



# ÇOCUK ve SPOR

Dr. Öğr. Üyesi  
Ali Kemal TAŞKIN



DUAFA

# **ÇOCUK ve SPOR**

**Dr. Öğr. Üyesi Ali Kemal TAŞKIN**



***Çocuk ve Spor***

***Dr. Öğr. Üyesi Ali Kemal TAŞKIN***

**Genel Yayın Yönetmeni:** Berkan Balpetek

**Editör:** Mehmet Ferhat KARAOĞLAN, İbrahim Halil ŞAHİN

**Kapak ve Sayfa Tasarımı:** Duvar Design

**Baskı:** Eylül 2022

**Yayıncı Sertifika No:** 49837

**ISBN:** 978-625-8109-99-3

© Duvar Yayınları

853 Sokak No:13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir

Tel: 0 232 484 88 68

[www.duvarayinlari.com](http://www.duvarayinlari.com)

[duvarkitabevi@gmail.com](mailto:duvarkitabevi@gmail.com)

**Baskı ve Cilt:**REPRO BİR

Repro Bir Mat Kağ. Rek. Tas. Tic. Ltd. Şti.

İvogsan 1518. Sokak 2/30 Mat-Sit iş Merkezi Ostim

Yenimahalle/Ankara

## İÇİNDEKİLER

GİRİŞ .....	1
ÇOCUK KAVRAMI.....	1
Geçmişten Günümüze Çocukluk.....	3
ÇOCUKLARDA GELİŞİM DÖNEMLERİ .....	7
Bebeklik Dönemi (0-2 yaş).....	7
İlk Çocukluk Oyun Dönemi (3-6 yaş).....	8
İkinci Çocukluk-İlkokul Dönemi (7-11 yaş) .....	9
Ergenlik Dönemi (12-18 yaş) .....	10
Erken Çocukluk Dönemi .....	12
Erken Çocuklukta Akıl Yürütme .....	12
İşlem Öncesi Dönem.....	15
Somut İşlem Dönemi .....	16
Soyut İşlemler Dönemi .....	16
Erken Çocuklukta Karar Verme.....	18
ÇOCUKLARDA FİZİKSEL GELİŞİM.....	21
Fiziksel Gelişimin Tanımı ve Önemi.....	21
Fiziksel Gelişimde Kemikler ve Dişler .....	22
Fiziksel Gelişimde Kas Tipleri .....	26
Kasların Vücuttaki Gelişimi .....	26
BOY ve KİLO.....	29
Büyüme .....	29
0-12 Yaş Çocuklarında Fiziksel Gelişim Özellikleri.....	32
FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPOR .....	33
SPORUN ÇOCUK GELİŞİMİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ .....	35
Fiziksel Gelişim .....	36
Motor Gelişim Etkileri.....	36
Fiziksel Aktivitenin Psiko-Sosyal ve Ruhsal Gelişim Üzerindeki Etkileri.....	37
Bilişsel Gelişim .....	38
Sosyal Gelişim .....	39
İletişim Becerileri ve Dil Gelişimi.....	41
Duygusal Gelişim .....	42
ÇOCUKLARDA SPOR TİF FAALİYETLER .....	43
ÇOCUKLARDA GELİŞİM DÖNEMLERİNE GÖRE SPOR TİF FAALİYETLER.....	45
2-4 yaş .....	45
Erken çocukluk dönemi (5-7 yaş).....	45

Orta çocukluk dönemi (8-9 yaş) .....	46
Geç çocukluk dönemi (10-12 yaş).....	47
Erken ergenlik dönemi 13-15 yaş.....	48
Geç ergenlik (16-18 yaş).....	49
<b>ÇOCUĞUN SPORA BAŞLAMASINDA</b>	
<b>ANNE VE BABANIN ROLÜ.....</b>	<b>51</b>
Çocuklar Niçin Fiziksel Aktiviteye İhtiyaç Duyar? .....	53
<b>ÇOCUKLARDA EGZERSİZ REÇETESİ EGZERSİZİN ŞİDDETİ.....</b>	<b>4</b>
Aerobik Egzersizlerin Yararları .....	55
Kuvvetlendirme Egzersizleri .....	56
Çocuklar İçin En İyi Egzersiz.....	57
Spor Dallarına Göre Spora Başlama Yaşları .....	58
Yaşlara Göre Antrenman Dönemleri .....	59
<b>ÖRNEK ÇALIŞMALAR .....</b>	<b>60</b>
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>62</b>

## **GİRİŞ**

Günümüzde özellikle çocuklar arasında bilgisayar, televizyon ve tablet hareketsiz bir yaşam sağlayan olumsuz etkenler olarak kabul edilmektedir. TV ve bilgisayar gibi elektronik cihazlar oyun çağındaki bireylerin arkadaşlarıyla dışarıda vakit geçirip sosyal faaliyette bulunmaları yerine evde zaman geçirmesini sağlayarak çocukların zihinsel ve sosyal gelişimlerinde olumsuzluklar yaşanmasının sebeplerinden sayılmaktadır.

Erken yaşta kazanılan bu davranışlar , ileride olabilecek birçok hastalığı çocuklarımızda biriktirmesine zemin hazırlamaktadır. Erken yaşlardan itibaren egzersiz alışkanlığı edinen bireylerin yaşam kalitelerinin ve ortalama yaşam sürelerinin önemli ölçüde arttığı bilinmektedir.

Hareketsiz yaşam sonucu oluşan obezite, son yıllarda özellikle çocuklar ve genç yetişkinler arasında en çok tartışılan sağlık sorunlarından biri haline gelmiştir. Günümüzde obezitenin hipertansiyon, kalp-damar hastalıkları ve diyabet gibi birçok önemli hastalığa ve insanların ortalama yaşam sürelerine ek olarak sosyal ve psikolojik sorunlara yol açtığını biliyoruz.

Beden eğitimi ve spor faaliyetleri bu olumsuzluklarla mücadelede çok önemlidir. Beden eğitimi ve spor faaliyetlerine katılırken başta aile olmak üzere bu konu ile uğraşan ve taraf olan tüm bireylere belirli sorumluluklar yükler.

Çocukların fiziksel, bilişsel ve duygusal gelişimlerine yardımcı olmak, onlara sağlanabilecek en önemli desteklerden biridir. Bu alanda gelişmeyi olumlu bir şekilde başaran çocuklar, gelecekte birçok alanda başarılı olacaklarına işaret eder.

Sporda çocukların fiziksel zihinsel ve sosyal gelişimlerine katkı sağlayan en önemli unsurlardandır. Bizde bu kitapta spor ve çocuk konusunu ele alarak bilime katkı sunmaya çalıştık.

## **ÇOCUK KAVRAMI**

Her toplumda insanların birbirlerine karşı olan davranış ve tutumlarının farklılık göstermesi gibi çocukluk kavramının da kültürel bir yönü vardır. Bu yüzden çocuk kavramının genel olarak bir tanımı yapılamamaktadır. Çocuk kavramının tanımlanması önemli olduğu kadar da zordur. Çünkü bu tanımın sosyolojik bilgilerle mi yoksa pozitif hukuka göre mi yapılması gerektiği önem arz etmektedir. Sebebi ise yapılacak tanım ilgili yasaların ve toplumdaki bireylerin çocuğa olan yaklaşımını etkileyecek olmasıdır. Örnek verecek olursak; orta çağda çocuk veya çocukluk kavramlarına rastlanmamaktadır. O dönemde çocukluk akraba (döl) şeklinde söylenmiştir. Ayrıca küçük yetişkinler olarak ifade edilmiştir.

Çocukluk kavramının uzun yıllar boyunca henüz yetişkin olmamış, kendi kararlarını alamayan, biyolojik bir geçiş dönemi olarak görüldüğü, bu anlayışla çocukluğun, geçici, eksik bir duruma indirgendiği ve bu anlayışın sonucu olarak da bağımsız bir varoluşa sahip olmayan, niteliksiz bir sistemin ortaya çıktığı belirtilmektedir. Ayrıca bireylerin çocuklara bakış açısı ve tutumlarının, çocukların çocukluk deneyimlerinin yanı sıra yetişkin dünyasına verdikleri tepkileri doğrudan etkilediğinin altı çizilmektedir.



Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşme'sinde, 18 yaşının altındaki her bireyin çocuk olduğu ifade edilmektedir. Bu tanımın yanı sıra çocuk kavramı farklı şekillerde de tanımlanmıştır. Yörükoğlu, çocuğu tanımlarken kendine özgü niteliklerin yanında hızlı ve şaşırtıcı değişimler gösterebilmesini öne çıkarmaktadır. Altinkörü (2003) çalışmasında çocuğu devamlı olarak gelişim gösteren ve kültürün sürdürülebilmesi için kıymetli bir varlık olarak tanımlamıştır. Türk Dil Kurumu ise çocuğu; kız çocuk ve erkek çocuk şeklinde ifade etmektedir. Tanımlamada ise insan yavrusu olarak belirtmiştir.

Birçok hukuki metinde yer alan çocuk ya da çocukluk kavramı konusunda tartışmalar olduğu, hukukun farklı alanlarında çalışan uzmanların alanları ile ilişkili farklı ölçütler kullanarak çocuğun yaşına, erginliğine ya da eylemlerine bağlı olarak değişik çocuk tanımları yaptıkları belirtilmektedir.

İnsan yaşamının doğumdan erginliğe kadar geçen dönemini yaşayan varlık, gelişim süreci içinde olan bir insan yavrusu, henüz yeterli olgunluğa ulaşmamış ve ergin sayılmayan küçük yurttaş gibi tanımlamalarla ifade edilmeye çalışılan çocuk kavramı için yaşın küçük olmasına bağlı olarak sorumsuz ve her işlemi yapmaya yetkili bulunmayan insan tanımı de yapılmaktadır.

Tüm tanımlamalarda çocuğun, yetişkin bireylerden ayrılan bir yapısı olduğu ve çocuğa karşı sergilenecek davranış ve tutumların da yetişkinlere karşı gösterilenden farklı olması gerektiği kabul edilmektedir.

### **Geçmişten Günümüze Çocukluk**

İnsanı ve toplumu ele alan bilimlerin karşılıklı etkileşimi ve bilgi artışı çocuğa olan ilgiyi arttırmıştır. Her toplumda ve tarihin her döneminde anne-babanın çocuk üzerinde yasal ve ekonomik yönlerden kontrol gücü vardı ancak bu güç, içinde bulunulan zamana göre farklılık göstermektedir.

Geçmiş çağlarda çocuğa karşı olan yaklaşımın otoriter olduğu görülürken günümüz çağında çocuk merkeze alınmış ve bir birey olarak saygı gösterilmektedir. Aristo çocukluğu, yaşamda bir felaket şeklinde tanımlamıştır.

Aristo insan yaşamı için risk oluşturan tüm sorunların (kaza, hastalık vb.) çocukluk döneminde sıklıkla yaşanabileceğini ifade etmiştir. Aristo, davranışlarında aklı kullanmadığı için erdeme ulaşamayan çocuğun kendi haline bırakıldığı takdirde mutsuzluk ve huzursuzluk ortaya çıkaracağını ifade eder.

Augustin ise çocukluğu günahkârlıkla niteler ve annesinin göğsüne saldıran bebeğin, bu davranışının günahkârlığın belirtisi olduğunu ayrıca çocukların iyiliğe olan eğilimlerinin ise onların zayıflığının bir göstergesi olduğunu dile getirir. Aynı dönemde Platon çocukların profesyonel bakıcılar tarafından yetiştirildiği takdirde farklı sonuçlar ortaya çıkacağını St. Augustin'e "Bana başka anneler verin, size başka bir dünya vereyim" sözüyle ifade etmiştir.

Çocuğun tarihsel akışı incelendiğinde Antik Yunanlılarda babanın, çocuk üzerinde kesin bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Bu durum Germenlerde, çocuğun ölümüne neden olabilecek seviyededir. Kiliselerin etkin rol oynadığı Orta Çağ'da ise, çocuğun sadece babaya ait olmayıp aynı zamanda kilisenin de himayesinde olan bir canlı olduğu görüşü hakim olmuştur. Hatta çocuğa ceza verilme sorumluluğu 7 yaşına kadar kiliselerde olmuştur. Bu dönemde 7 yaşına gelmiş olan kişinin çocuk olarak değerlendirilmeyip yaptığı hatalardan dolayı sorumlu olarak kabul edildiği bilinmektedir.



## *Antik çağ çocukluğu*



Tüm bu kabul gören görüşlerden dolayı orta çağ çocuklar bakımından oldukça zorlu bir çağ olmuştur. Orta Çağ'da çocuklar ağır cezalara maruz kalmış ve savaş anında savunmak için yapılan büyük kalelerde hapis cezaları almışlardır. Yine aynı dönemde toplum tarafından 6-18 yaşları arası önemsenmemiş çocukluk farklı bir dönem olarak değerlendirilmemiş, büyüyen ve gelişim gösteren çocukların beslenme ihtiyaçları dikkate alınmamıştır.

Orta Çağ'da çocuklar yetişkin olarak kabul edilmiş, hatta bu durum dönemin sanat eserlerinde de kendini göstermiştir. Çünkü o döneme ait yapılan bazı resimlerde, çocuklar yetişkinler gibi mimikler sergileyerek, yetişkin beden ölçülerinde ve yetişkin giyisileri ile sergilenmiştir. Dönem içerisinde bazı olumlu örneklerde yer almaktadır. Bunlardan bir tanesi de İngiltere'de Kraliçe Bess dönemidir.

Çocukların oynadığı şeyler yalnızca çocuğu yetişkinliğe hazır hale getirmek için kullanılan araçlar olarak algılanmıştır. Orta Çağ döneminde yaşam şartlarının zor olması ve çocuklar ile ilgili yeterli bilgiye sahip olunmamasında kaynaklı bebek ve çocuk ölümlerindeki oranın çok fazla olduğu bilinmektedir. Bu ölüm oranlarından dolayı ailelerin 6 yaşına kadar çocuklarla bağ kurmaktan çekindikleri ve bu yaşa kadar benimsemedikleri belirtilmektedir.

İslamiyetten önceki Türk toplumlarında çocukların önemsendiği, çocuğu olmayan ailelerin hor görüldüğü ifade edilirken özellikle erkek çocukların eğitimi olmak üzere çocuk eğitimine özel bir önem verildiği, Dede Korkut hikayelerinde de çocukların eğitiminin önemine vurgu yapıldığı ve babanın çocuk üzerinde sonsuz bir velayet hakkının bulunmadığı bildirilmektedir.

Orta Çağ'da Türk İslam toplumunun çocuklara olan yaklaşımı, Avrupa ile farklılık göstermektedir. Türk İslam toplumunda ergenliğe kadar çocuklarla özel olarak ilgilenilmiş ve bu dönemde çocukların eğitilmeleri gerektiği görüşü hakim olmuştur. 7 yaşına kadar çocuğun yapmış olduğu her şeyin masumiyet olarak değerlendirildiği, 7 yaşına kadar çocukların tüm olumsuz yaklaşımlardan korunmaları gerektiği ve sürekli olarak çocuklarla olumlu ilişkilerin kurulması gerektiği vurgulanmaktadır. Ayrıca aile fertlerinden özellikle babanın çocuk üzerinde oldukça önemli bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir.

Farabi'nin 10. yüzyılda çocuklardaki bireysel farklılıklara işaret etmesi, zihinsel eğitimin önemini vurgulaması ve gelişimde dengeye işaret etmesi dönemin çocukluk anlayışı üzerinde etkili olmuştur. Aynı dönemde İbni Sina'nın çocukta ruh ve beden sağlığına dikkat çekmesi ve çocukların ilgi ve ihtiyaçları doğrultusunda onlara yaklaşarak bu sayede onların sevgisinin kazanılması gerektiğini vurgulaması, Gazali'nin ise çocukta davranış eğitiminde pekiştirmelere dikkat çekmesi ve çocuk açısından oyunun önemini vurgulaması çocuk ve çocukluk anlayışı açısından bugünkü anlayışa benzer bir bakış açısı ortaya koymaktadır. Bunun yanında çocuğa sevgi gösterilmesinin altını çizen Gazali'nin çocuğun dinç ve zinde kalmasının yanında belleğini yenilemesinin yolunun oyundan geçtiğine işaret etmesi o dönem açısından oldukça önemli bir vurgu olarak ortaya çıkmaktadır. Aynı dönemlerde Yusuf Has Hacib'in Kutadgu Bilik'inde çocuk ve eğitim konularının geniş yer tuttuğu, İbn-i Tufayl'in "Hay İbn-i Yakzhan(uyanık oğlu diri)" eserinde bir çocuğun büyüme sürecini felsefi olarak ele aldığı, Yunus Emre, Hacı Bektaşî Veli, Mevlana ve Nasreddin Hoca'nın Anadolu'da, Şeyh Saadi'nin de İran'da çocuk ve çocuğun eğitimi konularını farklı biçimlerde ele aldıkları da ifade edilmektedir.

Osmanlılarda çocuk, baba tarafından hukuki denetime tabi tutulurdu. Yine babanın velayetinde olduğu görülürken eğitilmesi hususunda anne ve büyük annenin sorumluluğundadır. Sanayi devriminin gerçekleşmesiyle çocuklar farklı olumsuz bir durumla karşılaşmışlardır. Özellikle gelişmekte olan ülkelerde aileleri yoksul olan çocuklar fabrikalardaki iş gücünü karşılayabilmek için daha çok küçük yaşlarda çocuklukları ellerinden alınarak çalıştırılmak zorunda bırakılmışlardır.

Bilimin ve teknolojinin ilerlemesiyle, eğitilmiş insan potansiyeline olan ihtiyacın artmasıyla çocukların fabrika yerine okula gitmesi bir gereklilik olarak

ortaya çıkmıştır. Bu durumun çocuklara olan yaklaşımı etkileyerek, 19.yüzyıl sonu ile 20.yüzyıl başının çocuklara ait dünyanın yeniden ele alındığı bir zaman dilimi haline geldiği, birçok insanın, akademik yaşamını ve enerjisini çocukluğun keşfedilmesine ayırdığı belirtilmektedir.

İnsanlığın Orta Çağ'ın karanlıklarından kurtulması ile farklı bakış açıları ortaya çıkmış, özellikle insana, çocuğa, insan eğitime ilişkin görüşler insancıl ve gelişimsel temele oturmaya başlamıştır.

Babanın çocuk üzerindeki etkisinin kaybolmaya başladığı, çocukların masum ve zararsız birer canlı olarak korunmaları gerektiği, sanayi devrimi dolayısıyla çocukların ağır işlerde çalışmak zorunda kaldığı düşünceleri aydınlanma çağıyla birlikte kabul görmeye başlamıştır.

John Locke'nin Orta Çağ'daki anlayışa itiraz ederek çocuk zihnini tabularasa yani boş bir levha olarak tanımlaması ve bu boş levhanın aileler, öğretmenler ve devlet tarafından şekillendirilmesi gerektiği yönündeki ifadeleri çocukluğa ilişkin anlayışın değişmesinde önemli bir adım olmuştur. Aynı dönemde Jean Jacques Rousseau'nun kendi kendine kararlar alabilen ve bunları uygulayan, öz saygısı yüksek, kendini ifade etme konusunda sorun yaşamayan, karşılaştığı problemleri çözebilen, davranışlarını kontrol eden, barışçıl ve kendi doğaları ile uyumlu çocuklar yetiştirilmesi yönündeki görüşleri çocuğa ilişkin bakış açısında temel bir değişime neden olmuştur. Bu dönemde benzer bilim insanları da çocuğun önemli bir varlık olduğunu ve değerli olduklarına dair düşüncelerini dile getirmişlerdir. Bu olumlu düşünceler ortaya çıkmaya başladıkça, bu düşüncelerden etkilenerek ifade edilen olumlu fikirlerin sayısı günden güne artmaya başlamıştır.

Pastollazi ve Froebel'in eğitime ilişkin görüşlerinde çocukları öne çıkaran bir anlayış ortaya koymaları, Vygotsky ve Piaget gibi bilim insanlarının çocuğun gelişimsel yönünü öne çıkarmaları çocuklar konusunda devrim niteliğinde bir anlayış değişikliğinin oluşmasına zemin hazırlamıştır.

Amerika'da sanayi devrimi sonrasında sömürgecilik anlayışı hakim olmuştur. Bu hakimiyet çocukların ev veya tarımsal alanların dışında çalıştırılmasına, ticari anlamda bir kazanç olarak görülmelerine ve köle çocuklarının bu anlayıştan daha da uzak olup güneşin doğuşundan batışına kadar çalıştırıldığı ve geceleri hayvanların yanında kaldıkları bildirilmektedir. Çocuklar konusunda bir taraftan ciddi bir anlayış değişikliği yaşanırken, diğer taraftan hala çocukların sıkıntılar yaşadığı 19. ve 20. yüzyıl sona erip 21. yüzyıl başladığında dünyanın çocuklar konusunda yeni bir noktaya ulaştığı söylenebilir.



## **ÇOCUKLARDA GELİŞİM DÖNEMLERİ**

### **Bebeklik Dönemi (0-2 yaş)**

Bebeklerin birçok şey ihtiyacı vardır. Tüm ihtiyaçların doğru zamanda ve yeteri kadar giderilmesiyle, bebeğin, uyum sağlayabilmesi, yaşamına devam edebilmesi ve gelişimini en iyi şekilde tamamlayabilmesine olanak sağlar. Bebeğin ilk ihtiyaçları beslenme, sevgi, uyku, bakım ve ilgidir. Bir çocuğun en hızlı gelişimi ve büyümeyi gerçekleştirdiği dönem bebeklik dönemidir. Bebeğin her anlamda, büyümeyi ve gelişmeyi en iyi şekilde tamamlayabilmesi bu yıllarda ne kadar özen gösterildiğine bağlıdır. Bu dönemde bebek düzenli ve sürekli olarak doktor kontrolüne görülmelidir.

Bebekler bu dönemde kemik ve kas gelişimlerinin bir uzantısı olarak kendi başlarına hareket edebilmek, yürümeyi öğrenmek durumundadır. Aynı zamanda doğuştan sadece bakışlarıyla iletişim kurabilen bebek, agulama ile başlayan dil gelişimini ilk iki yıl içinde üç kelimelik cümlelere dönüştürme göreviyle de karşı karşıyadır. Çocuğun ilk sosyal etkileşimi, anne-çocuk etkileşimi ile başlar. Motor yetenekler ve dil gelişimindeki hızlı değişim sayesinde çocuk bağımsızlaşır, sosyal tepkileri gelişmeye başlar. Ebeveynin bebeğiyle konuşması, onu okşaması sosyal gelişimini olduğu kadar, zihinsel gelişimini de olumlu yönde etkiler. Bu yıllarda bedensel gelişim ve davranışlarda görülen ilerleme bebeğin zihinsel gelişiminin en iyi göstergesidir. Zihin gelişimi eğitim ile doğru orantılıdır. Eğitim çocuğun doğduğu andan itibaren başlar. Annenin

gösterdiği ilgi, oynamak için kullandığı oyuncaklar, yaşadığı çevredeki çeşitli uyaranlar çocuğun zihinsel gelişimini büyük çapta etkiler. Tüm bu nedenlerden dolayı bebeklik döneminde yetişkinlere büyük görevler düşmektedir. Çocuk bu evrede yetişkinlerden ne kadar olumlu duyumlar alır, zengin uyaranlarla karşılaşır, çevresiyle de o ölçüde olumlu ilişkiler kurabilir. Böylece çocuğun gelişimi desteklenmiş olur.

### ***Bebeklik Dönemi Gelişim Görevleri***

- Doğumdan sonraki süreçte çevresel farklılıklara uyum sağlamak,
- Soluk alıp vermeyi alışkanlık haline getirebilmek,
- Emmeyi öğrenme,
- Bazı dönemlerde uyumayı ve uyanık kalmayı öğrenme,
- Belli zamanlarda dışarı çıkma alışkanlığını kazanma.
- Beslenmede katı gıdaları tüketebilmeye alışmak.

### **İlk Çocukluk Oyun Dönemi (3-6 yaş)**

İlk çocukluk dönemi okul öncesi dönemi kapsamaktadır. Bu dönemde çocuk çevreye yönelir, dış dünyada gördüğü her şey onu uyarır ve keşfetmeye çalışır. Ayrıca bu dönemde bebek insanın en temel becerilerini öğrenir. Giyinme, tuvaletini yapma gibi öz bakım becerileri ile dilin kullanımı bu dönemde günlük yaşamın bir parçası haline gelir. Motor becerilerin gelişimi, fiziksel gelişimle yakından ilgilidir. Özellikle koşma, atlama, sıçrama, yakalama, fırlatma ve topa vurma gibi hareket becerileri kazanılır.

3 yaşlarına geldiğinde cinsiyetini kavrar. Cinsiyetin, erkek ve kız kavramlarının ne anlama geldiğini çözer. Bu dönemin sonuna gelindiğinde cinsel kimliğine dair, cinsiyetin kalıcılığı ve devamlılığında gelişim görülür. Çocuk bu dönemde aile dışına açılır ve daha fazla sosyalleşir. Bu sosyalleşme durumunda arkadaşlara eğilim göstermesi önemlidir. 3 yaşındaki çocukların yaşlılarıyla ilişki kurarken zorlanmadıkları fakat bu ilişkiyi devam ettiremedikleri görülür. Çocukların kuralları öğrendiği ve uymaya başladığı yaş 4-5'tir. Arkadaşlarıyla aralarında duygu paylaşımları başlar.

Bu dönemin sonunda dikkat süresi önemli ölçüde genişlemiştir. Kelime dağarcığındaki somut kelimelerin sayısı daha fazladır. Ancak anlama yeteneği konuşma yeteneğinden daha ileri düzeydedir. Her gün yeni bir şeyler keşfeder ve bundan heyecan duyar. Giderek artan merakını sürekli olarak “neden?” sorusuyla dile getirir. Oyun, bu dönemdeki çocuklar için en önemli etkinliktir.

Zamanının büyük bölümünü oynayarak geçiren çocuk daha çok hayal gücüne dayalı oyunlar oynar. Çocuk, ebeveynlerinden kendisiyle aynı cinsiyete sahip olanla bir özdeşim kurar ve bu durum oynamış olduğu oyunları da etkiler.

Çocukların yeni arkadaşlar edinebilmesi, bol oyun oynayabileceği ve birçok tecrübe kazanabileceği en önemli kurumlar okul öncesi eğitim kurumlarıdır.

Çocukların bu yaşlarda bir hayli hızlı öğrendiği göz önünde bulundurulursa, bu eğitim kurumları evde sağlanamayan bazı imkanları takviye etmesi açısından büyük önem taşır. Çocuğa en uygun oyun ortamı sağlayan anaokulları çocuğun bağımsızlık kazanmasını, sosyal ve zihinsel gelişimini sağlarken, psikomotor gelişimini de destekler.

### ***İlk Çocukluk Oyun Dönemi Gelişim Görevleri***

- Yürümeyi ve koşmayı öğrenme.
- Konuşmayı öğrenme.
- Kendi kendine yemeyi öğrenme.
- Göz ve el faaliyetleri arasında iş birliği ve ahenk kurabilme.
- Çevresini kontrol edebilmede ve isteklerini yapabilmede gerekli araçları kullanabilme.
- Cinslik farklılıklarını ve cinslik ahlakını öğrenme.
- Kendi kendine giyinmeyi öğrenme.
- Sevilmeyi, sevmeyi ve sevgiyi paylaşmayı öğrenme.
- Sevgiyi gösterme yollarını öğrenme.
- Kardeşleri ve anne-babasıyla uygun ilişkiler kurabilme.
- Yanlış ve doğru konusunda kültürel kavramları öğrenme ve bir vicdan duygusu geliştirme.

### ***İkinci Çocukluk-İlkokul Dönemi (7-11 yaş)***

Bu dönemde çocuk aile ortamının dışına çıkıp dış dünya ile daha yakından temas kurar. Bu dönem okul yılları olarak da tanımlanmaktadır. Bu dönemde becerilerde meydana gelen gelişimlerden dolayı çocuklar daha bağımsız hareket etmektedir. Fiziksel olarak büyümenin ve yeni becerilerin kazanıldığı bir dönemdir. Sorunlara çözüm üretebilmeyi, dünyayı daha iyi anlamayı, yazma ve okumayı öğrenirler. Sosyal çevreleri gelişir yeni çocuklar ile tanışıp arkadaşlar edinirler. Bu olumlu durum bazen başarısızlık ile sonuçlandığında, çocuklar için yıpratıcı etkilere neden olur.

Bu dönem ile çocukların vücutları üzerindeki hakimiyeti artar ve fiziksel yetilerinin farkına varırlar. Sosyal çevreye dahil olmalarıyla birlikte arkadaşlarıyla etkinlikler gerçekleştirirler. Bu etkinlikleri gerçekleştirirken uyum sağalayabilmeleri için kendi yaş gruplarıyla geçinebilme becerisine ihtiyaç duyarlar. İlerleyen yıllarda sahip oldukları bu beceriler sosyal ilişkilerine doğrudan yön verirler.

Bu dönemde çocuklar hayatları boyunca kendileri için önemli olacak olan okuma-yazma ve hesap yapabilme becerilerini öğreneceklerdir. Yine kelime dağarcığı ve konuşma becerisi bu dönemde önemli gelişim sağlar. Okul öncesi dönemde ebeveynlerine bağlı yaşayan çocuklar, okul yıllarına geçilmesiyle anne babası ile daha az zaman geçirmeye başlar. Artık ebeveyn-çocuk birlikteliğinden çok bu ilişkinin kalitesi çocuğun sosyal gelişiminde büyük rol oynar.

Bu dönemde ebeveynler için en zor görev, çocuklara sorumluluk duygusu kazandırmak ve okul problemleriyle baş etmelerini sağlamaktır. Anne-babalar çocuklarının kendileriyle ilgili bazı kararlar vermelerini destekleyerek ev içi ve dışı ile ilgili çeşitli sorumluluklar vererek bunu kolaylaştırabilirler.

### ***İkinci Çocukluk-İlkokul Dönemi Gelişim Görevleri***

- Mantıklı düşünme.
- Hafıza ve dil becerilerinde gelişme.
- Bilişsel becerilerinde gelişme.
- Büyük ve küçük kasları kullanmayı öğrenme. Güç ve sportif becerilerde gelişme.
- Farklı oyunlar oynayarak yeni beceriler edinme.
- Kurumsal kurallara uyarak yaşamayı öğrenme.
- Yaşlılarıyla birlikte yaşamaya ve oyunlar oynamaya alışma.
- Aile dışındaki farklı yetişkinler ile iletişim kurabilme.
- Bedenini sahip olduğu özellikleriyle tanıma ve kabullenme.
- Kendi cinsî ile özdeşlenilme, kendi cinsine uygun rolleri benimseme.
- Bedenine bakma ve temizlik alışkanlıkları kazanma.
- Akran standartları ile yaşamının, yetişkin standartlarına göre yaşamadan daha önemli olduğunu benimseme.
- Sergilemiş olduğu davranışlarda sorumluluğu kabul etme.
- Temel okul becerilerini (okuma, yazma, hesaplama vb.) kazanma.
- Zaman kavramlarını öğrenme.
- Somuttan soyuta doğru uslamlama (muhakeme etme) gücünü kazanma.
- Fiziksel gelişimde durağanlaşma.
- 

### **Ergenlik Dönemi (12-18 yaş)**

Çocukluktan gençliğe geçişin yapıldığı döneme ergenlik dönemi denir. Bireyin en hızlı büyümeyi gerçekleştirdiği dönemdir. Bu dönem ile fiziksel, sosyal, ruhsal ve zihinsel gelişimlerin temelleri atılır. Ergenlik dönemi homojen değildir. Ergenlik dönemi 3 farklı bölüme ayrılarak değerlendirilmektedir.

1. Erken ergenlik dönemi: bu dönem 12-14 yaşları arasındadır. Bu dönemde cinsel, fiziksel ve bilişsel becerilerin gelişimi öne çıkmaktadır.
2. Orta ergenlik dönemi: 15-17 yaşları arasındaki dönemi kapsar. Bu dönemde sosyal çevreyle olan ilişki artarken aile ile olan ilişkiler zayıflar. Ayrıca karşı cinsle karşı ilginin arttığı, cinsel kimliğin geliştirildiği dönemdir.
3. Geç ergenlik dönemi: 18-21 yaşları arasında kapsayan dönemdir. Bu dönemde kimlik gelişimi tamamlanmıştır.

Ergenlik döneminde beden ölçülerinde hızlı değişiklikler görülür. Bu dönemi yaşayan bireyin değişimlere uyum sağlayabilmesi için zamana ihtiyacı vardır. Bu süreç içerisinde birey, bedenini kabullenmek ve onu becerikli bir şekilde kullanmayı öğrenmek durumundadır. Ergenliğin başlama zamanı önemli sosyal etkilere neden olabilir. Kızlarda yaşlılarına göre erken ergenlik belirtileri veya erkek çocuklarda gecikmiş ergenlik uyum zorlukları yaşanmasına neden olabilir.

Ergenlik, kişiler arasındaki ilişkilerin arttığı ve niteliklerin farklılaştığı dönemdir. Özellikle aynı yaş grubundan kişilerin birbirleriyle sürekli etkileşim halinde olmalarıyla, iletişim kurabilme becerileri artar. Bu dönemde bir ilişkiyi başlatabilme, devam ettirebilme ve sonlandırabilme yetenekleri kazanılır. Çocukluktan bu yana devam eden cinsiyet rolü kazanımı, bu dönemde ilişki karmaşıklığı içinde ve özellikle karşı cinsle ilişkilerinde kendi cinsiyetinin rollerinin öğrenilmesi niteliğine bürünür.

### ***Ergenlik Dönemi Gelişim Görevleri***

- Kendi yaş grubunun önem vermiş olduğu oyunlarda gerekli olan becerilerin geliştirilmesi.
- Vücuduna iyi bakım gösterme alışkanlıklarını kazanma ve vücut işlevlerine karşı olumlu bir tutum kazanma.
- Cinslik konusunda ilgilerini gizli tutmayı öğrenme.
- Soyut düşünme ve doğrudan doğruya yaşanmamış fikirleri semboller yoluyla kavrayabilme gücünün gelişmesi.
- Kendi değerler sistemi içinde “doğru” ve “yanlış” kavramlarını geliştirme.
- Dilin yazılı sembollerini ustaca kullanabilme.
- Sosyal ve fiziksel alanlarda uyum sağlayabilme yöntemlerini öğrenme.
- Genel ilkeleri soyut durumlara uygulayabilme.
- Akranlar grubunun standartlarını benimseme ve kendi cinsinden olan yaşlıları ile özdeşleşme.



- Ufak kas gruplarıyla ilişkili olan hareketleri gerçekleştirebilecek becerileri kazanma.
- Kendine özgü bir değerler sistemi araştırma.
- Hızla gelişen ve oranları değişen bedene uyum gösterme.
- Kendi yaş grubu içerisinde bir yer edinme.
- İlgi duyulan mesleğin belirlenmesi ve o meslek için hazırlık yapmaya başlanması.
- Ekonomik bağımsızlığı güvence altına alma. Hayatını kazanabileceği bir meslek sahibi olma yoluna girme.
- Aileden bağımsızlığını kazanma, yetişkinin sosyal statüsüne erişme.
- Uygun bir hayat felsefesi ile birlikte kişisel değer duygusunu oluşturma.

## **Erken Çocukluk Dönemi**

### **Erken Çocuklukta Akıl Yürütme**

Mantık ve akıl yürütme kelimeleri bellek, söz, düşünce kapsamlarıyla bağlantılıdır. Mantığın bir alt basamağında bulunan akıl yürütmede en önemli vurgu, karar vermek ve doğru çıkarımlar yaparak mantığa göre daha elle tutulur sonuçlara ulaşmaktır. Günlük hayatta bir pürüzle karşılaşan ya da bir problem durumunu çözmek zorunda kalan birey, isteyerek ya da farkında olmadan, bir sıra zihinsel sürecin sistematik bir şekilde işlemesine gereksinim duymaktadır.

Genellikle önceki yaşantılardan deneyimlenen şuan ki probleme benzer durumlar geçmiş çözüm yollarıyla aşılmaya çalışılmaktadır. Fakat geçmişte başarılı olan bu çözüm yolları, şuan ki problemin çözülmesinde sonuç vermeyebilmektedir. Böyle zamanlarda, yaşanan durumu düşünmek, analiz etmek, eski deneyimlerden faydalanarak, kazanılan bilgilerle yeni kararlar almak gerekmektedir. Zihinsel becerilerin hep beraber çalışıp oluşturduğu bu süreç akıl yürütme olarak adlandırılmaktadır. Akıl yürütme ile karşı karşıya kalınan pürüz ve problemleri çözmek için lazım olan devinim, inanç ve eylem belirlenmektedir.

Ergül ve Artan'a göre (2015), akıl yürütme sürecini aktif kullanan çocuklar aktif öğrenen ve toplumda lider olabilen çocuklardır. Akmeşe vd. (2020), erken çocukluk döneminde sebep sonuç bağlantısı kurma ile değişik durumlar arasında bağlantı kurma yoluyla çocukların akıl yürütme kabiliyetlerini kullandıklarını belirtmektedirler.

Baydilek ve Türkoğlu'na göre (2016), erken çocukluk döneminde çocuklar, bilimsel düşünmede çok önemli yere sahip olan akıl yürütme süreçlerini aktif olarak kullanabilmektedirler. Erken çocukluk döneminde akıl yürütme becerilerini edinen çocuklar, hayatlarının gelecek dönemlerinde de bu becerileri aktif kullanabilmektedirler. Bu sebeple erken çocukluk döneminde akıl yürütme

becerilerini geliştirmeye yönlendiren ve destekleyen eğitim programlarının uygulanması ve bu konuda araştırmaların yapılması gerekmektedir.

Çocuklar çok küçüklerken akıl yürütme faaliyetlerine başlamaktadırlar. Yalnız bu akıl yürütme yetişkinlerin akıl yürütmeleri ile aynı değildir. Akıl yürütme, bilinen bir duruma bakarak bilinmeyenleri ortaya çıkarmak gibi ifade edilebilmekte ve tümdengelimli( genelden özele) ya da tümevarımlı (özelden genele) olabilmektedir.

Akıl yürütme genellikle kişisel olarak ilerleyen zihinsel bir süreç olarak açıklanmaktadır. Ancak akıl yürütme sadece kişisel yürütülen bir süreç olmasının yanında, sosyal bir süreç olduğundan da bahsedilebilmektedir. Vygotsky bu konuda topluluğun ve kültürün çocuğun gündelik sorunlar ve engellerle baş etmek ve bu sorun ve engeller ile ilgili düşünmek amacıyla yavaş yavaş kullanmaya başlayacağı planlar sağladığını ileri sürmektedir. Çocuk ve etrafındaki sosyal çevre zihinsel bir alışverişte bulunmaktadır. Bu süreçte sosyal çevre zihinsel hedeflerini çocukla paylaşmaktadır. Çocuk da bu süreçte etrafın biçimlenmesine katkı sağlamaktadır.

21 Yüzyıl öğrenme ortaklığı (Partnership for 21st century learning) P21'e göre (2019), akıl yürütme becerileri ile düşünme becerileri yirmi birinci yüzyıl ve gelecek yıllarda gereksinimi hissedilecek ana beceriler olabilmektedir. Bu becerilerin kişilere erken çocukluk dönemlerinden itibaren öğretilmesi önemlidir.

Eğitim öğretim faaliyetleri döneminde akıl yürütmeye heveslendiren öğrenme çevresinin hazırlanması, eğitimcilerin akıl yürütme becerilerini geliştiren metotları kullanması, çocuklara bu beceriler konusunda doğru yön verilmesi, çocukların akıl yürütme süreçlerini günlük hayatlarında kullanmaları gerekmektedir. Erken çocukluk dönemi, kişilerin gelişiminde çok önemli bir dönemdir.

Erken çocukluk döneminde çocuk gelişim alanları açısından büyük değişimler göstermektedir. Bilişsel gelişim, kişilerin hayatlarında karşı karşıya geldiği problem durumlarını çözüme kavuşturabilmesi, seçeneklerden birisini tercih etmesi ve etkili kararlar alabilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu süreçte kullanılan akıl yürütme becerileri, bireylerin karar verirken mantıklı bir yol izlemesi olarak ifade edilebilmektedir.

Erken çocukluk döneminde akıl yürütme becerileri, çocuğun kendini sözel, sayısal, uzamsal olarak ortaya çıkarmasının bir yoludur. Sözel beceriler dili etkili kullanma ve kişilerle olan iletişimi, sayısal beceriler aritmetik, sayı ve kavramları, uzamsal beceriler ise, objeler, görseller vb. ile ilişkilendirilmektedir. Erken çocukluk döneminde alınan eğitim, çocukların toplumsal yaşama uyum sağlamalarına rehberlik etmektedir. Bu dönemde alınan eğitim, çocukların

ileriki yıllarında gerek duyacakları bazı önemli toplumsal ve zihinsel becerileri kazanmalarına destek olması beklenmektedir.



Akıl yürütme faaliyetleri daha çok zihinsel beceriler gerektiren bilimsel alanlarda kendini göstermektedir. Fen bilimleri de akıl yürütme becerileri gerektiren bir alandır. Erken çocukluk döneminde verilen fen eğitiminin amaçları, bilimin esas alanlarında kavramsal bilginin ilerletilmesinin yanında bilimsel bilgiyi üretme, modelleme ve iletişim aşamalarını da tanımayı kapsamaktadır. Bu sebeple sorgulayıcı bilim faaliyetlerine aktif rol alan çocukların teoriler oluşturma, araştırma ve gözlem yaparak bu araştırma ve gözlemlerini değerlendirip, yorumlama gibi ana bilimsel akıl yürütme becerileriyle yetiştirilmesi gerekmektedir.

Erken çocukluk döneminde bulunan çocukların akıl yürütme becerilerini en yoğun kullandıkları alanlardan birisi matematik etkinlikleridir. Erken çocukluk dönemindeki matematik etkinlikleri oyun yoluyla matematiksel düşüncelerini somutlaştırarak, sonuca ulaşmalarına rehberlik edilen bir süreçtir.

Durumlar ve olaylar arasındaki bağlantıyı kavrama, akıl yürütme, karar verme ve sonuca ulaşma gibi kazanımların erken çocukluk döneminde biçimlenmesi beklenmektedir. Bu sebeple erken çocukluk döneminde zihinsel alandan matematik programları ile bu becerilerine yönelik önemli kazanımlar verilmelidir. Çocukların bu kazanımlarla argümanlarının bir sebebi olması

gerektiğini öğrenmelerine rehberlik etmek ve onların akıl yürütme becerilerinin gelişimini sağlamak çok değerlidir.

Bilişsel gelişimi gerektiren bilimsel alanlardan söz ederken Piaget'nin bilişsel gelişimini incelememiz konuyu daha iyi anlamlandırmamızı yardımcı olabilmektedir. Bayraktar'a göre, (2017) Piaget, bilişsel gelişimi dört evrede incelemektedir. Bu dört evreyi düşünme ve akıl yürütme biçimlerine göre kategorize etmiştir.

Her evrede gelişimin, tamamıyla önceki evrelere dayanmakta olduğunu ifade etmektedir. Duyusal Hareket Dönemi: İki yaşına kadar bebekler çevrelerini duyuları ve hareket kabiliyetleri kadar algılayabilmektedirler. Bu dönemde doğum anından itibaren ortaya çıkan reflekslerden hedefi olan devinimlere doğru bir ilerleme gözlenmektedir.

Bu dönemin sonlarına doğru bebek basit problem durumlarını daha önceki yaşanmışlıkları ile ya da yetişkinlerden yardım isteyerek çözmeye çalışmaktadırlar. Bu da onların akıl yürütme faaliyetlerine yavaş yavaş geçtiklerini göstermektedir.

### **İşlem Öncesi Dönem**

Bu evrenin ilk zamanlarında çocukların kelime hazinelerinin kısıtlı olmasıyla birlikte simgesel düşünebilmektedirler. Neden-sonuç bağımlı henüz kavrayamadıklarından dolayı, olaylar ve durumlar arasında mantıksal bağ kuramamaktadırlar. Bu dönem içerisinde çocukların dil gelişimleri ilerler, taklit yetenekleri artar, problemleri akıl yürütmek yerine sezgileri ile çözmeye çalışırlar.

Bu dönem mantık öncesi dönem diye de ifade edilmektedir.



### **Somut İşlem Dönemi**

Çocuklar bu evrede gelişimsel olarak hızlı bir ilerleme göstermektedirler. Akıl yürütme becerileri gelişmiştir ancak bu somut yollarla gerçekleşmektedir. Somut bir şekilde mantıksal çıkarımlarda bulunmaktadır.



### **Soyut İşlemler Dönemi**

On iki yaşında başlayıp ergenlik süreci boyunca devam eden bu evrede artık yetişkinler gibi soyut düşünülme ve akıl yürütme becerileri gayet mantıksal olarak gerçekleşmektedir. Piaget bilişsel gelişim dönemleri incelendiğinde akıl yürütme becerilerinin zaman içerisinde geliştiği ve yetişkin akıl yürütme becerilerine doğru ilerlediği görülmektedir. Çocuklarda akıl yürütme becerilerinin geliştirilebilmesi için öğretmenler ve çocuğun çevresinde bulunan yetişkinlerin rolü çok önemlidir.



Çocukların akıl yürütme becerilerini geliştirebilmeleri için objelerin değişik boyutları olduğunu fark etmelerini sağlamak, merak ederek sorular sormasını desteklemek gibi çocukları akıl yürütme süreçlerine katacak faaliyetler yapılmalıdır. Çocukların düşünme süreçlerinde yetişkinlerin zorlayıcı davranmamaları gerekmektedir. Bütün bunlarla birlikte çocukların devinimleri ile yakından alakadar olmak akıl yürütmeyi anlamlandırmak bakımından önemli olmaktadır.

Erken çocukluk dönemindeki çocukları yüreklendirici ve onların kendilerini rahat ve özgür hissedebilecekleri yapılandırılmamış fiziksel çevrelerin oluşturulmasıyla hem eğitimcilerin hem de çocukların keyif almaları ve tüm bunlarla beraber çocukların eğitimci figüründen çekinmeden rahat davranabilmeleri ve böyle bir ortamda daha cesurca davranmaları beklenmektedir.

Kısacası erken çocukluk döneminde kazandırılmaya başlanan akıl yürütme becerileri bireylerin tün hayatlarında karşılaştıkları durumlarla baş edebilmelerini sağlayabilir. Eğitimciler ve yetişkinler bu bilinçle çocukların

düşünme becerilerini geliştirecek formal ve informal çalışmalara yer vermelidirler.

### **Erken Çocuklukta Karar Verme**

Karar verme bir durumla ilgili verileri bir araya getirme, alternatifleri kıyaslama, öğrenilmesi gereken bilgileri seçme ve sonunda alternatifler arasından kendine en doğru olanı belirleme becerilerinden oluşmaktadır. Karar verme süreci, bir ihtiyaç halinde bu ihtiyacı karşılamak üzere ulaşılmaması istenen hedeflerin oluşturulması, lazım olan verilerin toparlanması ve bu verileri değerlendirilerek alternatiflerin oluşturulması ve alternatiflerden içinde bulunulan duruma en uygun olanın seçilmesi olarak da ifade edilebilmektedir.

Karar verme, ortaya çıkarılan alternatif çözümlerden birisini seçmek gibi kolay bir tercih süreci değildir. Tam tersine karar verme, hedefe ulaşmak amacıyla yapılacak etkinliklerle ilgili alternatiflerin araştırılması, alternatiflere ulaşılması, doğru zamanda ve doğru yerde uygulanmak üzere seçilmesi ile ilgili önemli bir süreçtir. Aslında karar vermeden işler hareketlere dönüşmemektedir.

Bir sorunla karşı karşıya kalındığında çözüme ulaşmak için amaçların belirlenmesi, amaçlara ulaşmak için gerekli bilgilerin edinilmesi ve değerlendirilmesi neticesinde ortaya çıkan alternatiflerden en uygun olanın tercih edilmesi olarak tanımlanan karar verme davranışı, zihinsel bir süreç olarak görülmektedir.

Erken çocukluk döneminde de karar verme becerileri zihinsel gelişimle bir bütün halindedir. Zihinsel açıdan gelişen bir çocuğun dil becerileri de gelişince düşünce gelişimi de başlamaktadır. Dil ve düşüncenin gelişimi ile beraber bağımsız bir birey olduğunu kavrayan çocuk hayatı ile ilgisi deneyimler edinirken birçok sorunla karşı karşıya kalmakta ve bu sorunların çözümünde karar verme becerileri devreye girmektedir.

Çocuklarda karar verme becerilerinin gelişiminde öncelikli olarak düşünme becerileri ardından problem çözme becerileri ve bu ikisinin gelişimi sonrasında karar verme becerileri gelişmektedir.

Erken çocukluk döneminde karar verme becerileri kullanılırken, çocuklarda tıpkı yetişkinler gibi başarılı ya da başarısız bir sonuca varacaklarının bilincindedirler. Çocuklar karar verme sürecinde ayrıntılara inerek bir inceleme yapmaktadırlar.

İlk etapta, bir problem ile karşı karşıya kalan çocuk çok düşünmeden, hızla bir cevap bulmaktadırlar. Ancak bu cevabı bulmak için pek de bir şey yapmamıştır. İkinci etapta çocuk probleme çözüm bulmak için incelemeler yapmaya ihtiyaç duymaktadır.

Son aşamada ise ayrıntılı bir inceleme yapmaya başlar ve çözüm yolunu bulup, sonuca ulaşmaktadır (Piaget, 1931). Piaget'in üç etaba ayırdığı erken çocuklukta karar verme süreçleri aslında yetişkinlerin değişik durumlarda karar verme süreçleri gibidir.

Pekdoğan, (2015) karar verme süreçlerini erken çocukluk döneminde;

- Hedefleri belirleme,
- Alternatifler oluşturma,
- Alternatifleri değerlendirme,
- Uygun alternatiflerin seçimi ve karar verme,
- Aldığı kararı hayata geçirme aşamalarından oluştuğunu açıklamaktadır.

Bireyler hayatlarının ilk zamanlarından itibaren değişik problemlerle karşı karşıya kalırlar ve bu problemleri çözmeye çalışmaktadırlar. Karar vermek de bir nevi problem çözmeye çalışmaktır. Çocuklar erken çocukluk döneminden itibaren günlük hayatları ve kendileri ile ilgili olumlu ya da olumsuz durumların karşılaştırmasını yapmaktadırlar. 3-6 yaş dönemlerinde çocuklar kendi devinimleri ile ilgili düşünerek kararlarını vermede oldukça iyilerdir ve hayatlarında olan olay ve durumları incelemeye çok heveslidirler.

Çocuklar isteyerek kavrama, eskiden gelen ve yeni kazanılan bilişsel düşünceleri geliştirme, kendilerinde var olan bilgi ve yaşamışlıkları kullanarak kendilerinin ve başkalarının davranışlarını ifade etme yetisine sahiptirler. Çocuklarda düşünme becerilerinin gelişmesi, kendi düşüncelerinin sorumluluklarını üstlenme kazanımının temeli olan karar vermeyi öğrenmelerini, kendi devinimlerini kontrol etmelerini ve karşılaştıkları durumlarla baş etmelerini sağlamaktadır.

Çocuklar başkalarının onların yerine düşündüklerini hissettikleri zaman yanlarında birisi olmadan karar verme becerilerini kısacası sorumluluk alma davranışını kaybetmeye başlamaktadırlar. Bu sebeple erken çocukluk döneminden itibaren karar verme becerilerinin geliştirilmesi çok önemlidir.

Erken çocukluk döneminde yaşanan pişmanlık duygusu çocukların karar verme süreçlerini etkileyebilmektedir. Pişman olmak, yolunda gitmeyen ya da yanlış alınan kararlar sonucunda yaşanan duygu olarak tanımlanabilmektedir. Genellikle aldığımız kararın olumsuz sonuçlarında kendini sorumlu hissetmek, yapılan hatadan dolayı tedirgin olmak ve suçlu hissetmekle ilişkili olabilmelidir. Önceki karar sonrası yaşanan pişmanlık deneyimi bir sonraki karar verme sürecinde önceki yaşanan pişmanlık duygusunu hatırlatıp, karar verme sürecini olumsuz etkileyebilmektedir.

O'Connor vd. (2014) pişmanlık deneyiminin çocukların daha sonra alacakları kararları direkt etkilediğini savunmaktadırlar. Bunun yanı sıra, pişmanlık



duygusu ve karar verme ile ilgili teorilerin geneli, yaşanan deneyimlerden çok, pişman olabileceklerini tahmin etmenin (olası pişmanlığı tahmin etme ve bu olası pişmanlık duygusundan kaçınma) etkilerine yoğunlaşmaktadır.

Bazı kuramcılar, duyguların davranışı etkilemesini temel sebebinin, olası sonuçlara karşı oluşabilecek duygusal süreçleri zihninde canlandırma ile olduğuna düşünmektedirler.

Çocuklarda karar verme süreçleri incelenirken çoğumuzun bildiği Marşmelov deneyini hatırlamamızda fayda vardır. Deneyde beş yaşındaki bir çocuğun önüne bir adet marşmelov koyularak, çocuğa isterse yiyebileceği ama yemez bir süre beklerse iki adet marşmelov yiyebileceği söylenmiştir. Deneyi yapan kişi dışarı çıkacak ve odaya tekrar gelene kadar eğer çocuk marşmelovu yemediyse, ona bir tane daha marşmelov verilecektir.

Çocuğun burada bir karar vermesi gerekmektedir. Hazzı hemen yaşamak mı yoksa hazzı erteleyerek daha fazlasına sahip olmak mı? Çocuk ikinci marşmelovu bekleyip beklememekle ilgili akılcı bir karar verme sürecine girmektedir.

Akılcı karar vermenin altında yatan çocuğun deney yapılan odaya girmeden önceki fikirlerine dayanabilmektedir. Bu deneyde akılcı karar verme makul süre sonra ikinci bir marşmelovun geleceği ve şu anda önünde duran marşmelovu kaybetme riski olmadığında akılcı bir karar vermedir. Yalnız bu hipotez her çocukta geçerli olmayabilmektedir.

Kalabalık nüfuslu ve kendisinden daha büyük çocukların olduğu, pek yetişkin gözetimde olmayan bir evde yaşayan dört yaşındaki bir çocuğun mantığıyla düşünecek olursak, o çocuğun yaşanmışlığının verdiği bir dürtüyle, kaybetme korkusu yaşayarak ikinci marşmevolu beklemeden birinciyi yemesi, onun şartları için akılcı bir karar verme durumu olabilmektedir. Bu deneyde çocukların güven duydukları bir kişinin marşmelov deneyini yapıyor olması da vermiş oldukları kararı etkileyebilmektedir.

Bu çalışmadan anlaşıldığı gibi erken çocuk döneminde çocukların karar verme süreçlerini önceki deneyimlerinin ve kişilere karşı güven duygularının etkilediğini görmekteyiz. Çocuklara, hayatlarının çoğu alanını etkileyen karar verme becerilerinin kazandırılmasında ebeveynlere, eğitimcilere ve eğitim kurumlarına çok büyük sorumluluk düşmektedir.

Ebeveynler evde, eğitim kurumları ve eğitimciler eğitim öğretim faaliyetlerinde bu becerilerin kazandırılmasına ve geliştirilmesine yönelik faaliyetler ve ortamlar oluşturmaya çalışmalıdırlar. Eğitim ortamında gerçekleştirilen düzenlemeler, çocuğun karar verme becerisinin kazandırılmasında pozitif ya da negatif yönlü etki yapmaktadır.

Eğitim kurumları ve eğitimciler eğitim oğretim faaliyetlerinde sıklıkla çocukların karar verme becerisini geliştirmeye yönelik faaliyetler planlamalı, donanımlı fiziksel bir çevre sunmalı ve karar verme becerisini destekleyici yaşantılar kazanmalarını sağlamalıdır. Ebeveynler ise karar verme becerisinin gelişimi için, çocuklarla sağlıklı bir iletişim içinde olmalı ve aile içinde alınan her kararlarda çocukların da fikri alınarak, sorumluluk almaları sağlanmalıdır.

Kısacası geleceğe risk alabilen, öz güveni yüksek, mantıklı dűřünen, kendi kendine yetebilen bireyler yetiştirmek için gerekli olan eğitimlere erken çocukluk dűneminden başlanması gerektiği bilinmektedir. Kendi kendilerine karar verebilen, aldıkları kararları savunabilen ve aldıkları kararları uygulayabilen çocuklar yetiştirilmesi kendi fikirlerinin sorumluluklarını üstlenen ve kendini bilen bireyler olmak adına çok önemli bir süreçtir. Dolayısıyla erken çocukluk dűneminde karar verme becerilerinin kazandırılması, gelecek yıllarda doğru bireyler olmak adına önemli olmaktadır.

## **ÇOCUKLARDA FİZİKSEL GELİŞİM**

### **Fiziksel Gelişimin Tanımı ve Önemi**

Bedeni oluşturan tüm yapıların gelişim göstermesi, vücut ağırlığının artması, boy uzunluğunun artması, dişlerin çıkması, kemiklerde meydana gelen gelişim ve diğer bütün sistemlerin gelişim sağlaması, fiziksel gelişim olarak kabul edilmektedir. Bu gelişim süreci hiç durmadan ömür boyu devam eder. Geliřimin en hızlı olduğu dűnem çocukluk dűnemiştir. Fiziksel gelişim çocuğun beden yapısındaki niceliksel değişme ve artışları içerir.

Nicel ve niteliksel olmak üzere 2 tür gelişim vardır.

**Nicel/ Sayısal:** Kilo, boy uzunluğu ve kelime sayısındaki artış gibi sayısal olarak meydana gelen artışları ifade eder.

**Niteliksel:** Yapıda ve çeşitlilikteki gelişimi belirtir. Örneğin; ocuğun kaslarının çalışma şeklinde olduğu gibi.



İnsan yaşamının tüm süreci fiziksel gelişim ile etkileşim halindedir. Özellikle bebeklik ve ergenlik döneminde gelişim hızlı gerçekleşir ve gözle görülür, fark edilebilir niteliktedir. Kişi eğer bu hızlı gelişimin olduğu dönemleri sağlıklı geçirirse ilerleyen dönemler için de sağlıklı temeller atmış olacaktır.

Çocuklarda meydana gelen gelişimsel tüm değişiklikler ebeveynler ve eğitimciler tarafından sürekli takip edilmeli ve olası bir olumsuzluk görüldüğünde uzaman kişilerden destek alınmalıdır. Bebeklik döneminde kızlar erkeklere oranla daha kısa boylu ve daha az vücut ağırlığına sahipken ergenlik dönemine kadar her iki cinsiyette de gelişimin hızı aynı seviyede devam eder.

Ancak kız çocukları daha erken buluğa ererler ve yaşlıları olan erkeklerden daha gelişmiş duruma gelirler. Buluğ çağının sonundaysa erkekler bu farkı kapatırlar. Fiziksel gelişim baştan ayağa ve merkezden dışa doğru ilkesine uygun olan bir süreçtir. Bu gelişim süreci bireyin psiko-motor, duygusal, toplumsal ve zihinsel yaşamı da etkiler. Böylece bireyin kişilik gelişiminin de temeli oluşur. Bu nedenle bireyin yaşamında fiziksel gelişimin katkısı büyüktür.

### **Fiziksel Gelişimde Kemikler ve Dişler**

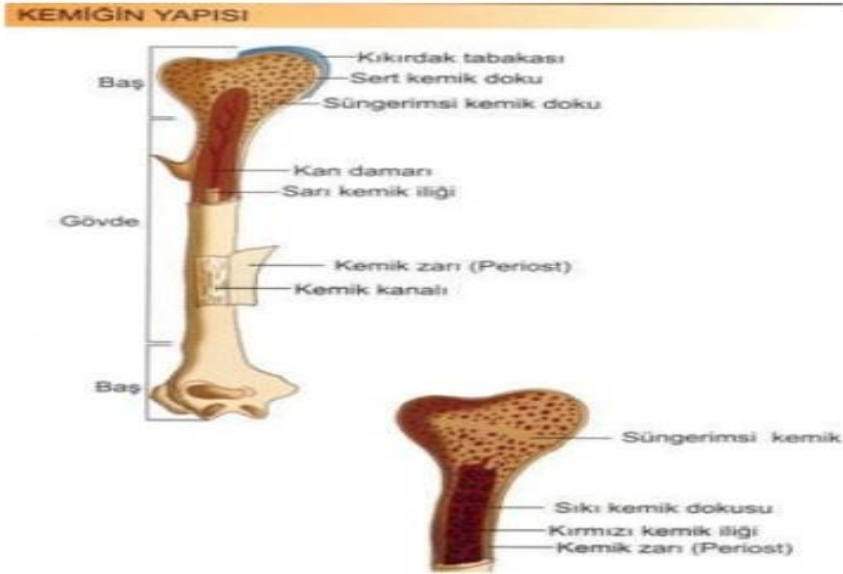
Büyüme süreci içerisinde bedenin oranları sürekli bir değişim gösterir. Yeni doğan bebeğin kemikleri kırıkdaktır, zamanla bu kırıkdak doku kalsiyum,

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.

Yeni doğan bebeklerde vücut, baş kısmına oranla daha küçüktür. Yeni doğan bebeklerde başın vücut oranına göre büyüklüğü yetişkinlere oranla 2 kat daha fazladır. Yeni doğanlarda zamanla baş da meydana gelen büyüme dikkatle takip edilmelidir. Çünkü başın büyümesi beynin gelişimi ile alakalıdır. Yeni doğanın baş çevresi yaklaşık olarak 35cm dir. 3. ayda 40.5cm, 6 ayda 43cm, 1 yaşında 46cm'dir.

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.

Vermiş olduğumuz sayısal değerler tahmini değerleri göstermektedir. Unutulmamalıdır ki bu değerler kişiye göre az miktarda değişiklik gösterebilir. Fakat değerlerde büyük farklılıklar var ise hemen bir uzman hekime danışılmalıdır.



Yeni doğmuş bir bebeğin kafatasında bingıldak (fontanel) adı verilen toplam 6 tane boşluk vardır. Doğumdan sonraki ilk birkaç günde bu boşluklardan 5 tanesi kapanmaktadır. Fakat tepede yer alan bingıldak 12-18 aylar arasında kapanır. Bingıldağın kapanma süresi bazı faktörlere göre değişiklik

göstermektedir. Eğer beyin gelişiminde bir problem yoksa bingıldak erken kapanabilirken, kemik rahatsızlığı olanlarda daha geç kapanabilmektedir.



## **Bingıldağın görünümü**

Yapılan bazı araştırmalarda çocuk ve bebeklerde büyüme sürecinin düzenli bir biçimde gerçekleşmeyeceği bazı aylarda gelişimin fazla olurken bazı aylarda daha az olacağı vurgulanmaktadır. Hatta bazen büyüme sürecinin duraklama yaşayabileceği ifade edilirken bazende ani artışlar gösterebileceği bildirilmektedir. Bebeklikteki fiziksel büyümede kalıtım, beslenme, çevre koşulları, ailenin sosyoekonomik düzeyi ve çocuğun yeterli uyarım alması da etkili olmaktadır.

Yapılan bir araştırmada, avrupanın batısı ile Amerika da doğan çocukların vücut ağırlıklarının, ülkemizde doğan çocukların vücut ağırlıkları ile birbirine yakın olduğu tespit edilmiştir.

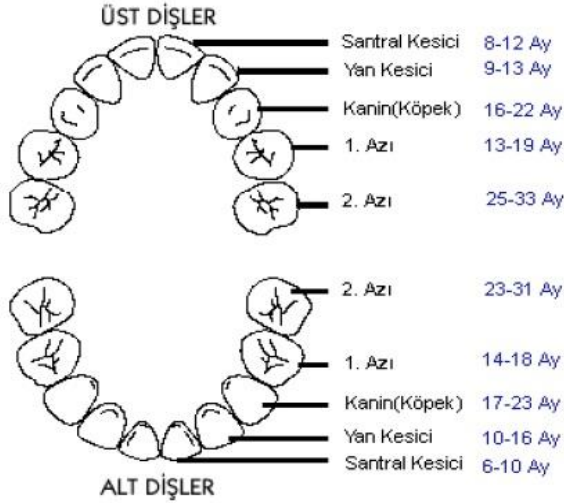
İskelet yapısı ile bedenin oranı tespit edilir. Bedenin baş, kol, el, göğüs, karın, bacak ve ayak gibi parçaların birbirine göre büyüklüğü bedenin oranını verir. Cinsiyete göre iskelet yapısındaki gelişim farklılık göstermektedir. İlk çocukluk döneminde erkeklerde meydana gelen iskelet gelişiminin kızlara oranla daha geride olduğu bilinmektedir.

Diş yapısının gelişim süreci doğumdan önce başlar. Doğumdan sonra da gelişimi tamamlamış olan dişler ortaya çıkmaya başlar. İlk 6-10 ayları arasında dişler çıkmaya başlar. Fakat yapılan araştırmalar diş gelişiminin ülkelere göre farklılık gösterdiğini bildirmektedir.

Farklı ülkelerde çocukların dişlerinin ortaya çıkışı 12. Aya kadar sürebilmektedir. Bu durumun yanı sıra yeni doğan bir bebekte birkaç dişin çıkmış olduğu da görülebilir. Çocukların dişleri toplamda 20 tane olup genelde 2,5 yaşına kadar tamamlanır ancak, 4 yaşına ulaşana kadar bu tamamlanma süreci devam eder.

Süt dişleri tamamlandıktan sonra 7 yaşına ulaşan çocukların, süt dişleri ilk çıkış sırasıyla düşer ve yerlerini kalıcı dişler alır. Genel olarak alt çenede yer alan ön kesici dişler ilk olarak düşmektedir. Bu gelişim süreci ilerlerken çocuklarda 12 yaşına gelindiğinde toplam 28 kalıcı diş bulunmaktadır.

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.



**Süt dişlerinin çıkma zamanı**



**Kalıcı dişlerin çıkma aşamaları**

## **Fiziksel Gelişimde Kas Tipleri**

Kaslar istemli ve istemsiz kaslar olmak üzere ikiye ayrılır:

- **İstemli kaslar:** Bu kaslar hareketin istenilen zamanda istenilen biçimde gerçekleştirmesini sağlar. Bu gruba örnek kaslar; bacak, göz kapağı ve el kaslarıdır.
- **İstemsiz kaslar:** Kişinin kendi isteği dışında çalışan kaslara denir. Bu kas grubuna örnek verilecek olursak; tüm iç organlarımız gösterilebilir.

Çocuklar için istemli kasların çalıştırılmasını sağlayan bir örnek uygulamaya aşağıda yer verilmiştir.

**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 Görevleri**

- ✓ Vücut iskeletinin hareket etmesine olanak sağlar.
- ✓ Vücudun hareket edebilmesi ve yaşamsal faaliyetlerini gerçekleştirebilmesi için gerekli olan enerjinin depolandığı yerdir.
- ✓ Dil kasları ile yemek yemeyi kolaylaştırır ve insanın konuşmasına yardımcı olur.
- ✓ Organların çalışarak işlevlerini yerine getirmesini sağlar.
- ✓ Kalbin çalışmasını ve kanın pompalanarak tüm vücudu dolaşmasını sağlar.
- ✓ Solunum sisteminin aktif hale gelmesinde etkin rol oynar.

### **Kasların Vücuttaki Gelişimi**

Kaslar kemiklerin üstünü örterek vücudun hareket etmesinde aktif rol oynarlar. Vücudun hareket edebilmesi kaslarla sağlanır. Çocuğun doğumda kaslarının ağırlığı beden ağırlığına göre 1/5 ile 1/4 arasındadır, ergenlikte bu oran 1/3 iken yetişkinlikte ise 2/5 si kadardır.

Kasların vücuttaki gelişimi belli bir sıra izler, önce büyük kaslar sonrada küçük kaslar gelişir. Çocuğunun doğumdan itibaren ilk aylarda aktif olan kasları göz kaslarıdır. 4 ve 7. aylar arasında üst ekstremitate kasları aktif rol almaya başlar.



Erken çocukluk döneminde ince motor hareketlerden ziyade kaba motor hareketler daha çok öne çıkmaktadır. Örneğin bir çocuk bu dönemde kolaylıkla zıplayıp ve koşarken, makas kullanımı ve düğme ilikleme gibi durumları gerçekleştirirken zorluk yaşar. Kaba ve ince motor hareketlerin cinsiyetlere göre gelişimi farklılık gösterir. Erkek çocukları kaba becerileri daha iyi gerçekleştirebilirken kız çocukları ince motor becerilere daha yatkındır.



*İnce motor beceri*



*Kaba motor beceri*



### **Etkinlik:**

**Etkinliğin Amacı:** Karın kaslarını kuvvetlendirmek, Bacakları sırt omuz kaslarını geliştirmek, Organların genel ahengini sağlamak, Çocuğun dengeli hareket etmesini sağlamak, Araç-gereç: 30-40cm ebatlarında renklendirilmiş 8 adet mukavva kart Uygulama: İstenilen renkteki 30-40cm ebatlarındaki mukavvalar dağınık olarak yerlere konur ve belirlenen ( çizilen ) yönde çocuklar koşturulur.

4 yaşındakiler ileriye, yana ve serbest sıçrama ile,

5 yaşındakiler bacaklar bitişik, sıçrayarak ve koşarak,

6 yaşındakiler bir ayak üzerinde sıçrayarak oyuna değişik şekiller verilebilir.

### **BOY ve KİLO**

#### **Büyüme**

Organizmadaki hücre sayısının ve hücrelerin büyüklüğünün artmasıyla ilgilidir. Yeni doğan bebeğin boyu, 48-52 cm, kilosu ise 2500- 3.500gr arasındadır. Bebeklik döneminde erkekler kızlara oranla daha uzun ve daha kiloludur. İlk yıllarda büyüme oldukça hızlı olup gözle görülebilir niteliktedir.



Bebeğin düzenli olarak kilo alması sağlıklı bir gelişim olduğunun kanıtıdır. Bebek doğumundan 5 ay sonra, doğum ağırlığının 2 katına, 1 yaşını tamamladığında 3 katına, 2 yaşını tamamladığında ise yaklaşık 4 katına ulaşır.

Bir bebeğin 1 yıl içinde boy uzunluğu yaklaşık olarak 75 cm, vücut ağırlığı ise 10 kg civarına ulaşır.

Bebek ilk **6 ay** boyunca ayda 8cm, ikinci **6 ay** boyunca ayda 4cm uzar. **1-2 yaş arasında** boy uzunluğu 10-12cm artış gösterir. 2-4 yaşları arasında yılda yaklaşık 7cm uzar. **4 yaşla** ergenliğin başladığı **10-12 yaş** arasında yılda 5-6cm uzar. **1. yaşın** sonunda doğum uzunluğunun % 50 si kadar, **2. yaşın** sonunda ise %75 i kadar daha uzamaktadırlar. **4 yaşında** ise doğum boyunun yaklaşık 2 katı kadar olur.

Anne sütü bebeklerin sağlıklı gelişiminde en önemli unsurdur. Cinsiyet fark etmeksizin çocuklarda vücut ağırlığının ve boy uzunluğunun artması doğumdan sonraki ilk birkaç yılda ve adolesan dönemde hızlı gelişir. Fakat ilk çocukluk ve erişkinlik öncesi dönemde yavaş olduğu bildirilmektedir.

Okul öncesi çağı çocuklarının boy ve kilolarını şu formüllere göre hesaplayabiliriz.

### Boy Hesaplama Formülü

$$\text{Yaş} \cdot 5 + 80 = \text{Boy}$$

### Örnek:

4 yaşındaki çocuğun ağırlığını hesaplayınız?

$$4 \cdot 5 + 80 = \text{Boy}$$

$$20 + 80 = 100 \text{cm}$$

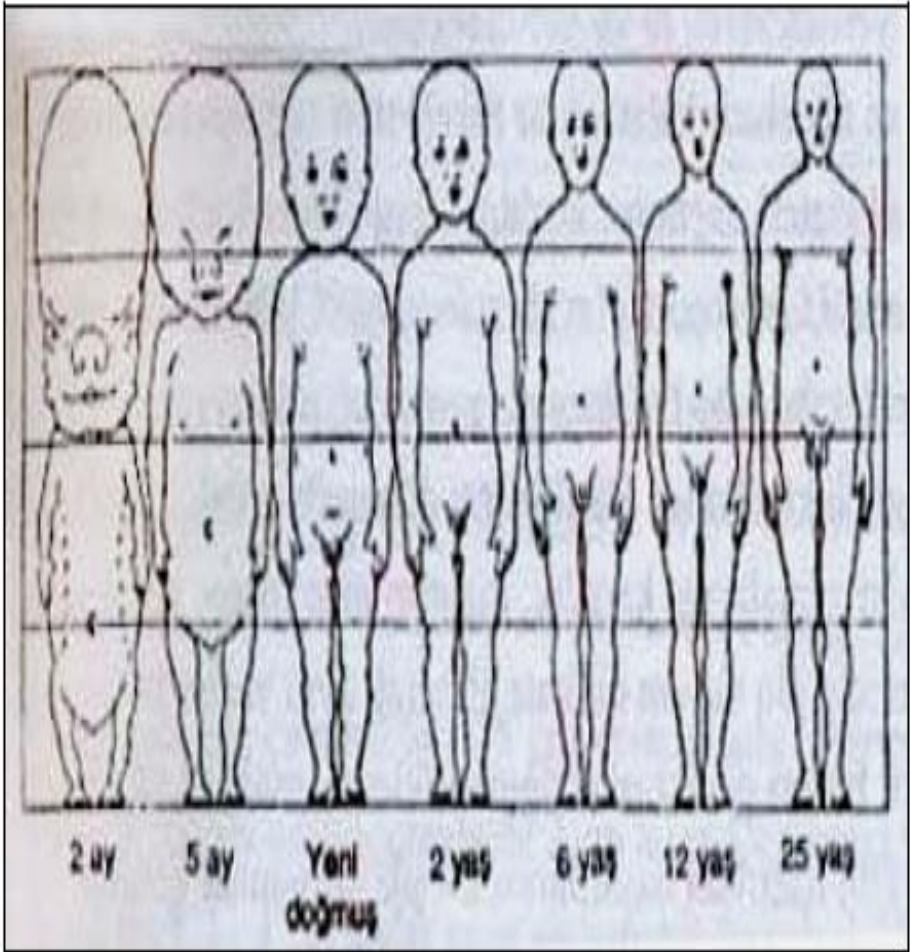
### Ağırlık hesaplama formülü

$$\text{3-12 ağırlıkta kg} = \frac{\text{yaş (ay olarak)} + 9}{2} =$$

$$\text{1-6 yaşta kg} = \text{yaş (yıl olarak)} \cdot 2 + 8$$

$$\text{6-12 yaşta kg} = \frac{\text{yaş (yıl olarak)} \cdot 7}{2}$$

Erkeklerde kas ve kemik kütlesi daha çok olduğundan dolayı, boy ve kilo cinsiyete göre farklılık gösterir. Çocuklar 11 yaşına geldiklerinde büyüme gelişmeleri yavaşlamaya başlar. Çocuklar bu dönemde çeşitli aktivitelere katılarak birçok becerilerinde gelişim sağlar. Büyüme ve gelişimdeki bu yavaşlama, çocuğa kendi bedenini tanıma ve uyum sağlaması için imkan sağlar. Büyüme ve gelişmenin yavaşladığı bu dönemde, kız çocuklarında boy uzaması ve kilo artışının yanında ilk regl durumu görülür. Erkeklerdeyse 15-16 yaşlarında ikincil cinsiyet belirtileri görülür.



Doğum öncesi ve sonrası beden orantılarındaki değişiklikler.

Doğumdan sonraki ilk birkaç yıl içerisinde yaşamın diğer tüm dönemlerine göre en hızlı büyümenin gerçekleştiği bildirilmiştir. Çocuk 2 yaşına geldiğinde büyüme, önceki yıla kıyasla yavaşlamış görünsede yine de hızlıdır. Bu yaşta

bebeklerin karnının büyük olduğu görülür ve kamburumsu bir görüntüleri vardır. 2 yaşından itibaren bu görüntü ortadan kaybolarak, görüntü yetişkine benzemeye başlar.

Vücut oranlarındaki fark edilebilir değişim erken çocukluk dönemiyle başlar. Gövde ve bacaklar hızla büyür. Ortalama 6 yaşına gelindiğinde beden genel görüntüsü yetişkinlere benzer.

Çocuklarda boy gelişimine katkı sağlayabilecek örnek etkinlik aşağıda verilmiştir.

### ***Etkinlik***

**Uygulama:** Öğretmen çocuklarla birlikte sınıfta ya da bahçede bu oyunu oynayabilir. Öğretmen çocuklara şimdi hepiniz birer top oldunuz. “Ben toplarımı zıplatacağım” diyerek Hop hop altın top Kimsede yok bizde çok Tekerlemesini hep birlikte söyleyerek (bu esnada çocuklar top oldukları için zıplar) çocukların başına dokunarak toplarını zıplatır. Bu sırada çocukların fiziksel gelişimleri özellikle boy gelişimleri desteklenmiş olur.

### **0-12 Yaş Çocuklarında Fiziksel Gelişim Özellikleri**

Dünyada birçok toplum beden ölçülerinin, her yeni kuşakta öncekine nazaran değişim gösterdiğini kabul etmektedir. Bu düşünceye göre 60 yıl önce bebeklerin günümüzden daha küçük olarak doğdukları düşünülmektedir.



Çocuklar anne ve babalarının kendi yaşlarındaki halinden daha ağır ve daha uzun boyludurlar. Örneğin; 8 yaşındaki bir çocuk anne ve babasının 8 yaşındaki halinden daha ağır ve daha uzun boyludur.

Dünya genelinde yapılmış olan çalışmaların sonuçları bu durumu desteklemektedir. Nesiller arasındaki bu farklılığın sebebi olarak gelişmiş olan sağlık hizmetleri, beslenme koşullarının iyileşmesi, hastalıklara karşı etkili önlemlerin alınmış olması ve daha bilinçli ebeveynlerin olmasıdır.

## **FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPOR**

İnsanın hayatı ihtiyaçlarından birisi de harekettir. Çocukların dünyayla etkileşim kurabilmesi hareket ile olur. Dünyayı araştırmayı, anlamayı, test etmeyi ve keşfetmeyi duyuları aracılığıyla yapar. Tecrübe edinip, kendine olan güven duygusunu arttırmaya olanak sağlar. Tüm bu etkenlerden dolayı beden eğitimi çocukların sosyal, fiziksel, duygusal ve zihinsel gelişimlerine katkı sağlar.



Sağlıklı ve kaliteli bir yaşam tarzı için fiziksel aktiviteler ve sporun yeri oldukça önemlidir. Sürekli olarak fiziksel aktivitelere dahil olan çocukların kötü alışkanlıkları daha az gerçekleştirdiği, sağlıklı bir gelişim sağladıkları ve sosyal becerilerinin daha çok geliştiği gözlemlenmiştir.

Fiziksel aktiviteler ile spor, kaliteli ve sağlıklı bir yaşamın temelidir. Fiziksel aktivite ve sporun bu denli önemli olmasından dolayı çocuklar olabildiğince erken yaşlarda sporun içerisine dahil edilmeli ve sporu hayatlarının bir parçası

haline getirmelidirler. Çocukların spora teşvik edilmesinin temeli ilk olarak aile de başlamaktadır. Fakat çoğu anne-baba zaman kısıtlılıklarından ve işle alakalı yoğunluklarından dolayı fiziksel aktivite ve spor yapmamaktadır. Ayrıca çocuklarını da bu spor yapmaları konusunda teşvik etmemektedir. İlgilenmek zorunda kaldıklarında da bu tür faaliyetlerin içinde boğulurlar. Çocuklar nasıl ve ne zaman fiziksel aktivite yapmaları gerektiğini, hangi sporların yoğun bir yaşam tarzı için uygun olduğunu bilemezler.

Fiziksel aktivite, her insanın doğal bir arzusudur ve çocukların sağlıklı bir şekilde gelişmesi için çok önemlidir. Çocuklar hareket ederek çevrelerini ve kendilerini en iyi şekilde algılayabilir ve tanımlayabilirler. Zamansal ve mekânsal ortamları keşfetmenin yanında diğer insanlar ile iletişimde bulunarak aslında kendi deneyimlerini de tecrübe edebilirler.

Hareket yoluyla sınırlarını ve güçlü yönlerini fark ederek, zihinsel ve bedensel bağlantının nasıl ele alınacağını öğrenebilirler. Bu konunun büyük bir kısmı psikopatidir; bedensel-motor ve zihinsel-ruhsal süreçlerin uyumu ve birleşimi ile ilgilidir. Hareket etme ve dolayısıyla spor, insanların gelişim süreçlerinin temel şartları arasında yer almaktadır. Fiziksel aktivitenin özellikleri arasında bulunan bilişsel, duygusal ve ruhsal etkilerinin bireylerin gelişimlerine önemli katkıları bulunmaktadır.



Çocuklukta hareketliliğin gelişim göstermesi önemlidir. Temel becerilerin bir çoğunun gelişimi genç yaşlarda gerçekleşir. Çocuklar dünyaya geldikten sonra yaşamlarını sürdürebilmek için mutlaka yardıma ihtiyaç duyarlar. İlerleyen yaşla birlikte motor beceriler de gelişim sağlanır ve zamanla bağımsız hareket etmeye başlanır. Çocuklarda genel gelişimin sağlanmasında hareketin önemli bir yeri olduğundan motor becerilerin gelişimi desteklenmelidir. Birçok aile eğitim seviyesi, ekonomik şartları ve yaşam kalitesinin düşüklüğünden dolayı motor beceriler hakkında yeterli bilgiye sahip olmadıkları gibi çocukların gelişimlerini sağlayabilecek aktiviteleri de bilmemektedir.

İlk olarak, hareket ile bilişsel, sosyal ve duygusal gelişim ile iletişim ve dil gelişimi arasındaki bağlantı gösterilerek, fiziksel aktivitenin önemi vurgulanmalıdır. Daha sonra ebeveynlerin özellikle genç annelerin çocukların motor gelişimlerine katkı sağlayabilmeleri için bilinçlendirilmeleri gerekir. Bilinçlendirme ebeveyn eğitimleri, kurslar, ve projelerle sağlanabilir.

Temel becerilerin oluşumu erken ve orta çocukluk döneminde olmaktadır. İnsanın gelişim süreci hayat boyu devam etsede hiçbir evre erken ve orta çocukluk dönemindeki gelişim kadar ilerleyici değildir. Bu süre zarfında motor, bilişsel ve sosyal gelişim alanlarında temel beceriler gelişmektedir.

Beyin ve öğrenme araştırmaları veya spor ve sağlık araştırmaları gibi pek çok araştırma dalları düşünme ve algılama performans gelişiminin hareket etme ile yakından ilişkili olduğunu kanıtlamıştır. Çocuklar dünyayı hareket yoluyla, emekleyerek, hissederek, keşfederek ve sonuç çıkararak tanımaktadırlar.

İnsan organizması, birçok fonksiyonu ve görevi sadece hareket ederek gerçekleştirebilir. Hareket, bir insanın var olabileceğini garanti eder. İnsan yaşamının temel olgularından biri harekettir. İnsan yapısı gereği harekete bağlıdır (Zimmer, 2014). Hareket insan yaşamının temellerinden biridir ve yeteneklerin geliştirilmesinde önemlidir.

## **SPORUN ÇOCUK GELİŞİMİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ**

Çocukların hareketli bir yaşam sürmeleri, günümüzde hem gelişimlerini iyi bir biçimde gerçekleştirebilmeleri için hemde eğitimdeki konumu açısından önemlidir. 21. Yüzyılda yaşanan yenilikler ve gelişmeler insan yaşamında birçok kolaylık sağlarken insanların daha hareketsiz bir yaşam sürmelerini de tetiklemiştir.

Günümüzde çocuklarda, hareketsizlikle, gidilecek olan her yere araçla gitmeleriyle ve tüm boş zamanlarını ders çalışarak ya da sürekli telefon ve bilgisayarda geçirmeleri sonucunda çeşitli sağlık sorunları ortaya çıkmaktadır. Halbuki sağlıklı bir gelişim sürecinin yaşanabilmesi için çocukların hareket etmeleri gerekir.



Fiziksel aktivite ve sporun çocukların bedensel, zihinsel, duyuşsal, duygusal, sosyal ve ruhsal gelişimleri üzerinde etkileri bulunmaktadır. Aşağıda bu etkileri maddeler halinde irdelemeye çalışacağız.

### **Fiziksel Gelişim**

Fiziksel aktivite, kalp-damar, solunum ve iskelet-kas siteminde optimal gelişimi sağlar ve kas gücü ile performansta artışı sağlar. Ayrıca bağışıklığı güçlendirerek genel vücut sağlığını artırır.

Ayrıca osteoporoz gibi ileri yaşlarda görülen hastalıkların ergenlik döneminde önlenmesi sağlanabilir. Ergenlik döneminde kemik yoğunluğu %10 arttığında, yaşlılarda femur boyun kırıkları riski %50'ye kadar düşebilmektedir. Çocuklardaki kemik maddesi, hayatlarının ilk yıllarında gerçekleştirdikleri zıplama, atlama, tırmanma ve koşma sonucunda daha dayanıklı ve yoğundur.



Çocuklardaki omurga bozuklukları çok fazla hareket ederek düzeltilebilir. Hareket, düzgün bir postürün oluşturulmasını sağlar. Spor yaparak çocukların, örneğin başlarını kaldırarak veya sırtını gererek, buna ihtiyacı olan kasları gelişir. Gündelik hayatta çok fazla egzersiz yapan çocuklar diğer çocuklara nazaran daha fazla enerjiye sahip olurlar ve bunların hastalığa tutulma riskleri daha azdır.

Fiziksel aktivite sonucunda travmatik deneyimlere direnç anlamında dayanıklılıkları artmaktadır. Bilimsel çalışmalar, spor yapan çocukların, diğerlerinin yanı sıra, travmatik deneyimlerle daha iyi başa çıkabildiklerini ve daha iyi gelişme şansına sahip olduklarını göstermiştir.

## Motor Gelişim Etkileri

Hareketlilik kaba ve ince motor becerilerin gelişimini, sensomotorik duyarlılık ile tepki-reaksiyon becerilerinin gelişimini ve kaslar arasındaki uyumu arttırmaktadır. Önceden kazanılmış olan deneyimler, öğrenilecek olan yeni bir hareketin anlaşılmasını kolaylaştırmakta, bilgi ve tecrübe aktarımını sağlamaktadır.

Geçmişte temeller ne kadar iyi oluşturulmuşsa, yeni öğrenilen motor becerilerde aynı kalitede ve daha hızlı öğrenilmektedir. Bu yüzden hareket hazinesi ne kadar kapsamlı olursa yeni motor becerilerin öğrenilmesi de o kadar kolay olur.



Fiziksel aktivitenin motor beceri üzerindeki diğer etkileri:

- Vücut ve hareket tecrübelerinin aktarımını yapar.
- Hareketlerin uyumlu bir biçimde yapılmasını sağlar.
- Dikkati geliştirir ve algıda seçicilik artar.
- Kuvvet, esneklik ve dayanıklılık gibi temel motorik özelliklerin geliştirilebilmesi için ön şarttır.
- Hareketlerin doğru yapılabilmesini sağlar ve güvenliği artırır. Yaralanmaların önlenmesini sağlar.

Tırmanma, sıçrama, atlama, salınma ya da atma gibi farklı fiziksel aktiviteler çocukların kendilerini tanımasını sağlar. Ayrıca varolan yeteneklerini keşfederler. Denge yeteneği de gelişir.

## **Fiziksel Aktivitenin Psiko-Sosyal ve Ruhsal Gelişim Üzerindeki Etkileri**

İnsanlar serotonin sayesinde mutlu olur ve daha az kaygılanırlar. Egzersiz ve fiziksel aktivitenin önemli olan diğer bir etkisi de insanların iyi bir ruh haline bürünmelerini ve güzel hissetmelerini sağlar. Hareketin boyutuna göre kişinin duyarlılığı ve ruh halinde gelişim gözlemlenir. Çünkü bu durumda beden kendi haberci molekülleri, yani nörotransmitterler, salınır. Hareket eden çocuklar fiziksel yeterliliklerini doğru bir biçimde değerlendirebilirler. Örnek verecek olursak, rekabet ortamına giren çocuklar kendilerini farklı çocuklar ile kıyaslarlar. Bu kıyaslamayı kazanırsa çocukta özgüven artışı görülür. Kaybedilmesi durumunda ise anne-baba ve eğitimci tarafından destek olunarak motivasyonları artırılır, tekrar teşvik edilir. Özgüveninin artırılması sağlanır.



Fiziksel aktivitenin psikososyal gelişim üzerindeki etkileri;

- Başarısızlık ve başarı duygularını kontrol altında tutmayı öğretir. Sevinç vb. güzel duyguların ortaya çıkmasına sebep olur.
- Cesaret, ve özgüven gibi kişilikte olumlu gelişimleri artırır.
- Serbest çalışmayı, bağımsız hareket etmenin gelişmesine yardımcı olur.
- Sosyal becerilerin (adalet, dayanışma, hoşgörü, düşünce, çatışma ve uzlaşma, yardımseverlik vb.) gelişimini destekler.
- Stresi azaltmaya yardımcı olur.
- Dikkat ve konsantrasyonu artırır. Bu durum zihinsel performansı ve öğrenme yeteneğini artırabilir.

## **Bilişsel Gelişim**

Bilişsel gelişim fiziksel aktiviteye bağlı olan tecrübelerle desteklenir. Ayrıca çok erken yaşlarda ortaya çıkar. Düşünce yapıları ve algısal performansın

gelişimi, yeterli hareket ve duyuşal deneyim gerektiren motor becerilerle yakından bağlantılıdır.

Egzersiz yoluyla çocuklar hızlı - yavaş, uzak - yakın, yukarı - aşağı ve daha sonra sağ - sol gibi çeşitli fiziksel yasalar hakkında bilgiler öğrenmektedirler. Çok fazla fiziksel aktivite içerisinde yer alan çocukların birçok tecrübe edinmesi, beynin performansına olumlu katkı sağlamaktadır. Ayrıca nöral büyümeyi de artırır.



Fiziksel aktiviteler, duyuşal organlar tarafından kayıt altına alınmakta ve bunlar özel duyuşal aktiviteler olarak kabul edilmektedir. Bu durum fiziksel aktivite ile entelektüel gelişimin birbiriyle ayrılmaz bir şekilde bağlantılı olduğu anlamı taşımaktadır. Örneğin, geriye doğru iyi yürüyebilen çocukların, genellikle matematik dersinde çıkarma işleminde daha az problem yaşadıkları ifade edilir.

Ayrıca fiziksel aktivite ve sporun çocuklar kendini iyi hissetme, yaşama sevinci, dikkat toplama, konsantrasyon sağlama, okul başarısı, mekansal hayal gücü, özgüven ve öz yeterlilik gibi bilişsel ve zihinsel duyguların gelişimi üzerinde etkileri bulunmaktadır.

Çocuklar, sportif müsabakalara katılarak zor bir şeyler yapmayı tasarlayabileceklerini ve bunu başarabileceklerini (yetkinlik deneyimi, öz yeterlilik), doğrudan, yanında ebeveynleri ve eğitmenleri olmadan başka insanlar arasında yer alabileceklerini (özerklik deneyimi, özgüven), performanslarını görerek vücut yapılarını ve sınırlarının (öz yeterlilik, öz

düzenleme, öz saygı) farkına varabileceklerini deneyimleyebilirler ve bu özellikleri geliştirebilirler.

### **Sosyal Gelişim**

Spor veya fiziksel aktiviteler çocukların daha sosyal bireyler olmasını, yarışmalara katılarak başarı/kazanma ve başarısızlık/kaybetme duygularını öğrenmelerini, yarışmaya bağlı olarak gelişim sağlamak için daha çok çalışmalarına, sorumluluk almalarına ve empati kurarak rakiplerine saygılı olmalarını sağlamaktadır. Toplumsal gelişim içinde bir çocuk, başka insanlarla iletişim kurarken çok sayıda beceri edinebilmektedir. Örneğin, insanların kendisiyle aynı fikirde olmayabileceğini, farklı ilgi ve isteklerinin olabileceğini görebilirler.

Ayrıca başka çocuklar ile birlikte spor yaparak veya oynayarak meydana gelebilecek problemlere karşı çatışmaya girmeden çözüm bulmayı öğrenebilirler. Egzersiz programları kapsamında çocukların, sosyal beceriler edinebilecekleri çok sayıda örnek vaka hazırlanabilir. Bu oyunlarda çocuklar birbirleriyle temas kurarak ve kurallara uyarak çeşitli görevler üstlenebilirler.

Spor ile birlikte çocuklar, kurallara uymayı ve takım arkadaşlığının önemini anlayabilirler. Örneğin, iyi bir takım oluşturmak için hareketlerini koordine etme ve performansını sergileme sırası kendisine gelene kadar beklemek zorunda olduklarını öğrenebilirler.

Spor ve fiziksel aktiviteler, aile bireylerinde birlik ve beraberliğin sağlanmasını, kaliteli zaman geçirilmesini sağlar. Böyle durumlarda anne ve baba yönlendirici konumunda olmalıdır. Planlar, projeler hazırlanıp yönetilirken çocuklarla birlikte yapılmalıdır. Aile bireylerinin birbirlerini daha yakından ve iyi tanımaları sağlanacaktır. Çocukların fiziksel kapasite ve yeterlilikleri dikkate alınarak ebeveynler tarafından zorluk düzeyi gözden geçirilmiş birbirinden farklı fiziksel aktiviteler için alan ve fırsatlar oluşturulmalıdır. Gerçekleştirilen fiziksel aktiviteden dolayı çocukların motivasyonu arttırılmalı, güven duyulduğu hissettirilmeli ve tebrik edilmelidirler. Ayrıca çocuklara empati yeteneği kazandırılmalı, her çocuğun farklı yetenek ve kapasitelere sahip olabileceği veya önemli ve kalabalık seyircilerin olduğu müsabakalarda heyecan yapılarak yarışmanın kötü geçebileceği öğretilmelidir.



Sporda da her alanda olduğu gibi ahlaki değerlerin kabul edildiği, takım birlikteliği, moral, disiplin ve dayanıklılığın önemi vurgulanmalıdır. Eğitimciler ve anne-baba farklı oyunlar üretip suni problemlerle bu konuları ele alıp, çocukların oyunlar aracılığıyla öğrenmeyi gerçekleştirmesini sağlamalıdır. Ayrıca oyunlar esnasında kendi yaklaşımlarının bu değerlere göre ifade edilmesine yardımcı olunmalıdır. Spor ve oyunla özellikle adil davranma ve düşünme gibi ahlaki yargıların önemine dikkat çekilmelidir. Çocukların küçük birer insan değil, her şeyin farkında olan bireyler oldukları unutmamalıdır. Çocuklar aldatma, başkasını kayırma gibi olumsuz tutum ve davranışları çok çabuk anlayabilir, bu durumu önceleri kabullenemez ve tepki gösterirler.

### **İletişim Becerileri ve Dil Gelişimi**

Çocuklar konuşma yetisini kazanmadan önce iletişimlerini ağlayarak, mimikleriyle veya başını sallayarak kurarlar. Bu dönemde iletişim kurabilmek sadece hareketlerle mümkündür. Motor becerilerin gelişim sağlamasıyla iletişim becerileri de gelişir. Dilin öğrenmesi de yazılı iletişim gibi motor becerilerin gelişmesine bağlıdır. Bu aynı zamanda dil bozukluğu olan çocukların, bilişsel ve motor becerilerde sık sık karşılaştıkları sorunlardan da açıkça anlaşılmaktadır.



Oyun ve fiziksel aktivite çocuklar arasında iletişim kurulmasını ve anlaşabilmeyi sağladığı gibi yetişkinler ile çocuklar arasındaki etkileşimin kurulması için de önemlidir. İletişim becerileri sayesinde bu etkileşimler sağlanabilir.

Çocuklar, her türlü prosedürde belirtilen kurallara uymalarının gerekli olduğunun, hatta bunların disiplin cezası ile sonuçlanabileceğini yazılı ve sözlü iletişim becerileri ve zihinsel kapasiteleri ile kavrayabilirler.

İletişimin gelişimi, iş birliğinin de geliştirilmesini sağlar. Grup ve takım çalışmalarında işbirlikçi özellikleriyle öne çıkan kişilerin başarılı olma ihtimalleri daha yüksektir. Fiziksel aktivite ve oyun, çocukların kendi arasında çatışmalar yaşama ihtimalini de doğurmaktadır. Bu çatışmaların çözüme kavuşturulabilmesi için çocukların iletişim becerilerinin gelişmiş olması gerekmektedir. Bu ise ancak çok fazla sportif aktivite ve deneyim kazanma ile gerçekleşebilir.

### **Duygusal Gelişme**

Duygusal gelişim sırasında çocuklar, kendi duygularını hissetmeyi öğrenmekte ve ardından sosyal çevrelerine uygulamaya geçebilmekteler. Bu süreçte çocuklar, kendi duygularıyla da baş etmenin uygun yollarını

bulabilmekteler. Bu konuda, cesur olmak gibi çok sayıda davranış metodu bulunmaktadır.

Sportif faaliyetler ile çocuklar, cesaretli bir tutum sergilemenin, kaygı ve korkularını nasıl yendiğini, sorumluluk ve risk almanın önemini fark ederler. Ayrıca başarı duygusunun ne kadar güzel bir hissiyat olduğunu öğrenirler. Fiziksel aktivite ve spor ortamı, çocukların duygularını hissedebildikleri, deneyimleyebilecekleri, düşünce ve fikirlerini ifade etmeyi öğrenebilecekleri bir alan olarak kullanabilmektedir.



Hareket etme, çocukların dünyaya giriş kapısı olarak değerlendirilmektedir. Fiziksel aktivite ve spor ile ilgili başarı deneyimleri sayesinde çocuklar, daha olumlu duygular yaşayabilir ve pozitif bir benlik imajı oluşturabilmekteler. Kendi yeteneklerine güven kazanıp, gelecekte daha fazlasını yapmaya cesaret edebilmekteler. Hareket, aynı zamanda çocukların duygusal gelişimini de desteklemektedir.

### **ÇOCUKLARDA SPORTİF FAALİYETLER**

Çocukların fiziksel aktivite programları oluşturulurken günlük aktiviteler ve fiziksel aktiviteler arasında denge oluşturulmalıdır. Ayrıca ailede olumlu anlamda teşvik eden bir rol üstlenmelidir. Eğitim hayatının yanında iyi düzenlenmiş bir fiziksel aktivite programının, eğitim hayatını olumsuz etkilemediği tespit edilmiştir. Hatta çocukların kendini tanımasının temelleri oluşturulduğundan fiziksel aktiviteler ile okuldaki başarı artış göstermektedir. Aerobik güç-kapasite olarak ifade edilen dakikada kilogram başına kullanılan



oksijen miktarı okul dönemi boyunca azalmaktadır, ayrıca bazı kardiyak risk faktörleri de çocukluk döneminden itibaren söz konusu olmaktadır.

Tüm bu faktörler etkin bir egzersiz ile kontrol edilebilmektedir. Fiziksel aktivitelere düzenli olarak katılım sağlayan çocuklarda sağlıklı yaşam için gerekli olan alışkanlıkların kazanıldığı bildirilmiştir. Fiziksel aktivitenin kötü alışkanlıkları önleme gibi bir özelliğide vardır.

Fiziksel aktiviteye katılan çocuklarda görülen olumlu etkiler:

- Gelişim ve büyümenin daha sağlıklı olması,
- Yaşam biçimi olarak daha aktif bir hal almaları sağlanır ve ilerleyen zamanla ortaya çıkabilecek hastalıklara yakalanma riskini düşürür,
- Beden sağlığında olumlu etkilerin görülmesi,
- Fiziksel uygunluk (fitnes) sağlanması,
- Vücut ağırlığında meydana gelebilecek artışların önlenmesi,
- Kemik yoğunluğunun artırılması,
- Fiziksel yeteneklerin gelişimi ,
- Vücudun hareket kabiliyetini anlama ve değerlendirme,
- Entelektüel gelişime katkı sağlama,
- Kişisel ve sosyal gelişime katkı sağlama,
- Kişinin kendine olan güveninin artması,
- Yaratıcı doğal yetenekleri geliştirme,
- Stresle baş edebilme yeteneğini kazanma,
- Ruhsal iyilik ve gelişme, kendini daha iyi hissetme,
- Dikkat yeteneğinin geliştirilmesi,
- İletişimin geliştirilmesi,
- Bireyin kendinin farkına varması,
- Zamanı iyi değerlendirebilmeyi öğrenme,
- Kötü alışkanlıklardan uzak durulması ve önlenmesi,
- Grup veya takım çalışmalarına uyum sağlayabilmektir.

Bu kadar olumlu etkinin yanında fiziksel aktivitenin olumsuz bazı etkileri de vardır. **Bunlar:**

- Kötü bir teknik uygulama, yeteneğin kötü sergilenmesi ve müsabakalarda başarısızlık sonucunda çocuklarda negatif davranış ve tutumlar görülür,
- Bazen büyüme kıkırdıklarını da etkileyebilen travmatik veya aşırı kullanma (overuse) yaralanmalarına yol açması
- Sık olmayan fakat dikkat çeken bir konu olan kalp-damar rahatsızlığı ve farklı hastalıklardan kaynaklanan ani ölümler olarak değerlendirilebilir.

Fiziksel aktivite ve sporla meydana gelebilecek riskler önlenmektedir. Çocuk ve gençlerin her dönemde egzersiz ve fiziksel aktiviteleri yapmaya ihtiyacı vardır.

Çocuklarda görülen psikolojik ve fiziksel değişimler, yetişkinlerin küçük birer kopyası oldukları anlamını taşımamalıdır.

Çocukluk dönemi geniş bir zamanı ifade eder. Bu zaman dilimi içerisinde her çocuğun gelişim çizgisi farklılık gösterebilir. Yaşları aynı olan çocukların fiziksel olgunluk ve yetenekleri farklılık gösterebilir. Uygulanacak olan fiziksel aktivite programı bu durumlar göz önünde bulundurularak hazırlanmalı ve çocukların gelişim düzeyine göre amaç ve hedefler oluşturulmalıdır. Burada en önemli görev antrenör ve doktorlara düşmektedir. Belirtmiş olduğumuz aşağıdaki aktivite önerilerinin uygulanıp uygulanmayacağı çocukta meydana gelen büyüme ve gelişim sürecine göre belirlenmelidir.

## **ÇOCUKLARDA GELİŞİM DÖNEMLERİNE GÖRE SPOR TİF FAALİYETLER**

### **2-4 yaş**

Bu yaş grubundaki çocuklar çoğu temel beceriyi (koşma, zıplama, tutma vb.) yapabilirler. Bu yaş aralığında denge becerisindeki gelişim devam eder. Uzun süre dikkati devam ettiremezler, hareket eden nesnelerin takibinde zorlanırlar. Taklit yöntemiyle öğrenme gerçekleşir. Uzun sürecek planlı faaliyetler bu yaş grubunda olanlar için uygun değildir. Aktiviteler oyun şeklinde ve eğlenceli olmalıdır.

Oyun alanlarında, kırdaki koşma, yürüme, sallanma, yuvarlanmalar aktiviteleri, gözetim altında olmak koşulu ile su oyunları, pedagojik olarak yetkin öğretmenlerce verilebilecek basit cimnastik ve dans aktiviteleri önerilebilir.

### **Erken çocukluk dönemi (5-7 yaş)**

Bu dönemde aktivitelerin bireysel olması gerekir. Denge önemli ölçüde gelişmiştir ve hareket eden nesnelerin takibi yapılabilir. Ayrıca bu dönemde dikkat ve konsantrasyonun süresi uzamasına rağmen çoğu detayın hatırlanması ve hemen karar verilmesi zordur.

Motor becerilerin, büyümenin ve gelişimin tek bir yöntemden ziyade birçok farklı aktiviteler ile yapılması gerekmektedir. Bu aktiviteler uygulanırken süresi kısa olmalı ve dinlenme sayısı da fazla olmalıdır. Örnek yapılabilecek uygulamalar; ip atlama, kontrol altında yapılabilecek olan yüzme, dans çalışmaları, teker sayısı fazla olan bisikleti sürmek ya da destek olunarak iki

tekerli bisikletin sürülmesi, hafif toplarla oynamak, tırmanış yapmak ve kendi vücut ağırlığında veya ağır olmayan toplarla ağırlık çalışmaktadır.

6 yaşından itibaren çocuklarda motor yeteneklerin ve güvenliğin algılanması artış göstermektedir. Grup ve takım çalışmalarında daha uyumlu bir görüntü sergilerler. Çocuklarda motivasyon artışını sağlamak yaptıkları hareketlerden övgüyle bahsetmek gerekir.



### **Orta çocukluk dönemi (8-9 yaş)**

Bu dönemle birlikte çocuklar artık daha kompleks çalışmalarını gerçekleştirebilirler. Motor becerilerin, büyümenin ve fiziksel gelişimin etkili bir şekilde sağlanabilmesi için fiziksel aktivitelere yüzme, esneklik, ritim, dans, koşma ve tırmanış gibi çeşitli çalışmalar dahil edilmelidir. Rekabeti içermemesi koşuluyla bisiklet, futbol, koşu, kayak, yüzme, dans, ve tenis branşlarına katılım sağlanabilir.

Bu dönemdeki çocuklarda kurallar, grup ve takım çalışmalarına uyum, ceza ve disiplin gibi kavramlar yer edinir. Bu dönem içerisinde kızların erkeklerden daha erken gelişim sağlayacağı bilinmelidir. Vücut ağırlıklarıyla ve kontrol altında olmak şartıyla hafif ağırlıklar ile basit teknik çalışmalar uygulanabilir.



### **Geç çocukluk dönemi (10-12 yaş)**

Temel biyomotorik özelliklere (dayanıklılık, kuvvet, sürat vb.) yönelik planlı ve sistemli çalışmalarla, büyüme, fiziksel ve motor becerilerin gelişimi sağlanır. Kız çocuklarından bazılarının ergenlik dönemine girmiş olabileceği dikkate alınmalıdır. Ayrıca ilgi duydukları spor branşına yönelmeleri gerekmektedir.

Bu dönemde aktiviteler ve beceriler daha kompleks olarak çalışılır. Ağırılık çalışmaları ilgilenilen spor branşına ve yaşa uygun olarak yalnızca tekniğin geliştirilmesine için yapılmalıdır. Çalışmalar koordinatif yeteneklerin geliştirilmesine yönelik olmalıdır. Spor branşına uygun tekrarlar uygulanır. Rekabet içeren organizasyonlara katılım sağlanır. Bu katılım bireysel veya takım halinde gerçekleştirilir.

Teknik, taktik ve oyun kuralları daha iyi algılanır. Takım ruhu, takım içi iletişim, fair-play, ve sosyal liderlik bu dönemde yerleşmektedir. Pratik

yeteneklerin kullanımı gelişir. Bireysel ve takım sporlarına ciddi seviyede katılım sağlanır.



### **Erken ergenlik dönemi 13-15 yaş**

Hızlı büyümenin en belirgin olduğu dönemlerden biridir. Büyüme hızla artarken esneklik düzeyi azalma gösterir. Adolesan dönemine girilmiştir. Oyun içerisinde stratejiler ve taktikler daha iyi sergilenir. Dikkat seviyesi yüksektir. Bu dönemle birlikte kuvvet gelişiminin sağlanabilmesi için ağırlık çalışmalarına başlanmalıdır.

Yeterli düzeyde gelişimi tamamlamış olanlar basketbol, atletizmin alt dalları, kayak ve jimnastik branşını uygulamaya başlayabilirler.



### **Geç ergenlik (16-18 yaş)**

Bu dönemde gençler erişkin bireylerin seviyesinde gelişim sağlamışlardır. Erişkinlerin sahip olduğu beceri seviyesine yaklaşmışlardır. Algılama, dikkat ve konsantrasyon tam anlamıyla kazanılmıştır. Ayrıca bu dönemde kuvvet artışını sağlamak için kuvvet çalışmalarına başlayabilirler. İlgi duyulan herhangi bir spor branşına katılım sağlanabilir fakat rekabet ortamında, savunma sporlarının uygulanması bu dönemden sonra yapılmalıdır. Ergenlik dönemindeki gençlerin temel ihtiyaçlarındaki doyum spor ile sağlanabilir.

Çocukluk dönemindeki aktivite seviyelerine göre daha fazla yüklemeler gerçekleştirilir. Bunun sonucu olarak da kardiyovasküler risklere olumlu etkiler

meydana gelir. Bu dönemde gençlerde bağımsız hareket etme durumu artar ve deneyim eksikliği olduğundan macera içerikli faaliyetler gerçekleştirilirken risklerde artar. Karakterin gelişim seviyesine, fiziksel aktivitelerin olumlu etkileri vardır.



Bu dönemde ahlaki gelişimin olumsuz etkilendiği durumlar vardır. Örneğin; performansın yükseltilmesi için ilaç kullanımı, har şeye rağmen ne olursa olsun kazanma isteği.. Ayrıca bazı spor branşlarıyla ilgilenenlerde yeme bozuklukları görülmektedir. Ağırlık düşürmeyi gerektiren sporlar, bale ve jimnastik gibi fiziksel görünüme önem verilen sporlar bunlardan bazılarıdır.

İlerleyen yaşlarda iyileştirilmesi zor olan kemik yoğunluğunun azalması gibi rahatsızlıkların sebeplerinden biri de aşırı fiziksel aktivite, mineral dengesi ve negatif enerjidir. Sporu profesyonel seviyede gerçekleştirirken aynı zamanda çokça vakit ayrılmış olur bu da bazen olumsuzluklar ortaya çıkarır ve kişi spora ara vermek zorunda kalabilir. Yapılan birçok araştırmada her spor branşı için başlangıç ve müsabaka yaşı belirtilsede aslından kesin olarak ifade edilecek bir yaş sınırı yoktur.

Çocuğun spora katılımı belirlenirken büyüme ve gelişim süreci göz önünde bulundurulmalıdır. İlerleyen bölümde, tablo içerisinde belirtilen branşlardaki başlangıç yaşı, sporun gerektirdiği antrenmanlara düzenli olarak katılım sağlanabilecek yaş önerileridir.

4-5 yaşlarından itibaren çocukların oyunlar şeklinde spor faaliyetlerini gerçekleştirmesi büyüme ve gelişimlerinde sağlıklı bir ilerlemeye katkı sağlar. Mesela yüzme, jimnastik ve dans sporlarının oyunusal aktivitelere dahil edilmesi başlangıç için uygun olabilir. Spor organizasyonlarına ve yarışmalara 10 yaşından itibaren dahil olunması tavsiye edilmektedir. Birçok spor branşında üst düzey antrenmanlara katılım 14-16 yaşlarından itibaren başlar.

### **ÇOCUĞUN SPORA BAŞLAMASINDA ANNE VE BABANIN ROLÜ**

Aile, çocukların aktivitelere dahil edilmesinde önemli bir role sahiptir. İyi bir ebeveyn görüntüsü çocuğa da örnek teşkil edecektir. Yapılacak olan her olumlu adımda çocuğun yaşantısında olumlu bir alışkanlığın ortaya çıkabileceği bilinmelidir.

Çocukların ilgi alanları doğru bilinmelidir ve ilgi alanına yönelik spor faaliyetinde, ihtiyaç duyulan malzemeler temin edilerek farklı çocuklarla oyun oynayabileceği ortamın oluşturulması önemlidir. Ebeveynlerin ilgilendikleri bir spor branşı varsa bununla ilgili bilgi, beceri ve deneyimlerin çocuklar ile paylaşılması gerekmektedir. Ayrıca en iyi olmadan da spor faaliyetlerinden zevk alınabileceğini ve çalışmanın, çabanın kazanacağı çocuklara öğretilmelidir. Spora katılımda güvenliğin önemi göz ardı edilmemelidir.





Bir çocuk sporu daha ileri seviyede yapmaya karar verdikten sonra katılım sağlamasında sağlık açısından bir engelin bulunup bulunmadığının tespit edilmesi için doktora danışılmalı ve gerekli kontrol yaptırılmalıdır. Eğer geçmiş dönemde kronik bir rahatsızlığa maruz kaldıysa doktora danışılarak uygun spor aktiviteleri belirlenmelidir.

Pratik olarak çocuğunuzu spora yönlendirdiğinizde şu önerilere dikkat etmekte yarar olacaktır; Spor için gerekli malzemelerin maliyeti, fiziksel temas miktarı, bireysel yeteneklerin önemi, takım performansının önemi, takımın büyüklüğü, her bir çocuğun katılım şansı. Bulduğunuz yörede birçok spora katılabilme şansı var ise çocuğunuzun bunları denemesi için fırsat yaratın.

Çocuklar belirli bir spor aktivitesine yönelmeden önce ne kadar farklı aktiviteye katılırsa, doğru bir şekilde iyi olduğu alanı belirlemesi de bir o kadar etkili gerçekleşir. Ayrıca ilgisinin olduğu alana dair faaliyetler yaptığında daha çok haz alacak ve daha başarılı olacaktır. Hem bireysel sporları hemde takım sporlarının oyunlarına katılıp tecrübe edinmesi sağlanmalıdır. El göz koordinasyonları değerlendirilmeli, temas sporlarına veya toplu spor branşlarına yatkınlık olup olmadığı takip edilmelidir.

Spor branşına karar verilirken bir diğer dikkat edilecek husus spor eğitmeninin veya çalıştırıcının doğru kişi olup olmadığıdır. Spor eğitmeni ya da çalıştırıcı değerlendirilirken doğru şekilde oyun kurallarını uyguluyor mu? Oyunun gereksinimi olan koruyucu eşyaların kullanımını kontrol ediyor mu? Tüm oyunculara aynı şansı tanıyor mu? Çocuğun güvenliğini ön planda tutuyor mu? Sürekli bağırıyor mu? Çocuğun yaşının küçük olduğunun ve gelişiminin hangi seviyede olduğunun farkında olup olmadığı gibi sorularla spor eğitmeni/çalıştırıcısı değerlendirilebilir.

Spor eğitmeni/çalıştırıcı sadece belli oyunculara şans veriyorsa bu durum çocuklarda cesaretin kırılması ve isteksizlik olarak ortaya çıkar. Tüm bunların yanında antrenöre saygı duyun ve gösterin. Ayrıca sürekli olarak iletişime geçilmelidir. Eğitmenin yapmış olduğu hatalı uygulamalar varsa bunlar çocukla değil direkt olarak eğitmenle konuşulmalıdır.

Çocukların sportif faaliyetler gerçekleştirilirken yaşlarına göre gruplara ayrılması, aynı yaştaki çocukların aynı grupta yer alması, fiziksel gelişim ve olgunluk seviyelerine göre sınıflandırılması yaralanmaların önlenmesi için oldukça önemlidir. Sportif faaliyetlerde ısınma ve soğuma evrelerine yer verilmesi, antrenörün çocukların yaralanmalarını önlemek için ilgili olduğunu göstermektedir.

Ebeveynlerin sadece yapması gereken oturup izlemektir. Ebeveynlerin olabildiğince çocuklarının sportif faaliyetlerine zaman ayırarak onları izlemesi tavsiye edilir. Çocukları izleyip olumlu yönde teşvik etmeleri ve cesaret

vermeleri gerekir. Ebeveynler, centilmenliğin önemini öğretip, imkan varsa onlara birer örnek olmalıdırlar. 11-12 yaşından itibaren çocuklarda yarışma ruhu ve kazanma azmini arttıracak bilinçlendirmeler yapılarak motivasyonları arttırılmalıdır. Fakat şartlar neyi gerektirirse gerektirsin kazanması gerektiğine dair telkinler, bir süre sonra çocuğun spordan soğumasına neden olabilir.

Çocukların fiziksel yeterlilikleri konusunda gerçekçi davranılmalıdır. Anne-babaların, çocukların kendi yeterliliklerini bilmelerine, ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler koymalarına destek olmaları gerekir. Yarışmacı olarak spora dahil olduğu dönemde, çocukların gerçekten oynayıp oynamamak konusundaki isteklerine dikkat edilmelidir. Çocuklar asla zorlanmamalı ve ısrarcı olunmamalıdır.

Çocukların eğitim programının spor dolayısıyla aksatılmasına müsaade edilmemelidir. Çünkü okulda da halk oyunları, müzik ve satranç gibi aktivitelere dahil olacaktır. Bazen çocuklar tüm bu etkinliklerin yoğunluğundan bunabilir, bu yüzden çocuklar yaptıkları aktiviteleri bırakmak isteyebilir, bu tür durumlarda aşırı program yoğunlukları ve diğer benzer stres faktörleri gözden geçirilmelidir. Böylelikle belirli bir müddet sonra çocuk tekrar aktiviteye dönmek isteyebilir veya çeşitli farklı aktiviteleri yapmak isteyebilir. Bu tür durumlarda kesinlikle ısrarcı ve baskıcı olunmamalıdır.

Ebeveynler çocukların katıldığı spor faaliyetlerini uzun süreçteki, özellikle sağlık bakımından olabilecek etkileriyle değerlendirmelidir. Spor faaliyetleri gerçekleştirilirken çocukların mutluluğu ve sağlıklı olması hedeflenmektedir. Çocuğunuz kazansa da, kaybetse de onu sevdiğinizi bildiğinden emin olun. Takımın diğer üyeleri ve çocuğunuz için amigoluk yapın. Oyun ve yarışmalarda duygularınızı kontrol edin diğer oyuncu, antrenör ve görevlilere bağırmayın. Ailenin üzerine çok yük düştüğü unutulmamalıdır.

Ebeveynlerin çocuklarını dinlemeleri gerekir. Çocukların fiziksel aktivitelere erken yaşlarda başlaması, iyi bir beslenme programında uygulanmasını gerektirmektedir. Çocukların fiziksel aktiviteyi iyi bir beslenmeyle desteklemesi sağlıklı yetişkin bireyler olmalarına olumlu katkılar sağlar. Çocuk yetenek olarak ekstra özelliklere sahip olmasa da yeterli destek ve yönlendirmeyle oldukça başarılı olabilir.

### **Çocuklar Niçin Fiziksel Aktiviteye İhtiyaç Duyar?**

Çocukların esneklik, kas dayanıklılığı, vücut yapısı ve kardiyovasküler dayanıklılığı fiziksel aktivite ile gelişir. Fiziksel aktivitelere yeteri düzeyde katılım sağlanabilmesi ve motor becerilerin gelişimi "beceri gelişimi" sayesinde olur.



Genel olarak, fiziksel aktivite ve egzersiz çok çeşitli hareketleri ve birçok kas grubunu içeren büyük bir aktivite hacmi sağlar ve böylece kardiyorespiratuvar gelişimi, kas gücünü, kas dayanıklılığını, hızı, gücü ve esnekliği teşvik eder. Aktivite çok düşük hale gelirse “ve genel olarak yetişkinler arasındaki aktivitenin şüphesiz çok düşük olduğunu hatırlamalıyız” o zaman bu bir "yapımda sorun" oluşturabilir.

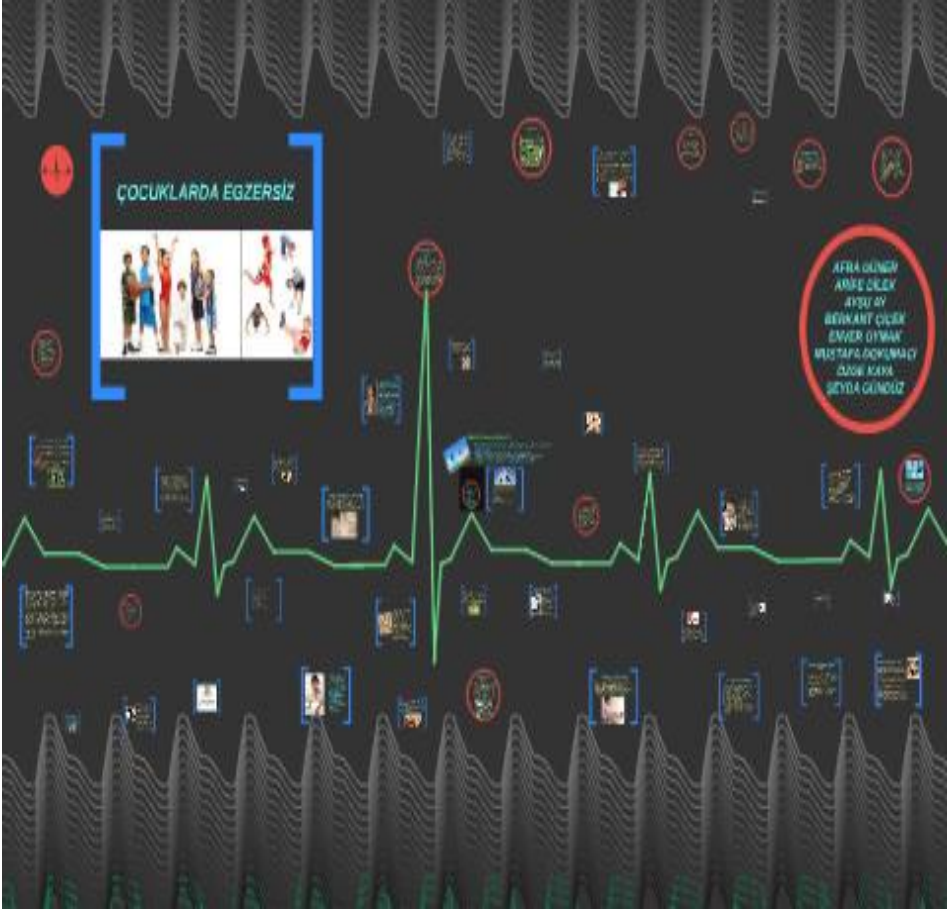
Bunun dışında kan basıncında, kolesterolde lipidlerde, aktivite modellerinde ve adipozitede doğal olarak meydana gelen değişimlerin ilişkileri karıştırılabildiği ergenlik dönemi için çocukların fiziksel aktivite ve egzersiz sayesinde özgüven kazanabilmesi önemlidir.

### **ÇOCUKLARDA EGZERSİZ REÇETESİ EGZERSİZİN ŞİDDETİ**

Ergenlik öncesi dönemlerin tamamında kuvvete dair hiçbir programda maksimal ağırlığın tekrarlanması şeklinde bir çalışma gerçekleştirilmemelidir. 8-10 tekrardan fazla gerçekleştirilen çalışmalarda düşük ağırlıklar

kullanılmalıdır. Sebebi ise özellikle eklem ve iskelet yapısında ciddi yaralanmalar görülebilir. Egzersiz programları içerisinde direnç çalışmaları yorgunluğa sebep olduğundan tavsiye edilmemektedir. Tekrarların sayısını ve direnci artırarak aşırı bir yüklenmeye neden olunabilir. Egzersizin Süresi: 8-10 farklı egzersiz 1 veya 2 sette yapılmalı, her sette 8-12 tekrar olmalıdır.

Her egzersiz sonrası diğerine geçmeden 1-2 dakika dinlenme verilmelidir (Baltacı, 2008). Kuvvet çalışmaları haftada 2'yi geçmemelidir. Çocuklar çeşitli faaliyetlere katılması için desteklenerek cesaret verilmelidir.



### **Aerobik Egzersizlerin Yararları**

Aerobik egzersizlerin kalp hızını, kilonun dengede tutulmasını, kalp damar sağlığını, büyümeyi ve kemik gelişimini desteklediği bilinmektedir. 2013 yılında yapılan bir çalışmaya, Raine ve arkadaşları toplam 48 çocuğu dahil etmişlerdir. Katılımcılar yüksek fiziksel uygunluk oranına sahip olanlar ve

olmayanlar şeklinde 2 gruba ayrılmıştır. Bir harita üzerinde hafızalarını test edeceği metot ile iki gruba da eğitim verilmiş ve fiziksel aktivite seviyelerinin hafıza üzerine etkisi olup olmadığı incelenmiştir.

Çalışmanın sonuçları göstermiştir ki, çocukların fiziksel uygunluk durumuna göre hafızasını artırabileceğini ve fiziksel uygunlukla ilişkili bu performans faydalarının, ilk öğrenmenin en zor olduğu koşullarda en fazla olduğunu öne sürmektedir. Bu tür verilerin hem eğitim uygulaması hem de politika için önemli çıkarımları vardır.



### **Kuvvetlendirme Egzersizleri**

Haftada 3 gün ve üzeri Süre: Günde 60 dakika Tip: Ağırlık kaldırma, theraband egzersizleri, şınav ve tırmanma. Kemik Kuvvetlendirme Egzersizleri: Sıklık: Haftada 3 gün ve fazlası Süre: Günde 60 dakika Tip: Basketbol, tenis, ip atlama ve direnç antrenmanları.

Yapılan bir araştırmada, katılımcılar, dzenli olarak spor yapan ve yapmayan voleybol sporu ile uğraşan çocuklardan oluşmaktadır. Bu çalışmada dzenli olarak spor yapan çocuklar ile yapmayan çocuklardaki kemik yapısı karşılaştırılmıştır. Çalışmaya yaşları 11-13 arasında olan toplam 37 kız çocuğu katılmıştır. Bu ocuklar 3-4 yıldır spor yapan, hiç spor yapmamış ve daha önce regl geçirmemiş olanlardan oluşmaktadır (Cinemre ve ark 2011). Sonuç olarak vucut ağırlılığıyla yakından ilişkili olan bu spor branşı 11-13 yaş çocukların kemik yapılarında olumlu bir etkiye sahiptir.



### **Çocuklar İçin En İyi Egzersiz**

Çocuklar da yetişkinler gibi fiziksel aktiviteye dzenli olarak en az 30 dk/gun, 3-4 kez/hafta katılmalıdırlar. Yurume, futbol, ip atlama, sıçrama gibi eğlendiren ve guvenle yapılan tum aktivitelere katılabilir. Çocuğun yaş, vucut buyukluğu ve fiziksel gelişimi için doğru olan sporu seçmek onemlidir.

## Spor Dallarına Göre Spora Başlama Yaşları

Çocukların spora yönlendirilmesinde spora başlama yaşı çok önemlidir. Özellikle burada yapılacak olan yanlışlar çocuğun ileriki başarısında olumsuz etkiler yaratacaktır. Örneğin erken yaşta çok fazla ağırlığa tabii tutulan çocukların fiziksel gelişimlerinde problemler ortaya çıktığı bilimsel çalışmalar ile mevcuttur.

SPOR DALI	SPORA BAŞLAMA YAŞI	BRANŞLAŞMA YAŞI
ATLETİZM	10-12	13-14
BASKETBOL	7-8	10-12
BOKS	13-14	15-16
BİSİKLET	14-15	16-17
DALIŞ	6-7	8-10
ESKRİM	7-8	10-12
ARTİSTİK CİMNASTİK	5-6	8-10
CİMNASTİK (BAYAN)	6-7	10-11
CİMNASTİK (ERKEK)	6-7	12-14
KÜREK	12-14	16-18
KAYAK	6-7	10-11
FUTBOL	10-12	11-13
YÜZME	3-7	10-12
RAKET SPORLARI	6-8	12-14
VOLEYBOL	11-12	14-15
HALTER	11-13	15-16
GÜREŞ	13-14	15-16

## Yaşlara Göre Antrenman Dönemleri

Temel eğitim 5-11 yaş	Antrenman için antrenman 11-14 yaş	Müsabaka için antrenman 14-16 yaş	Kazanmak için antrenman 16-18 yaş
Temel beceriler	Oyuncular antrenman yapmayı öğrenir. Antrenmanda bireysellik ve antrenmanın gözlenmesi	Bu aşamada antrenmanda büyük değişiklikler olur	Uzman desteği alınmalıdır.
Kısa süreli aktiviteler kullanılır.	Kronolojik yaştan çok, oyuncuların erken ve geç büyüyenlere göre ayırarak antrenmanlarını farklı yaptırır.	Maksimal verim için, aerobik ve anaerobik sistem antrene edilir.	İleri seviyede fiziksel antrenman teknikleri kullanılır.
Dayanıklılık gelişimi oyun yoluyla verilir.	Beceri ve tekniğin mükemmelleşmesi üst ve alt ekstremite gelişimi ile ilişkilidir.	Kuvvet antrenmanı yoğun yapılmaya başlanır.	Aşırı antrenmandan kaçınmak için antrenman ve oyuncu çok yakından takip edilir.
Vücudu ve hareketlerini farkında olacak aktiviteler yaptırılır Düşük şiddetli sıçramaları içeren, vücut ağırlığı ile yapılan kuvvet gelişimi antrenmanları	Aerobik antrenmanlar daha fazla yapılandırılır. Kısa süreli anaerobik antrenmanlar yapılabilir. Isınmada ve hemen sonrasında sürat geliştirilir.	Antrenman yükü giderek artırılır. Tekniğin müsabaka şartlarında öğrenimi ve mükemmelleştirmesi sağlanır.	Tamamen müsabakaya özgü kazanmak için antrenman yapılır.





## ÖRNEK ÇALIŞMALAR

Yapılan bir çalışmaya göre obez çocuklara 8 haftalık aerobik egzersiz yaptırılmış ve çocukların hemoglobin konsantrasyonları ile oksijen saturasyon düzeyleri incelenmiştir. Çalışma sonucunda aerobik egzersizin hemoglobin konsantrasyonunu ve oksijen saturasyon düzeylerini arttırdığı tespit edilmiştir (Taşkın ve ark; 2017).

Obez çocuklar üzerine yapılan başka bir çalışmada, serbest zamanı değerlendirmek için düzenlenen yürüyüşlerin obez çocukların benlik saygılarının arttırdığı tespit edilmiştir (Karaoğlan ve Taşkın, 2019).

Aşan (2019) 10-12 yaş grubu erkek çocukların performans profilleri ile atletizm branşına uygunluklarını incelediği çalışmasında, 10 ve 12 yaş gruplarında yüksek ve çok yüksek dikey sıçrama ve 1000 m koş-yürü değerlerine, 11 yaş grubunda ise yüksek ve çok yüksek dikey sıçrama ve 30 m sürat değerlerine ulaşmıştır. Ayrıca ortalamalar incelendiğinde 12 yaş grubu çocukların atlamalar ve koşulara daha fazla yatkın oldukları tespit edilmiştir.

Görme engellilerde yapılan bir çalışmada spor yapan ve spor yapmayan görme engellilerin akademik başarı düzeyleri incelenmiş ve spor yapan görme engellilerin akademik başarılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Taşkın, 2016).

Yapılan bir çalışmada 12-15 yaş aralığındaki çocuklarda zeka sporlarının saldırganlık davranışına etkisi incelenmiş, sekiz hafta, haftada iki saat zeka sporları (satranç, mangala, dokuz taş) oynatılarak saldırganlık davranışları incelenmiştir. Çalışma sonucunda zeka sporları yapan çocukların saldırganlık davranışlarında önemli derecede azalma görülmüştür.

Yapılan başka bir çalışmada kadın beden eğitimi öğrencilerinin yaşam becerileri eğitimi ile kabul ve bağlılığının mutluluk ve sorumluluk üzerindeki etkisinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Kadın öğrenciler iki gruba ayrılarak haftada iki defa 90 dakikalık yaşam becerileri, bağlılık ve kabul eğitimi verilmiştir. Çalışma sonucunda yaşam becerileri, kabul ve bağlılık eğitimi verilen öğrencilerin mutluluk ve sorumluluk anlayışlarının önemli derecede arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ortaokul öğrencilerine 14 hafta uygulanan IAAF Çocuk Atletizm antrenmanlarının bazı fiziksel uygunluk testleri üzerine etkisi tespit edilmiştir (Çalık ve ark; 2019). Çocuk atletizm oyunlarının çocukların aerobik dayanıklılıklarına da olumlu katkısı olduğu tespit edilmiştir.

Seyrek ve ark; (2017) tarafından 11-12 yaş grubuna uygulanan 8 haftalık IAAF çocuk atletizm programlarının çocuklarda 1000 m koşu performanslarına olumlu etkisinin olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırmacılar, aerobik dayanıklılığın fartlek, devamlı yüklenme ve interval türü antrenmanların yanı

sıra çocuk atletizmi gibi oyun tarzındaki çalışmalarla da gelişebileceğini öne sürmüşlerdir.

Aerobik egzersizin hormonal değişikliklere etkisinin incelendiği başka bir çalışmada ise; egzersizle beraber azalan vücut kitle indeksine bağlı olarak bireylerin kan lipit değerlerinde ve serum insülin değerlerinde düzeltilmeler olduğu saptanmıştır (Zorba ve ark; 2011).

Spor tarihimiz ve kültürümüzün unutulmaması ve devam ettirilmesi çocukluk ve gençlik dönemlerinde üzerinde durulması gereken önemli konulardan bir tanesidir. Bu anlamda yapılan bir çalışmada liseli gençlerin geleneksel Türk sporlarına yönelik görüşlerini belirlemeye yönelik yarı yapılandırılmış sorular yöneltilmiştir. Çalışma sonucunda gençlerin geleneksel Türk sporları ile ilgili bilgi ve düşüncelerinin yeterli seviyede olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan bir çalışmada üniversite düzeyindeki erkek ve kadın futsal oyuncularının cinsiyet rolleri, BEM cinsiyet rolü envanteri kullanılarak incelenmiş kadınsı cinsiyet rollerinin kadın futsal sporcularda önemli derecede yüksek çıktığı sonucuna ulaşılmıştır.

## KAYNAKLAR

- Açıkada C. Çocuk ve Antrenman. ACTA Orthopaedica et Traumatologica Turcica supplementum 1 Cilt 38 Supp 1 2004 s 16-26
- Açıkada C. Çocuklarda antrenman planlaması. XI. Spor Hekimliği Kongresi seminer notları 2007
- Adagıdeli, F. H. Ve Ader, E. (2014). Okul öncesi dönemde üstbilgi ve özdüzenleme: değerlendirme, öğretim ve beceriler. G. Sakız (Ed), Özdüzenleme: öğrenmeden öğretime özdüzenleme davranışlarının gelişimi, stratejiler ve öneriler içinde, s. 130-154. Ankara: Nobel Akademik.
- Akbaş, E. ve Atasü Topçuoğlu, R. (2009). “Modern Çocukluk Paradigmasının Oluşumu-Eleştirel Bir Değerlendirme”, Toplum ve Sosyal Hizmet, 20(1): 95-103. Aksoy, İ. (2011). “Türklerde Aile ve Çocuk Eğitimi”, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 4(16): 4.
- Akgün N. Egzersiz ve Spor Fizyolojisi. 5. Baskı Ege Üniversitesi Basımevi 1994
- Akmeşe, P. Kol, G. Kirazlı, G. Suner, A. Ve Öğüt, F. (2020). İşitme kayıplı ve normal işiten okul öncesi dönem çocukların erken matematiksel akıl yürütme becerilerinin karşılaştırılması. Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi, 4(1), 197–221.
- Allison, J. (2001). “Yeni Çocuk Sosyolojisinde Sorunlar, Bakış Açuları ve Uygulamalar”, III. Ulusal Çocuk Kültürü Kongresi, Yayına Hazırlayan: B. Onur Ankara: Ankara Üniversitesi Çocuk Kültürü Araştırma ve Uygulama Merkezi Yayınları, s.: 27-36.
- Bağlı, M. (2003). Türk Modernleşmesi Bağlamında Hukuk ve Yargılama: Çocuk Yargılaması, II. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu Bildiriler, Ankara: Türkiye’de Çocuklara yeniden Özgürlük Vakfı
- Baier, Cristof (2004). Die pädagogischen und psychologischen Aspekte des Spiels und der Bewegung und deren Bedeutung für die Sprachförderung. Graz: Pädagogische Akademie.
- Baltacı, G., & Tedavi, F. (2008). Çocuk ve spor. Ankara: Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü, Birinci Basım: Şubat. Boreham, C., & Riddoch, C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. Journal of sports sciences, 19(12), 915-929.
- Baydilek, N. B. Ve Türkoğlu, A. (2016). Okul öncesi eğitim programı ve örtük program bağlamında akıl yürütme becerilerinin yeri. Elementary Education Online, 15(2).
- Bayraktar, M. M. (2017). Jean Piaget'nin bilişsel gelişim kuramına yöneltilen eleştiriler bağlamında Türkiye’de yapılan din eğitimi çalışmalarının

- değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü).
- Baysal, Z. N., Yaşar, E. B., İlkokulu, P. Ö., Çalim, S., & İlkokulu, S. (2018). İlkokul birinci sınıf öğrencilerinin karar verme stillerinin incelenmesi. *International Congress on Afro-Eurasian Research Iv263*.
- Bumin, K. (1983). “Batıda Devlet ve Çocuk”. İstanbul: Alan Yayıncılık.
- Cinemre, A., Turnagöl, H., & Güneş, O. K. U. T. (2011). Voleybolcu Çocukların Kemik Yapılarının Değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 16(3), 49-58.
- Çelik, C. (2005). “Çocuk Kavramı ve Medeni Hukuk Açısından Çocuk Haklarının Tarihi Gelişimi”, *e-akademi*, 36.
- Çimen, S. (2017). Duygusal özerklik kazanımında benlik saygısı ve karar verme stillerinin etkilerinin belirlenmesi (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Demetriou, A., Merrell, C., & Tymms, P. (2017). Mapping and predicting literacy and reasoning skills from early to later primary school. *Learning and Individual Differences*, 54, 217–225.
- Doğan, C., & Tecimer, B. (2019). Anasınıfına devam eden çocukların matematiksel akıl yürütme becerilerine piyano destekli müzik etkinliklerinin etkisi. *e-Kafkas Journal of Educational Research*, 6(3), 13-33.
- Durakoğlu, A. (2014). “Gazali’de ahlak eğitimi”, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2): 211-226.
- Elkind, D. (1999). “Çocuk ve Toplum”, Çev: D. Öngen, Ankara: Ankara Üniversitesi çocuk Kültürü Araştırma ve Uygulama Merkezi Yayınları.
- Ehrlich, P., Heimann, K. (1995). *Bewegungsspiele für Kinder. Wie ein Kind in seiner Entwicklung gefördert werden kann. 4. überarbeitete und erweiterte Auflage. Dortmund: Verlag modernes Lernen, s.12-15.*
- Elkind, D. (1999). “Çocuk ve Toplum”, Çev: D. Öngen, Ankara: Ankara Üniversitesi çocuk Kültürü Araştırma ve Uygulama Merkezi Yayınları.
- Ergen E. Çocukluk ve Ergenlik döneminde Spor Yaralanmalarının Nedenleri, Epidemiyolojisi ve Risk Faktörleri. *ACTA Orthopaedica et Traumatologica Turcica supplementum 1 Cilt 38 Supp 1 2004 s 27-31*
- Ergül, A., ve Artan, İ. (2015). Determining early mathematical reasoning skills. *Journal of Theoretical Educational Science*, 8(4), 454-485.
- Fried, L., Roux, S., Frey, A., Wolf, B. (2003). *Vorschulpädagogik (Band 1). Baltmannsweiler: Schneider Hohengehren*
- Gençay, Ö. A. , Gençay, S. , Avnioğlu, S. , Gür, Y. & Gençay, E. (2018). Gender Roles of Turkish College Level Futsal Players . *International Journal of*

- Sport Culture and Science, 6 (4) , 492-498. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjscs/issue/45879/579284>
- Gençay, Ö. A. , Gür, Y. , Gençay, S. , Gür, E. , Özaltaş, H. N. & Gençay, E. (2019). Liseli Gençlerde Geleneksel Türk Sporlarının Farkındalığının İncelenmesi. MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi, 8 (1) , 566-575. DOI: 10,33206/mjss.491877
- Gençay, Ö. A. , Gür, E. , Gençay, S. , Gür, Y. , Tan, M. & Gençay, E. (2019). Zeka Oyunlarının 12-15 Yaş Aralığındaki Çocukların Saldırganlık Davranışlarına Etkisi. Spor Eğitim Dergisi, 3 (1) , 36-43. Retrieved from GanderM. J. Ve H. W. Gardiner(2010). “Çocuk ve Ergen Gelişimi”, Yayıma Haz.: Bekir Onur, Ankara: İmge Kitapevi.
- Gohla, S. (2010). Die bedeutung von sport und bewegung in der entwicklung des Kindes. daten2.verwaltungsportal.de/.../leichtathletik\_link\_facharbeit.doc.
- Göğer, T., Ve Arslantürk, G. (2021). Çocuklarda Benlik Düzenleme ve Benlik Tükenmesi: Benlik Düzenlemenin Gelişimi, Sonuçları ve Sınırlı Kaynak Modeli. Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi, (45), 375- 400.
- Gür H. <http://www.sporhekimligi.com/cocuk1.php>
- Gür, Y., and Karaoğlan, M. F. (2022). Comparison of the effect of life skills education and acceptance and commitment on happiness and responsibility of physical education students. African Educational Research Journal, 10(1):S7S14. DOI: <https://doi.org/10,30918/AERJ.10S1.22.S6>
- Hardy, I., Stephan-Gramberg, S., & Jurecka, A. (2021). The use of scaffolding to promote preschool children’s competencies of evidence-based reasoning. Unterrichtswissenschaft, 49(1), 91-115. <https://slideplayer.biz.tr/slide/1947920/>
- <https://www.annemce.com/cocuk/cocuklarda-bilissel-gelisim-ve-destekleyici-oyuncaklar.html>
- <https://www.cocukludunya.com/uzman-yazilari/cocuklarda-sosyal-gelisim-surecleri.html>
- <https://abapsikoloji.com/cocukta-duygusal-gelisim-cocuklara-duygulari-ogretmenin-4-yolu/>
- <https://www.tzv.org.tr/#/haber/1176>
- <https://slideplayer.biz.tr/slide/11948193/>
- <https://www.kisakayaboulder.com/tirmanis/cocuk-tirmanis-egitimi/>
- <http://www.evogretmeni.com/spor-yapmanin-cocuklar-icin-faydalari-nelerdir/>
- <https://indigodergisi.com/2016/08/her-yas-icin-harika-egzersiz-ve-spor-onerileri/>
- <https://www.sozcu.com.tr/egitim/cocugun-ilgisine-gore-spor-secin.html>
- <https://www.mentalup.net/blog/10-11-12-yas-spor-hareketleri>

- <https://hulusiorhangazili.wordpress.com/2015/05/20/is-guvenligi-ile-ilgili-pozisyonlar-nelerdir/>
- <https://tedmem.org/mem-notlari/degerlendirme/erken-cocuklukta-pedagojik-yaklasim-ve-uygulamalar>
- <https://benanneyim.com/cocuklar/cocuklar-aerobik-antrenman/>
- <http://www.kpsskonu.com/egitim-bilimleri/gelisim-psikolojisi/somut-islemler-donemi/>
- <http://www.kulturluanne.com/bilissel-gelisim-islem-oncesi-donem/>
- <http://www.kuvvetvekondisyon.com/kuvve-antrenmani-boy-uzamasini-engeller-mi/>
- <http://www.mayoclinic.com>
- <https://hlcsymn.wordpress.com/hakkinda/cocuk-gelisimi/fiziksel-gelisimi/>
- <https://sagligim.gov.tr/fiziksel-aktivite/ilkogretim-cagi-cocuklari-icin-egzersiz-programi.html>
- <https://slideplayer.biz.tr/amp/2304544/>
- <https://www.balikesirdilkonusma.com/cocuk-gelisim-evreleri/>
- <https://www.sefdiyet.com/okul-cagindaki-cocuklarda-fiziksel-aktivite-zamani/>
- Karaoğlan MF, Taşkın C, 12 – 14 Yaş Obez Çocuklarda Rekreatif Amaçlı Yürüme Egzersizinin Benlik Saygısı Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 7, Sayı: 98, Kasım 2019, s. 300-306.
- Karren, J. (2017). Die Bedeutung von Bewegung für die kindliche Entwicklung und deren Förderung am praktischen Beispiel einer Mutter-Kind-AG in der Hardtstiftung. <https://www.hardtstiftung.org/images/pdf/Artikel-erev-2.pdf>.
- Kıral, E. Yönetimde Karar ve Etik Karar Verme Sorunsalı, Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 6(2), 73-89.
- Kırımsoy, E., Acar, H., Yokuş Sevük, H., Kaynak, H., Aydın, M., AntakyaHoğlu, ř., Özdemir, U., Mutlu, Y. ve Baykara Acar, Y. (2013). “Sosyal Çalışma Görevlileri İçin Eğitim Kitabı”, Ankara: Türkiye’de Çocuklar İçin Adalet Projesi Yayınları.
- Kidd, C., Palmeri, H., & Aslin, R. N. (2013). Rational snacking: Young children’s decision-making on the marshmallow task is moderated by beliefs about environmental reliability. *Cognition*, 126(1), 109-114.
- Korkmaz, E. (2012). “Montessori Metodu”, 2. Baskı, İstanbul: Algiyayın.
- Kosar Nř, Demirel HA. Çocuk Sporcuların Fizyolojik Özellikleri. ACTA Orthopaedica et Traumatologica Turcica supplementum 1 Cilt 38 Supp 1 2004 s 1-15

- Kök, A.N. (2002). “Çocuk Mahkemeleri Mevzuatı ve Adli Tıp”, II. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu Bildiriler, Ankara: Türkiye’de Çocuklara yeniden Özgürlük Vakfı.
- Mercan, Z., Ve Kandır, A. 2021. 5–8 Yaş çocuklar için görsel uzamsal aklın çalışmasından testin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. e-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi , 8 (1), 45-66.
- Muratlı S, Şahin G, Kalyoncu O. Antrenman ve Müsabaka Yayılım Yayıncılık 2005 İstanbul
- O’connor, E., McCormack, T., & Feeney, A. (2014). Do children who experience regret make better decisions? A developmental study of the behavioral consequences of regret. *Child Development*, 85(5), 1995-2010.
- Öktem, D. (2012). “Türkiye’deki Çocuk Adalet Sisteminin Yönetimi ve Yaş Ayrımcılığına İlişkin Paradigmanın İncelenmesi”, Türkiye’de Çocuk Adalet Sisteminin Yönetimi, İHOP, Ankara: Uluslararası Çocuk Merkezi Yayınları.
- Pekdoğan, S. (2015). Karar verme becerileri eğitim programının 5-6 Yaş çocuklarının karar verme becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi (Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü ).
- Philipp, T. (2017). Bewegungsentwicklung und -förderung im Kindesalter - im Speziellen in Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtungen. <https://www.eltern-bildung.at/expert-innenstimmen/bewegungsentwicklung-und-foerderung-im-kindesalter>.
- Platon, (2014). “Devlet”, Çvr. N. Akbıyık, 3. Baskı, İstanbul: Antik Yayınları.
- Raine, L. B., Lee, H. K., Saliba, B. J., Chaddock-Heyman, L., Hillman, C. H., & Kramer, A. F. (2013). The influence of childhood aerobic fitness on learning and memory. *PloS one*, 8(9), e72666.
- Rohkohl, S. (2017). Ab wann sollten Kinder Sport machen? <https://www.dak.de/dak/gesundheit/ab-wann-sport-fuer-kinder-1655304.html>. Erişim Tarihi: 09.08.2017.
- Rowland TW. Children’s Exercise Physiology. Human Kinetics second edition 2005
- Saleschke, C. (2017). Kinder in Bewegung: Warum Sport so wichtig ist. [www.netmoms.de/magazin/kinder/sport-fuer-kinder/kinder-in-bewegung-warum-sport-so-wichtig-ist](http://www.netmoms.de/magazin/kinder/sport-fuer-kinder/kinder-in-bewegung-warum-sport-so-wichtig-ist).
- Schwarz, Rolf (2014): Frühe Bewegungserziehung. München: Ernst Reinhardt Verlag.
- Shephard RJ. Physical Activity, Health and Well Being at Different Life Stages, *Research Quarterly for Exercise and sports* Vol 66 No 4 pp 298-302 1995

- Somuncu, B., & Aslan, D. (2021). Effect of coding activities on preschool children's mathematical reasoning skills. *Education and Information Technologies*, 1-14.
- Spring, J. (2014). "Özgür Eğitim", Çev. A. Ekmekçi, 4. Baskı, İstanbul: Ayrıntı Yayınevi.
- Şirin, M.R. (2011). "BM Çocuk Hakları Sözleşmesi Kitabı", İstanbul: Çocuk Vakfı Yayınları.
- Tan, M. (1989). "Çağlar Boyunca Çocukluk", Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 22: 1
- Taşkın C, Examination of Academic Achievement in Early Adolescence: A Comparison for Adolescence with Visual Impairments Doing Sport or Not Doing Sport. *Journal of Education and Learning*; 2016, Vol. 5, No. 2.
- Taşkın C., Taşkın A.K., Gülnar U., Budak C. (2017). Effects of 8-Week Aerobic Exercise On Hemoglobin Concentration and Oxygen Saturation In 10-12 Year-Old Obese Children. *International Journal of Current Research* 9 (10), 59435-59439.
- Tekin, S., ve Ulaş, A. (2016). İlkokul 4. Sınıf öğrencilerini karar verme becerilerine ilişkin bir araştırma. *Qualitative Studies*, 11(3), 27-38.
- Thompson, P. D., Arena, R., Riebe, D., & Pescatello, L. S. (2013). ACSM's new preparticipation health screening recommendations from ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. *Current sports medicine reports*, 12(4), 215-217.
- Vurucu, C. (2019). Erken çocukluk döneminde bilim ve mühendislik uygulamalarının öğrencilerin bilimsel süreç becerilerine, karar verme ve problem çözme becerilerine etkisi (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Yapıcı, M. ve Yapıcı, Ş. (2004). "Bir Değer Olarak Çocukluk", Üniversite ve Toplum Bilim, Eğitim ve Düşünce Dergisi, e-dergi, 4: 4
- Yavuzer, H. (2003). "Çocuk Psikolojisi", 25. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yörükoğlu, A. (2011), "Çocuk Ruh Sağlığı", İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (2011), "Çocuk Ruh Sağlığı", İstanbul: Özgür Yayınları.
- Zahner, L., TW-Team. (2013). Bedeutung von Sport und Bewegung für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Institut für Sport und Sportwissenschaften, Universität Basel.
- Zeelenberg, M. (2018). Anticipated regret: A prospective emotion about the future past. In G. Oettingen, A. T. Sevincer, & P. Gollwitzer (Eds.), *The psychology of thinking about the future* (pp. 276–295). The Guilford Press.
- Zimmer, R. (2014). *Handbuch Bewegungserziehung. Grundlagen für die Ausbildung und Pädagogische Praxis*. 1. Ausgabe der überarbeiteten und



erweiterten Neuauflage 2013 (3. Gesamtauflage). Freiburg im Breisgau:  
Verlag Herde.

Zorba E, Taşkın C, Karacabey K. Exercise training improves body composition, blood lipid profile and serum insulin levels in obese children. *J Sports Med Phys Fitness*. 2011;51(4):664–9.

