oyun oluşturun.



Resim 2.26: Kâğıt Boncuklar

Müzik Etkinliklerinde:

Müzik etkinliklerinde şarkı söyleme, ritim çalışmaları, müzik dinleme, müzikli dramtizasyon ve yaratıcı dans gibi faaliyetler yer almaktadır.

Bu faaliyetler, çocukların sesleri ayırt edebilme, sesini kontrol edebilme, ritmi doğru hissedip yansıtmaya, yeni sözcükler öğrenme ve müzik eşliğinde koordineli hareket etme vb. gibi beceriler kazanmalarını sağlar. Bu becerilerin kazanılmasının temelinde de hareket vardır.

ÖRNEK:

Etkinliğin adı: Elbiselerim

Yaş grubu: 4-6 yaş

Uygulama: Çocuklar halka yaparak yere otururlar. Öğretmen, çocuklara öncelikle şarkının tamamını söyleyerek dikkati üzerine çeker ve şarkının ikinci ve sonraki tekrarlarını çocuklarla birlikte yapar. Şarkıya çocuklar, alkışlarla ritim tutarlar, öğretmen bu konuda çocuklara rehberlik eder.

Şarkının sözleri:

Hep yeşildir elbiselerim,
Ben bu rengi pek çok severim.
İlkbaharı cicim,
Çok sevdiğim için,
Hep yeşildir elbiselerim.
Hep sarıdır elbiselerim,
Ben bu rengi pek çok severim.
Sonbaharı cicim,
Çok sevdiğim için,
Hep sarıdır elbiselerim.
Hep mavidir...Gökyüzünü cicim
Hep pembedir...Ben şafağı cicim
Hep beyazdır...Papatyayı cicim
Hep siyahtır...Ben geceyi cicim
Hep güllüdür...Ben gülleri cicim
Hep dallıdır...Ben dalları cicim



Resim 2.27: Elbiselerim

Çocuklar ayağa kalkıp halka olurlar. Şarkıya başlamadan önce çocuklardan biri ortaya çıkarılır. Çocuğun elbisesine uygun olarak şarkı söylenir ve çocuklar alkışla tempo tutarak, halka yaparak dönmeye başlar. Bu rengin şarkısı bitince ortadaki çocuk halkaya başka bir çocuğu alır ve oyun böylece devam eder.

Okuma yazmaya hazırlık çalışmalarında:

Bu çalışmaların ilk aşamasında çocuklar, parmaklarını kendi bedenleri üzerinde, havada ve farklı zeminler üzerinde değişik biçimler oluşturacak şekilde hareket ettirirler. Oyun yoluyla gerçekleştirilen bu etkinlik, çocuğun küçük kas gelişimini olumlu yönde etkiler.

“Eğitici oyuncak” diye adlandırılan kavram geliştirici oyuncaklarla oynamaksa çocukların küçük kas ve el becerilerinin gelişmesine, el göz koordinasyonunu sağlamasına ve sosyalleşmesine yardımcı olur.



Resim 2.28: Okuma yazmaya hazırlık küçük kas gelişimine yardımcı olur.

Özel günlerde:

Özel günlerdeki kutlamalar için en fazla uygulanan etkinlik şarkılı oyunlar ve rontlardır. Özel günlerde günün anlam ve önemine uygun kostüm ve aksesuarların kullanımı da etkinliğe estetik katıp çocukları daha istekli hâle getirecektir.

Şarkılı oyunlar ve rontların yanı sıra spor bayramı kutlamalarında yarışmalı ve kurallı fiziksel gelişimi destekleyici etkinlikler de yer almaktadır. Bu bayramlarda çocuklar genellikle koşma, atma, atlama, dengeli yürüme, bisiklet kullanma, çember çevirme vb. geliştirdikleri becerileri daha özenle hazırlanmış bir ortamda yaşayabilmektedirler.

Örneğin, özel günlerde animasyon etkinliklerinden yararlanılabilir.



Resim 2.29: Özel günlerde animasyon etkinlikleri

Drama etkinliğinde:

Eğitim sürecinde drama etkinliği, oyunlarla geliştirilen bir etkinlik olduğu için drama eğitimimin yaşamsal bir parçasıdır. Dramada birey, aktif durumdadır. Birebir uygulama yaptığı için daha iyi öğrenirken diğer taraftan da duyu organlarını harekete geçirerek olay ya da durumları yaşamaya başlar.

Drama sırasında çocuk, çevresinden gözlemlediği ve yaşadığı olayları değişik yollarla canlandırırken sıkıntılarını, tedirginliklerini, korkularını, özlemlerini çeşitli vücut hareketleriyle anlatır. Bu sayede çocuk bedenini tanır ve bedenini koordineli kullanmayı öğrenir. Sonuç olarak çocuk bir takım bedensel becerilerini drama etkinlikleri sayesinde geliştirir.

Çocuğun hareket gelişimi sayesinde kazandığı güven, daha sonra psikolojik güvene dönüşerek diğer alanlarda da avantajlı duruma geçmeyi sağlar.

Örnek:

Konu: Suyun buharlaşması

Araç gereçler: Su dolu bir bardak

Yöntem ve teknik: Pantomim, demonstrasyon, doğaçlama

Isınma ve rahatlama çalışmaları

Çocuklar daha önce boşaltılmış alanda ayakta dururlar. Öğretmen: “Hepimiz gökyüzündeki bulutlarız”, “Bir rüzgar esti, bulutlar hareket etmeye başladılar.” (Çocuklar sağa sola hareket ederler.)

“Üşüdüler, bulutlar birbirine sokuldular. Tekrar rüzgar esti, vuu...vuu..vu...” (Öğretmen rüzgar sesini taklit eder.) Bulutlar hareket etmeye başladılar. (Çocuklar birbirlerinden uzaklaşarak sağa sola hareket ederler.) Yağmur olarak yere düştüler (Yere çömelirler.).

Uygulama Çalışmaları:

Çocuklar yerlerine otururlar, bir hafta öncesinden sınıfın güneş gören bir yerine yerleştirilmiş su dolu bardağın ilk hâli hatırlatılarak suyun işaretle belirlenmiş çizginin altına inerek neden azaldığı konusunda çocukların akıl yürütmeleri istenir.

Daha sonra öğretmen çocuklara “Küçük Dere” isimli öyküyü anlatır.

Küçük dere

Ormanın içinde hayvanların su içtikleri küçük bir dere vardı. Geyikler, tilkiler, kurtlar, ördekler... (ormanda yaşayan bütün hayvanlar) küçük dereyi çok seviyordu. Suyunu içmekle kalmıyor, temizlik işlerini de derenin suyuyla yapıyordu.

Yaz mevsimi gelince küçük derenin suyu iyice azaldı, ördekler ve diğer hayvanlar bu durumdan hiç memnun kalmadılar. Güneş, küçük dereyi öylesine ısıtıyordu ki sular, buhar olup gökyüzüne doğru çıkmaya başlamışlardı. Su buharları da dere ve ormandaki hayvanlardan ayrılmak zorunda kaldıkları için üzülüyorlardı. “Tekrar geri geleceğiz, bizi bekleyin. Hoşça kalın.” diyerek vedalaştılar.

Su buharları gökyüzünde çok yükseklerle çıktılar. Üşümeye başladılar. Küçük birer su damlacığı hâline geldiler. Birbirlerine iyice sokuldular, bulut oldular. Tekrar bir araya geldikleri için çok mutluydular ama yeryüzünü de çok özlemişlerdi. Ormandaki hayvanları, ağaçları, çiçekleri ve küçük dereyi hatırlayınca ağlamaya başladılar.

Ağladıkça yağmur damlası olarak yere damladılar. Ağaçları, inekleri ve otları suladılar, bazı yağmur damlaları da dereye düştü. Küçük derenin bu sayede suyu çoğaldı, şarkı söyleyerek akmaya başladı. Yağmur damlalarına kavuşan orman çok mutluydu.

Öğretmen öykünün bitiminde “ Evet çocuklar, o ormandaki yağmur damlaları siz olsaydınız nerelere düşerdiniz? ” diyerek çocukların doğaçlama yapımlarına rehberlik eder.

Rahatlama ve değerlendirme çalışmaları:

Öğretmen yağmurla ilgili bir parmak oyunu yaptırabileceği gibi canlandırmayla ilgili bazı sorular sorarak da etkinliği tamamlayabilir.

Sorular:

Sizce, bardaktaki su neden azalmış olabilir?

Bardaktaki su, nereye gitmiş olabilir?

Buharlaştıran su gökyüzündeyken ne oldu?

Buharlaştıran su, yeryüzüne nasıl geldi? vb.

UYGULAMA FAALİYETİ

Çocukların fiziksel gelişim özelliklerini araştırınız. Çocukların fiziksel gelişim özelliklerine uygun araç gereci bulunan bir etkinlik seçerek etkinliğinizi uygulayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Çocukların yaş ve gelişim seviyesine uygun etkinlikleri inceleyiniz.	➤ Hazırlanacak aracın çocukların yaş ve gelişim seviyelerine uygun olmasına dikkat ediniz.
➤ Çocuklarla uygulanacak fiziksel gelişimi destekleyici etkinliği belirleyiniz.	➤ Çocuklarla uygulanacak fiziksel gelişimi destekleyici etkinliği dikkatli bir şekilde belirleyiniz.
➤ Fiziksel gelişimi destekleyici etkinliği planlayınız.	➤ Fiziksel gelişimi destekleyici etkinliği yaratıcı ve estetik bir şekilde planlayınız.
➤ Etkinlik için çocukların yaş ve gelişim düzeylerine uygun araç gereçleri belirleyiniz.	➤ Etkinlik için çocukların yaş ve gelişim düzeylerine uygun araç gereçleri objektif ve dikkatli olarak belirleyiniz.
➤ Etkinlik için belirlenen araç gereçleri hazırlayınız.	➤ Etkinlik için belirlenen araç gereçleri temiz ve düzenli olarak hazırlayınız. ➤ Aracı hazırlarken çalıştığınız yerin temiz ve düzenli olmasına özen gösteriniz.
➤ Fiziksel gelişime uygun planladığınız etkinliği uygulayınız.	➤ Fiziksel gelişime uygun planladığınız etkinliği dikkatli olarak uygulayınız. ➤ Fiziksel gelişime uygun olarak planladığınız etkinliği uygularken çocuklarla olumlu ilişkiler kurmaya özen gösteriniz.
➤ Fiziksel gelişime uygun planladığınız etkinliği uygularken araç gerecin çocuklar açısından önemini, yararlarını gözlemleyiniz.	➤ Fiziksel gelişime uygun planladığınız etkinliği uygularken araç gerecin çocuklar açısından önemini, yararlarını gözlemlerken objektif ve dikkatli olunuz.
➤ Gözlemlerinizi sınıfta arkadaşlarınızla birlikte tartışınız.	➤ Gözlemlerinizi sınıfta arkadaşlarınızla birlikte tartışırken objektif olunuz.

KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız becerileri **Evet**, kazanamadığınız becerileri **Hayır** kutucuğuna (X) işareti koyarak kendinizi değerlendiriniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Çocukların yaş ve gelişim seviyesine uygun etkinlikleri incelediniz mi?		
2. Çocuklarla uygulanacak fiziksel gelişimi destekleyici etkinliği belirlediniz mi?		
3. Fiziksel gelişimi destekleyici etkinliği planladınız mı?		
4. Etkinlik için çocukların yaş ve gelişim düzeylerine uygun araç gereçleri belirlediniz mi?		
5. Etkinlik için belirlenen araç gereçleri hazırladınız mı?		
6. Fiziksel gelişime uygun olarak planladığınız etkinliği uyguladınız mı?		
7. Fiziksel gelişime uygun olarak planladığınız etkinliği uygularken araç gerecin çocuklar açısından önemini ve yararlarını gözlemlediniz mi?		
8. Çocuklar açısından önemini yararlarını, gözlemlerinizi sınıfta arkadaşlarınızla birlikte tartıştınız mı?		

DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “**Hayır**” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “**Evet**” ise “Ölçme ve Değerlendirme” ye geçiniz.

ÖLÇME DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

1. () Oyun ve hareket etkinliğinin süresi çocukların ilgileri, ihtiyaçları, yetenekleri ve fiziksel koşullar (sınıfın büyük ya da küçük oluşu, araç gereç, havalandırma vb.) nedeniyle değişebilir.
2. () Oyun etkinliklerinde kullanılan araç gereçlerin birden fazla hedefi olan çok aşamalı özellikte olmamasına dikkat edilmelidir.
3. () Çocuğun hareket gelişimi sayesinde kazandığı güven, daha sonra psikolojik güvene dönüşerek diğer alanlarda da avantajlı duruma geçmeyi sağlar.
4. () Oyun ve hareket etkinliğinde kullanılan araç ve gereçler birden fazla çocuğun bir arada oynayabileceği nitelikte olmalıdır.

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

5. Okul öncesi eğitim kurumlarında günlük program içerisinde fiziksel gelişimi destekleyici etkinliklerin gerçekleştirilebileceği en uygun etkinlik aşağıdakilerden hangisidir?
A) Türkçe dil etkinliği
B) Oyun ve hareket etkinliği
C) Drama etkinliği
D) Serbest zaman etkinliği
6. Türkçe dil etkinliğinde en fazla hareket özelliği olan etkinlikler aşağıdaki seçeneklerden hangisinde doğru olarak verilmiştir?
A) Dramatizasyon
B) Tekerleme
C) Bilmece
D) Hikâye anlatma
7. Aşağıdakilerden hangisi çocukların küçük kas becerilerini geliştiren etkinlikler arasına girmez?
A) Masa oyuncakları ile oynama
B) Resim ve el işi etkinlikleri
C) Hareketli oyunlar
D) Parmak oyunları

8. Aşağıdaki seçeneklerden hangisinde drama etkinliklerinin aşamaları sırasıyla doğru olarak verilmiştir?
A) Isındırıcı hareketler- rahatlama ve değerlendirme-esas çalışma
B) Esas çalışma-rahatlama ve değerlendirme-ısındırıcı hareketler
C) Isındırıcı hareketler-esas çalışma-rahatlama ve değerlendirme
D) Rahatlama çalışmaları-değerlendirme-esas çalışma
9. Fiziksel gelişimi destekleyici, ısındırıcı etkinliklerin süresi aşağıdakilerden hangisinde doğru olarak verilmiştir?
A) 5 dk.
B) 10 dk.
C) 15 dk.
D) 25 dk.
10. Hareket ve ritim olayının birlikte verildiği, fiziksel gelişimi destekleyici etkinlik aşağıdakilerden hangisidir?
A) Türkçe dil etkinliği
B) Müzik etkinliği
C) Oyun ve hareket etkinliği
D) Fen ve doğa etkinlikler

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise “Modül Değerlendirme” ye geçiniz.

MODÜL DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

1. () Erkek çocukların ince motor yetenekleri kız çocuklarından farklı olarak kaba motor yeteneklerden daha önce gelişir.
2. () İstemli kaslar solunum sisteminin çalışmasına yardımcı olurlar.
3. () Bebeğin 6 ve 7. aylarda 2 adet orta kesici dişi çıkar.
4. () Bebeğin bir yıl içersinde boyu 75 cm'ye, kilosu ise 10 kg'a ulaşır.
5. () Yeni doğan bebeğin kafatası arasındaki boşluklara kıkırdak adı verilir.

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

6. Aşağıdakilerden hangisi çocukların diş sağlığını korumada dikkat edilmesi gereken noktalar arasına girmez?
 - A) Dişler kürdan, iğne vb. araçlarla karıştırılmamalıdır.
 - B) Diş fırçaları iki yılda bir değiştirilmelidir.
 - C) Çocuğa kalıcı dişleri çıkmaya başladığından itibaren diş fırçalama alışkanlığı kazandırılmalıdır.
 - D) Sert yiyecekler dişlerle kırılmamalıdır.
7. Aşağıda kaslarla ilgili ifadelerden hangisi yanlıştır?
 - A) Önce büyük kaslar sonra küçük kaslar gelişir.
 - B) Kalp kası istemli çalışan kaslardandır.
 - C) Ergenlikte kas miktarı erkeklerde kızlara oranla daha fazladır.
 - D) Kol kası istemli kaslardan biridir.
8. Aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?
 - A) Su ve karbondioksit fazlası solunumla, su ve tuzlar ise terleme yoluyla vücuttan dışarı atılır.
 - B) Üre, ürik asit, su ve tuz, böbreklerle aracılığıyla dışarı atılır.
 - C) İlk yıllarda böbreklerin çalışması düzensizdir.
 - D) İdrarın % 50'si sudur.

9. Oyunun çocuğun işi olduğunu ileri süren kuramcı aşağıdakilerden hangisidir?
A) Piaget
B) Montessori
C) Spenser
D) Gross
10. Erken çocukluk eğitim kurumlarında fiziksel gelişimin en fazla desteklendiği etkinlik aşağıdakilerden hangisidir?
A) Okuma yazma etkinliği
B) Oyun ve hareket etkinliği
C) Drama etkinliği
D) Serbest zaman etkinliği
11. Aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?
A) Araç gereçler, birden fazla hedefi olan, çok aşamalı ve çocukların gelişim düzeylerine uygun olmalıdır.
B) Araç ve gereçler sade, ayrıntıları az, iyi zımparalanmış, pürüzsüz ve keskin köşeleri yuvarlatılmış olmalıdır.
C) Araç gereçler bir çocuğun oynayabileceği şekilde planlanmalıdır.
D) Araç gereçler çocukların ilgilerine uygun olmalıdır.
12. Aşağıdakilerden hangisi çocukların küçük kaslarının gelişimine en fazla yararı olan araçlardır?
A) Yoğurma maddeleri
B) Oyun evleri
C) Drama etkinlikleri
D) Serbest zaman etkinlikleri
13. Aşağıdakilerden hangisi çocukların büyük kaslarının gelişimine en fazla katkısı olan araçlardır?
A) Minyatür hayvanlar
B) Tırmanma araç gereçleri
C) Masa oyuncakları
D) Legolar

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki modüle geçmek için öğretmeninize başvurunuz.

CEVAP ANAHTARLARI

ÖĞRENME FAALİYETİ- 1'İN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	A
3	B
4	A
5	D
6	A
7	D
8	B

ÖĞRENME FAALİYETİ- 2'NİN CEVAP ANAHTARI

1	Doğru
2	Doğru
3	Doğru
4	Doğru
5	B
6	A
7	C
8	C
9	C
10	B

MODÜL DEĞERLENDİRMENİN CEVAP ANAHTARI

1	Yanlış
2	Yanlış
3	Doğru
4	Doğru
5	Yanlış
6	B
7	B
8	D
9	B
10	B
11	C
12	A
13	B

ÖNERİLEN KAYNAKLAR

- ARAL Neriman, Gülen BARAN, Serap ÇİMEN, Şenay BULUT, **Çocuk Gelişimi**, Ya-pa Yayıncılık, İstanbul, 2001.
- ARAL Neriman, Gülen BARAN, Şenay BULUT, Serap ÇİMEN, **Drama**, Ya-Pa Yayınları, İstanbul, 2000.
- KANTARCIOĞLU Selçuk, **Anaokullarında Beden Eğitimi**, Ya- Pa Yayınları, İstanbul.
- SEYREK Hilmi, Muammer SUN, **Çocuk Oyunları Okul Öncesi Eğitimde Oyun Dersi El Kitabı**, Müzik Eserleri Yayınları, İzmir, 1991.

KAYNAKÇA

- ARAL Neriman, Gülen BARAN, Serap ÇİMEN, Şenay BULUT, **Çocuk Gelişimi**, Ya-pa Yayıncılık, İstanbul, 2001.
- ACUN Suna, Gülay B. ERTEN, **Çocuk Gelişimi**, Esin Yayınevi, İstanbul, 1995.
- AKAY H. Gül, **Çocuk Gelişimi**, Esin Yayınları, İstanbul
- ARAL Neriman, Gülen BARAN, Şenay BULUT, Serap ÇİMEN, **Drama**, Ya-Pa Yayınları, İstanbul, 2000.
- BULLOCH Ivan, Diane James, **Küçük Palyaço**, Aksoy Yayıncılık., İstanbul, 1998.
- BULLOCH Ivan, Diane James, **Küçük Akrobat**, Aksoy Yayıncılık., İstanbul, 1998.
- BULLOCH Ivan, Diane James, **Haydi Kes- Yap**, Aksoy Yayıncılık, İstanbul, 1998.
- DİRİM Aygören, **Parmak Oyunları Tekerlemeler Bilmeceler**, Esin Yayınevi, İstanbul, 2004.
- KANTARCIOĞLU Selçuk, **Anaokullarında Beden Eğitimi**, Ya- Pa Yayınları, İstanbul.
- KAPISIZ Ceren, Ayşim İNCESULU, **Bugün Ne Yapalım?** Ya- Pa Yayınları, İstanbul.
- SEYREK Hilmi, Muammer SUN, **Çocuk Oyunları Okul Öncesi Eğitimde Oyun Dersi El Kitabı**, Müzik Eserleri Yayınları, İzmir, 1991.
- SEL Ruhi, **Eğitsel Oyun**, Eroğlu Matbaası, Ankara, 1967.
- ÖZTÜRK Ayten, **Okul Öncesi Eğitimde Oyun**, Esin Yayınları, İstanbul, 2001.
- ÖMEROĞLU Esra, Adalet KANDIR Adalet, Ayşe TURLA, **Eğitim Durumu Örnekleri**, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, 2003.