

T.C.  
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI



# MEGEP

(MESLEKİ EĞİTİM VE ÖĞRETİM SİSTEMİNİN  
GÜÇLENDİRİLMESİ PROJESİ)

**YAŞLI VE HASTA HİZMETLERİ**

**SOSYAL VE KÜLTÜREL AKTİVİTE  
ORGANİZASYONU**

ANKARA 2008

**Millî Eğitim Bakanlığı tarafından geliştirilen modüller;**

- Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 02.06.2006 tarih ve 269 sayılı Kararı ile onaylanan, Mesleki ve Teknik Eğitim Okul ve Kurumlarında kademeli olarak yaygınlaştırılan 42 alan ve 192 dala ait çerçeve öğretim programlarında amaçlanan mesleki yeterlikleri kazandırmaya yönelik geliştirilmiş öğretim materyalleridir (Ders Notlarıdır).
- Modüller, bireylere mesleki yeterlik kazandırmak ve bireysel öğrenmeye rehberlik etmek amacıyla öğrenme materyali olarak hazırlanmış, denenmek ve geliştirilmek üzere Mesleki ve Teknik Eğitim Okul ve Kurumlarında uygulanmaya başlanmıştır.
- Modüller teknolojik gelişmelere paralel olarak, amaçlanan yeterliği kazandırmak koşulu ile eğitim öğretim sırasında geliştirilebilir ve yapılması önerilen değişiklikler Bakanlıkta ilgili birime bildirilir.
- Örgün ve yaygın eğitim kurumları, işletmeler ve kendi kendine mesleki yeterlik kazanmak isteyen bireyler modüllere internet üzerinden ulaşılabilirler.
- Basılmış modüller, eğitim kurumlarında öğrencilere ücretsiz olarak dağıtılır.
- Modüller hiçbir şekilde ticari amaçla kullanılamaz ve ücret karşılığında satılamaz.

# İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR .....	ii
GİRİŞ .....	1
ÖĞRENME FAALİYETİ-1 .....	3
1. SANATSAL UĞRAŞILAR .....	3
1.1. Anlamı.....	3
1.2. Önemi.....	5
1.3. Sanatsal Uğraşların Sınıflandırılması .....	6
1.3.1. Seramik.....	6
1.3.2. Örgü .....	8
1.3.3. Boncuk.....	9
1.3.4. Cam ve Kumaş Boyama .....	11
1.4. Bellek İdmanları.....	12
1.4.1. Öğrenme ve Hatırlama.....	16
1.4.2. Yaşlılıkta Öğrenme ve Hatırlama .....	18
UYGULAMALI FAALİYET .....	20
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME .....	22
ÖĞRENME FAALİYETİ-2 .....	24
2. KUTLAMA .....	24
2.1. Anlamı.....	24
2.2. Önemi.....	26
2.3. Milli Kutlamalar.....	26
2.4. Bayramlar.....	27
2.5. Dinî Kutlamalar .....	27
2.6. Özel Günler .....	27
2.7. Geziler.....	29
UYGULAMALI FAALİYETİ.....	34
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME .....	35
MODÜL DEĞERLENDİRME .....	37
CEVAP ANAHTARLARI .....	39
KAYNAKÇA .....	40

# AÇIKLAMALAR

<b>KOD</b>	<b>723H00004</b>
<b>ALAN</b>	<b>Hasta ve Yaşlı Hizmetleri</b>
<b>DAL/MESLEK</b>	<b>Bakım Elemanı / Hasta ve Yaşlı Bakım Elemanı</b>
<b>MODÜLÜN ADI</b>	<b>Sosyal ve Kültürel Aktivite Organizasyonu</b>
<b>MODÜLÜN TANIMI</b>	Aktiviteler
<b>SÜRE</b>	40/32
<b>ÖN KOŞUL</b>	Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>YETERLİK</b>	Sosyal Aktivite Organizasyonu Yapmak
<b>MODÜLÜN AMACI</b>	<b>Genel Amaç</b> Bu modül ile gerekli araç-gereç ve ortam sağlandığında, yaşlı ve hasta için sosyal aktivite organizasyonu yapabileceksiniz. <b>Amaçlar</b> 1. Uygun ortam sağlandığında “Meşguliyet Terapisi” yapabileceksiniz. 2. Uygun ortam sağlandığında “Kutlama Organizasyonu” yapabileceksiniz.
<b>EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI</b>	<b>Ortam:</b> Sınıf, Hasta ve Yaşlı Bakım Kurumları, Özel ve Kamu kurum ve kuruluşları, atölye, kütüphane, aile ortamı, kendi kendinizle ve grupla çalışabileceğiniz tüm ortamlar. <b>Donanım:</b> Kaynak kitaplar, Örnek çalışmalar, Bilgisayar, Projeksiyon, Fotoğraflar, Afiş, Broşür, Dergiler, Uyarıcı pano Tepegöz, Asetat, CD, VCD, DVD, Bilgisayar donanımları, televizyon, İnternet, vb. materyaller.
<b>ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Modülün içinde yer alan her faaliyetten sonra, o faaliyetle ilgili verilen ölçme değerlendirme araçları ile kendinizi değerlendireceksiniz.</li><li>➤ Uygulamalı değerlendirme ile modülde kazandığınız bilgi ve araştırma sonuçlarınızı değerlendirip, arkadaşlarınız ve öğretmeninizle sonuçlar çıkaracaksınız.</li><li>➤ Konu ile ilgili kontrol listesi sonuçlarını Evet/Hayır şeklinde değerlendirerek bilgi düzeyinizi saptayacaksınız.</li><li>➤ Modül sonunda modülün tamamını içeren modül değerlendirme(Yeterlik Ölçme) ile kendi kendinizi değerlendirecek, öğrendiklerinizi, başarısız olduğunuz bölümleri saptayacak, eksik olduğunuz konulara tekrar dönerek bilgilerinizi tamamlayacaksınız.</li></ul>

# GİRİŞ

## Sevgili Öğrenci;

Hayatın ikinci çocukluk dönemi olan yaşlılık, bir gün herkesin başına gelecektir. Dünyaya gelen her canlı doğar, gelişir, olgunlaşır, yaşlanır ve ölür. Yaşlılık geriye dönüşü olmayan ve doğumdan ölüme kadar geçen bir süreçtir.

Yaşlılık hastalık demek değildir ancak yaşlanmayla meydana gelen değişiklikler bazı yetersizliklere yol açabilir. Yaşa bağlı değişiklikler, hastalıklar, hareketsizlik, yanlış beslenme gibi yaşam alışkanlıkları, ekonomik ve ruhsal sorunlar sebebiyle yaşlı kişiler günlük yaşamı sürdürmekte zorlanıyorlarsa ve yardıma gereksinim duyuyorlarsa “Özürlü” duruma gelmişlerdir.

Toplumlarda teknolojik gelişmelere bağlı olarak, yaşam sürecinin uzaması ile yaşlı bireylerin sayısındaki artış, bu bireylere sunulacak hizmetlerde öncelikle bireylerin değişim ihtiyaçlarının ve sağlık sorunlarının doğru olarak saptanması gerekir. Yaşlı Bakım Elemanı bir meslek olarak ilk bakışta çoğu insan için basit bir yaşlı bakım işi olarak algılanabilir. Avrupa ülkelerinde uzun yıllar süren çalışmalar sonucu geliştirilen bu meslek dalı, Türkiye için çok yeni bir alandır. Bu mesleği standartlarına uygun bir şekilde yürütebildiğimiz ölçüde Türkiye’de de yaşlı bakım hizmetleri konusunda başarıya ulaşmamız mümkün olabilecektir.

Bu amaçla hazırlanan bu modülle siz, eğitimleriniz sırasında yaşlı ve hasta bakım hizmetlerinde kullanılan sosyal aktivite ve organizasyonlarını çeşitli kriterleri göz önünde bulundurarak planlamayı öğreneceksiniz. Yaşlı insanlara sunulacak sosyal aktivitelerin neler olabileceğini, önemini ve nasıl uygulanması gerektiğini öğreneceksiniz. Yaşlı ve hastalara sosyal aktivite hazırlama, uygulama organize etme bilgi ve becerilerine sahip olacaksınız.



# ÖĞRENME FAALİYETİ-1

## AMAÇ

Bu faaliyette yaşlı ve hasta ile ilgili sanatsal uğraşların çeşitlerini ve bellek idmanlarını öğrenebileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

Bu faaliyette öncelikle yapmanız gereken araştırmalar şunlardır:

- Yaşlı ve hasta ile ilgili çeşitli ortamlarda sanatsal uğraşları gözleyiniz.
- Yaşlıların yararlanabileceği sanatsal uğraşları çeşitli ortamlarda araştırınız.
- Bellek idmanı ile ilgili etkinlikleri gözleyiniz.
- Bellek idmanı etkinliklerinin özelliklerini inceleyiniz.
- Bellek idmanı etkinliklerini araştırınız.

İnsanda hayallerin yerini hatıralar almaya başlamışsa yaşlılık başlamış demektir.

James Brewer

## 1. SANATSAL UĞRAŞILAR

### 1.1. Anlamı

**Sanat:** Türk Dil Kurumu'na göre;

- i) Bir duygunun, tasarımı ya da güzelliğin kişiyi etkileyen anlatımı.
- ii) Zanaat ya da; "Sanat sadece resim, heykel, senfoni demek değildir. Sanat, hayatı anlayan zekânın, onu en ilgi çekici, en güzel biçimlere sokması demektir." şeklinde tanımlanmıştır.

Ana Britanica'ya göre; "Sanat; bazı düşüncelerin, bazı durumların ya da olayların, beceri ve düş gücü kullanılarak ifade edilmesine ya da başkalarına iletilmesine yönelik yaratıcı insan etkinliğidir."

Yukarıdaki tanım ve açıklamalardan hareketle sanatı, insan yaşamına en erken dönemden başlayarak katacak olursak, yaşamı anlayabilen bir zekânın yaşamın her alanında sanatla ilintili olması da kaçınılmaz olacaktır çünkü aslında, sanat yapılan her işte iyi olma çabası ve kaygısı gütmektir. Vücudun sağlıklı gelişebilmesi için vitaminler, proteinler, mineraller nasıl gerekli ise yaratıcılığın, özgür düşünebilmenin, yaşamı ve kendini daha iyi tanıyabilmenin yolu da sanatın varlığı ile olabilmektedir. Her ne kadar sanat, çağdaş ve çağcıl bir kimlik sorunu simgesi olarak anlaşılmakta ve insana, insanı ne denli iletilebildiği ile bir anlam, bir değer kazanmaktaysa da özellikle eğitimde öncelikle ele alınması ile değeri artabilecektir.



**Resim 1: El sanatı örnekleri**

Sanata hazır ortam yaratıldığında, bireyin elde olanlarla en iyi eyleme, en iyiye ulaşma çabası ve bu konuda aklını kullanma becerisi de gelişecektir. Sağlıklı ve mutlu bireylerin topluma kazandırılmasında, sanatı eğlenceli bir detay olmaktan çıkarıp, başlı başına bilimsel çalışma metodu olarak ele almak ve sanatı tüm kolları ile iş görür kılmak gerekmektedir. Sanat eğitimi kavramı ne yaşla ne de kurumlarla kısıtlanamaz. Her yaş için ve her ortamda bu eğitimden söz edilebilir.

Her insanda var olduğu düşünülen yaratıcı potansiyel gücün işe dönüşebileceği bir sanat alanı mutlaka bulunmaktadır. İşe dönüştürme aşamasında planlı ve bilinçli uygulanacak sanat eğitimi, bu çalışmaları destekleyecek ve gelişmesine yardımcı olabilecektir. Bu amaçla hazırlanan filimler, kitaplar, gazeteler vb. kolaylıkla ve herkesin yararlanabileceği iletişim araçlarıdır. Daha profesyonelce düşünülmüş kurslar, okullar, yurt içi ve yurt dışı özel organizasyonlar ise sanat eğitiminin yaygınlaşıp, genişlemesine katkı sağlanmaktadır. Bu ortamın günümüzde yaratılıp yaygınlaştırılması ise devlet politikalarına, üniversitelere (Güzel Sanatlar Fakülteleri, Eğitim Fakülteleri), özel ve çeşitli kamu kurum, kuruluş ve derneklere bağlıdır. Sanat eğitiminin genişletilmesi ve geliştirilmesinde, toplumun her kesiminin yardımına, katılımına gereksinim olduğu düşünülmektedir.





**Resim 2: El sanatı uğraşı**

## 1.2. Önemi

Zamanı iyi değerlendirmek adına sanatsal uğraşlar, hem kişiye hem de çevreye olumlu katkılar sağlamaktadır. Özel sanat kursları, fotoğrafçılık, resim, seramik, makrome, örgü, kumaş ve cam boyama olabilir. Bunun yanı sıra drama, müzik kursları da zamanı hoşça ve kaliteli geçirmek adına yararlı uğraşlardır.



**Resim 3: Sanat kurslarına katılan yaşlılar**

Yaşlılar bu kurslarda aldıkları bilgilerle yeteneklerini geliştirme imkânı bulurlar. Ayrıca kurumların hobi atölyelerinde hediye ev mefruşatı (pik takımları, yatak örtüleri, nevresim takımları, uyku setleri, sandalye minderleri, yer minderleri, masa ve sehpa örtüleri, vb.) hediye süs eşyaları (şamdan, şekerlik, mumluk, vb.) emitasyon hediye takılar (kolye, bilezik, küpe, yüzük, halhal, vb), hediye çantalar, kurumun perde dikimleri, kurum sakinlerinin terzilik işleri atölyelerde yapılabilir. Yaşlılara araç gereç desteğinin sağlanması önemli rehabilitasyon hizmetidir.



Resim 4: Kurumda hobi atölyesinde sanatsal uğraşlarla meşgul olan yaşlılar

## EL EMEĞİNİN DEĞERİ PAYLAŞTIKÇA ARTAR

### 1.3. Sanatsal Uğraşların Sınıflandırılması

#### 1.3.1. Seramik

Seramik, Yunanca boynuz anlamına gelen "keramos" sözcüğünden türetilmiştir. Eski Yunan'da keramos diye adlandırılan seramik kapların yanı sıra, seramik üreten çömlekçilere "kerameus", bu çömlekçilerin yerleşim yerine de "keramikos" denilmekte idi.

Seramik bir veya birden fazla metalin, metal olmayan element ile birleşmesi ve sinterlenmesi sonucu oluşan inorganik bileşiktir. Genellikle kayaların dış etkiler altında parçalanması ile oluşan kil, kaolen ve benzeri maddelerin yüksek sıcaklıkta pişirilmesi ile meydana gelirler. Bu açıdan halk arasında pişmiş toprak esaslı malzeme olarak bilinir.



Resim 5: Elle şekillendirilen seramik çalışmalarını örnekleri

Geçmişten günümüze seramik, tarihsel, endüstriyel ve sanatsal ürünlerle karşımıza çıkmaktadır. Neolitikten bir idol, Hititlerden çivi yazısı, Antik Yunandan krater, İznikten bir duvar çinisi ya da evimizde kullandığımız lavabo, kap-kacak olarak karşımıza çıkabilmektedir. Böylesi geniş kapsamda ele alınan seramiğin tanımı, ancak bu üç alan gözetilerek sağlıklı yapılabilmektedir. Kimi zaman salt sanat objesi olabilen seramik, kimi zaman hem işlevsel hem de sanatsal olabilmektedir.

Oldukça geniş sınırları olan seramik, "organik olmayan malzemelerin oluşturduğu bileşimlerin çeşitli yöntemlerle şekil verildikten sonra, sırlanarak veya sırlanmayarak, sertleşip, dayanıklılık kazanmasına varacak kadar pişirilmesi bilim ve teknolojisidir şeklinde tanımlanmaktadır. Bu tanım ile seramiğin inorganik sayılan tüm malzemeleri içerdiği anlaşılmaktadır. Bu malzemeler tüm beyaz eşyalar, porselen, emaye, tuğlamsılar, cam, çimento, elektronik-nükleer seramikleri, aşındırıcıları vb. kapsamaktadır. Kil belirli bir üretim sürecini geçirdikten sonra, sert ve deforme olmayan, bazı özel etkenler dışında hiçbir dış etkiden kolayca etkilenmeyen bir malzeme haline gelir.

Seramiğin çok yönlü alanlarından yararlanma ve insanın yaşadığı çevre ile arasında bağ kurma olanağı artmıştır. Aynı zamanda sanatsal bir dil olan seramiğin temel malzemesi kil, yaşlının yaşadığı çevre ile ilişki kurmasında yaşamsal bir özelliğe sahip olabilmektedir. Böylece yaşlı, içinde bulunduğu çevreye kendi özgün ürünleri ile katılabileceğini görebilmektedir. Seramik çalışmalarında yaşlılara çamurun yoğrulması aşamalarında yardımcı olmak gerekir. Yorucu güç isteyen bir iştir. Bunun yanı sıra çini boyama çalışmaları da kadın ve erkek yaşlıların yapabileceği güzel bir uğraştır.

**Seramiğin şekillendirilmesi:** Çeşitli işlemlerden geçirilerek plastik hâle getirilen kilin, temel bazı teknikler kullanılarak biçim verilmesi işlemidir.

Şekillendirmede kullanılan teknikler:

1. Elle şekillendirme: Sucuk-fitil, plaka ve şablon teknikleri
2. Kalıpla şekillendirme: Üretilmesi istenen birimin, alçı kalıp yöntemiyle çok sayıda kolayca üretimini sağlayan bir tekniktir.
3. Tornada şekillendirme: Geleneksel üretim tekniğidir. Dönen bir plaka üzerine, daha çok kırmızı kil kullanılmak suretiyle verilen biçimleri kapsar. Çamurun merkezde hareketini kontrol altında tutma esasına dayanan bu teknik, ayaklı ya da elektrikli tornalarla gerçekleşir.
4. Yaşlı grubu ile yapılacak çalışmalarda kilin şekillendirilmesinde kullanılacak en uygun teknik, 1. grupta anlatılan ve fazla malzeme kullanmayı gerektirmeyen, elle şekillendirme teknikleridir.

## **KİLİ ELLE ŞEKİLLENDİRMEİN YARARLARI**

- Negatif elektriği alır.
- Sakinleştirme etkisi vardır.
- Yaratıcılığı destekleyen bir üründür.
- Doğal bir üründür.
- El-göz koordinasyonu sağlar.
- Ekonomik bir üründür.
- Üç boyutlu çalışmaya uygundur.
- Dayanıklıdır.
- Hayal gücünü geliştirir.
- Objeleri üç boyutlu görmeyi sağlar.
- Hayal edilenlerin, somut bir biçimde ifade edilmesi imkânını sunar.
- Hem zihinsel hem de bedensel aktiviteye katkı sağlar.
- Yaşlıya grupla çalışma imkânı sunar.
- Yaşlının problemlere farklı çözümler getirmesini sağlar.
- Özgüven kazandırır.
- Bağımsız düşünmeye ve bunu uygulamaya imkân tanır.
- Değişik materyalleri tanıyarak, özgün ürünler çıkarır.

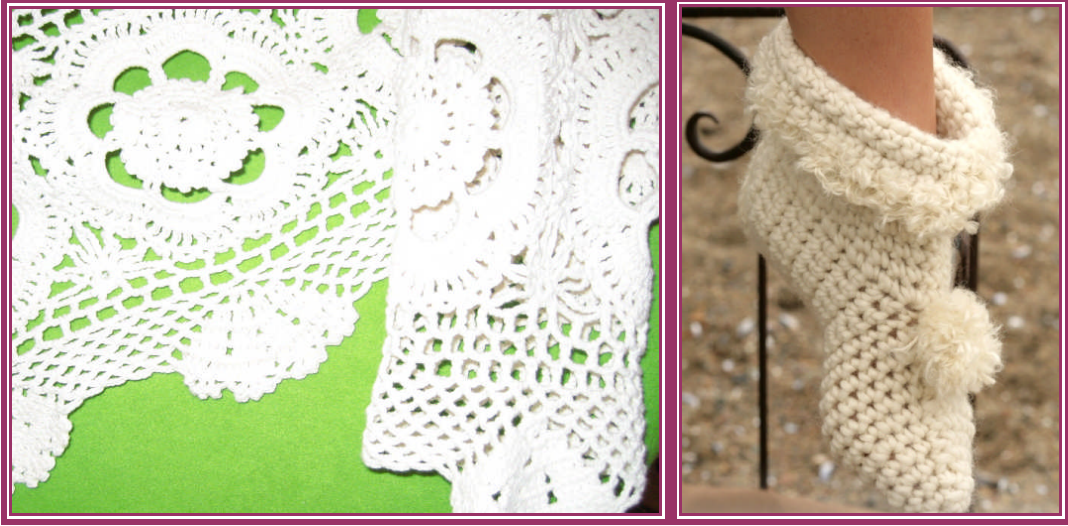
### **1.3.2. Örgü**

Tığ işi örgü (dantel) ve şiş ile yapılan örgü olarak çeşitlere ayrılır.

Tığ ve şiş örgülerin Anadolu el sanatları içinde yaygın olarak kullanıldığı bilinmektedir.

Yapılışı kolay, ekonomik, sağlam ve estetik bir görünüşü vardır. Uygulama alanı çok geniştir.

Tığ işi örgü (dantel); İplik ve tığ kullanılarak elde yapılan, zincir adı verilen tekniğin uygulanması ile oluşan örgü tekniğidir.



**Resim 6: Elle yapılan çeşitli örgü örnekleri**

**Şiş ile Örgü:** Yün iplik ve şiş kullanılarak elde yapılan, ilmiklerden meydana gelen örgü şeklidir.

#### **Örgünün Kullanıldığı Yerler**

- Çeşitli örtüler
- Giyim eşyaları
- Çeşitli kenar temizlemeleri
- Örtü kenarları
- Yemeli kenarları vb.

Yaşlı için oldukça iyi zaman geçirme etkinliğidir. Böylece yaşlı etrafındaki bireylere hediyeler hazırlayabilir ve kendini işe yarayan bir insan olarak hisseder. Zevkini ve bilgisini ürünlere aktarma imkânı bulmuş olur.

#### **1.3.3. Boncuk**

Boncuk çeşitli sanatsal ürün ortaya koymakta kullanılmaktadır. Bunlar;

- Boncuk oyası
- Takı yapımı
- Ev süslemeleri
- Giysi süslemeleri vb.



**Resim 7: Boncuk ile yapılmış çeşitli çalışmalar**

Boncuk işi, geleneksel işlerimiz arasındadır. Anadolu da yapılan boncuk işleri günümüze kadar ulaşmıştır. Nazar boncukları da kültürümüzde önemli yer tutar. Boncuk yerine inci gibi değerli boncuklar da kullanılabilir. Boncukların yanı sıra pul da kullanılmıştır. Boncuk oyaları süsleme amacı ile yapılmıştır. Boncuk ve pul işleri genellikle dantel zinciri, kumaş, örgü üzerine yapılır.

Yüzyıllar boyu popüleritesini kaybetmemiş olan pul boncuk işleme tekniği, günümüzde altın çağını yaşamaktadır. Abiye kıyafetlerde, çoğunlukla kullanılan pul boncuk işleme tekniği, günümüzde spor kıyafetlerde, terliklerde, ayakkabılarda, çocuk kıyafetleri, ev dekorasyonu ve aksesuarlarda kullanılmaktadır.

Pul boncuk, yerleştirmeye uygun, çok kıvrak olmayan desenler tercih edilmelidir. Kullanıldığı yere göre geometrik desenler de uygulanabilir (örneğin kenar suları). Beyaz iş desenlerinden ve Çin iğnesi desenlerinden yararlanılabilir.

Günümüzde yatak takımlarında, dekoratif örtülerde, ev dekorasyonunda (abajur, mumluk vb.), her tür kıyafetlerde (abiye kıyafetler, spor kıyafetler, çocuk giysilerinde, gecelik ve sabahlıklarda), aksesuarlarda (şapka, fular, şal, terlik, çanta, broş, mendil, eldiven, kolye küpelerde ve düğmelerde) pul boncuk işleme tekniği kullanılır. Seyrek olmayan sık dokunuşlu bütün kumaşlar üzerinde kullanılabilir.

Pul boncuk, inci gibi malzemeleri tuttururken, sağlam olması için naylon iplik tercih

edilir. Pul boncuk tekniğinde yardımcı iğne teknikleri kullanılırken sim, sırma, çamaşır ipeği; kumaş özelliğine göre koton iplik, orlon, yün, rafya da kullanılabilir.

Boncuk ile çalışma genelde yaşlı bayanların tercih ettiği bir uğraşı olmasının yanı sıra, hapishanelerde de yaygın olarak kullanılan zaman değerlendirme sanatıdır.

### 1.3.4. Cam ve Kumaş Boyama

#### Cam Boyama

**Cam**, aşırı soğutulmuş alkali ve toprak alkali metal oksitleriyle diğer bazı metal oksitlerin çözülmesinden oluşan bir sıvı olup, ana maddesi ( $\text{SiO}_2$ ) silisyumdur. Cam, akışkan bir maddedir. Camlar, erimiş haldeki amorf yapısını koruyarak katılaştıran inorganik cisimler olarak tanımlanabilir. Üretim sırasında hızlı soğuma nedeniyle kristal yapı yerine amorf yapı oluşur. Bu yapı cama sağlamlık ve saydamlık özelliğini kazandırır.

Sade bir cam kâse kolayca dekoratif bir ev eşyasına dönüştürebilir. Bu objeler kolayca, hem çok alımlı, hem çok zarif hediyeelik eşyalar haline dönüşeceklerdir. Ayrıca cam yüzeyleri boyamak başlı başına çok keyifli bir çalışmadır. Güvenliğiniz için aşağıdakilere dikkat ediniz.

- Sentetik boya (yağlı boya) ve tinerle çalışırken bulunduğunuz ortamda sigara içmeyin ve mümkünse ortamı havalandırın.
- Transfer çalışacağınız yüzeye mutlaka beyaz boya uygulamalısınız.
- Cam objelerle çalışmaya başlamadan önce cam mutlaka deterjanlı su ile yıkayıp alkol ile silinmelidir. Alkol bulunmadığında sirke ile silebilirsiniz.
- Transfer çalışmalarının yapıştırma ve soyma aşamaları arasında, en az 24 saat olmalıdır.
- Peçete doku çalışmalarında zeminin pastel tonlarda boyanması tavsiye edilir.
- Fırçalarınızın uzun ömürlü olması için uzun süre su içinde bırakmayın ve her çalışma sonunda mutlaka kılları aşağı bakacak şekilde ılık sabunlu su ile temizleyip açık havada kurumaya bırakın.



Resim 8: Cam boyama

## Kumaş Boyama

Kumaş boyalarının çoğu su bazlıdır. Genellikle sulandırılmadan kullanılsalar da bazen eklenecek bir miktar su, boyanın akışkanlığını artırıp uygulanmasını kolaylaştırır. Boyaların markalarının farklılığına rağmen, üreticilerin talimatlarına uyulmasında her zaman fayda vardır. Kumaş boyalarını karıştırarak istediğiniz renkleri elde etmeniz mümkün olsa da iki farklı rengin karıştırılmasıyla elde edilecek bir renk, o renkte satın alınmış bir boyadan daha soluk görünür. Kumaş boyalarının uygulanması zor değildir, son derece kolay bir şekilde kumaşın üzerine yerleşirler. Geniş alanların boyanması için sert fırçalar iyi bir seçenek olsa da çizgi ve detayların boyanmasında küçük ve yumuşak fırçalar kullanılmalıdır. Çoğu boya, kumaş üzerine bir kez uygulanmakla hazır hale gelir. Boya ıslakken parçalı bir görüntü veriyorsa bundan endişe duyulmamalıdır çünkü boya çabucak kuruyacak ve düzgün bir görünüm alacaktır.



## 1.4. Bellek İdmanları

**Bellek:** Yaşantıları, öğrenilen konuları, bunların geçmişle ilişkisini bilinçli olarak zihinde saklama gücü ve anımsama (hatırlama) yetisidir. Bellek insanlar için çok önemli bir yetidir. Alışkanlıklar, adetler, eğitim hep buna dayanır.

Yaşlılıkta özellikle zihinsel faaliyetler yavaşlamaktadır. Bu sebeple günde hiç olmazsa bir saat zihinsel egzersiz yapmaları, onların mental fonksiyonlarının korunmasına yardımcı olabilir.

Pratik ve güncel deneyimlerimiz sonucu, yaşlıların gençlere göre belleklerinden daha çok şikâyetçi oluruz. Bellekteki yaşa bağlı değişiklikleri inceleyen, bilişsel psikoloji araştırmalarında serbest hatırlama, ipucuyla hatırlama, tanıma gibi bir çalışma listesindeki kelime ve/veya cümleleri hatırlamayı gerektiren açık bellek (explicit memory) testlerinde, ileri yaşlı gruptaki deneklere genel olarak bakıldığında, bellek performanstaki düşüş 50'li yaşlarda daha az iken, 80'li yaşlarda belirgin bir hâl almaktadır.



Genel bilişsel yeteneklerde yaşa bağlı bir gerileme vardır. Ancak değişik metotlar kullanılarak uzaysal yönelim (spatial orientation), tümevarımcı düşünme, akıcı zekâ, problem çözme, bellek esnekliği (plasticity) gibi becerilerin artırılabilceği pek çok çalışmayla kanıtlanmıştır. Sonuç olarak, yeni geliştirilen eğitim metotları ve ilaçların, psikolojik testlerin uygulanması sonucu yaşlılıkta gözlenen bilişsel becerilerdeki gerilemeyi azaltarak ya da bu dönemde korunan bilişsel özellikleri ön plana çıkartarak, daha kaliteli, verimli ve mutlu bir yaşlanmaya katkıda bulunacağı umut edilmektedir.



Resim 9: Arkadaşları ile sohbet eden yaşlılar

### YAŞLANMAYA BAĞLI BELLEK İŞLEVLERİ ve ZEKÂDA MEYDANA GELEN DEĞİŞİKLİKLER

BELLEK İŞLEVLERİ	KORUNUR	AZALIR
Bilgi işleme hızı ve kaynak kullanımı		X
Bilginin kodlanması ve geri çağırılması		X
Anlamsal ipuçları ve stratejilerin kullanımı		X
Fiziksel ipuçları ve yüzeysel kodlamaların kullanımı	X	
Açık bellek performansı	X	
Örtülü bellek performansı	X	
Akıcı zekâ (bilişsel mekanikler)		X
Kristalize zekâ (bilişsel uygulamalar)	X	

## Duyum Belleği, Özellikleri, Sınırları

Bu uyarıcı ortadan kalktığı halde duyumun, çok kısa sürede olsa devam etmesidir. Göz, kulak belleği şekillerinde olur. İkinci bir uyarı gelmediği takdirde göz, yüz milisaniye, kulak bin milisaniye süreyle uyarıcıyı tutabilir. Görme algısı nasıl algılama açısından diğer algılara göre daha etkinse duyum belleği konusunda da öyle etkindir.

### Kısa Süreli Bellek

Rehberden bir telefon numarası arama durumunu örnek verirse, numarayı bulduğumuzda onu algılarız. Fakat telefon ederken onu tamamıyla hatırlamadığımızı fark ederiz. Numara, kısa süreli bellekten çıkmıştır. Kısa süreli belleğin kapasitesi çok sınırlıdır. Ayrıca, kısa süreli bellek aksatılmaya çok duyarlıdır. Telefon numarasını çevirirken dikkatimiz başka yöne çekilirse yanlış numara çevirebiliriz. Örnekten de anlaşıldığı gibi, hemen kaybolan hatırlama faaliyetine "kısa süreli bellek" denir. Normal durumda, insanlarda kısa süreli bellek işlevi, aşağı yukarı yedi birimle (yedi anlamlı sözcük, yedi harf gibi) sınırlanmıştır.

- Kısa süreli bellekte bilginin kalabilmesi için tekrarlanması gerekir.
- Tekrar yapıldığında, bilgi içindeki düzen daha kolay görülebilir, gruplama yapılabilir.

Örneğin, 32777588 gibi bir telefon numarasını 32 777 588 biçiminde grupladığımızda hatırlama kolaylaşır. Kısa süreli belleğin zaman sınırı 30 saniyedir.

- Kısa süreli bellekte zaman sınırını aşmak için tekrarlama,
- Bilgi birimi miktarını aşmak için de gruplama yöntemi kullanılır.

### Bellek Güçlendirici Yöntemler

- Belleği daha güçlü yapmak için kullanılan yollardan biri, yeni bilgileri eski anılara kodlamaktır. Bu tür kodlamaya "hatırda tutma tekniği" de denir. Örneğin sözcüklerin tekerlemelerle öğrenilmesi gibi.
- Öğrenmenin iyi olması için kullanılan tekniklerden bellek güçlendirme konusundan da yararlanılır.
- Benzerlikler kurma, mekân ilişkilerinden yararlanarak göz önünde canlandırma; öğrenilen maddelere hareket ve görüntü ekleme gibi davranışlar hatırlamayı kolaylaştırır; unutmayı ise zorlaştırır.
- Kelimelerin baş harflerinden oluşturulan kelimeler ya da tekerlemelerle hafızanın uyarılmasına yardımcı olur. Gruplamak da, hatırlamaya yardım edecek bağlantı izlerini oluşturmak için önemlidir. Tekrarlamak, bilginin kısa süreli hafızada kalmasına yardım eder.
- Yaşlıların motivasyonunu sağlayın. İnsanlar motive edildiklerinde, yaşadıkları şey kalıcı anılarıyla birleşsin diye dikkat ederler ve konsantre olurlar.

- Yaşlının hayattan keyif almasını sağlayın. Yaşlının öncelikle yaşadığı acılarla başa çıkabilmesine yardımcı olunmalıdır.
- Dikkatinizi odaklamak, bazı şeylerin siz istediğiniz sürece zihninizde kalmasını sağlar.
- Öğrenmeye düzen vererek, zamanı ve çevreyi düzenlemek hafızayı geliştirecektir.
- Sağlığa önem verin. Sağlığı korumak için plan yapmak, hafızanın iyi çalışması için esastır. Bu plan dengeli beslenmeyi, egzersiz yapmayı, toksin maddelere maruz kalmayı en aza indirmeyi ve düzenli doktor kontrolünden geçmeyi kapsar.
- Stres ve depresyonla başa çıkın. Ruhsal durumlar ve duygular, hafızayı olumsuz yönde etkiler.
- Yaşlanma sürecini anlayın. Yaşla bağlantılı bilişsel ve duyuşsal değişiklikler hafıza için önemlidir.
- Hayat tarzında hafızanın daha iyi olmasını sağlayacak olumlu değişiklikler yapın.
- Bulmaca çözmelerini dikkat oyunları oynamasını sağlayın.
- Yaşlılar için sohbet günleri planlayın.



**Resim 10: Bellek güçlendirme çalışmaları**

## **Bellek Bozuklukları**

**Amnezi (Bellek Yitimi):** Sarsıntı, yüksek ateş, beyin zedelenmesi, baskı gibi nedenlerle hatırlama gücünün bir kısmının ya da tümünün yitilmesidir. Bellek yitimi, organik hasarlardan bağımsız olarak ortaya çıkabilir (örneğin isterilerde). Bu durumun ille de bunama ile ilgili olması gerekmez.

**Paramnezi (belleğin çarpıtılması, anı karışıklığı):** Gerçek olmayan bir anının gerçekmiş sanılması hâlidir. Paramnezi, bilinçsizce yapılan uydurmaların yanı sıra geriye dönük çarpıtmaları da içerir. Anıların bilinçli şekli de süslenmesi, yeni bir olayın daha önce yaşanmış olduğunu sanma (de ja vu) ve daha önceki bir yaşantıyı gerçeklere aykırı bir biçimde tanımlama durumu (jamais vu) gibi olgular, bellek bozuklukları ya da bellek özellikleri olarak görülür.

Bellek araştırmaları sonuçlarını günlük yaşamımızda, özellikle eēitim alanında kullanırız. Çünkü eēitimde amaç, ēretilenlerin uzun süre bellekte kalması, otomatik davranışlara ērenmeye yol açmasıdır.

### 1.4.1. ērenme ve Hatırlama

ērenme; tekrar ya da yaşantı sonucu davranışta meydana gelen devamlı bir deēiřikliktir.

ērenme insan yaşamında büyük bir yer tutar. Psikolojinin de önemli bir konusudur. İnsan davranışlarının oldukça büyük kısmı ērenilmiř davranışlardır. ērenilmemiř davranışlar refleksler, i dürtüler, iēgdlerdir. Refleksler, dıştan veya iten alınan bir uyarıya kaşı vücudun yaptığı uyum hareketidir. Genzimize bir Şey katıēında hapşırmamız, elimizi gözümüze yaklaştırdığımızda gözümüzü kapamamız refleks davranışına örnek gösterilir. Açlık, susuzluk, cinsellik, annelik gibi idrtlerde organizmayı harekete geçirir. Bu davranışların bazıları, ērenme ile ilgili olsa da oēu doēuřtan kazanılmıştır. ērenilmiř davranışlar (ki insan yaşamında büyük bir yer tutar) doēuřtan sonra yaşantılarla elde edilmiş davranışlardır. Zekâ ve irade (istenç) ile ilişkisi vardır. Belli bir dili konuşmak, belli yemek yeme alışkanlıkları kazanmak, düşünceler karşısında farklı tutum ve tavırlar göstermek, bir matematik problemi zmek türünden davranışlar ērenilmiř davranışlardır.

**İēgd** (instinct, sevkıtabii): Herhangi bir canlı türünün ērenme gerekmeden yaptığı, uyuma ve sürekli olarak davranma eēilimi. rneēin, rmceēin aēını rmesi tre zēdr. Otomatiktir, gelişme olmaz.

- ērenme, karmaşık bir süreçtir. Bir yanıyla nörofizyolojik, diēer bir yanıyla da psikolojiktir.
- ērenme, nörofizyolojik bir olgudur. ērenme ile beyinde kimyasal ve elektriksel birtakım deēiřiklikler olur. Sinir sisteminde de yeni baēlar kurulur.
- ērenme, psikolojik bir olgudur. İnsan bir Şeyi ērendiēinde, o konu ile ilgili tüm gerçekleri anlamaya, daha önceki algıları ile birleştirip yorumlamaya çalışır. O, yeni durumlarla karřılařtıēında ihtiyaçlarını gidermek, doyuma ulaşmak, uyum saēlamak için davranışlarını yeniden gözden geçirerek örgütler (anlama, yorumlama, algı, uyum gibi psikolojinin temel olguları ērenme sürecinde etkin olur). rneēin, oyun kurallarını bilmeyen, her isteēini aēlayarak yaptırmaya alışık bir ocuk, arkadaşları ile oynamak isteyebilir. Oyunda da isteklerini aēlayarak dile getirirse oyun arkadaşları onu oyun dışı bırakırlar. Bu durum birkaç kez gerçekleşirse ocuk aēlamanın işe yaramadığını anlar. Davranışlarını gözden geçirir. Aēlamayı bırakır. Oyun kurallarına uyar, yani ērenir.

Sonuç olarak öğrenme, tekrar ya da yaşantı sonucu davranışta meydana gelen devamlı bir değişikliktir biçiminde tanımlanabilir. Bu tanımda üç öge öğrenme açısından önemlidir:

1. Öğrenme, davranışta bir değişikliktir. Bu değişiklikler iyi yönde olabileceği gibi, kötü yönde de olabilir.
2. Öğrenmede söz konusu olan davranış değişikliği, tekrar ya da yaşantı sonucu meydana gelmiştir. Büyüme, olgunlaşma, hastalanma sonucu ortaya çıkan davranış değişiklikleri, öğrenme olarak kabul edilmezler.
3. Davranışların öğrenilmiş olduğunu söyleyebilmek için sürekliliğinin olması gerekir. Oldukça uzun süre devam etmelidir.

Yukarıda sayılan üç özellik öğrenilmiş davranışı içgüdü, iç dürtü, yorgunluk, fizyolojik uyum gibi nedenlerden kaynaklanan davranışlardan ayırır.

Öğrenmenin olması güdülerin olmasına, genel uyarılmışlık durumuna, türe özgü hazır olmaya, olgunlaşmaya bağlıdır.

Organizmanın uyanık ve tetikte olmasına **genel uyarılmış** hâl denir.

- Öğrenmede zihin ve tüm canlılık fonksiyonları uyarılmış olmalıdır. Her ne kadar uykuda da öğrenme olduğu ileri sürülmüşse de bu öğrenme miktarı çok yetersizdir. Öğrenmenin verimli olması, organizmanın tamamen uyanık olmasına bağlıdır. Ancak genel uyarılmışlık hâli çok fazla olursa öğrenmede düşüş gözlenir. Aşırı heyecan, kaygılar öğrenmeyi engelleyebilir.
- Öğrenmenin olması güdülerin olmasına bağlıdır. Önemli güdülerden biri meraktır. Merak bizi öğrenmeye sevk eder. Ayrıca organizmanın uyumunu bozan ihtiyaçları giderme, bozulan uyumu yeniden sağlama çabaları da öğrenmeye iter. Güdüler ne kadar güçlü ise öğrenme de o denli güçlü olur.
- Öğrenmenin başarılı olması, zihni ve bedensel olgunluk düzeyinin yeterli olmasına bağlıdır. Örneğin, altı aylık bir bebeğe bisiklete binmeyi öğretemeyiz. Çünkü yeterli bedensel gelişme düzeyinde değildir. Yine (normal durumda) yedi yaşında bir çocuğa cebir problemini çözmeyi öğretmeyi başaramayız.
- Öğrenme türe özgü hazır olma durumuna bağlıdır. Karbondan elektrik teli yapamayacağımız gibi atlara da konuşmayı öğretemeyiz. Her türün öğrenme kapasitesi farklıdır. Öğrenme buna uygun olarak gerçekleşir.

## Öğrenme Türleri

Farklı öğrenme durumları vardır. Her öğrenme durumunun, öğrenmeyi meydana getiriş tarzı, tarihçesi ve teorileri değişiklidir. Bu öğrenme türleri, klasik koşullanma edimsel koşullanma, model alarak öğrenme, bilişsel öğrenmedir.

## 1.4.2. Yaşlılıkta Öğrenme ve Hatırlama

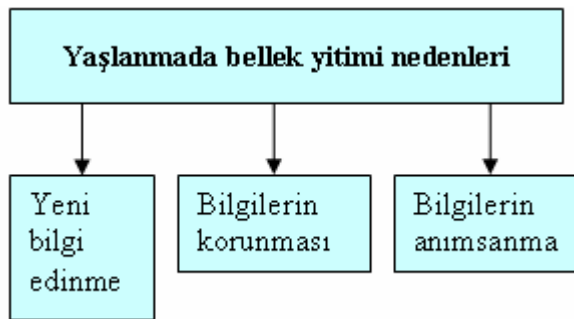
### Öğrenme, Olgunlaşma, Zekâ ve Yaş

Öğrenme ancak zekâ, yaş ve olgunluk düzeyinde tam amacına ulaşır. Kişinin öğrenme yeteneği zekâ, yaş ve genel uyarılmışlık hâline bağlıdır. Zekâ ile öğrenme arasında pozitif bağ vardır. Zekâ ne kadar yüksekse öğrenme de o kadar hızlı olur (Zaten zekâ tanımlarından birinde, zekâ öğrenme kapasitesi kabiliyeti olarak açıklanır). Öğrenme yeteneği yetişkinlik çağlarına kadar artar. Sonra, bir süre değişmez. Orta yaşlardan sonra biraz düşüş gösterir. Bireyin öğrenme yeteneği genel uyarılmışlık hâline ve daha önceki öğrenmelerine de dayanır (Temelin sağlam olması sözünü çok sık kullanırız. Matematikte başarılı olamıyorum çünkü temelim sağlam değil deriz). Daha önceki öğrenmeler, yeni öğrenmeleri bazen kolaylaştırır, bazen de bozucu etki yapabilir. Yani güçleştirir. İki parmakla daktilo yazmayı öğrenen biri, sonra on parmakla yazmayı öğrenmeye çalıştığında, hiç daktilo yazmayı bilmeyenlere göre daha zorlanır.

Araştırmalar, zihinsel yeteneklerde özellikle ileri yıllarda yaşla birlikte bir düşüşün ortaya çıktığını göstermektedir. "Akıcı Zekâ" yaştan daha çok etkilenmektedir. "Billurlaşmış Zekâ" ise ileri yaşlara kadar artmakta ya da azalma göstermemektedir.

Neugarten (1976)'e göre;

- Kronolojik yaş, başarıyı ölçmede iyi bir etken değildir.
- Eğitim düzeyi yaşlılıktaki başarıyı ölçmede iyi bir etkidir. Eğitimle başarı düzeyi de birlikte yükselmektedir.
- Fiziksel ve zihinsel olarak aktif olmaya devam eden bir yaşlı, aktif olmayandan daha başarılıdır.
- Zihinsel gerileme yaşlı erkeklerde yaşlı kadınlara göre daha fazladır.



Yaşlılık, kişilerde zihinsel ve fiziksel yönden meydana gelen gerileme ve değişim olarak tanımlanmaktadır. Yaşlı insanlarda fiziksel olarak hareket kısıtlanması olduğu gibi, zihinsel yönden de düşünme, algılama, karar verme, uygulama gibi faaliyetlerde bulunma da gençlere göre daha yavaş olmaktadır.

Bellekte zayıflama, düşünme ve problem çözüme gibi zihinsel yetelerde azalma ile kendini gösteren demans ya da bunama, yaşlılarda daha sıklıkla görülmektedir. Ancak, her yaşlının bunaması söz konusu değildir. Yaşam kalitesi yüksek ve üretkenliğini sürdüren ileri yaşlardaki bireylerde demansın görülme olasılığı düşüktür. Ayrıca, unutkanlık da sadece yaşlılara özgü değildir. İnsanlar gençken de bazı şeyleri unutabilirler. Gençlerdeki unutkanlık dalgınlık ve yoğun iş yükü gibi sebeplerle açıklanırken yaşlı bireylerdeki her unutkanlık yaşlanmanın sonucu olarak görülmektedir. Örneğin, yaşlı kişiler yeni bilgileri gençliklerinde yaptıkları kadar iyi ve tam olarak kavrayamazlar. Bellek yitimi, beyindeki bellek izlerindeki bozulmaya bağlıdır.

Bunama gitgide ilerleyen zihinsel bozulma, bellek yitimidir. Geriatrişler, 65-75 yaşlarındakilerin % 15'inin, 75 yaşın üstündekilerin % 25' inin farklı derecelerde bunamaya uğradıklarını söylemektedirler.

Bunama hastalarının beyni ile Alzheimer hastalarının beyin yapıları farklıdır. Bunama orta yaşlarda başlamışsa Alzheimer düşünülür. Yapılan tetkiklerde beyinde büzülme olayı gözlenir. Alzheimer hastalığı bir yaşlılık ya da erken yaşlılık dönemi hastalığıdır. Beyindeki sinir hücrelerinin yıkımıyla ilerleyen bu hastalık, bütün beyin işlevlerinin azar, azar yitirilmesine neden olur. Sebebi tam olarak bilinmemekte tedavisi de olanaksızdır. Bunamanın belirtilerinden bazıları; bellekte zayıflama, unutkanlık, dikkat azlığı, dikkatin yoğunlaştırılmaması, zihinsel algı azlığı, duygusal tepki azlığıdır. Bunama yaşlanma ile ortaya çıkabilen ya da çıkmayan bir hastalıktır.

*"İnsanın zihni düşünmeye, dili konuşmaya, eli de bir şeyler yaratmaya yarar. J.A. COMENIUS*

## UYGULAMA FAALİYETİ

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Yaşlı ve hastaların yaralanabileceği sanatsal uğraşları gözleyeceğiniz yeri (yerleri) önceden belirleyiniz.	➤ Araştırmanızı not edebileceğiniz düzgün dosya kâğıtları, kalem bulundurunuz.
➤ Yaşlı ve hastaların yaralanabileceği sanatsal uğraşları gözleyeceğiniz yerden, önceden randevu ve izin alınız.	➤ Yaşlı ve hastaların yaralanabileceği sanatsal uğraşları çeşitli ortamlarda gözlerken mümkünse fotoğraf makinesi ya da kameraya çekim yapınız.
➤ Yaşlı ve hastaların yaralanabileceği sanatsal uğraşları çeşitli ortamlarda gözlerken dikkat edeceğiniz hususları önceden belirleyiniz.	➤ Yaşlı ve hastaların yaralanabileceği sanatsal uğraşları çeşitli ortamlarda gözlerken ortam, uygulanış biçimi vb. mutlaka not ediniz.
➤ Yaşlı ve hastaların yaralanabileceği sanatsal uğraşları çeşitli ortamlarda gözlerken en çok tercih edilenleri belirleyiniz.	➤ Yaşlı ve hastaların yaralanabileceği sanatsal uğraşları, çeşitli ortamlarda gözlerken en çok tercih edilenlerin, tercih edilme sebeplerini belirleyiniz.
➤ Yaşlı ve hastaların yaralanabileceği sanatsal uğraşları çeşitli ortamlarda gözlerken gözleminiz sonucu elde ettiğiniz bilgileri sınıf ortamında tartışmaya açınız.	➤ Gözlemlerinize göre yaşlı ve hastaların yaralanabileceği sanatsal uğraşların çeşitlerini ve yaşlılara yararlarını ortaya koyduğunuz doküman hazırlayınız.
➤ Yaşlı ve hastaların bellek idmanı ile ilgili etkinliklerini gözleyiniz.	➤ Bellek idmanı ile ilgili etkinlikleri gözlerken dikkatinizi çeken hususları not ediniz.
➤ Bellek idmanı etkinliklerinin özelliklerini inceleyiniz.	➤ Bellek idmanı etkinliklerinin özelliklerini; psikoloji kitapları, internet ve çeşitli kaynaklardan inceleyiniz.
➤ Bellek idmanı etkinliklerini araştırınız.	➤ Araştırmalarınız sonucu elde ettiğiniz bellek idmanı etkinliklerini, sınıfta arkadaşlarınıza uygulayınız ve rapor hazırlayınız.
➤ Yaşlı ve hastaların yaralanabileceği sanatsal uğraşları gözleyeceğiniz yeri (yerleri) önceden belirleyiniz.	➤ Araştırmanızı not edebileceğiniz düzgün dosya kâğıtları ve kalem bulundurunuz.
➤ Yaşlı ve hastaların yaralanabileceği sanatsal uğraşları gözleyeceğiniz yerden, önceden randevu ve izin alınız.	➤ Yaşlı ve hastaların yaralanabileceği sanatsal uğraşları çeşitli ortamlarda gözlerken mümkünse fotoğraf makinesi ya da kameraya çekim yapınız.



➤ Yaşlı ve hastaların yaralanabileceği sanatsal uğraşları çeşitli ortamlarda gözlerken dikkat edeceğiniz hususları önceden belirleyiniz.	➤ Yaşlı ve hastaların yaralanabileceği sanatsal uğraşları çeşitli ortamlarda gözlerken ortamı, uygulanış biçimini vb. etkenleri mutlaka not ediniz.
➤ Yaşlı ve hastaların yaralanabileceği sanatsal uğraşları, çeşitli ortamlarda gözlerken en çok tercih edilenleri belirleyiniz.	➤ Yaşlı ve hastaların yaralanabileceği sanatsal uğraşları, çeşitli ortamlarda gözlerken en çok tercih edilenlerin, tercih edilme nedenlerini belirleyiniz.
➤ Yaşlı ve hastaların yaralanabileceği sanatsal uğraşları, çeşitli ortamlarda gözlerken gözleminiz sonucu elde ettiğiniz bilgileri sınıf ortamında tartışmaya açınız.	➤ Gözlemlerinize göre yaşlı ve hastaların yaralanabileceği sanatsal uğraşların çeşitlerini ve yaşlılara yararlarını ortaya koyduğunuz doküman hazırlayınız.
➤ Yaşlı ve hastaların bellek idmanı ile ilgili etkinliklerini gözleyiniz.	➤ Bellek idmanı ile ilgili etkinlikleri gözlerken dikkatinizi çeken hususları not ediniz.
➤ Bellek idmanı etkinliklerinin özelliklerini inceleyiniz.	➤ Bellek idmanı etkinliklerinin özelliklerini psikoloji kitapları, internet ve çeşitli kaynaklardan inceleyiniz.
➤ Bellek idmanı etkinliklerini araştırınız.	➤ Araştırmalarınız sonucu elde ettiğiniz bellek idmanı etkinliklerini, sınıfta arkadaşlarınıza uygulayınız ve rapor hazırlayınız.
➤ Yaşlı ve hastaların yararlanabileceği sanatsal uğraşları gözleyeceğiniz yeri (yerleri) önceden belirleyiniz.	➤ Araştırmanızı not edebileceğiniz düzgün dosya kâğıtları, kalem bulundurunuz.
➤ Yaşlı ve hastaların yaralanabileceği sanatsal uğraşları gözleyeceğiniz yerden önceden randevu ve izin alınız.	➤ Yaşlı ve hastaların yaralanabileceği sanatsal uğraşları, çeşitli ortamlarda gözlerken mümkünse fotoğraf makinesi ya da kameraya çekim yapınız.
➤ Yaşlı ve hastaların yaralanabileceği sanatsal uğraşları çeşitli ortamlarda gözlerken dikkat edeceğiniz hususları önceden belirleyiniz.	➤ Yaşlı ve hastaların yaralanabileceği sanatsal uğraşları çeşitli ortamlarda gözlerken ortam, uygulanış biçimi vb. faktörleri mutlaka not ediniz.
➤ Yaşlı ve hastaların yaralanabileceği sanatsal uğraşları çeşitli ortamlarda gözlerken en çok tercih edilenleri belirleyiniz.	➤ Yaşlı ve hastaların yaralanabileceği sanatsal uğraşları, çeşitli ortamlarda gözlerken en çok tercih edilenlerin, tercih edilme sebeplerini belirleyiniz.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

### A. OBJEKTİF TESTLER (ÖLÇME SORULARI)

Aşağıdaki ifadelerden doğru olanların başındaki kutucuğa ( ) **D**, yanlış olanların başındaki kutucuğa ( ) **Y**, harfi koyunuz.

- ( ) Sanat; bir duygunun, tasarımın ya da güzelliğin kişiyi etkileyen anlatımı olarak tanımlanabilir.
- ( ) Seramik çalışmaları ile yaşlı, içinde bulunduğu çevreye kendi özgün ürünleri ile katılabileceğini göremez.
- ( ) Boncuk ile çalışma, genelde bayan yaşlıların tercih ettiği bir uğraş olmasının yanı sıra, hapishanelerde de yaygın olarak kullanılan zaman değerlendirme sanatıdır.
- ( ) Kelimelerin baş harflerinden oluşturulan kelimeler ya da tekerlemelerle hafızanın uyarılmasına yardımcı olunur.
- ( ) Yaşlılıkta sanat kurslarında alınan bilgi ve becerilerin, yetenekleri geliştirmeye etkisi yoktur.
- ( ) Yaşlılıkta günde hiç olmazsa bir saat zihinsel egzersiz yapmak, yaşlının mental fonksiyonlarının korunmasına yardımcı olabilir.
- ( ) Öğrenme; tekrar ya da yaşantı sonucu davranışta meydana gelen devamlı bir değişikliktir.
- ( ) Yaşlılıktaki zihinsel başarı ile Fiziksel ve zihinsel aktivite arasında bir bağ yoktur.
- ( ) Öğrenme türleri; klasik koşullanma, edimsel koşullanma, model alarak öğrenme, bilişsel öğrenmedir.
- ( ) Bellekte zayıflama, unutkanlık, dikkat azlığı, dikkatin yoğunlaştırılmaması, zihinsel algı azlığı, duygusal tepki azlığı bunamanın belirtileridir.

### DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarı ile karşılaştırınız. Sorulara verdiğiniz cevaplar ile cevap anahtarını (değerlendirme ölçütleri) karşılaştırınız. Cevaplarınız doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz. Yanlış cevap verdiyseniz öğrenme faaliyetinin ilgili bölümüne dönerek konuyu tekrar ediniz.

Tüm sorulara doğru cevap verdiyseniz diğer faaliyete geçiniz.

## B. UYGULAMALI TEST

Aşağıda hazırlanan değerlendirme ölçeğine göre, kendinizi değerlendiriniz. Gerçekleşme düzeyine göre “Evet / Hayır” seçeneklerinden uygun olan kutucuğu işaretleyiniz. Uygulama faaliyetinde yapmış olduğunuz çalışmalarını kendiniz ya da arkadaşınızla değişerek değerlendiriniz.

### KONTROL LİSTESİ

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
➤ Yaşlı ve hastaların yaralanabileceği sanatsal uğraşları gözleyeceğiniz yer (yerleri) önceden belirleyebildiniz mi?		
➤ Yaşlı ve hastaların yaralanabileceği sanatsal uğraşları gözleyeceğiniz yerden, önceden randevu ve izin alabildiniz mi?		
➤ Yaşlı ve hastaların yaralanabileceği sanatsal uğraşları, çeşitli ortamlarda gözlerken dikkat edeceğiniz hususları önceden belirleyebildiniz mi?		
➤ Yaşlı ve hastaların yaralanabileceği sanatsal uğraşları çeşitli ortamlarda gözlerken en çok tercih edilenleri belirleyebildiniz mi?		
➤ Yaşlı ve hastaların yaralanabileceği sanatsal uğraşları çeşitli ortamlarda gözlerken gözleminiz sonucu elde ettiğiniz bilgileri, sınıf ortamında tartışmaya açtınız mı?		
➤ Yaşlı ve hastaların bellek idmanı ile ilgili etkinliklerini gözleyebildiniz mi?		
➤ Bellek idmanı etkinliklerinin özelliklerini inceleyebildiniz mi?		
➤ Bellek idmanı etkinliklerini araştırabildiniz mi?		

### DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonucunda Hayır cevabı vererek eksik olduğunuzu tespit ettiğiniz konuları, tekrar ederek eksiklerinizi tamamlayınız. Kavramakta güçlük çektiğiniz konularda öğretmenimize danışınız.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-2

## AMAÇ

Bu faaliyette yaşlı ve hasta ile ilgili kutlama faaliyetlerini, çeşitlerini ve gezileri öğreneceksiniz.

## ARAŞTIRMA

Bu faaliyette öncelikle yapmanız gereken araştırmalar şunlardır:

- Yaşlı ve hasta ile ilgili çeşitli ortamlarda kutlama faaliyetlerini araştırınız.
- Çeşitli ortamlarda Millî ve Dinî kutlama faaliyetlerini kaynaklardan inceleyiniz.
- Çeşitli ortamlarda özel kutlamaları gözleyiniz.
- Yaşlı ve hastanın katılabileceği gezileri araştırınız.

İNSAN, MUTLULUĞUN EN BÜYÜĞÜNE ANCAK  
ÖTEKİ İNSANLARA İYİLİK YAPMAKLA KAVUŞABİLİR.  
ÇİÇERO

## 2. KUTLAMA

### 2.1. Anlamı

Belirli günlerde yapılan eğlendirici, bilgi verici, günün anlam ve önemini vurgulayıcı konuşmaların yapıldığı etkinliklerdir. Önemli ve tarihî bir olayın gerçekleştiği yıldönümü dolayısıyla törenler yapılır, mutlu bir olaya sevinme söz, yazı ya da armağanla anlatılır.

### Kutlamaların Planlanması

Yaşlı ve hasta bakım elemanları, yapılan kutlamaların başarılı olabilmesi için iyi bir planlama yapmalıdırlar. Planlamada olayların gelişimi önceden belirlendiği için müdahale kolaylaşır ve kutlamanın akıcılığı sağlanır.

İyi bir planlama ile;

- Tüm kutlamalarda uyulacak kurallar;
- Güvenlik önlemleri,
- Kutlamaların uygulanacağı yer,
- Kullanılacak araç gereçler,
- Katılımcı özellikleri, (yaş ve fiziksel özellikleri )
- Görev alacak kişilerin özellikleri,
- Yaşlının sağlık durumu,

- Yapılacak ön hazırlıklar gibi her türlü kural önceden belirlenebilir.
- Böylece olası aksaklıklar en aza indirilebilir. Aktiviteleri belirleme, planlama basamaklarının ilk aşamasıdır. Bu aşamada kendi içerisinde bir sistemde planlanarak tamamlanır.



**Resim 11: Yaşlılar sohbetten hoşlanırlar**

Programlarda yer alacak aktivitelerin planlanması aşamaları:

- Kurumun sosyal aktivite yapılabilecek alanlarını gözden geçirme, inceleme,
- Kurumun kaynaklarını belirleme (maddi-elman vb.)
- Sosyal aktivite türlerini belirleme,
- Sosyal aktivite seçme, inceleme,
- Önceliklerini belirleme,
- Program türlerinin oluşturulmasıdır (özel günler, bayramlar vb.)

Sosyal organizasyon programları hazırlanırken yaşlı konukların beklentilerini incelemek konuk memnuniyetini artırıcılık yönünden çok önemlidir. Planlanan programlar gerek tanıtımlar sırasında gerek gerçekleşmeler sırasında olsun, kesinlikle konukların dikkatini çekecek, onların dikkatlerini uzun süre üzerinde tutacak nitelikte olmalıdır. Dikkat çekici aktivitelerin katılımcı sayısının yüksek olma olasılığı her zaman daha fazladır. İzleyici sayısının fazla olduğu aktivitelerde konuk ve katılımcılar bu özel aktivitede izleyici ya da katılımcı olmanın bir ayrıcalık olduğu duygusunu yoğun bir şekilde yaşarlar.

Kutlamalar katılma isteği uyandırmalıdır. Hazırlanan aktivite programları son derece cazip olmalıdır. Konuklar tanıtımlarını gördükleri veya gerçekleşme sırasında izledikleri aktiviteye dahil olma duygusunu mutlaka, üstelik kuvvetli bir şekilde yaşamalıdır. Bu sayede aktiviteler için organize eden kişiler katılımcı aramak zorunda kalmamış olurlar. Üstelik katılımcı sayısının fazla olması aktiviteyi daha cazip kılar, bu da konuk memnuniyetini artırır. Yaşlı konuklar ve katılımcılar kendilerinin özel olduklarına inanırlar. Bu duyguları yaşayan konuklarda, kutlama aktiviteleri bağlılık yaratır. Yaşlı bir gruba fazla hareketli kutlama aktiviteleri uygun olmayabilir. Hareketli ve sakin aktiviteler arasında da bir denge kurulmalıdır. Ancak kesinlikle sıkıcı olmamalı, yaşlı konukları canlı tutmalıdır. Günlük hayatın sıkıntılarında, can sıkıcı yanlarından uzaklaşıp rahat ve eğlenceli vakit geçirmelerini sağlamalıdır. Bu sebeple hazırlanan programda yaşlı konukları eğlendirecek, güldürecek canlandırmalara yer verilmeli, sıkıcı tekdüze programlar hazırlanmamalıdır. Kutlama etkinlikleri izleyicilerin edilgin (pasif) olacağı bir etkinlik olmamalıdır. Aktivitelerde ve gösterilerin birçoğunda yaşlılar hem izleyici hem de katılımcı olmalı; sahnede oyuncuya eşlik edebilmeli, oyunlarda çeşitli rolleri üstlenebilmelidir. Bu da yaşlının aktiviteden daha çok zevk almasını sağlar. Farklı özellikteki etkinliklere yer verilmelidir.

Oyun, spor, yarışma ve kültürel etkinlikler gibi farklı özellikteki etkinlikler, dengeli bir şekilde kutlama programına dağıtılmalıdır. Böylece yaşlılar sürekli aynı tür etkinliklere katılmak zorunda kalmaz ve sıkılmazlar.

## 2.2. Önemi

Yaşlılığın gelişim süreci yoktur. Yaşlı olmak, sona yaklaşım anlamı taşır. Yaşlılık, diğer dönemler gibi bir değişim ve gelişim sürecidir. Yaşlı bireyler, sonu beklemek yerine, bireysel ve toplumsal açıdan önemli rolleri üstlenerek, yaşamın önceki dönemlerindeki aktiviteleri sürdürebilir ya da alternatiflerini yaratabilir. Yaşlılar yeni sosyal ortamlara katılma, gönüllü çalışmalarda bulunma, yeni nesillere bilgilerini ve deneyimlerini aktarma, çocuk bakımında sorumluluk üstlenme, aile gelirine katkıda bulunma gibi önemli sorumlulukları üstlenebilirler.

Sosyal hizmet çalışmaları doğrultusunda, kurum sakinlerinin boş zamanlarını değerlendirmek, bireysel gelişimlerini desteklemek, sosyal hayatla olan bağlarını pekiştirmek ve aralarındaki grup ruhunu güçlendirmek amacıyla kurum içi ve kurum dışı periyodik aralıklarla kültürel, sanatsal, eğitsel etkinlikler ile şehir içi ve dışı geziler, özel gün ve gecelerde eğlenceler organize edilmelidir.

Bu amaç doğrultusunda kurum sakinlerinden oluşan Huzurevi Korosu, çeşitli etkinliklerde festivallerde konserler verebilirler. Bu tür etkinliklerde çay partileri, eğlence programları, vb. yapılır.



Resim 12: Huzurevi sakinlerinin müzik korusu

## 2.3. Milli Kutlamalar

Mili bayramlarda yapılan kutlamalardır. Her ülkenin kendi özel bayramlarının kurtuluş günlerinin kutlamaları vardır.

## 2.4. Bayramlar

Farklı Ülkelerin Millî Bayramları farklıdır. Ülkemizde kutlanan 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı, Bağımsızlığımız ve İstiklalimizin sembolü olan Türkiye Büyük Millet Meclisi'nin kuruluşu münasebetiyle kutlanan 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı Atatürk tarafından Türk Milletine ve bilhassa geleceğimizin teminatı olan çocuklarımıza armağan edilmiştir. Her ülkenin kültüründe kendilerine ait bayram ve benzeri kutlamalar yer alır. Bu tür özel günler bir günlük program dâhilinde kurumda kutlanabilir. Televizyon kanallarının sunduğu kutlama programları izlenir. Kutlamalarda halk oyunları gösterileri, Müzik koroları, günün anlamıyla ilgili konuşmalar, sinevizyon gösterileri yapılır. Bu tür kutlama programları içinde, ait olduğu kültüre göre aktiviteler seçilir.

## 2.5. Dinî Kutlamalar

Yıl içinde Dinî bayramlara, Kandil günlerine, Ramazan eğlencelerine ait planlamalar da önceden yapılır. Kurumdaki yaşlı profili dikkate alınarak, dinî günlerin özelliklerine uygun, çeşitli aktivite ve gösterilerin planlamaları, bu aktivitelerde sunulacak içeriklerin hazırlanmasına ilişkin programlar belirlenir. Yıl boyunca bunlarla ilgili yapılacak her türlü etkinlikler, bunlarda görevli kişiler ve çalışma alanları da program içinde yer alır. Bu tür programlar genellikle kültürel özellik taşırlar.

## 2.6. Özel Günler

Özel günlerin planlanmasındaki ilk aşama, özel günün belirlenmesidir. Özel güne göre planlama yapılır. Özel gün yaşlıların ilgisini çekecek türden olabileceği gibi doğum günü, evlilik yıldönümü gibi günlerde olabilir. Kurumlarda ise Yaşlılar Haftası, Demokrasi ve İnsan Hakları Günü, Dünya Kadınlar Günü, Anneler Günü, Babalar Günü, Öğretmenler Günü, Sevgililer Günü, Yılbaşı Kutlamaları ve Eğlenceleri gibi bazı özel günler kutlanabilir. Bu özel günlerin dışında gelişen olaylara göre de özel gün organizasyonları düzenlenebilir. Ayrıca kuruma özgü olabilecek Karadeniz Gecesi, Sıra Gecesi, Şiir Günü vb. gibi özel programlar da planlanmalıdır. Toplam kalite çalışmaları doğrultusunda kurum sakinlerine ve personele yönelik sağlık, sosyal ve kültürel konular hakkında uzman personel tarafından eğitim seminerleri verilmelidir.

## YAŞLILAR

Bir köşeye büzülmüş,  
Hiçbir şey yapmıyor.  
Zavallı dünyasına küsmüş,  
Konuşmak istemiyor.

Eski topraktır onlar,  
Her şeyi bilir, yapar.  
Ona imkân vermezsen,  
Ne yapsın zavallılar?

Yaş, yetmiş iş bitmiş dersen  
Onlarla ilgilenmezsen.,  
Hepsi hayata küser.  
Sen olursun buna neden!

Ne yapsın yemeğini yiyemiyorsa,  
Giysisini giyemiyorsa.  
Bunlar onun suçu değil.  
O da çalışmış bunca yıl sana.

Şimdi gelin affetmelerini isteyelim,  
Kucaklaşalım, ellerini öpelim.  
Her şeyin en güzelini onlara verelim.  
Onları her zaman koruyalım sevelim.

**Nazlı DUYMAÇ**

Özel günün özelliğine göre öncelikle aktiviteler için yer belirlenir. Uygulama yeri yaşlının kendi evi, kaldığı bakımevi olabileceği gibi; bir otel, tiyatro salonu vb.de olabilir.

Yer belirlemede;

- Katılımcıların ulaşım imkânları,
- Özel güne uygun bir alan olması,
- Yaşlılara uygun bir alan olması,
- Güvenli olması gibi ölçütler dikkate alınır.

Özel günün yapılacağı yer belirlendikten sonra, programın içinde yer alacak aktivitelerin seçimine geçilir.

Aktivitelerin seçiminde;

- Tema,
- Programın uygulanacağı yer,
- Programın süresi,
- Katılımcı özellikleri,
- Bütçe,
- İşletmenin özellikleri gibi ölçütler dikkate alınır.



Aktivitelerin kuralları kadar, kimlerin katılabileceği, aktiviteleri hangi kişilerin uygulayacağı da önemlidir. Seçilen aktiviteler programın akışına göre sıraya konulur. Aktiviteler hem kulağa hem de göze hitap etmelidir. Aktivitelerin içeriği kadar görsel zenginliği de yaşlıları etkileyecektir. Kullanılacak kostümler, dekorlar, aksesuarlar ve müzik aktivitelerin görsel zenginliklerini oluşturur.

## 2.7. Geziler

İnsanlar içinde buldukları alışılmış yaşamdan uzaklaşarak farklı kültürleri tanımak, doğal güzellikleri, tarihi eserleri görmek; fuar, festival vb. aktiviteleri izlemek, sportif faaliyetlere katılma isteği duymakta, bu sebeple turistik hareketlere (seyahat, konaklama, yeme-içme vb.) katılmaktadırlar. Ülkemiz doğal güzellikler ve kültürel değerler açısından zengin kaynaklara sahiptir. Bütün bunlar ülkemiz yaşlılarının ilgisini çekmekte, onları turistik hareketlere, gezilere yönlentmektedir.



**Resim 12: Yaşlıların sahil gezisi**

Geziler ve yolculuklar düzenlemek için yapılan çalışmaların, başvurulan yöntemlerin tamamı, turizm olarak tanımlanmaktadır. Turizm, sözlükte bir yerin tarihi ve doğal güzelliklerini görmek, tanımak, eğlenmek ve dinlenmek için yapılan gezi olarak tanımlanmaktadır.

Turizmin insana özgü ve sosyal bir olay olma özelliği çok önemlidir. İnsanlar amaçlı birikimlerini herhangi bir mesleki faaliyet söz konusu olmaksızın, bu amaçla harcamaktadırlar. Yaşlı insanlar, inandıkları dinle ilgili kutsal yerleri ziyaret etmek, dinî toplantılara katılmak ve bu toplantılar ile dinî görevlerini yerine getirmek için de seyahat ederler (Hacca gitmek gibi). Ülkemiz din turizmi açısından büyük bir potansiyele sahiptir. Örneğin; Müslümanlar için İstanbul Topkapı Müzesindeki kutsal emanetler dairesini (Hz. Muhammed'in hırkası, kılıçları, sakalı ve el yazması Kur'an-ı Kerimi vb.), Konya da Mevlana müzesini ziyaret etmek adet olagelen din turizmi faaliyetlerindedir.



**Resim 13: Yaşlılar için dinî gezi yerleri**

Yaşlıları dinlenmek ve eğlenmek amacıyla katıldıkları geziler şunlar olabilir:

- Sakin ve gürültüsüz kıyılarda konaklayarak denize girmek, güneşlenmek, kitap okumak, müzik dinlemek,
- Yat gezilerine katılmak,
- Eğlence programlarına katılmak,
- Sağlık turizmüne katılmak. (kaplıcalara gitmek)
- Soy ve kökünü arama,
- Yeni arkadaşlıklar ve dostluklar kurma,
- Gezi yerlerinde mülkünün ve evinin olması,
- Dini amaçlı geziler
- Akraba, eş-dost ziyaretleri,
- Doğa ve tarihî zenginlikleri görme isteği,
- Duygusal tatmin yiyecek, konfor vb.
- Sosyal kabul sağlamak,
- Yolculuk ve seyahat ile ilgili özendirmelerden yararlanmak,
- Duyulan ve işitilen yerleri görmektir.

## **YAŞLILARIN GEZİLERDE KARŞILAŞABİLECEĞİ RİSKLER**

Yaşlıların değişik amaçlarla gerçekleştirdikleri turizm etkinlikleri, birçok açıdan değişik riskler oluşturmaktadır. Turizme yönelten bu amaçlar, bu risklerin bir kısmının da kaynağını oluşturmaktadır. Tüm bu amaçlar kendi risklerini birlikte taşımaktadır. Gezilerin grup ya da tek başına yapılması, gezi sırasında yararlanılan taşıtlar, konaklama yer ve tesislerinin özellikleri, önemli risk etmenleri ile ilişkili olabilir.



**Resim 14: Yaşlılara sunulan hizmetler**

Biyolojik yaşlanmanın etkisi, kronik hastalıklar ve psiko-sosyal sorunlar sebebiyle yaşlılarda yaşam kalitesini etkileyen ve çoğu zaman ciddi sorunlara varan sonuçlara neden olan problemler, kabaca üç ana başlıkta toplanabilir:

**Fiziksel yetersizlikler:** Kas güçsüzlüğü, eklem sorunları, motor kontrol yetersizliğine bağlı olarak ortaya çıkan mobilite ve günlük yaşam aktivitelerinde kısıtlamaya neden olan yetersizliklerdir.

**Duyusal yetersizlikler:** Görme-ışitme gibi duyularının yetersizliği nedeniyle, çevrenin bir kısmının algılanamaması sorununa neden olur.

**Algısal bozukluklar:** Sosyal, psikolojik ve fiziksel alanlardaki mental fonksiyonların yetersizliğine yol açar.

Yaşlı bireylerde bu yetersizliklerden, bir ikisi bir arada, bazen de hepsi aynı anda görülebilir. Her zaman çok şiddetli olmayabilir. Bu özellikleri nedeniyle turizmde özürülüler için hazırlanan alt ve üst yapı standartları yaşlılar için de geçerlidir. Geziler sırasında ulaşım araçları da önemlidir. Ulaşım araçlarının konforu, yaşlının sağlığına hizmet edecek kalitede olmalıdır. Geziler esnasında yaşlının düşmesine sebep olabilecek ortamlardan kaçınılmalıdır.

Yaşlılarda düşmeye neden olan faktörler;

### **Bireyin Kendisinden Kaynaklanan Sebepler**

- Denge ve yürüme problemleri,
- Nörolojik ve muskuloskeletal yetersizlikler,
- Psikoaktif ilaç kullanımı,
- Demans,
- Görme bozuklukları.

### **Çevresel Etkenler**

- Kaygan yüzeyler,
- Düzgün olmayan zeminler,
- Yetersiz aydınlatma,
- Sabit olmayan mobilyalar,
- Yerdeki objelerdir.

Düşmenin risklerini azaltmak için yapılması gerekenler;

- Düzenli egzersiz programı ile kuvvet, denge ve koordinasyonun geliştirilmesi,
- Yaşam alanında güvenliği sağlamak,
- Kullanılan ilaçların yan etkileri ve birbirine olan etkileri konusunda, doktorla görüşülmesi,
- Her yıl göz muayenesi ile görme derecesinin değerlendirilmesidir.

Turistik tesislerde yaşlıların bağımsız hareketini sağlamak, kaza oranını düşürmek için mimarî yapıya ait bazı standartlar, göz önüne alınmalıdır.

- Bütün kapılar eşiksiz olmalıdır.
- Merdivenlerden mümkün olduğunca kaçınılmalıdır. Çünkü düşme tehlikesi yaratırlar.
- Çok katlı binalarda 110 / 140 cm kabinli büyük asansörler kullanılmalıdır.
- Kabin içinde tutunma barı, zemin kaymayacak bir halı ile kaplı olmalıdır. Asansör içinde açılır kapanır küçük bir koltuğun bulunması yararlıdır.
- Her on tuvaletten birinin yaşlı ve özürllülere göre düzenlenmesi gereklidir.
- Küvetten kaçınılmalıdır. Zemin kaygan olmamalıdır.
- Isınma normalden 2 derece daha fazla ve ayarlanabilir özellikte olmalıdır.
- Odalar yeterli hareket alanına sahip iyi aydınlatma ve havalandırılabilir olmalıdır.
- Odalar ile yemek salonları ve rekreasyon alanları arasındaki mesafenin uzunluğu, yaşlıyı kısıtlar. Kolay ulaşılabilirlik sağlanmalıdır.

Yaşlılar için turizm amacıyla yapılan gezilerin başka riskleri de vardır. Bunların çoğu, çevre ile ilgili risklerdir.

**Isı ve Nem:** Aşırı ısı ve nem, vücuttan sıvı ve tuz kaybından acil müdahaleyi gerektirecek sıcak çarpmasına kadar varan tablolara yol açabilir. Böyle ortamlarda sıvı alımı önemlidir.

**Güneşin Zararları:** Ultraviyole (UVL) ışınlarına maruz kalmak şiddetli ve çok zarar verici güneş çarpması ve ışığa hassas yaşlı bireylerde güneş yanıkları tehlikesi oluşturur. Cilt kanseri riskini artırır. Uygun giyim, güneş gözlükleri, filtrelili güneş kremleri koruyucu olabilir. Risk taşımayan ya da riski en az olan bölgeler tercih edilmeli, yaşlılar için güneş banyosu koşulları hekim tavsiyesine göre yapılmalıdır.

**Yüksek Rakımlı Bölgeler:** Yüksek rakımlı yerlerde kalma, başlangıçta uykusuzluk ve huzursuzluğa yol açabilir.

**Yiyecek ve İçeceklerden Kaynaklanan Riskler:** İsal tansiyon yüksekliği vb. sağlık sorunlarına sebep olabilir. Yiyecek ve içeceklerin özenle hazırlanması, en iyi korumayı sağlar. Temel korunma prensibi: Pastörize olmayan sütler, şişelenmemiş sular ve pişmemiş yemeklere dikkat etmektir. Pişmemiş yumurta ile yapılan yiyecekler tehlikeli olabilir. Bazı kolera aşısı tipleri, hijyenin bozuk olduğu yerlere seyahatte koruyucu olarak kullanılabilir.

**Enfeksiyonlar:** Turizmin yaşlılar için oluşturduğu risklerden biri de enfeksiyonlardır. Çevrenin getirdiği önemli risklerdendir. Yaşlanmayla birlikte immün yetersizlik, enzim değişiklikleri, lenfosit sayısında azalma, enfeksiyonlara karşı yaşlıları risk grubu hâline getirir. Yaşlı insanların seyahat öncesi grip ve zatürreye karşı aşılanmaları önerilir.

Hijyenin sağlanması ve sürdürülmesinde kişisel çabalar da önemlidir. Kişisel temizlik, vücut temizliğinin yanı sıra vücut mekaniğini, dinlenme, yorgunluk, kazalar vb. konuları kapsamaktadır.

Gezilerden en az 6-8 hafta önce, doktor kontrolü gereklidir. Rutin aşular yapılmalıdır. Sağlık koşulları kötü yerlere gidiliyorsa, tifo-hepatit A aşuları yapılmalı, özel sağlık riskleri varsa menenjit, Japon ansefaliti, hepatit B için immünizasyon sağlanmalıdır.

### **Özel İlaçlar**

Özellikle yaşlılar için önem taşır. İlaçlar seyahat süresince yeterli miktarda olmalıdır. Reçete ve önerilerin kopyası, kişinin yanında bulundurulmalıdır. İlaçlar, ayrı bagajlarda taşınarak kaybolma riski aza indirilir, gerekirse enjektörler de (AİDS; hepatit'e karşı) taşınmalıdır. Gümrük sorunları göz önünde bulundurulmalıdır.

**Sağlık sigortası:** Seyahatte meydana gelen hastalıklar, büyük harcamalara neden olabileceğinden önemlidir.

**Seyahat sırası öneriler:** Riskli bölgelerde antimalarial önlemler alındığından emin olunmalı, humma ateşi ve sıtmayı önlemek için sinek ısırılmaları önlenmeli, sinek ilaçları uygun dozlarda kullanılmalı. Sağlık ve güvenlikle ilgili doğabilecek olumsuzluklar, turizmde riskli grupları daha çok etkilemektedir. Büyük turistik tesislerde hekim ya da imkânlar ölçüsünde, sağlık personelleri bulunmalıdır.

## UYGULAMA FAALİYETİ

Yaşlılar için planlanan kutlamaların ve gezilerin organizasyonunda dikkat edilecek noktaları belirleyiniz.

İŞLEM BASAMAKLARI	ÖNERİLER
➤ Yaşlı ve hasta ile ilgili çeşitli ortamlarda kutlama faaliyetlerini araştıracağız. Yeri önceden belirleyiniz.	➤ Bu alanda hizmet veren farklı kurumlara telefon ederek, randevu alabilirsiniz. Bu kurumların ismine internetten ulaşabilirsiniz.
➤ Çeşitli ortamlarda Millî ve Dinî kutlama faaliyetlerini, çeşitli kaynaklardan inceleyiniz.	➤ Televizyon ve internet size çok yönlü bir araştırma olanağı sağlayacaktır. Hem ihtiyacınız olan bazı bilgilere kolay ulaşmanızı sağlayacak, hem de ihtiyacınız olan kaynaklar hakkında bilgi sahibi olmanızı sağlayacaktır. Kaynaklara nasıl ulaşabileceğiniz konusunda size yol gösterecektir. ➤ Araştırmalarınızda internetteki arama motorlarını kullanarak, istediğiniz bilgi başlıklarını yazarak size gereken bilgilere ulaşabilirsiniz.
➤ Çeşitli ortamlarda özel kutlamaları gözleyiniz.	➤ Televizyon ve internet araştırmanızı tamamladıktan sonra, yaşlı ve hasta bakım ortamlarında özel kutlamaları gözleyip, gözlemlerinizi sınıf ortamında arkadaşlarınız ve öğretmeninizle paylaşınız.
➤ Yaşlı ve hastanın katılabileceği gezileri araştırınız.	➤ Seyahat şirketlerine giderek, yaşlı ve hasta konukları için gezi planlarken aldıkları önlemleri, dikkat ettikleri hususları vb. sorunuz ve yaptığınız araştırma sonuçlarınızı rapor hâline getirip sınıf ortamında paylaşınız.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

### A. OBJEKTİF TESTLER (ÖLÇME SORULARI)

Aşağıdaki ifadelerden doğru olanların **D** ( ), yanlış olanların **Y**( ) kutusunu çarpı (**X**) ile işaretleyiniz.

1. ( )Aktivitelerde ve gösterilerin birçoğunda, yaşlılar hem izleyici hem de katılımcı olmamalı.
2. ( ) 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı, 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı Türk Milletinin Milli Bayramları olarak kutlanır.
3. ( ) Seyahat sırasında ishal riskine karşı dikkatli olunmalıdır.
4. ( ) Her ülkenin kendi özel bayramlarının, kurtuluş günlerinin kutlamaları vardır. Bunlar dini bayramlardır.
5. ( ) Kutlama programı hazırlarken yaşlı konukların beklentilerini incelemek, konuk memnuniyetini artırıcılık yönünden çok önemlidir.
6. ( ) Zeminlerdeki kayganlık, yaşlının düşmesine sebep olabilecek risk taşır.
7. ( )Kutlama aktivitelerinin içeriği kadar, görsel zenginliği de yaşlıları etkileyecektir.
8. ( )Kutlamalarda kostümler, dekorlar, aksesuarlar ve müzik gibi görsel zenginliklere gerek yoktur.
9. ( )Gezilere katılırken (AİDS; hepatit'e karşı) enjektörler de yaşlının yanında olmalıdır.
10. ( )Denge ve yürüme problemleri, Görme bozuklukları yaşlının kendinden kaynaklanan düşme nedenleridir.

Türkçe dil etkinlikleri planlanırken çocukların seviyelerini dikkate almak yanlış bir tutumdur.

### DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarı ile karşılaştırınız. Doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt yaşadığınız sorularla ilgili konuları, faaliyete geri dönerek tekrar inceleyiniz.

Tüm sorulara doğru cevap verdiyseniz diğer faaliyete geçiniz.

## B. UYGULAMALI TEST

Aşağıda hazırlanan değerlendirme ölçeğine göre, kendinizi değerlendiriniz. Gerçekleşme düzeyine göre “Evet / Hayır” seçeneklerinden uygun olan kutucuğu işaretleyiniz. Uygulama faaliyetinde yapmış olduğunuz çalışmaları, kendiniz ya da arkadaşınızla değişerek değerlendiriniz.

### KONTROL LİSTESİ

Değerlendirme Ölçütler	Evet	Hayır
➤ Yaşlı ve hasta ile ilgili çeşitli ortamlarda kutlama faaliyetlerini araştıracağınız yeri, önceden belirleyebildiniz mi?		
➤ Çeşitli ortamlarda Millî ve Dinî kutlama faaliyetlerini, çeşitli kaynaklardan inceleyebildiniz mi?		
➤ Çeşitli ortamlarda özel kutlamaları gözleyebildiniz mi?		
➤ Yaşlı ve hastanın katılabileceği gezileri araştırabildiniz mi?		

### DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonucunda, “Hayır” cevabı vererek eksik olduğunuzu tespit ettiğiniz konuları tekrar ederek, eksiklerinizi tamamlayınız. Kavramakta güçlük çektiğiniz konularda öğretmeninize danışınız.



# MODÜLDEĞERLENDİRME

Aşağıdaki çoktan seçmeli soruları dikkatle okuyunuz, ‘‘Doğru’’ bulduğunuz seçeneği daire içine alınız.

1. Belirli günlerde yapılan eğlendirici, bilgi verici, günün anlam ve önemini vurgulayıcı konuşmaların yapıldığı etkinliklere ne denir?  
A) Eğlence  
B) Kutlama  
C) Seyahat  
D) Toplantı
2. Yaşlılarla ilgili kutlanabilecek özel gün hangisidir?  
A) Anneler günü  
B) İnsan hakları ve demokrasi günü  
C) Dünya kadınlar günü  
D) Yaşlılar günü
3. Hangisi, yaşlıların düşmesine neden olabilecek faktörlerden değildir?  
A) Kaygan yüzeyler  
B) Düzgün olmayan zeminler  
C) Yetersiz aydınlatma  
D) Aşırı sıcaklık
4. Sarsıntı, yüksek ateş, beyin zedelenmesi, baskı gibi nedenlerle hatırlama gücünün bir kısmının ya da tümünün yitirilmesine ne denir ?  
A) Bellek yitimi  
B) Anı karışıklığı  
C) Bellek bulanıklığı  
D) Anksiyete
5. Belleği güçlendirmek için yeni bilgileri eski anılara kodlamaya ne denir?  
A) Hatırda tutma tekniği  
B) İmgelem  
C) Genel uyarılma  
D) Edimsel koşullanma
6. Bir yerin tarihi ve doğal güzelliklerini görmek, tanımak, eğlenmek ve dinlenmek için yapılan gezilere ne denir ?  
A) Turizm  
B) Gezi  
C) Dinlenme  
D) Toplantı

7. Gezilerden ne kadar süre önce, yaşlının doktor kontrolünden geçmesi gerekir?
- A) 6-8 hafta
  - B) 2-4 ay
  - C) 3-5 gün
  - D) 1 yıl
8. Gezilerden önce yaşlıların mutlaka yapmaları gereken hangisidir?
- A) Yeni kıyafetler alınmalı.
  - B) Gidilecek yerin alışveriş yerleri tespit edilmeli
  - C) Rutin aşılar yaptırılmalı
  - D) Gezideki yemek listesi öğrenilmeli.
9. Çevre ile ilgili seyahat risklerinden hangisi, temizlikle ilgilidir?
- A) Isı ve nem
  - B) Yüksek rakımlı bölgeler
  - C) Güneşin zararları
  - D) Yiyecek ve içecekler, enfeksiyonlar
10. İnsanların içinde buldukları alışılmış yaşamdan uzaklaşarak, farklı kültürleri tanıma, doğal güzellikleri-tarihi eserleri görme, fuar, festival vb. aktiviteleri izleme ve sportif faaliyetlere katılmaya ne denir?
- A) Etkinlik
  - B) Seyahat
  - C) Gezi
  - D) Eğlenme

## DEĞERLENDİRME

Sorulara verdiğiniz cevaplar ile cevap anahtarınızı (değerlendirme ölçütleri) karşılaştırmız. Cevaplarınız doğru ise bir sonraki modüle geçmek için ilgili kişiler ile iletişim kurunuz. Yanlış cevap verdiyseniz modülün ilgili faaliyetine dönerek konuyu tekrar ediniz. Ders öğretmeniniz; sizin bu modüldeki yeterliğinizi ölçen, farklı değerlendirme ölçekleri kullanabilir.

# CEVAP ANAHTARLARI

## ÖĞRENME FAALİYETİ-1 CEVAP ANAHTARI

1	D
2	Y
3	D
4	D
5	Y
6	D
7	D
8	Y
9	D
10	D

## ÖĞRENME FAALİYETİ-2 CEVAP ANAHTARI

1	Y
2	D
3	D
4	Y
5	D
6	D
7	D
8	Y
9	D
10	D

## MODÜL DEĞERLENDİRME CEVAP ANAHTARI

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

## KAYNAKÇA

- AKYILDIZ Naciye, **Sağlıklı Yaşlanma**, Ya-Pa Yayınları, İstanbul, 1999.
- **Ana Britanica**, Cilt:13, İstanbul, 1989.
- ERİNÇ Sıtkı M., **Sanat ve Eğitim**, Uludağ Üniversitesi Eğit. Fak. Dergisi, Cilt:III, Sayı:1, 1988.
- KUTSAL Yeşim Gökçe, **Geriatrı 2002**, Hacettepe Üniversitesi Geriatrik Bilimler Araştırma ve Uygulama Merkezi, Turgut Yayıncılık, İstanbul, 2002.
- TERWIEL, Candan Dizdar, “**Okul Öncesi Eğitimde Bir Malzeme Olarak Kil’in Yeri**” Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara, 1999.
- **Türkçe Sözlük**, Türk Dil Kurumu Yayınları, Sayı: 403, Maya Matbaacılık, Ankara, 1979.
- <http://tr.wikipedia.org/wiki/Seramik>
- [http://egitek.meb.gov.tr/aok/aok\\_kitaplar/AolKitaplar/Psikoloji\\_2/3.pdf](http://egitek.meb.gov.tr/aok/aok_kitaplar/AolKitaplar/Psikoloji_2/3.pdf)
- [http://www.donusumkonagi.net/makale.aspx?id=2495&baslik=hafizanizi\\_gelistirmenin\\_10\\_yolu&i=hafiza](http://www.donusumkonagi.net/makale.aspx?id=2495&baslik=hafizanizi_gelistirmenin_10_yolu&i=hafiza)
- [www.sabah.com.tr](http://www.sabah.com.tr)