

Bu kitaba sığmayan daha neler var!

eba
www.eba.gov.tr



Karekodu okut, bu kitapla
ilgili EBA içeriklerine ulaş!

Teknoloji Yolculuğumuz



**BU DERS KİTABI MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞINCA
ÜCRETSİZ OLARAK VERİLMİŞTİR.
PARA İLE SATILAMAZ.**

ISBN:978-975-11-6358-5

Bandrol Uygulamasına İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmeliğin Beşinci Maddesinin
İkinci Fıkrası Çerçevesinde Bandrol Taşınması Zorunlu Değildir.

ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ ALANI

ERKEN ÇOCUKLUK VE ÖZEL EĞİTİMDE ÖZ BAKIM

Ders Materyali

10

MESLEKİ VE TEKNİK
ANADOLU LİSESİ

10

ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ ALANI

ERKEN ÇOCUKLUK VE ÖZEL EĞİTİMDE ÖZ BAKIM

Ders Materyali



MESLEKİ VE TEKNİK
ANADOLU LİSESİ
ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ ALANI

Erken Çocukluk ve Özel Eğitimde Öz Bakım 10

Ders Materyali

Yazarlar

Ömür BÜYÜKERDAL

Sara AKAR

Sevgi ERYILMAZ



MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI YAYINLARI: : 7942
YARDIMCI VE KAYNAK KİTAPLAR DİZİSİ: : 1870

Her hakkı saklıdır ve Millî Eğitim Bakanlığına aittir. Ders materyalinin metin, soru ve şekilleri kısmen de olsa hiçbir surette alınıp yayımlanamaz.

Dil Uzmanı
Hatice Meltem ERGÜT

Program Geliştirme Uzmanı
Esra YAVUZ

Ölçme ve Değerlendirme Uzmanı
Hatice GÜRDİL EGE

Rehberlik Uzmanı
Hanife ALPASLAN

Görsel Tasarım Uzmanı
Özge KORKMAZ
Sevil AYDOĞAN

ISBN:978-975-11-6358-5

Millî Eğitim Bakanlığının 24.12.2020 gün ve 18433886 sayılı oluru ile Meslekî ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğünce ders materyali olarak hazırlanmıştır.



İSTİKLÂL MARŞI

Korkma, sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak;
Sönmeden yurdumun üstünde tüten en son ocak.
O benim milletimin yıldızıdır, parlayacak;
O benimdir, o benim milletimindir ancak.

Çatma, kurban olayım, çehreni ey nazlı hilâl!
Kahraman ırkıma bir gül! Ne bu şiddet, bu celâl?
Sana olmaz dökülen kanlarımız sonra helâl.
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl.

Ben ezelden beridir hür yaşadım, hür yaşarım.
Hangi çılgın bana zincir vuracakmış? Şaşarım!
Kükremiş sel gibiyim, bendimi çiğner, aşarım.
Yırtarım dağları, enginlere sığmam, taşarım.

Garbın âfâkını sarmışsa çelik zırhlı duvar,
Benim iman dolu göğsüm gibi serhaddim var.
Ulusun, korkma! Nasıl böyle bir imanı boğar,
Medeniyet dediğin tek dişi kalmış canavar?

Arkadaş, yurduma alçakları uğratma sakın;
Siper et gövdeni, dursun bu hayâsızca akın.
Doğacaktır sana va'dettiği günler Hakk'ın;
Kim bilir, belki yarın, belki yarından da yakın.

Bastığın yerleri toprak diyerek geçme, tanı:
Düşün altındaki binlerce kefensiz yatanı.
Sen şehit oğlusun, incitme, yazıktır, atanı:
Verme, dünyaları alsan da bu cennet vatanı.

Kim bu cennet vatanın uğruna olmaz ki feda?
Şüheda fışkıracak toprağı sıksan, şüheda!
Cânı, cânânı, bütün varımı alsın da Huda,
Etmesin tek vatanımdan beni dünyada cüda.

Ruhumun senden İlähî, şudur ancak emeli:
Değmesin mabedimin göğsüne nâmahrem eli.
Bu ezanlar -ki şehadetleri dinin temeli-
Ebedî yurdumun üstünde benim inlemeli.

O zaman vecd ile bin secde eder -varsa- taşım,
Her cerîhamdan İlähî, boşanıp kanlı yaşım,
Fışkırır ruh-ı mücerret gibi yerden na'sım;
O zaman yükselerek arşa değer belki başım.

Dalgalan sen de şafaklar gibi ey şanlı hilâl!
Olsun artık dökülen kanlarımın hepsi helâl.
Ebediyyen sana yok, ırkıma yok izmihlâl;
Hakkıdır hür yaşamış bayrağımın hürriyyet;
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl!

Mehmet Âkif Ersoy

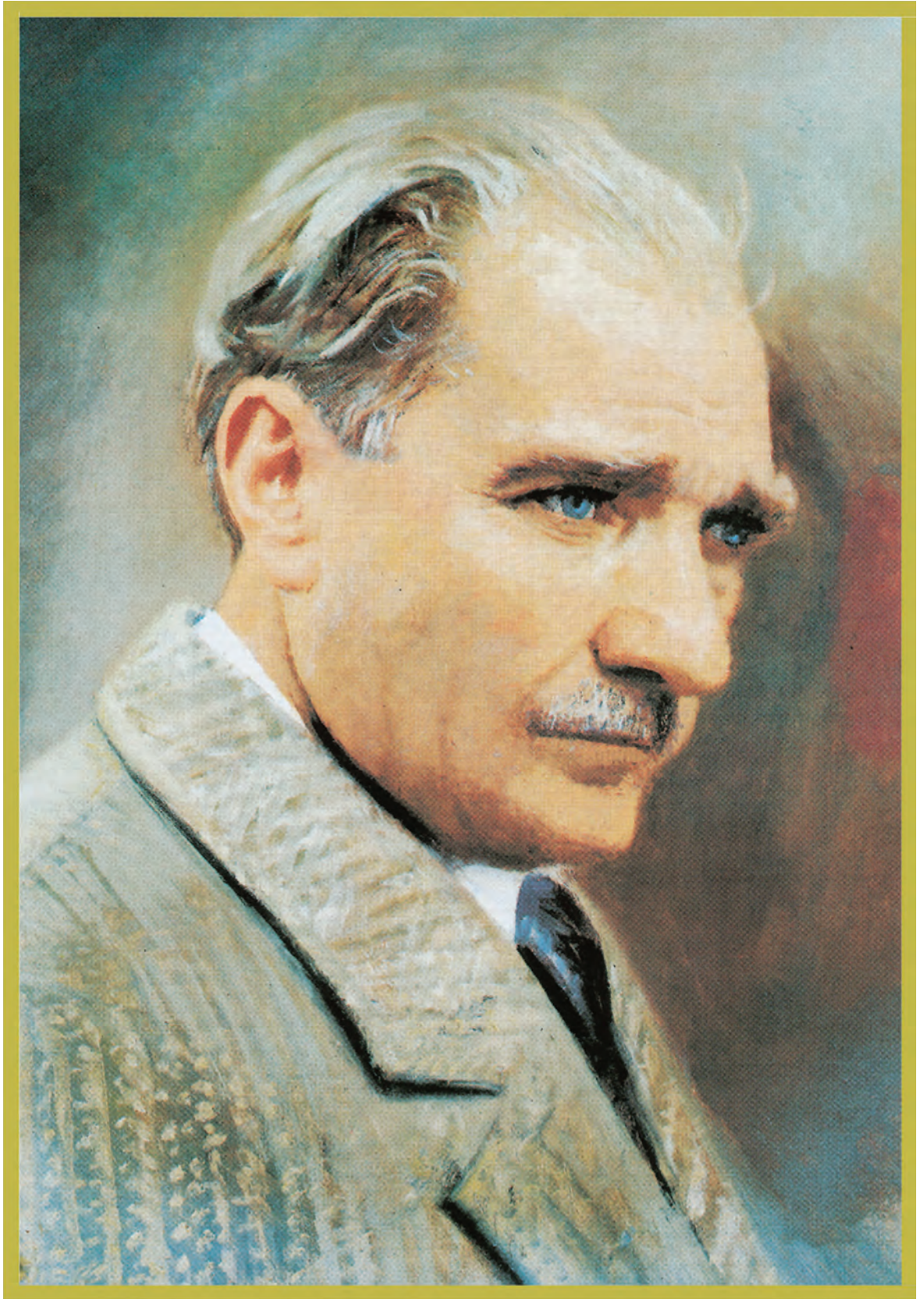
GENÇLİĞE HİTABE

Ey Türk gençliği! Birinci vazifen, Türk istiklâlini, Türk Cumhuriyetini, ilelebet muhafaza ve müdafaa etmektir.

Mevcudiyetinin ve istikbalinin yegâne temeli budur. Bu temel, senin en kıymetli hazinendir. İstikbalde dahi, seni bu hazineden mahrum etmek isteyecek dâhilî ve hâricî bedhahların olacaktır. Bir gün, istiklâl ve cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine düşersen, vazifeye atılmak için, içinde bulunacağın vaziyetin imkân ve şeraitini düşünmeyeceksin! Bu imkân ve şerait, çok namüsait bir mahiyette tezahür edebilir. İstiklâl ve cumhuriyetine kastedecek düşmanlar, bütün dünyada emsali görülmemiş bir galibiyetin mümessili olabilirler. Cebren ve hile ile aziz vatanın bütün kaleleri zapt edilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve memleketin her köşesi bilfiil işgal edilmiş olabilir. Bütün bu şeraitten daha elîm ve daha vahim olmak üzere, memleketin dâhilinde iktidara sahip olanlar gaflet ve dalâlet ve hattâ hıyanet içinde bulunabilirler. Hattâ bu iktidar sahipleri şahsî menfaatlerini, müstevlîlerin siyasî emelleriyle tevhit edebilirler. Millet, fakr u zaruret içinde harap ve bîtap düşmüş olabilir.

Ey Türk istikbalinin evlâdı! İşte, bu ahval ve şerait içinde dahi vazifen, Türk istiklâl ve cumhuriyetini kurtarmaktır. Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur.

Mustafa Kemal Atatürk



MUSTAFA KEMAL ATATÜRK

Ders Materyalinin Tanıtımı 12

1. 0-1 YAŞ ÇOCUKLARINDA ÖZ BAKIM 14

1.1. 0-1 YAŞ ÇOCUKLARININ TEMİZLİK VE BAKIMI 16

1.1.1. 0-1 Yaş Çocuklarında Vücut Temizliği ve Önemi 16

1.1.2. Alt Temizliğinin Önemi ve Alt Temizliği Basamakları 19

1.1.3. 0-1 Yaş Çocuklarında Beden Jimnastiği 21

1.2. 0-1 YAŞ ÇOCUKLARINDA GİYİNME 24

1.2.1. Giyinmenin Önemi 24

1.2.2. 0-1 Yaş Çocuk Giysilerinin Özellikleri 24

1.2.3. 0-1 Yaş Çocuklarının Giysi Çeşitleri 26

1.2.4. 0-1 Yaş Çocukları Giydirirken Dikkat Edilmesi

Gereken Noktalar 26

1.3. 0-1 YAŞ ÇOCUKLARINDA UYKU VE DİNLENME 28

1.3.1. Bebeklerde Uykunun Önemi 28

1.3.2. Uyku Problemlerinin Nedenleri 30

1.4. 0-1 YAŞ ÇOCUKLARINDA BESLENME 31

1.4.1. Süt Çocukluğunda Beslenmenin Önemi 31

1.4.2. Süt Çocukluğunda Beslenme Türleri 32

1.4.2.1. Doğal Beslenme 32

1.4.2.2. Tamamlayıcı (Karışık) Beslenme 33

1.4.2.3. Yapay Beslenme 34

Ölçme ve Değerlendirme..... 37



2. 1-6 YAŞ ÇOCUKLARINDA ÖZ BAKIM 40

2.1. 1-6 YAŞ ÇOCUKLARINDA KİŞİSEL TEMİZLİK, BAKIM VE TUVALET İHTİYACI 42

2.1.1. 1-6 Yaş Çocuklarında Kişisel Temizlik, Bakım ve Tuvalet İhtiyacı ile İlgili Becerilerin Hijyen Kurallarına Uygun Olarak Kazandırılması 42

2.1.1.1. Temizlik Alışkanlığı Kazandırmanın Önemi 42

2.1.1.2. Kişisel Temizlikte Kullanılan Araç Gereçler 43

2.1.1.3. Kişisel Temizlikte Dikkat Edilmesi Gereken

Hususlar 43

2.1.1.4. Tuvalet Eğitiminde İzlenmesi Gereken Yollar,

Sergilenen Tutum ve Davranışların Çocuk

Üzerindeki Etkileri 47

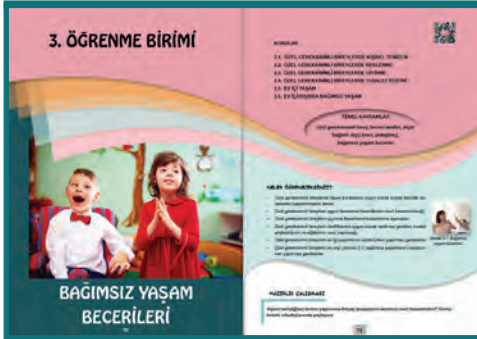
2.2. 1-6 YAŞ ÇOCUKLARINDA GİYİNME 52

2.2.1. Çocuk Giysilerinin Özellikleri 52

2.2.2. Çocuğu Giydirirken Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar .. 52



2.2.3. Giyinme Becerisi Kazandırılmasında İzlenecek Yollar	54
2.3. 1-6 YAŞ ÇOCUKLARINDA DİNLENME	56
2.3.1. Dinlenmenin Önemi	56
2.3.2. Uyku ve Dinlenme Alışkanlığı Kazandırmada Dikkat Edilecek Noktalar	56
2.3.3. Dinlenme Saatine Geçiş Kolaylaştırıcı Yöntemler.....	57
2.4. 1-6 YAŞ ÇOCUKLARINDA BESLENME	60
2.4.1. Oyun Çocuğunun Beslenme Özellikleri	61
2.4.2. Oyun Çocuğunda Beslenme Problemleri	62
2.4.3. Oyun Çocuğunun Beslenme Alışkanlığını Kazandırmak İçin Gereken Tutum ve Davranışlar.....	63
Ölçme ve Değerlendirme.....	67



3. BAĞIMSIZ YAŞAM BECERİLERİ	70
3.1. ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE KİŞİSEL TEMİZLİK ...	72
3.1.1. Özel Gereksinimli Bireylerde Öz Bakım Becerilerinin Kazandırılmasına Etki Eden Faktörler.....	72
3.1.2. Özel Gereksinimli Bireylere Öz Bakım Becerileri Kazandırmada Kullanılan Yöntemler.....	73
3.1.2.1. Özel Gereksinimli Bireylerde Performans Belirleme ve Beceri Analizi	75
3.1.2.2. Özel Gereksinimli Bireylerin Öğretiminde Kullanılan Yardım Türleri	79
3.1.3. Özel Gereksinimli Bireylerde Kişisel Temizlik	81
3.1.3.1. El-Yüz Yıkama ve Banyo	81
3.1.3.2. Diş Fırçalama	83
3.1.3.3. Saç Tarama veya Fırçalama	84
3.2. ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE BESLENME	86
3.2.1. Özel Gereksinimli Bireylere Beslenme Becerilerinin Kazandırılması	86
3.2.2. Özel Gereksinimli Bireylere Yemek Yeme Becerilerinin Kazandırılmasının Önemi	87
3.2.3. Özel Gereksinimli Bireylerde Yemek Yeme Becerisi ile İlgili Aşamalar	88
3.3. ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE GİYİNME	95
3.3.1. Özel Gereksinimli Bireylere Giyinme Becerilerinin Kazandırılmasının Önemi	95
3.3.2. Özel Gereksinimli Bireylerde Giyinme ve Çıkarma Becerilerinin Yöntem ve Basamakları	95

3.4. ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE TUVALET EĞİTİMİ 103

- 3.4.1. Özel Gereksinimli Bireylere Tuvalet Eğitimine
Başlamadan Önce Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar 103
- 3.4.2. Özel Gereksinimli Bireylere Tuvalet Kontrolü
Kazandırma Yöntem ve Aşamaları 104
 - 3.4.2.1. Geleneksel Yöntem 104
 - 3.4.2.2. Hızlı Yöntem 106

3.5. EV İÇİ YAŞAM 107

- 3.5.1. Özel Gereksinimli Bireylerde Ev İçi Yaşam
Becerilerinin Geliştirilmesi 107
 - 3.5.1.1. Özel Gereksinimli Bireylerde Ev İçi Yaşam
Becerilerini Geliştirmenin Önemi 108
 - 3.5.1.2. Özel Gereksinimli Bireylerin Ev İçi Yaşam
Becerilerine Katılmasını Etkileyen Etmenler 109

3.6. EV İÇİ / DIŞINDA BAĞIMSIZ YAŞAM 112

- 3.6.1. Özel Gereksinimli Bireylere Ev Dışı Bağımsız Yaşam
Becerileri Kazandırılmasının Önemi 112
- 3.6.2. Ev Dışı Bağımsız Yaşam Becerilerinin
Kazandırılmasında Dikkat Edilecek Noktalar 114
- Ölçme ve Değerlendirme 117

4. TOPLUMSAL UYUM BECERİLERİ 120

4.1. ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE SIK KARŞILAŞILAN SORUNLAR 122

- 4.1.1. Özel Gereksinimli Bireylerde Sık Karşılaşılan
Sorunların Nedenleri 122
- 4.1.2. Özel Gereksinimli Bireylerin Toplumsal Hayatta Sık
Karşılaştığı Sorunların Çözüm Yolları 127

4.2. ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE SOSYAL BECERİLER 130

- 4.2.1. Özel Gereksinimli Bireylerin Toplumsal Mekânlardan
Yararlanabilmesinin Önemi 131
- 4.2.2. Özel Gereksinimli Bireylerin Boş Zamanlarını
Değerlendirebilecekleri Çalışmalar 132
- Ölçme ve Değerlendirme 135
- KAYNAKÇA 137
- GENEL AĞ KAYNAKÇASI 138
- GÖRSEL KAYNAKÇASI 141
- TABLO KAYNAKÇASI 141
- CEVAP ANAHTARI 142



Ders Materyalinin Tanıtımı

Öğrenme biriminin numarasını gösterir.

Öğrenme biriminin kapağını gösterir.

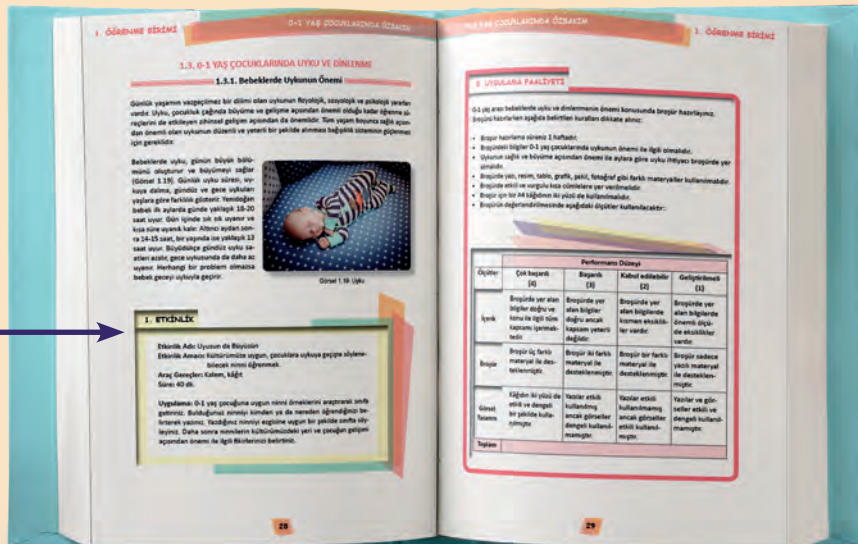
Öğrenme biriminde yer alan kavramları gösterir.



Öğrencilerin ön bilgilerini harekete geçirmek ve konuya ilgilerini çekmek amacıyla öğrenme birimi öncesinde yapılan çalışmaları gösterir.

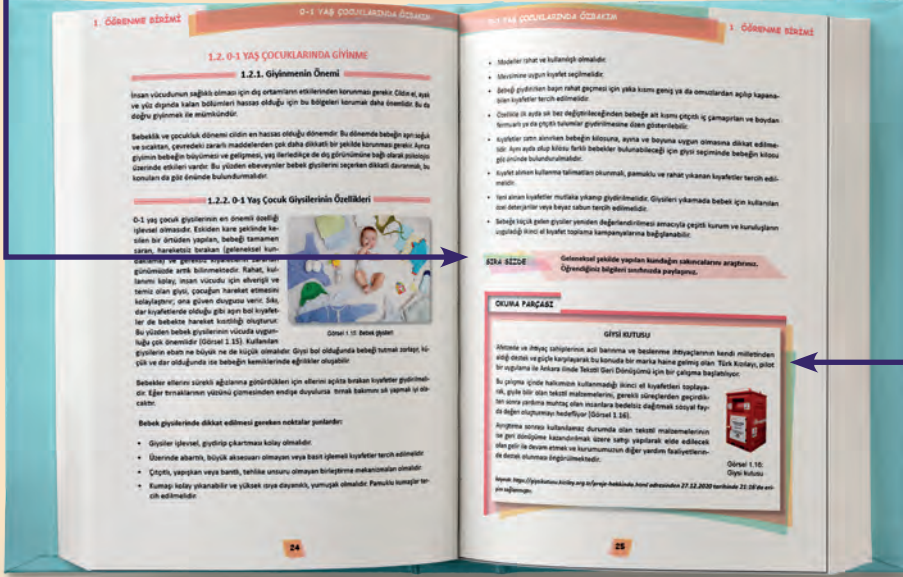
Öğrenme biriminde neler öğrenileceğini gösterir.

Dersin öğrenme kazanımlarının öğrencide pekiştirilmesi ve öğrenciyi aktif öğrenmeye teşvik etmesi amacıyla sınıf içinde yapılacak faaliyetleri gösterir.



Öğrenilen konuları desteklemeye yönelik öğrencilerde merak uyandıracak çalışmaları (araştırma, gezi gözlem vb.) gösterir.

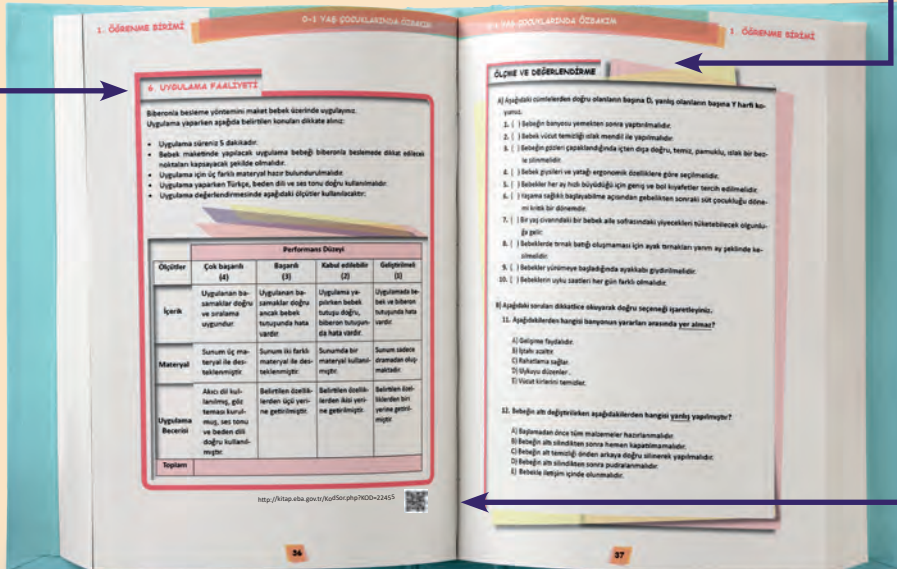
Konuları destekleyen bilgi, haber, olay, makale gibi çalışmaları gösterir.



Öğrencilerin önceden edindiği bilgileri kullanmasını, araştırma, inceleme, gözlem yapma, düşünme ve fikir yürütmesini sağlayacak çalışmaları gösterir.

Konuları destekleyen dijital materyalleri karekod hâlinde gösterir.

Öğrenme birimlerinde öğrenilen konularla ilgili farklı soru tipleriyle ölçme ve değerlendirme çalışmalarını gösterir.



1. ÖĞRENME BİRİMİ



**0-1 YAŞ ÇOCUKLARINDA
ÖZ BAKIM**



KONULAR

1.1. 0-1 YAŞ ÇOCUKLARININ TEMİZLİK VE BAKIMI

1.2. 0-1 YAŞ ÇOCUKLARINDA GİYİNME

1.3. 0-1 YAŞ ÇOCUKLARINDA UYKU VE DİNLENME

1.4. 0-1 YAŞ ÇOCUKLARINDA BESLENME

TEMEL KAVRAMLAR

temizlik, jimnastik, giyinme, uyku, beslenme

NELER ÖĞRENECEKSİNİZ?

- 0-1 yaş çocuklarında temizlik (Görsel 1.1), bakım ve tuvalet ihtiyaçlarının karşılanmasının önemi ve bu ihtiyacın nasıl karşılanacağı
- 0-1 yaş çocuklarında giyimin önemi ve bu çocukların giyiminde dikkat edilmesi gereken noktalar
- 0-1 yaş çocuklarında uyku ve dinlenmenin önemi ve yapılması gerekenler
- 0-1 yaş çocuklarında beslenmenin önemi ve beslenmenin nasıl yapılacağı



Görsel 1.1: 0-1 Yaş çocuklarında öz bakım

HAZIRLIK ÇALIŞMASI

0-1 yaş dönemindeki çocuklar, kişisel ihtiyaçları olduğunda (acıktıklarında, altları kirlendiğinde vb.) ne tür tepkiler verirler? Büyüklerinizden edindiğiniz bilgileri sınıftınızda paylaşınız.

1.1. 0-1 YAŞ ÇOCUKLARININ TEMİZLİK VE BAKIMI

Çocukların temel gereksinimlerinin karşılanması, sağlıklı ve mutlu bir yaşama adım atmalarında önemli bir yere sahiptir. Çocuğun öz bakımının geciktirilmeden, sevgiyle ve yeterli ölçüde verilmesi ileriki yaşantısında ebeveynleri ve çevresine güvenli bağlanmasını sağlar. Bu dönemde ihtiyaçları karşılanmayan bebeklerin ileriki yaşamlarında çevresine ihtiyaç duyduğunda bunun gelmeyeceği, acıdan kurtulmak için kimseden bir şey beklenilemeyeceği yönünde negatif bir algı oluşturdıkları bilinmektedir. 0-36 aylık çocukların öz bakım becerilerinin karşılanması sadece temizlik ve beslenme konuları olarak düşünülmemelidir. Bu dönem aynı zamanda bebeğin çevresi ile güvenli iletişimin başladığı ve temel güven duygusunun kurulduğu ilk dönemdir.

1.1.1. 0-1 Yaş Çocuklarında Vücut Temizliği ve Önemi

Temizlik, hastalıklardan korunmanın ilk koşullarından biridir. Temizlik, sadece beden sağlığını değil ruh sağlığını da etkilemektedir. Temiz ve bakımlı bir şekilde büyüyen çocukların bağışıklık sistemi daha güçlü olur. Çocuklar kendi temizliklerini yapamadıkları için ebeveynlerin bu duruma dikkat etmesi gerekmektedir.

Çocuğun temizlik alışkanlığı kazanması için ona düzenli banyo yaptırmak önemlidir. Banyo sayesinde deride bulunan kirler de temizlenmiş olur. Ayrıca banyo yapınca çocuğun iştahı artar, uykusu düzenli olur ve gelişimi de olumlu etkilenir.



Görsel 1.2: Banyo

0-1 yaş arası bebeklerde temizlik genel ya da bölgesel (el, yüz, kulak vb.) şekilde yapılmaktadır. Genel temizlik tüm vücudun yıkanması yani bebeğe banyo yaptırılmasıdır (Görsel 1.2). Bebeğin ilk banyosu göbek düştükten sonra göbek yarası iyileşince yaptırılmalıdır. Bu süreye kadar bebeğin vücudunu pişikten korumak için sabunlu, yumuşak bir bezle bastırmadan silmek gerekir. Bebeğin cildi daha sonra sadece su ile ıslatılmış yumuşak bir bezle durulanarak temizlenmelidir.

Vücut temizliğinde ıslak mendil kullanılacaksa alkolsüz olanlar tercih edilmelidir. Banyo, bebeğin cildinde kuruluğa neden olabilir. Bu yüzden bebeğe gün aşırı banyo yaptırmak yeterlidir ancak hava durumuna göre bu sayı değişebilir. Kış mevsiminde bebeğin vücudu günlük silinmeli, bebeğe haftada en az iki defa da banyo yaptırılmalıdır. Bebeğin banyo süresi çok uzatılmamalıdır. Bebeklerin saç temizliğine de özen gösterilmelidir. Konak oluşumunu engellemek için her banyoda saçlar yıkanmalı ve yumuşak uçlu bir fırça ile taranmalıdır. Tarama esnasında bingıladağa dikkat edilmelidir. Banyodan sonra bebeğin cildine uygun bir nemlendirici sürülebilir. Banyo, beslenme ve uykudan önce yaptırılmalıdır.

SIRA SİZDE

Yenidoğan bebeğin banyosu yaptırılırken nelere dikkat edilmelidir? Araştırıp edindiğiniz bilgileri sınıfta paylaşınız.

0-1 yaş çocuklarının banyo yaptırılmadığı durumlarda çocuğa bölgesel temizlik yapılmaz. Bölgesel temizlikte yüz, ağız, diş, el ve ayak temizliği yapılır.

Yüz Temizliği: Bebeklerde yüz temizliği yumuşak, temiz bir bezle düzenli bir şekilde yapılmalıdır. Göz temizliğinde, bebeğin gözlerindeki çapaklanmalar içten dışa doğru bastırmadan yavaşça silinmelidir (Görsel 1.3). Kullanılan bezin arınık (hijyenik) ve tek kullanımlık olması önemlidir.



Görsel 1.3: Göz temizliği

Burun tıkalı olmadığı sürece burun temizliğine gerek yoktur. Görünürde bir burun atığı varsa burun temizleme çubuğu veya aparatı ile temizlenebilir (Görsel 1.4). Kulakların temizliği, kulağın içine bir şey (örneğin pamuklu çubuk) sokulmadan, kulağın dışı ve arkası temizlenerek yapılmalıdır.

Ağız-Diş Temizliği: Bebeklerin beslenme sonrası ağızları temizlenmediğinde ağız içlerinde yaralar oluşabilir. Pamukçuk adı verilen bu yaralar bebeğin canını yaktığı için emzirmeden sonra karbonatlı su ile ağız içi temizlenmelidir. Bebeğin ilk dişleri çıkmaya başladığında, kahvaltıdan sonra ve yatmadan önce ağız temiz, ıslak bir gazlı bezle silinmelidir. Diş fırçası kullanımına arka dişler çıktıktan sonra başlanmalıdır. Bu dönemde çocuğa diş fırçalama alışkanlığı kazandırılması önemlidir.

El Temizliği: Bebekler ellerini sık sık ağızlarına götürdükleri için ellerinin sürekli temiz olması gereklidir (Görsel 1.5). Bu işlem, bebeğin elleri açılarak parmak araları temiz, sabunlu bir bezle silinip durulanma şeklinde yapılmalıdır. Islak mendil kullanmak gerektiğinde alkolsüz olan mendiller tercih edilmelidir. El temizliğinde tırnakların bakımına da özen gösterilmelidir. Tırnaklar düzenli aralıklarla kesilmelidir. İlk aylarda bebekler uyurken tırnakları kesmek daha kolaydır. Banyodan sonra yumuşayan tırnaklar da kolay kesilmektedir. El tırnakları yarım ay şeklinde kesilmelidir.

Ayak Temizliği: Bebeğin ayakları ve parmak araları temiz bir bezle silinmelidir (Görsel 1.6). Ayak tırnaklarının bakımına da özen gösterilmelidir. Ayak tırnakları düz bir şekilde kesilmelidir. Böylece batık oluşumu da engellenmiş olur. Bebeğe ilk aylarda ayakkabı giydirilmemelidir. Adımlarını atmaya başladığında ayakkabı giydirilmelidir.



Görsel 1.4: Burun temizliği



Görsel 1.5: El temizliği



Görsel 1.6: Ayak temizliği

SIRA SİZDE

Bebekler için ayakkabı seçiminde nelere dikkat edilmelidir? Araştırıp edindiğiniz bilgileri sınıfınızda paylaşınız.

1. UYGULAMA FAALİYETİ

Vücut temizliğini aşamalarıyla gösteren bir pano hazırlayınız.

Pano hazırlarken aşağıda belirtilen kuralları dikkate alınız:

- Panoyu hazırlama süreniz 1 haftadır.
- Panodaki bilgiler doğru ve vücut temizliği konularına ait olmalıdır.
- Panoda yazı, resim, tablo, grafik, şekil, fotoğraf gibi farklı materyaller kullanılmalıdır.
- Pano için büyük boy fon kartonu kullanılmalıdır.

Pano değerlendirmesinde aşağıdaki ölçütler kullanılacaktır:

Ölçütler	Performans Düzeyi			
	Çok başarılı (4)	Başarılı (3)	Kabul edilebilir (2)	Geliştirilmeli (1)
İçerik	Sunulan bilgiler doğru ve konu ile ilgili tüm kapsamı içermektedir.	Sunulan bilgiler doğru ancak kapsam yeterli derecede yansıtılmamıştır.	Sunulan bilgilerde kısmen yanlışlıklar bulunmaktadır.	Sunulan bilgilerde önemli ölçüde yanlışlıklar bulunmaktadır.
Pano	Pano üç farklı materyal ile desteklenmiştir.	Pano iki farklı materyal ile desteklenmiştir.	Pano bir farklı materyal ile desteklenmiştir.	Pano sadece yazılı materyalden oluşmaktadır.
Görsel Tasarım	Yazı ve görseller etkili ve dengeli bir şekilde kullanılmıştır.	Yazılar etkili kullanılmış ancak görseller dengeli kullanılmamıştır.	Yazılar etkili kullanılmamış ancak görseller dengeli kullanılmıştır.	Yazı ve görseller etkili ve dengeli kullanılmamıştır.
Toplam				

1.1.2. Alt Temizliğinin Önemi ve Alt Temizliği Basamakları

Yenidoğan bebekler gün içinde sık beslenirler ve beslenmeden kısa bir süre sonra da tuvaletlerini yaparlar. Bebeklerin alt temizliğinin mümkün olduğunca zamanında yapılması önemlidir. Alt temizliği zamanında yapılmayan bebeklerde uykusuzluk, huzursuzluk gibi davranış problemleri ve pişik oluşabilir. Bebeklerin cildi hassas olduğu için kızarıklık ve tahriş canlarını acıtabilir. Alt değiştirmenin yanlış yapılması idrar yolu enfeksiyonuna neden olabilir. Bu nedenle alt değiştirmede sağlığa uygunluk ve bakım önemli bir yere sahiptir.

Bebeğin altını değiştirirken izlenecek basamaklar şunlardır:

- Bebeğin altını değiştirmeye başlamadan önce bütün malzemeler (alt değiştirme bezi, bez, ıslak pamuk ya da alkolsüz ıslak mendil, pişik önleyici krem) önceden hazırlanır.
- Bebek, ilk olarak alt açma örtüsünün üzerine sırtüstü yatırılır. Bu sırada bebek ile konuşup iletişim kurmak bebeğin duygusal gelişimi açısından faydalı olacaktır.
- Daha sonra bebeğin bezi açılır.
- Bebek her iki ayağı ayak bileklerinden tutularak kaldırılır (Görsel 1.7). Altındaki kirli bez çekilerek bebeğin elinin değmeyeceği bir yere koyulur.
- Alt temizliği önden arkaya doğru nazikçe silinerek yapılır. Silerken kıvrımlı yerlerin temizlenmesine dikkat edilir. En son popo temizlenir.
- Kullanılan ıslak mendil kirli bezin üstüne koyulur.
- Silinen bölgenin bez kapatılmadan önce havayla temas ederek kuruması sağlanır.



Görsel 1.7: Alt temizliği



Görsel 1.8: Bebek bezi bağlama adımları

- Bez bağlanmadan önce doktorun pişik için önerdiği merhem ya da krem sürülür. Pudra toz hâlinde olduğu için akciğerlere kaçabilir. Bu yüzden kesinlikle kullanılmamalıdır.
- Ardından bezin ön kısmı, her iki ucu da eşit olacak şekilde bebeğin göbeğine doğru çekilir. Bantlar açılıp yapıştırılan alana doğru çekilerek kapatılır (Görsel 1.8).
- Kirli bez, yapışkan şeritleri çevresine sarılarak kaldırılır.
- Alt değiştirme işlemi annenin kendi ellerini yıkaması ile tamamlanır.

2. UYGULAMA FAALİYETİ

Bebek maketi üzerinde bebeğin alt temizliğini yapınız.

Uygulama yaparken aşağıda belirtilen kuralları dikkate alınız:

- Uygulama süresi 5 dakikadır.
- Uygulamada alt temizliği basamaklarının tümü yer almalıdır.
- Uygulamada alt temizliğinde kullanılan materyallere yer verilmelidir.
- Uygulamada alt temizliği basamaklarına sırasıyla yer verilmelidir.

Uygulama değerlendirmesinde aşağıdaki ölçütler kullanılacaktır:

Ölçütler	Performans Düzeyi			
	Çok başarılı (4)	Başarılı (3)	Kabul edilebilir (2)	Geliştirilmeli (1)
İçerik	Uygulama doğru ve konu ile ilgili tüm kapsamı içermektedir.	Uygulama doğru ancak kapsam yeterli derecede yansıtılmamıştır.	Uygulamada kısmen yanlışlıklar vardır.	Uygulamada önemli ölçüde yanlışlıklar vardır.
Materyal	Uygulama dört farklı materyal ile desteklenmiştir.	Uygulama üç farklı materyal ile desteklenmiştir.	Uygulama iki farklı materyal ile desteklenmiştir.	Uygulamada materyal kullanılmamıştır.
Uygulama Becerisi	Uygulamada alt temizliği basamaklarına tam olarak doğru sırayla yer verilmiştir.	Uygulamada alt temizliği basamaklarına çoğunlukla doğru sırayla yer verilmiştir.	Uygulamada alt temizliği basamaklarına kısmen doğru sırayla yer verilmiştir.	Uygulamada alt temizliği basamaklarına sırasıyla yer verilmemiştir.
Toplam				



1.1.3. 0-1 Yaş Çocuklarında Beden Jimnastiği

Beden jimnastiği bebeklerin gelişimlerine destek olmak amacıyla yapılan hareketlerdir. Bebekler jimnastik sayesinde psikolojik ve fiziksel olarak bir rahatlama yaşarlar. Yapılan hareketler ile bebeklerin ilerleyen yaşlarda esnek bir yapıda olmaları, sağlıklı bir duruş edinmeleri ve sağlıklı kas yapılarına sahip olmaları desteklenir. Ayrıca bebeğin jimnastik sırasında anne ya da baba ile olan iletişimi onun duygusal gelişimini de olumlu etkiler. Bebek, jimnastik ile gelecekte sağlam bir vücuda sahip olurken bebeğin sporu sevmesi de sağlanır. Beden jimnastiği ile bebeğin bağışıklık sistemi gelişirken sindirim sistemi de rahatlar.

0-1 yaş aralığında bebeklerin baş kontrolünü sağlaması ile birlikte jimnastiğe başlanmalıdır. Yemekten sonra bebeğin fazla hareket etmesi kusmasına sebep olabilir. Bu nedenle bebeğe beden jimnastiği yaptırmak için yemekten önceki zamanlar tercih edilmelidir. Ayrıca hareket sonrası yaptırılacak olan banyonun ardından bebeğin uykuya geçişi kolaylaşır. Hareketler yaptırılırken bebek zorlanmamalıdır. Jimnastiğe başlamadan önce oda ısısının ideal derecede (ortalama 22 °C) olmasına dikkat edilmelidir. Düz bir zemine temiz bir örtü serilmeli ve bebeğe rahat kıyafetler giydirilmelidir. Bebeği yormadan ve zorlamadan hareketlere başlanmalıdır. Hareket sırasında bebek yapmak istemiyorsa ısrarcı olunmamalıdır. Jimnastik yaptıran kişi bebekle göz teması kurup gülümseyerek bebekle iletişim hâlinde olmalıdır. Jimnastik süresi 3-5 dakika arasında olabilir. Bebeğe yaptırılacak hareketlerin sayıları birden başlayarak yavaşça arttırılmalıdır. Zamanla tekrar sayıları ona kadar çıkarılabilir.

0-1 yaş bebeklerine uygun jimnastik hareketleri şunlardır:

- Bebek sırtüstü yatırılır. Eller tutularak kollar yavaşça yukarı kaldırılır. Sonra aşağı indirilir (Görsel 1.9). Daha sonra sağ ve sol kol ayrı ayrı da kaldırılıp indirilir. Bu, kol kaslarının gelişiminde etkili bir harekettir.
- Bebek sırtüstü yatarken kollar yana açılır, sonra göğüs üzerinde çapraz kapatılır (Görsel 1.10). Aynı hareket birkaç kez tekrarlandıktan sonra kollar tek tek sıra ile açılıp kapatılır.



Görsel 1.9: Kolları yukarı aşağı kaldırma hareketi



Görsel 1.10: Kolları açıp kapatma hareketi

- Bebek yattığı yerden kollarından tutularak yavaşça yukarı doğru kaldırılır (Görsel 1.11). Yarı oturur pozisyona gelince tekrar indirilir. Bu hareketi yapmak için bebeğin baş kontrolünü sağlamış olması önemlidir; bebeğin kol, omuz ve sırt kaslarını güçlendirmede etkili bir harekettir.
- Bebek sırtüstü yatarken bacaklarından tutulur ve bacaklar dizden bükülerek ileri geri hareket ettirilir (Görsel 1.12). Bu itip çekme hareketi birkaç kez tekrarlanır. Daha sonra bebeğin sağ ve sol bacağı tek tek ileri geri hareket ettirilerek bebeğe bisiklet sürer gibi yaptırılır. Bu hareket bebeklerin kalça, bacak, diz ve karın kaslarını güçlendirir. Aynı zamanda gaz sancısı olan bebekleri rahatlatır.



Görsel 1.11: Kollardan tutup kaldırma hareketi



Görsel 1.12: Bacakları itip çekme hareketi

- Bebeğin ayak bileklerinden tutularak bacakları göğsüne doğru yaklaştırılarak esnemesi sağlanır (Görsel 1.13).
- Bebeğin dirseği ile dizi birbirine yaklaştırılmaya çalışılır (Görsel 1.14). Sağ ve sol bacağı için aynı hareket tekrarlanır. Bu hareket bebeğin esneklik kazanmasına yardımcı olur.



Görsel 1.13: Bacakları yukarı kaldırma hareketi



Görsel 1.14: Dirsek değdirme hareketi

3. UYGULAMA FAALİYETİ

Model üzerinde beden jimnastiği uygulaması yaptırınız.

Uygulama yaparken aşağıda belirtilen kuralları dikkate alınız:

- Uygulama süresi 10 dakikadır.
- Uygulamada jimnastik hareketlerinin tümü yer almalıdır.
- Uygulamada bebekle iletişimde kurulması gereken cümlelere yer verilmelidir.
- Uygulamada jimnastik hareketlerine doğru sırayla yer verilmelidir.

Uygulama değerlendirmesinde aşağıdaki ölçütler kullanılacaktır:

Ölçütler	Performans Düzeyi			
	Çok başarılı (4)	Başarılı (3)	Kabul edilebilir (2)	Geliştirilmeli (1)
İçerik	Uygulama doğru ve jimnastik hareketlerinin tümünü içermektedir.	Uygulama doğru ancak jimnastik hareketleri yeterli derecede yapılmamıştır.	Uygulamada kısmen yanlışlıklar vardır.	Uygulamada önemli ölçüde yanlışlıklar vardır.
İletişim Becerisi	Uygulamada jimnastik hareketleri yaptırırken bebekle iletişim kurulmuştur.	Uygulamada jimnastik hareketleri yaptırılırken bebekle iletişim kurulmuş ancak ses tonu ayarlanmamıştır.	Uygulamada jimnastik hareketleri yaptırılırken bebekle iletişim kısmen kurulmuştur.	Uygulamada jimnastik hareketleri yaptırılırken bebekle iletişim kurulmamıştır.
Uygulama Becerisi	Uygulamada jimnastik hareketlerine tam olarak doğru sırayla yer verilmiştir.	Uygulamada jimnastik hareketlerine çoğunlukla doğru sırayla yer verilmiştir.	Uygulamada jimnastik hareketlerine kısmen doğru sırayla yer verilmiştir.	Uygulamada jimnastik hareketlerine sırasıyla yer verilmemiştir.
Toplam				



<http://kitap.eba.gov.tr/KodSor.php?KOD=22456>

1.2. 0-1 YAŞ ÇOCUKLARINDA GİYİNME

İnsan vücudunun sağlıklı olması için dış ortamların etkilerinden korunması gerekir. Cildin el, ayak ve yüz dışında kalan bölümleri hassas olduğu için bu bölgeleri korumak daha önemlidir. Bu da doğru giyinmek ile mümkündür.

1.2.1. Giyinmenin Önemi

Bebeklik ve çocukluk dönemi, cildin en hassas olduğu dönemdir. Bebeğin bu dönemde aşırı soğuk ve sıcaktan, çevredeki zararlı maddelerden çok daha dikkatli bir şekilde korunması gerekir. Ayrıca giyimin bebeğin büyümesi ve gelişmesi, yaş ilerledikçe de dış görünümüne bağlı olarak psikolojisi üzerinde etkileri vardır. Bu yüzden ebeveynler bebek giysilerini seçerken dikkatli davranmalı, bu konuları da göz önünde bulundurmalıdır.

1.2.2. 0-1 Yaş Çocuk Giysilerinin Özellikleri

0-1 yaş çocuk giysilerinin en önemli özelliği işlevsel olmasıdır. Eskiden kare şeklinde kesilen bir örtüden yapılan, bebeği tamamen saran, hareketsiz bırakan (geleneksel kundaklama) kıyafetlerin zararları günümüzde artık bilinmektedir. Rahat, kullanımı kolay, insan vücudu için elverişli ve temiz olan giysi, çocuğun hareket etmesini kolaylaştırır; ona güven duygusu verir. Sıkı, dar kıyafetlerde olduğu gibi aşırı bol kıyafetler de bebekte hareket kısıtlılığı oluşturur. Bu yüzden bebek giysilerinin vücuda uygunluğu çok önemlidir (Görsel 1.15). Kullanılan giysilerin ebatı ne büyük ne de küçük olmalıdır. Giysi olduğunda ise bebeğin kemiklerinde eğrilikler



Görsel 1.15: Bebek giysileri

Bebekler ellerini sürekli ağızlarına götürdükleri için onlara ellerini açıkta bırakan kıyafetler giydirilmelidir. Tırnaklarının yüzünü çizmesinden endişe duyulursa tırnak bakımını sık yapmak iyi olacaktır.

Bebek giysilerinde dikkat edilmesi gereken noktalar şunlardır:

- Giysiler işlevsel, giydirip çıkartması kolay olmalıdır.
- Üzerinde abartılı, büyük aksesuarı olmayan veya basit işlemeli kıyafetler tercih edilmelidir.
- Çıtçıtli, yapışkan veya bantlı, tehlike unsuru olmayan birleştirme mekanizmaları olmalıdır.
- Kumaşı kolay yıkanabilir, yüksek ısıya dayanıklı ve yumuşak olmalıdır. Pamuklu kumaşlar tercih edilmelidir.

- Modeller rahat ve kullanışlı olmalıdır.
- Mevsimine uygun kıyafet seçilmelidir.
- Bebeği giydirirken başın rahat geçmesi için yaka kısmı geniş ya da omuzlardan açılıp kapanabilen kıyafetler tercih edilmelidir.
- Özellikle ilk ayda sık bez değiştirileceğinden bebeğe alt kısmı çıtçıtlı iç çamaşırları ve boydan fermuarlı ya da çıtçıtlı tulumlar giydirilmesine özen gösterilebilir.
- Kıyafetler satın alınırken bebeğin ayına, boyuna ve kilosuna uygun olmasına dikkat edilmelidir. Aynı ayda olup kilosu farklı bebekler bulunabileceği için giysi seçiminde bebeğin kilosu göz önünde bulundurulmalıdır.
- Kıyafet alırken kullanma talimatları okunmalı, pamuklu ve rahat yıkanan kıyafetler tercih edilmelidir.
- Yeni alınan kıyafetler mutlaka yıkanıp giydirilmelidir. Giysileri yıkamada bebek için kullanılan özel deterjanlar veya beyaz sabun tercih edilmelidir.
- Bebeğe küçük gelen giysiler yeniden değerlendirilmesi amacıyla çeşitli kurum ve kuruluşların uyguladığı ikinci el kıyafet toplama kampanyalarına bağışlanabilir.

SIRA SİZDE

Geleneksel şekilde yapılan kundağın sakıncalarını araştırınız.
Öğrendiğiniz bilgileri sınıfta paylaşınız.

OKUMA PARÇASI**GIYSİ KUTUSU**

Afetzede ve ihtiyaç sahiplerinin acil barınma ve beslenme ihtiyaçlarının kendi milletinden aldığı destek ve güçle karşılayarak bu konuda bir marka hâline gelmiş olan Türk Kızılayı, pilot bir uygulama ile Ankara ilinde Tekstil Geri Dönüşümü için bir çalışma başlatıyor.

Bu çalışma içinde halkımızın kullanmadığı ikinci el kıyafetleri toplayarak, giyilebilir olan tekstil malzemelerini, gerekli süreçlerden geçirdikten sonra yardıma muhtaç olan insanlara bedelsiz dağıtmak sosyal fayda değeri oluşturmayı hedefliyor (Görsel 1.16).

Ayrıştırma sonrası kullanılamaz durumda olan tekstil malzemelerinin ise geri dönüşüme kazandırılmak üzere satışı yapılarak elde edilecek olan gelir ile devam etmek ve kurumumuzun diğer yardım faaliyetlerinde destek olunması öngörülmektedir.



Görsel 1.16:
Giysi kutusu

kaynak: <https://giysikutusu.kizilay.org.tr/proje-hakkinda.html> adresinden 27.12.2020 tarihinde 21:16'da erişim sağlanmıştır.

1.2.3. 0-1 Yaş Çocuklarının Giysi Çeşitleri

Bebeklere ilk aylarda boydan tulumlar, zıbın, alt kısmı çıtçıklı iç çamaşırları, penye şapka ve eldiven giydirilir (Görsel 1.17). Bebekler, destekle oturabilir duruma gelip hareketlenince kıyafetleri çeşitlenir. İkili takım, pantolon, pijama giydirilir. Bebeklere altı aydan sonra bebeği yazın güneşten koruyan siperlikli şapkalar, kışın kulakları soğuktan koruyan bereler kullanılmalıdır. Ayakkabı seçiminde ilk zamanlarda patik şeklinde olanlar tercih edilmelidir. Ayakta durmaya başlamaları ile birlikte çocuklara ortopedik ayakkabı giydirilmelidir.



Görsel 1.17: Bebek giysi çeşitleri

1.2.4. 0-1 Yaş Çocukları Giydirirken Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

Yenidoğan bir bebeği tutmak ve giydirmek özellikle ilk defa çocuk sahibi olan ebeveynler için zorlayıcı olabilir. Bebeği baş, boyun ve sırt bölgesini destekleyerek tutmak gerekir. Giysiler, bebeğe çok sert veya çok yumuşak olmayan uygun bir zeminde yatırarak giydirilmelidir. Bebekler büyüdükçe hareketlendiği için bazen yatırılarak bazen de oturtularak giydirilebilir.

Bebekleri giydirirken dikkat edilmesi gereken noktalar şunlardır:

- Bebeğin vücudu nazikçe hareket ettirilmeli, eklem yerlerine, boyun kısmına dikkat edilmelidir.
- Bebeğin vücudunun hassas olduğu düşünülerek tutulan yerler sıkılmamalı ve hızlı hareket edilmemelidir.
- Tulumlar bacadan çıtçıklı veya boydan çıtçıklı olduğu için kullanışlıdır. Önce tulumun çıtçıkları açılıp ayaklar ve kollar çıkartılır. Sonra bebek boyun ve baş hafif desteklenerek kaldırılır ve kıyafet çıkarılır.
- Kol ve bacaklar giydirilirken giysinin kolları toparlanır. Yetişkin, elini giysi kolunun içinden geçirir ve bebeğin elinden nazikçe tutarak çeker. Bacaklar da aynı yöntemle giydirilir.
- Üst kıyafetler önce bebeğin başından geçirilmeli, sonra kıyafetin kolları bebeğe giydirilmelidir (Görsel 1.18). Kıyafet çıkarılırken de önce kıyafetin kollarından başlanır. Kıyafet yukarı doğru toplanır ve bebeğin yüzü çıkarılır. Kıyafet, başın arkasından alınarak çıkarma işlemi tamamlanır.



Görsel 1.18: Bebek giydirme

4. UYGULAMA FAALİYETİ

Bebeklere kıyafet giydirip çıkarma işlemini bebek maketi üzerinde uygulayınız. Uygulama yaparken aşağıda belirtilen konuları dikkate alınız:

- Uygulama süresi 10 dakikadır.
- Bebek maketinde yapılacak uygulama 0-1 yaş çocuğunda kıyafet giydirmeye ve çıkarmaya aşamalarını kapsayacak şekilde olmalıdır.
- Uygulamada farklı materyaller kullanılmalıdır.
- Uygulama, bebeklere ilk veya sonraki aylarda giydirilen iç ve dış giyimlerini kapsayacak şekilde hazırlanmalıdır.
- Uygulama yaparken Türkçe doğru kullanılmalı, bebeğe nasıl davranılacağına, bebekle ne konuşulacağına dikkat edilmeli, beden dili ve ses tonu doğru kullanılmalıdır.

Uygulama değerlendirmesinde aşağıdaki ölçütler kullanılacaktır:

Ölçütler	Performans Düzeyi			
	Çok başarılı (4)	Başarılı (3)	Kabul edilebilir (2)	Geliştirilmeli (1)
İçerik	Uygulanan basamaklar doğru ve tüm uygulamayı kapsamaktadır.	Uygulanan basamaklar doğru ancak uygulamalardan birini kapsamaktadır.	Uygulama yapılırken giydirmeye ve çıkarmaya aşamalarında kısmen eksiklik vardır.	Uygulama basamaklarında ve bebek tutuş pozisyonlarında birçok eksiklik vardır.
Materyal	Uygulamada dört materyal kullanılmıştır.	Uygulamada üç materyal kullanılmıştır.	Uygulamada iki materyal kullanılmıştır.	Uygulamada bir materyal kullanılmıştır.
Uygulama Becerisi	Akıcı dil kullanılmış, göz teması kurulmuş, ses tonu ve beden dili doğru kullanılmıştır.	Belirtilen özelliklerden üçü yerine getirilmiştir.	Belirtilen özelliklerden ikisi yerine getirilmiştir.	Belirtilen özelliklerden biri yerine getirilmiştir.
Toplam				



1.3. 0-1 YAŞ ÇOCUKLARINDA UYKU VE DİNLENME

Günlük yaşamın vazgeçilmez bir dilimi olan uykunun fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik yararları vardır. Uyku, çocukluk çağında büyüme ve gelişme açısından önemli olduğu kadar öğrenme süreçlerini de etkileyen zihinsel gelişim açısından da önemlidir. Tüm yaşam boyunca sağlık açısından önemli olan uykunun düzenli ve yeterli bir şekilde alınması bağışıklık sisteminin güçlenmesi için gereklidir.

1.3.1. Bebeklerde Uykunun Önemi

Bebeklerde uyku, günün büyük bölümünü oluşturur ve büyümeyi sağlar (Görsel 1.19). Günlük uyku süresi, uykuya dalma, gündüz ve gece uykuları yaşlara göre farklılık gösterir. Yenidoğan bebek ilk aylarda günde yaklaşık 18-20 saat uyur. Gün içinde sık sık uyanır ve kısa süre uyanık kalır. Altıncı aydan sonra 14-15 saat, bir yaşında ise yaklaşık 13 saat uyur. Büyüdükçe gündüz uyku saatleri azalır, gece uykusunda da daha az uyanır. Herhangi bir problem olmazsa bebek geceyi uykuyla geçirir.



Görsel 1.19: Uyku

1. ETKİNLİK

Etkinlik Adı: Uyusun da Büyüsün

Etkinlik Amacı: Kültürümüze uygun, çocuklara uykuya geçişte söylenebilecek ninni öğrenmek.

Araç Gereçler: Kalem, kâğıt

Süre: 40 dk.

Uygulama: 0-1 yaş çocuğuna uygun ninni örneklerini araştırarak sınıfa getiriniz. Bulduğunuz ninniyi kimden ya da nereden öğrendiğinizi belirterek yazınız. Yazdığınız ninniyi ezgisine uygun bir şekilde sınıfta söyleyiniz. Daha sonra ninnilerin kültürümüzdeki yeri ve çocuğun gelişimi açısından önemi ile ilgili fikirlerinizi belirtiniz.

5. UYGULAMA FAALİYETİ

0-1 yaş arası bebeklerde uyku ve dinlenmenin önemi konusunda broşür hazırlayınız. Broşürü hazırlarken aşağıda belirtilen kuralları dikkate alınız:

- Broşür hazırlama süreniz 1 haftadır.
- Broşürdeki bilgiler 0-1 yaş çocuklarında uykunun önemi ile ilgili olmalıdır.
- Uykunun sağlık ve büyüme açısından önemi ile aylara göre uyku ihtiyacı broşürde yer almalıdır.
- Broşürde yazı, resim, tablo, grafik, şekil, fotoğraf gibi farklı materyaller kullanılmalıdır.
- Broşürde etkili ve vurgulu kısa cümlelere yer verilmelidir.
- Broşür için bir A4 kâğıdının iki yüzü de kullanılmalıdır.

Broşürün değerlendirilmesinde aşağıdaki ölçütler kullanılacaktır:

Ölçütler	Performans Düzeyi			
	Çok başarılı (4)	Başarılı (3)	Kabul edilebilir (2)	Geliştirilmeli (1)
İçerik	Broşürde yer alan bilgiler doğru ve konu ile ilgili tüm kapsamı içermektedir.	Broşürde yer alan bilgiler doğru ancak kapsam yeterli değildir.	Broşürde yer alan bilgilerde kısmen eksiklikler vardır.	Broşürde yer alan bilgilerde önemli ölçüde eksiklikler vardır.
Broşür	Broşür üç farklı materyal ile desteklenmiştir.	Broşür iki farklı materyal ile desteklenmiştir.	Broşür bir farklı materyal ile desteklenmiştir.	Broşür sadece yazılı materyal ile desteklenmiştir.
Görsel Tasarım	Kâğıdın iki yüzü de etkili ve dengeli bir şekilde kullanılmıştır.	Yazılar etkili kullanılmış ancak görseller dengeli kullanılmamıştır.	Yazılar etkili kullanılmamış ancak görseller etkili kullanılmıştır.	Yazı ve görseller etkili ve dengeli kullanılmamıştır.
Toplam				

1.3.2. Uyku Problemlerinin Nedenleri

Her bebekte farklı olmakla birlikte bebeklerde genel olarak uyku problemlerinin nedenleri şunlardır:

- Uykuya dalma zamanının her gün farklı olması
- Uykuya dalma biçimi
- Ebeveynlerin uyutma şekillerinin değişiklik göstermesi
- Aydan aya uyku durumlarının farklı olması
- Sık sık uyanma ve çabuk uyumama
- Günlük uyku süresinin yetersiz olması
- Karnının aç ve beslenmesinin yetersiz olması
- Vücudunda rahatsızlık, ağrı veya gaz sancısı olması
- Altının ıslak olması ve bezinin rahatsız etmesi
- Uyuduğu yer ve odasının gürültülü olması
- Yatağının fazla sert ya da yumuşak olması
- Yatış şeklinin rahat olmaması



Görsel 1.20: Bebek yatağı

Uyku problemleriyle ilgili olarak çözüm yolları bulunurken bu nedenler de göz önünde bulundurulmalıdır. Bebeğin günlük düzenini değiştirmemek, uyku saatlerini aksatmamak ve kendi yatağında uyumasını sağlamak (Görsel 1.20) uyku problemlerini azaltır.

2. ETKİNLİK

Etkinlik Adı: Uyku Problemleri ve Çözümleri

Etkinlik Amacı: Uyku problemlerini belirterek çözüm yolları üretmek.

Araç Gereçler: Kalem, kâğıt

Süre: 40 dk.

Uygulama: Aranızda kura çekerek iki gruba ayrılınız. Gruplardaki kişi sayısını dengelemeye dikkat ediniz. Birinci grup, kâğıtlara 0-1 yaş çocuklarında görülen uyku problemlerinin nedenlerini; ikinci grup olarak da problemlerle ilgili olası çözüm yolları veya önerileri yazınız. Yazılanları problemler ve çözüm yolları olmak üzere iki ayrı torbaya koyunuz. Daha sonra her biriniz torbalardan bir kâğıt seçerek bununla ilgili yorumlarınızı arkadaşlarınızla paylaşınız.

1.4. 0-1 YAŞ ÇOCUKLARINDA BESLENME

Beslenme; insan hayatının her döneminde büyüme, gelişme, sağlığın korunması ve iyileştirilmesinde etkili olan önemli faktörlerden biridir. Her insanın doğduğu andan itibaren protein, karbonhidrat, yağ, vitamin, mineral ve sudan oluşan besin öğelerine yaşına ve gelişimine göre ihtiyacı vardır.

1.4.1. Süt Çocukluğunda Beslenmenin Önemi

0-12 ay arası olarak kabul edilen bebeklik dönemi aynı zamanda **süt çocukluğu dönemi** olarak adlandırılır. Doğumla beraber başlayan büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu dönemlerden biri olan süt çocukluğu dönemi, beslenme ve yaşama sağlıklı başlayabilme açısından kritik bir önem taşır. Bebeklik dönemi hamilelikten sonra beyin gelişiminin en hızlı olduğu süreçtir. Yeni hücre ve doku yapımının hızla gerçekleştiği, organların gelişip büyüdüğü bu dönemde besin öğelerine olan gereksinim de artar. Bebeklerde yeterli ve dengeli beslenme; onların sağlıklı olmalarının, büyüme ve gelişmelerinin en önemli belirleyicisidir. Büyüme ve gelişim konusunda yapılan yeni çalışmalar, çocuğun gelişiminde beslenmenin fiziksel, duyuşsal ve bilişsel gelişimi üzerinde oldukça önemli etkileri olduğunu göstermektedir.

Bebeğin yeterli beslendiğinin ve sağlıklı olduğunun bilinmesini sağlayan en iyi yol bebeğin büyüme ve gelişiminin izlenmesidir. Bebeğin iyi beslendiğinin göstergesi, o ülkenin standartlarına uygun büyüme ve gelişme grafikleriyle karşılaştırılarak öğrenilebilir. Büyüme ve gelişimi izlemede doğru ölçüm önemlidir (Görsel 1.21). Bebeğin ağırlığının ve boyunun ilk aylardan itibaren düzenli aralıklarla ölçülmesi, yapılan ölçümlerin kayıt altına alınması gereklidir. Anne karnında normal gelişim gösteren bir bebek doğduğunda yaklaşık 2,5-4 kg ağırlığında ve 48-52 cm boyundadır. Baş çevresi de 34-35 cm civarında olur. Bebeğin bu gelişim özelliklerinin bilinmesi, beslenme ve uyku ihtiyaçlarının gerektiği kadar karşılanabilmesi açısından da önemlidir.



Görsel 1.21: Kilo ölçümü

Anne sütüyle beslenme, bebeklerde ve küçük çocuklarda sağlıklı beyin gelişiminin desteklenmesi, bebeklerin enfeksiyonlara karşı korunması, aşırı şişmanlık ve hastalık riskinin azalmasını sağlar. Emzirme, annelerin de rahim ve meme kanserine karşı korunmasında etkili olur. Bebeğin sağlıklı bir şekilde büyüyüp gelişebilmesi ancak anne ile bebek arasında karşılıklı ilgiye dayanan başarılı bir beslenme ile sağlanır. Ayrıca emzirme; anne bebek ilişkisini destekler ve anne bebek etkileşimini artırır, bu da bebeğin sosyal, duyuşsal ve bilişsel gelişimi için önemlidir.

Yetersiz ve dengesiz beslenen çocuklarda zihinsel yetersizlikler, büyüme geriliği ve çeşitli hastalıklar görülür. Sağlıklı beslenemeyen bebek aynı zamanda huzursuz, mutsuz ve huysuz olur. Sağlıklı beslenen bebekler ise canlı, hareketli ve neşelidir. Boy ve kiloları normal, görünüşleri sağlıklıdır.

SIRA SİZDE

Bebeklik döneminde beslenme yetersizliğine bağlı olarak bebeklerde ne tür sorunlar görülür? Araştırıp bulduklarınızı sınıfta paylaşınız.

1.4.2. Süt Çocukluğunda Beslenme Türleri

Bebeklerin sağlıklı olarak dünyaya gelmesi ve yetişmesi, insan ve toplum sağlığı için önemlidir. Annelerin gebelik ve emziklik döneminde süt yapımı, besinlere olan gereksinmelerinin artmasına bağlı olarak yeterli ve dengeli beslenme ile sağlıklarını korumaları konusunda bilinçlendirilmeleri gereklidir.

1.4.2.1. Doğal Beslenme

Bebek beslenmesinin temelini anne sütü oluşturur. Anne sütü; bebeğin sağlıklı gelişmesi ve büyümesi için elzem olan tüm besin maddelerini içeren, biyoyararlılığı yüksek ve hazmı kolay olan en doğal besindir. Anne sütü; içerdiği vitamin, enzim ve mineraller sayesinde bebeğin bağışıklık sistemini güçlendirir. Bebeği çeşitli hastalık ve enfeksiyonlardan korur. Anne sütü ile beslenen bebek ve çocuklarda daha sonraki yıllarda ortaya çıkabilecek orta kulak iltihabı, diyabet, aşırı şişmanlık, alerjik hastalıklar ve demir eksikliğine bağlı kansızlığın görülme oranı azalır.



Görsel 1.22: Anne sütü ile beslenen bir bebek

Dünya Sağlık Örgütü ve Sağlık Bakanlığı tarafından bebeği ilk 6 ay sadece anne sütü ile emzirmenin yeterli olacağı belirtilmektedir. Uygun tamamlayıcı gıdalara geçiş ile birlikte bebeğin 2 yaşına kadar emzirilmesi önerilmektedir (Görsel 1.22).

Bilgi Notu

Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA) 2016 Raporu'nda 0-6 ay arası bebeklerin %30,8'inin, 7-12 ay arası bebeklerin ise yalnızca %22'sinin anne sütüyle beslendiği ifade edilmiştir.

1.4.2.2. Tamamlayıcı (Karışık) Beslenme

Anne sütü ilk altı ayda bebeğin ihtiyacının tamamını, 6-12. ayda beslenme ihtiyacının %50'sini, 12. aydan itibaren de sadece %30'unu karşılar. Anne sütünün bebeğin enerji ve besin gereksinimini tek başına karşılayamadığı dönemde başlayan veya bebeğin 4-6. ayından itibaren diğer gıda ve sıvıların anne sütü ile birlikte verildiği sürece **tamamlayıcı (karışık) beslenme** denir. Tamamlayıcı beslenme ile birlikte emzirmenin sürmesi çocuk sağlığı açısından önem taşımaktadır. Bu beslenme şekli anne sütünden erişkin birey beslenmesine geçiş dönemidir.



Görsel 1.23: Tamamlayıcı beslenme

Bebek, değişik tat, lezzet ve yapıdaki besinlerle bu dönemde (4-6. ay) tanışır (Görsel 1.23). Tamamlayıcı besinler, süt çocuğu için özel hazırlanmış besinler olan **geçiş besinleri** ve aile üyelerinin sofrada tükettiği besinler olan **aile yemekleri** olmak üzere iki grupta toplanır. Uygun zamanda başlatılan ve kurallara uygun şekilde sürdürülen tamamlayıcı beslenme, bebeğin bir yaş civarında aile sofrasındaki yiyecekleri tüketebilecek olgunluğa ulaşmasını sağlar. Bebeğin beslenmesinde bebeğe uygun kaşık veya biberon kullanılmalı; besinler doğal, taze, güvenilir olmalı ve bebeğin beslenmesine zamanında başlanmalıdır.

Tamamlayıcı besinlerin bebeğe verilmeye başlandığı dönemde öğün sayısı besinlerin enerji yoğunluğuna ve her öğünde tüketilen miktarlarına bağlı olarak değişir. Bir yaş sonrası çocuğa besin tüketimine göre 5 veya 6 farklı besin verilmesi önemlidir (Tablo 1.1). Sağlıklı beslenen anne tarafından emzirilen süt çocuğunun tamamlayıcı besinlerden alması gereken günlük öğün sayısı 6-8. aylar arasında 2-3 kez, 9-24. aylar arasında 3-4 kez olmalıdır. Her öğünde alınan besinin enerji yoğunluğu düşükse veya bebek emzirilmiyorsa öğün sıklığı arttırılmalıdır. Öğün sıklığının gerekenden daha fazla olması, anne sütünün daha az alınmasına yol açar. Bebeğin ihtiyacından fazla miktarda besin hazırlanması ve artan besinin saklanması; bebeğe hastalık bulaşma riskinin artmasına, aynı zamanda güç ve zaman kaybına neden olur.

Tablo 1.1: Anne Sütü Alan 9-10 Aylık Bebek İçin Örnek Bir Menü

Kahvaltı	Anne sütü 100 ml (inek sütü veya hazır mama)
	1 yumurta sarısı
	1 tatlı kaşığı zeytinyağı veya tereyağı
	1 tatlı kaşığı pekmez
	3-4 adet bisküvi veya 1 dilim ekmek
Öğle	1 kâse çorba
İkindi	¾ kâse yoğurt ya da anne sütü
	1 küçük meyve püresi
Akşam	1 kâse kıymalı yemek
Gece	Anne sütü

(Bu menü yaklaşık 700 kcal ve 15-20 g arasında protein içermektedir.)

SIRA SİZDE

Anne sütü alan 6-8 aylık bebeğe uygun bir menü hazırlayınız. Hazırladığınız menüyü sınıfta paylaşınız.

1.4.2.3. Yapay Beslenme

Yapay beslenme çeşitli nedenlerle (anne sütünün gelmemesi, hastalıklar vb.) bebeğe süt verilemediği durumlarda, beslemede inek sütü veya hazır mamalardan yararlanılarak yapılan beslenme türüdür (Görsel 1.24). Burada dikkat edilmesi gereken en önemli nokta bebeğe verilecek olan inek sütünün bileşiminin anne sütüne göre ayarlanmasıdır. İnek sütü verilen bebeklerde kabızlık oluşma ihtimali çok yüksektir. Bu amaçla, birinci ayda 1 ölçek süt, 1 ölçek su; altıncı aya kadar 2 ölçek süt, 1 ölçek su karıştırılarak verilir. İnek sütünde bulunan bazı mikroorganizmalar, sütün yeterince pastörize edilmediği durumlarda bebekte hastalıklara (ör. ishal) yol açabileceği unutulmamalıdır.



Görsel 1.24: Yapay beslenmeyle beslenen bir bebek

Biberonla beslenmede dikkat edilecek noktalar şunlardır:

- Her bebeğin ağız ve damak yapısı farklıdır. Bebeğe seçilecek biberon emziği ve delik genişliği uygun olmalıdır. Emzik kısmı meme başına benzer şekilde yuvarlak, dar, yumuşak ve uzun (2 cm) olmalıdır.
- Biberona konulacak süt veya mamanın sıcaklığı mutlaka kontrol edilmelidir. Bu işlem, bebeği besleyecek kişinin bileğinin iç tarafına birkaç damla besin damlatılarak yapılabilir.
- Bebeği beslemeye başlamadan önce bebeğin kucakta, hafif dik oturur pozisyonunda ve başı yukarı bakacak şekilde tutulması gerekir. Biberon da emzik kısmı sıvıyla dolu kalacak şekilde ve yere paralel olarak tutulmalıdır. Bebek için en rahat ve ideal beslenme pozisyonu sağlanmadığı takdirde bebek, beslenme sırasında sıvıyla beraber hava kabarcıkları yutabilir ve bu durum bebekte gaz problemlerine yol açabilir.
- Emme dürtüsünü oluşturmak için bebeğin yanaklarına ve ağız kısımlarına dokunarak kendi kendine emziği bulması için emme refleksi harekete geçirilmelidir.
- Bebek, her zaman biberona yakın bir şekilde tutulmalıdır. Bu tutuş, bebeğin emmesini kolaylaştırır. Biberon doğru tutulmadığında biberondan yüklü miktarda gelen sıvı, bebeğin boğulma tehlikesi yaşamasına neden olabilir. Bu yüzden biberon bebeğe yavaşça verilmelidir.
- Bebek, biberonunu emerken duruyor ve derin nefes alıyorsa emmeye ara verilmeli; bebeğin dinlenmesi için ona zaman tanınmalıdır.
- Anne, bebeği biberonla beslerken onunla göz kontağı kurmalı, bebeğin emme ritmini ve tepkilerini gözlemlemelidir.

Biberon Temizliğinde Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Bebeği besleme şekli kadar kullanılacak biberonun (Görsel 1.25) temizliği ve arınık olması da bebeğin sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır. Temiz ve arınık olmayan bir biberon kullanmak bebeklerde sindirim ve bağırsak sorunları oluşmasına neden olabileceğinden bu konuya özen gösterilmelidir.
- Biberon, emzik ve kapak ilk kullanımdan önce mutlaka kaynatılmalı ya da biberonlar için üretilmiş bir temizleme makinesi yardımıyla mikroplardan arındırılmalıdır. Eğer temizleme makinesi kullanılacaksa biberon, sadece kullanılacağı zaman makineden çıkarılmalıdır.
- Her kullanımdan sonra biberonun içi bir fırça ile fırçalanmalı, mama artıkları temizlenmeli, sıcak su ve sabunla yıkanmalı, ardından su ile iyice durulanmalıdır. Biberonların temizliğinde deterjan kullanılmamalı, sabunun yeterli gelmeyeceği durumlarda veya gerekli görüldüğünde tuz ile ovularak durulanmalıdır. Durulanan parçalar ters çevrilmeli ve sularının iyice süzülüp kuruması beklenmelidir.
- Biberonların eskiyen, çizilen, parçalanmış kısımlarında besin artıkları kalabilir. Biberonda bakteri oluşmasına neden olan bu durum bebekte ağız içi enfeksiyonlarına yol açabilir. Bu durum bebekte ağız içi enfeksiyonlara yol açabilir. Bu yüzden biberon ve sık kullanılan parçalar en geç üç ayda bir yenisi ile değiştirilmelidir.
- Bazı biberonlar bulaşık makinesinde yıkanabilir ancak makinede yıkamak biberonun steril (arınık) olmasını sağlamayacağından tekrar sterilize edilmesi gereklidir.



Görsel 1.25: Biberon temizliği

3. ETKİNLİK**Etkinlik Adı:** “Soru Bende, Cevap Kimde?” Oyunu**Etkinlik Amacı:** 0-1 yaş çocuklarında öz bakım becerilerini kavramak.**Araç Gereçler:** Kalem, kâğıt**Süre:** 30 dk.

Uygulama: Bir kâğıda “0-1 yaş çocuklarında öz bakım becerileri” konusu ile ilgili bir soru yazınız. Soru sayısını sınıf mevcuduna göre hazırlamaya dikkat ediniz. Yazdığınız sorunun cevabını da başka bir kâğıda yazınız. Soruları bir kutuda toplayarak öğretmeninize teslim ediniz. Cevapları ise bir yerde toplayıp karıştırarak sınıfta dağıtınız. İçinizden birini seçiniz. Seçtiğiniz arkadaşınızdan kutudan çektiği bir soruyu okuyarak “Soru bende cevap kimde?” demesini isteyiniz. Sorunun cevabı elinde olan arkadaşınızdan “Cevap bende.” diyerek cevabı tüm sınıfa okumasını bekleyiniz. Tüm sorular bitene kadar etkinliği sürdürünüz.

6. UYGULAMA FAALİYETİ

Biberonla besleme yöntemini maket bebek üzerinde uygulayınız.
Uygulama yaparken aşağıda belirtilen konuları dikkate alınız:

- Uygulama süreniz 5 dakikadır.
- Bebek maketinde yapılacak uygulama, bebeği biberonla beslemede dikkat edilecek noktaları kapsayacak şekilde olmalıdır.
- Uygulama için üç farklı materyal hazır bulundurulmalıdır.
- Uygulama yaparken Türkçe, beden dili ve ses tonu doğru kullanılmalıdır.

Uygulama değerlendirmesinde aşağıdaki ölçütler kullanılacaktır:

Ölçütler	Performans Düzeyi			
	Çok başarılı (4)	Başarılı (3)	Kabul edilebilir (2)	Geliştirilmeli (1)
İçerik	Uygulanan basamaklar doğru ve sıralama uygundur.	Uygulanan basamaklar doğru ancak bebek tutuşunda hata vardır.	Uygulama yapılırken bebek tutuşu doğru, biberon tutuşunda hata vardır.	Uygulamada bebek ve biberon tutuşunda hata vardır.
Materyal	Sunum üç materyal ile desteklenmiştir.	Sunum iki farklı materyal ile desteklenmiştir.	Sunumda bir materyal kullanılmıştır.	Sunum sadece dramadan oluşturulmuştur.
Uygulama Becerisi	Akıcı dil kullanılmış, göz teması kurulmuş, ses tonu ve beden dili doğru kullanılmıştır.	Belirtilen özelliklerden üçü yerine getirilmiştir.	Belirtilen özelliklerden ikisi yerine getirilmiştir.	Belirtilen özelliklerden biri yerine getirilmiştir.
Toplam				

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

A) Aşağıdaki cümlelerden doğru olanların başına D, yanlış olanların başına Y harfi koyunuz.

1. () Bebeğin banyosu yemekten sonra yaptırılmalıdır.
2. () Bebek vücut temizliği ıslak mendil ile yapılmalıdır.
3. () Bebeğin gözleri çapaklandığında içten dışa doğru, temiz, pamuklu, ıslak bir bezle silinmelidir.
4. () Bebek giysileri ve yatağı ergonomik özelliklere göre seçilmelidir.
5. () Bebekler her ay hızlı büyüdüğü için geniş ve bol kıyafetler tercih edilmelidir.
6. () Yaşama sağlıklı başlayabilme açısından gebelikten sonraki süt çocukluğu dönemi kritik bir dönemdir.
7. () Bir yaş civarındaki bir bebek aile sofrasındaki yiyecekleri tüketebilecek olgunluğa gelir.
8. () Bebeklerde tırnak batığı oluşmaması için ayak tırnakları yarım ay şeklinde kesilmelidir.
9. () Bebekler yürümeye başladığında onlara ayakkabı giydirilmelidir.
10. () Bebeklerin uyku saatleri her gün farklı olmalıdır.

B) Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

11. Aşağıdakilerden hangisi banyonun yararları arasında yer almaz?

- A) Gelişime faydalıdır.
- B) İştahı azaltır.
- C) Rahatlama sağlar.
- D) Uykuyu düzenler.
- E) Vücut kirlerini temizler.

12. Bebeğin altı değiştirilirken aşağıdakilerden hangisi yanlış yapılmıştır?

- A) Başlamadan önce tüm malzemeler hazırlanmalıdır.
- B) Bebeğin altı silindikten sonra hemen kapatılmamalıdır.
- C) Bebeğin alt temizliği önden arkaya doğru silinerek yapılmalıdır.
- D) Bebeğin altı silindikten sonra pudralanmalıdır.
- E) Bebekle iletişim içinde olunmalıdır.

13. Aşağıdakilerden hangisi bebeklerde beden jimnastiğinin yararlarından değildir?

- A) Dil gelişimini olumlu etkiler.
- B) Esnek bir yapı kazandırır.
- C) Kas gelişimlerini destekler.
- D) Psikolojik ve fiziksel olarak bir rahatlama sağlar.
- E) Sağlıklı bir duruş sağlar.

14. Bebek giysilerinde tercih edilmesi gereken kumaş türü aşağıdakilerden hangisidir?

- A) İpek
- B) Kadife
- C) Pamuklu
- D) Sentetik
- E) Yünlü

15. Aşağıdakilerden hangisi bebek giydirilirken dikkat edilecek noktalardandır?

- A) Bol aksesuarlı olması
- B) Çok düğmeli olması
- C) Dar giysilerin tercih edilmesi
- D) Giydirme esnasında bebeğe hassas davranılması
- E) Kıyafetin önce kollardan geçirilmesi

16. 6-8 aylık olan ve annesi tarafından emzirilen bir süt çocuğunun tamamlayıcı besinlerden alması gereken günlük öğün sayısının kaç kez olması gerektiği aşağıdakilerden hangisinde doğru olarak verilmiştir?

- A) 8-9
- B) 6-7
- C) 4-5
- D) 2-3
- E) 1-2

C) Aşağıdaki soruların cevaplarını boş bırakılan yerlere yazınız.

17. Bebeklerde giysi çıkarılırken dikkat edilmesi gereken noktalar nelerdir?

.....

.....

.....

18. Bebek giysilerinde bulunması gereken özellikler nelerdir?

.....

.....

.....

19. 0-1 yaş çocuklarında beslenme neden önemlidir?

.....

.....

.....

20. Bebeklerde hangi beslenme türleri görülmektedir?

.....

.....

.....

21. Bebeklerde uyku problemlerini azaltmak amacıyla neler yapılabilir?

.....

.....

.....

22. Bebekler hangi ortam ve durumlarda daha çabuk uyurlar?

.....

.....

.....

2. ÖĞRENME BİRİMİ



**1-6 YAŞ ÇOCUKLARINDA
ÖZ BAKIM**



KONULAR

2.1. 1-6 YAŞ ÇOCUKLARINDA KİŞİSEL TEMİZLİK, BAKIM VE TUVALET İHTİYACI

2.2. 1-6 YAŞ ÇOCUKLARINDA GİYİNME

2.3. 1-6 YAŞ ÇOCUKLARINDA DİNLENME

2.4. 1-6 YAŞ ÇOCUKLARINDA BESLENME

TEMEL KAVRAMLAR

öz bakım, hazırbulunuşluk, tuvalet eğitimi,
giyinme becerisi, oyun çağı çocuğu

NELER ÖĞRENECEKSİNİZ?

- 1-6 yaş çocuklarının kişisel temizlik, bakım (Görsel 2.1) ve tuvalet alışkanlığının çocuk için önemi ve bu alışkanlıkların nasıl kazandırılacağı
- 1-6 yaş çocuklarında giyimin önemi ve mevsime göre 1-6 yaş çocuğunun nasıl giydirileceği
- 1-6 yaş çocuklarının dinlenme zamanları ve dinlenme zamanlarında yapılması gereken noktalar
- 1-6 yaş çocuklarının beslenme ihtiyaçları karşılanırken nelere dikkat edilmesi gerektiği



Görsel 2.1: Çocuklarda öz bakım

HAZIRLIK ÇALIŞMASI

Hazırbulunuşluk ve kritik dönem sizin için ne ifade ediyor? Önceden edindiğiniz bilgilerinizi arkadaşlarınıza aktarınız.

2.1. 1-6 YAŞ ÇOCUKLARINDA KİŞİSEL TEMİZLİK, BAKIM VE TUVALET İHTİYACI

Öz bakım becerileri, bireyin temel ihtiyaçlarını başka birine gereksinim duymadan bağımsız olarak yapabilmesidir. 0-1 yaş aralığında yetişkin desteğiyle yaşamını sürdüren bebek, büyüdükçe kendi ihtiyaçlarını yerine getirebilme olgunluğuna erişmeye başlar.

2.1.1. 1-6 Yaş Çocuklarında Kişisel Temizlik, Bakım ve Tuvalet İhtiyacı ile İlgili Becerilerin Hijyen Kurallarına Uygun Olarak Kazandırılması

Çocuğun sağlıklı bir gelişim göstermesinde öz bakım becerilerini yerine getirebilmesi önemli bir etkiye sahiptir. Çocuk, hazırbulunuşluk ve yeterli öğrenme sayesinde temizliğini zamanla kendi kendine yapabilecek düzeye gelir. Bu yüzden 1-6 yaş, çocuğun temel öz bakım becerilerini kazanmasında önemli bir yere sahiptir. Çocuk, bu dönemde kazandığı becerilerle birine bağlı kalmadan yaşamayı öğrenir.

1-6 yaş çocuklarına kişisel temizlik, bakım ve tuvalet ihtiyacı ile ilgili becerilerin hijyen kurallarına uygun olarak kazandırılması gerekir. Çocuğun yemek yeme, tuvaletini yapma, giyinme, kişisel bakım gibi günlük yaşam becerilerini kazanması ailenin tutumu ile yakından ilgilidir. Bebeklikten çocukluğa geçerken destekleyici bir tutumla büyüyen çocuklar, yetişkinleri gözlemleyip onları model alarak ya da yetişkinin çocuğu destekleyip rehber olmasıyla bu becerileri kazanırlar. Ayrıca öz bakım becerilerini yerine getiren çocukta sorumluluk duygusu gelişmiş olur.

2.1.1.1. Temizlik Alışkanlığı Kazandırmanın Önemi

Kişisel temizlik, bireyin tüm vücut temizliğiyle ilgili gerekenleri yapmasıdır. Temizlik alışkanlığı kazandırmak çocuğun beden sağlığının yanı sıra sosyal hayata uyumu açısından da önemli bir yere sahiptir. Mikroplar kirli ortamda daha çok yayılarak hem kişiyi hem de çevresini hasta edebilir. Temizliğe dikkat edilmediğinde çocuklar daha sık hastalanırlar. Çocukların gelecekte bu alışkanlığı edinmeleri 1-6 yaştaki tutum ve davranışlarına bağlıdır. Çocuk ilk önce kişisel bakım alışkanlığı edinmelidir. Elini yüzünü yıkama, tuvalet temizliğini yapma, belli aralıklarla banyo yapma, diş fırçalama, kirli giysilerini değiştirme gibi alışkanlıkların küçük yaşta kazanılması önemlidir.

1. ETKİNLİK

Etkinlik Adı: Temizliği Öğreniyorum

Etkinlik Amacı: 1-6 yaş çocuklarına temizlik alışkanlığı kazandırmak.

Araç Gereçler: Kâğıt, kalem, etkinliğe uygun materyaller

Süre: 40 dk.

Uygulama: 1-6 yaş arası çocuklara temizlik alışkanlığını eğlenceli bir şekilde kazandırmaya yönelik müzik, hikâye, deney ya da oyun etkinliklerini araştırınız. Bulduğunuz etkinliklerden birini seçip arkadaşlarınıza uygulamak üzere hazırlayınız. Daha sonra hazırladığınız bu etkinliği sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

2.1.1.2. Kişisel Temizlikte Kullanılan Araç Gereçler

Kişisel temizlikte el, yüz, banyo havlusu, tarak, tırnak makası, diş fırçası, banyo lifi, sabun ve su kullanılır. Öz bakım ile ilgili araç gereçlerin ortak kullanımı hastalıkların bulaşma riskini arttırmaktadır. Bunlar, çocuğa özel olmalı ve yetişkinler tarafından bu araç gereçlerin sadece kendileri tarafından kullanılması gerektiği anlatılmalıdır. Temizlik alışkanlığı kazandırılırken kullanılan araç gereçlerin çocukların ilgisini çekecek şekilde olması da önemlidir. Çocuğun eline uygun boyutta, seveceği renklerde ve şekillerde olan bu araçlarla temizliğe olan ilgisi artacaktır.

2.1.1.3. Kişisel Temizlikte Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

Kişisel temizlikte el, tırnaklar, yüz, vücut, ayak, ağız, diş temizliği ve bakımı yapılır. Bunları yaparken dikkat edilecek noktalar şunlardır:

El ve tırnak temizliği: Bebeklikten çocukluğa geçerken her şeyi oyun olarak gören çocukların en çok elleri kirlenir. Elleriyle çikolatayı mıncıklayan bir çocuğu , elini temizlemeye ikna etmek zordur. Bu da ancak oyunla kolay olabilmektedir. Çocuklar sabah kalkınca, yemeklerden önce ve sonra, tuvaletten sonra, dışarıdan gelince ve elleri kirli olduğu zamanlarda el temizliği yapılmalıdır. Ebeveynler, çocuklarına ellerini ne zaman ve nasıl yıkayacaklarını sözel olarak anlatıp göstererek öğretebilir (Görsel 2.2). Çocukların tırnak temizliği ve uzunluğu da ebeveyn tarafından düzenli olarak takip edilmeli, uzadıkça kesilmelidir.



Görsel 2.2: El yıkama çalışması

Bilgi Notu

Mikroplardan korunmak için ellerin 20 saniye boyunca sabun ile yıkanması ve sonra kurulanması gerekir. Bu konuya dikkat çekmek için 15 Ekim günü, 2008 yılından itibaren “Küresel El Yıkama Günü” ilan edilmiştir.

2. ETKİNLİK

Etkinlik Adı: Ellerimi Yıkıyorum

Etkinlik Amacı: Doğru el yıkama alışkanlığı kazandırmak.

Araç Gereçler: Su, sabun, havlu, sim, krem

Süre: 15 dk.

Uygulama: Bu etkinlik, okul öncesi çocuklarına yönelik hazırlanmıştır. Siz de bunu, gideceğiniz okul öncesi eğitim kurumlarında uygulayabilirsiniz. İlk uygulamayı sınıfınızda öğretmeniniz rehberliğinde gerçekleştiriniz.

Öğretmen, öğrencilere bir deney yapacağını açıklar. Eline krem sürer ve sonra sim döker. Öğrencilerden bu simi mikrop olarak hayal etmelerini ister. Daha sonra simli (mikroplu) elleri ile sınıfta bulunan kalem, defter gibi eşyalara dokunur. Öğrencilere “Şimdi bu dokunduğum yerlere bakalım, ne görüyorsunuz?” der. Öğrenciler de öğretmenin elindeki simin her tarafa nasıl yayıldığını gözlemlerler. Daha sonra öğretmen ellerini sadece su ile yıkar. Yıkadıktan sonra öğrencilere ellerini gösterir. Öğrencilerden sadece su ile simin yani mikropların gitmediğini fark etmeleri sağlanır. Ardından Görsel 2.2’deki “Ellerimizi Nasıl Yıkamalıyız?” panosuna uygun olarak sabunla eller yıkanır. Doğru el yıkama ile mikropların nasıl gittiği sınıfta konuşulur.

Yüz temizliği: Çocuklara sabah uyandıktan sonra ve akşam yatmadan önce yüzünü yıkaması gerektiği öğretilmelidir (Görsel 2.3). Çocuk; ihtiyaç duyduğunda, oyun alanı veya park gibi dış ortamlardan gelindiğinde yüzünü yıkamalıdır. Yüz temizliği yapmanın çocukların hoşuna gitmeyeceği bir durum olabileceği göz önünde bulundurularak sevecekleri figürlerde havlular kullanılabilir. Çocuk yüzünü yıkarken giysi kollarının ıslanmaması için kollarını yukarıya çekmesi ona öğretilmelidir.



Görsel 2.3: Yüz temizliği

Vücut temizliği: Temizlik alışkanlığı kazandırılırken vücut temizliği ayrı bir öneme sahiptir. Tüm vücudu temizlemenin yolu banyo yapmaktır (Görsel 2.4). Çocuklar ilk yaşlarda ebeveyn desteği ile banyo yaparken 7 yaşından sonra kendi başına banyo yapabilir hâle gelmelidir. Bunun için banyoda ilk önce çocuğa nasıl yıkanılacağı gösterilmeli, daha sonra yetişkin desteğiyle çocuğun kendini yıkamasına fırsat verilmelidir. Mevsim durumuna göre değişmekle beraber çocuğa haftada en az iki kere banyo yaptırılmalıdır. Banyo suyunun sıcaklığı çocuğa uygun, ortalama 37-38 °C civarında olmalıdır. Banyo yaparken kulak temizliğine de dikkat edilmelidir. Kulakların arkası ve kepçesi iyice temizlenmelidir.



Görsel 2.4: Vücut temizliği

Çocukların banyo yapmayı sevmeleri için banyoya eğlenceli oyuncaklar koyulabilir. Ayrıca boro, banyo terliği seçerken çocuğun istekleri dikkate alınabilir. Çocuğun cildini tahriş etmeyen ve gözlerini yakmayan şampuan tercih edilmelidir. Banyodan sonra ise saçlar çocuğa uygun bir tarak ile taranmalıdır. Eğer çocuk anaokuluna başlamış ise bit olma ihtimaline karşı saç, ara ara kontrol edilmelidir. Böyle bir durumda eczanelerde satılan bit şampuanları ile saçlar iyice yıkanmalıdır.

Ayak temizliği: Ayaklar her akşam yıkanmalı ve yıkandıktan sonra kurulanmalıdır. İyi temizlenmediğinde özellikle parmak araları ve tırnaklarda çeşitli mantar hastalıkları oluşabilir. Pamuklu çoraplar tercih edilmeli ve çoraplar her gün değiştirilmelidir.

Ağız ve diş temizliği: Çocuklara temizlik alışkanlığı kazandırılırken dişler unutulmamalıdır. Çocuklar 2 yaşından itibaren diş temizliğini ebeveyn kontrolünde yapabilir. Başlarda macun kullanılmadan yapılan diş temizliğinde 3-4 yaşından sonra çocuklara uygun macunlar kullanılabilir. Çocukların dişleri, sabah kahvaltı sonrası ve gece yatmadan önce günde en az iki kere fırçalanmalıdır.

Çocuklara dişlerini fırçalama öğretilirken aşağıdaki sıra takip edilmelidir:

- Yetişkin, çocuğa fırçayı nasıl tutacağını göstermeli.
- Kuru hâldeki diş fırçasının üstüne, bezelye büyüklüğünde diş macunu sürülmeli.
- Çocuğun dudakları açık ve dişleri kapalı pozisyondayken kısa ve narin hareketlerle fırça her bir dişe 8-10 kez dokundurulmalı.
- Çocuğa önce sol arka dişlerden başlayıp sağa doğru tüm dişlerinin ön yüzeylerini dairesel hareketlerle fırçalaması söylenmeli.
- Çocuğun üst ve alt dişlerini fırçalarken diş etinden dişe doğru, üst ve alt ön dişlerin iç taraflarında ise fırçayı dik tutarak diş etinden dişe doğru 8-10 defa süpürme hareketini yaparak fırçalaması sağlanmalı.

- Çocuğa sağ ve sol üst çenedeki dişlerin yüzeyleri fırçalanırken fırçayı ileri geri hareket ettirmesi, aynı işlemi sağ ve sol alt çenedeki dişlerin yüzeyleri için de uygulaması gerektiği söylenmeli.
- Daha sonra dilinin yüzeyini arkadan öne doğru fırçalaması ve ağzını en az 2-3 kez bol su ile çalkalaması sağlanmalı.
- Son olarak da çocuğa diş fırçasını yıkayıp başka fırçalarla temasını engelleyecek şekilde temiz bir kaba bırakması gerektiği söylenmeli.

Diş temizliği alışkanlığı kazandırmak için diş fırçası seçimine çocukla birlikte karar verilebilir. Banyoda diş fırçalama panosu oluşturularak her fırçalamadan sonra pano üzerinde işaretleme yapılabilir. Böylece diş fırçalama alışkanlığı kazandırmak kolaylaşacaktır. Aile, dişlerini fırçalayarak çocuğa örnek olmalıdır (Görsel 2.5). Çocuk düzenli diş kontrollerine götürülmelidir. Ayrıca çocuklara kola gibi asitli içecekler ve şeker, kabuklu kuru yemiş gibi gıdaların dişlere verdiği zararlar hakkında bilgi verilmelidir.



Görsel 2.5: Diş temizliği

3. ETKİNLİK

Etkinlik Adı: Kukla Yapıyorum

Etkinlik Amacı: Diş fırçalamayı sevdirmek.

Araç Gereçler: Kumaş parçaları, düğme, yapıştırıcı, keçe, boncuk, ilaç kutuları gibi atık malzemeler

Süre: 80 dk.

Uygulama: Hazırlayıp sınıfa getirdiğiniz kumaş parçaları, keçe, düğme, yapıştırıcı, boncuk, ilaç kutuları gibi atık malzemelerden diş, diş macunu ve diş fırçası kuklası yapınız. Hazırladığınız kuklalarla çocuklara diş fırçalamayı sevdiren ve diş fırçalamanın önemini anlatan bir gösteri düzenleyiniz.

2.1.1.4. Tuvalet Eğitiminde İzlenmesi Gereken Yollar, Sergilenen Tutum ve Davranışların Çocuk Üzerindeki Etkileri

Bebeklik döneminden çocukluk dönemine geçiş olarak kabul edilen tuvalet eğitimi, insan yaşamında yer alan kritik dönemlerden biridir. Çocuğun artık bez kullanmayıp bireyselliğini ispatlamaya çalıştığı bu dönemde, ebeveynlerin doğru davranışları çok önemlidir. Çocuklarda bireysel farklılıklar olmakla birlikte tuvalet eğitimi genellikle 18-24. aylar arasında verilir. Bazı çocuklarda bu süre 36. aya kadar çıkabilir. Ayrıca erkek çocukları kız çocuklarına oranla tuvalet eğitimine daha geç başlayabilir. Önemli olan çocuğun mesâne kaslarının ne zaman geliştiğidir. Bu yüzden tuvalet eğitimine başlamak için zamanlamayı çok iyi belirlemek gerekir. Çocuk, 4 yaşından sonra hâlâ tuvalet problemi yaşıyorsa bu durum normal kabul edilmemelidir. Çocuğun doktora götürülerek fizyolojik bir rahatsızlığının olup olmadığına bakılmalıdır.

Tuvalet eğitimine başlamadan önce ebeveyn veya çocuğa bakan kişi, çocuğu gözlemleyerek aşağıdaki soruları sormalıdır:

- Kendi ihtiyaçlarını basit kelimelerle ifade edebiliyor mu?
- Tuvaletini yaptığının farkında mı (Tuvaletini yaparken farklı yerlerde saklanıyor mu, yüz ifadesinden anlaşılıyor mu?)?
- Gün içinde en az iki saat süreyle kuru kalabiliyor mu? Altının ıslak olmasından rahatsız olduğu anlaşılıyor mu?
- Evde yaşayan diğer kişilerin tuvaleti kullanmaları, çocuğun dikkatini çekiyor mu?
- Kendisine verilen basit yönergeleri yerine getirebiliyor mu?



Görsel 2.6: Tuvalet eğitimi

Soruların çoğuna evet cevabı verildiğinde çocuğun tuvalet eğitimine başlanabilir. Tuvalet eğitimini verecek olan ebeveynin veya çocuğa bakan kişinin bu sürece hazır olması, kararlı olması, çocuğa sabır ve sevgi ile yaklaşması önemlidir (Görsel 2.6).

Tuvalet eğitimi verilirken şu noktalara dikkat edilmelidir:

- Çocuğun rahat giyip çıkarabileceği kıyafetler seçilmelidir.
- Çocukların rahat oturabileceği tuvaletler (klozet aparatı, lazımlık vb.) kullanılmalıdır. Lazımlık kullanılacaksa banyo ya da tuvaletin uygun yerine konulmalı ve çocuğun mahremiyetine özen gösterilmelidir.
- Klozet kullanılacaksa çocuğun ayaklarının altına tabure gibi bir yükseklik koyulmalıdır.
- Tuvalet kâğıdı çocuğun alabileceği yerde olmalıdır.
- Yatmadan 2 saat önce çocuğun sıvı tüketimine son verilmelidir.
- Çocuk; gece tuvalete belirli aralıklarla kaldırılmalı, daha sonra çocuğun bezi tamamen çıkarılmalı ve bez bir daha bağlanmamalıdır. Çocuk, tuvaletini altına kaçırırsa bu durum sabırla karşılanmalıdır.

- Mümkünse yatağa sıvı geçirmez yatak koruyucu serilmeli, çocuk gece altını ıslatmış ise sabah kirlenen çarşaf çocukla birlikte değiştirilmeli, bu durumun ara sıra olabileceği çocuğa açıklanmalıdır.
- Çocuğun tuvalete gittiğini ve tuvaletini yaptığını evdeki diğer kişilere de söyleyerek motive edilmesi sağlanmalıdır.
- **Hazırbulunuşluk tamamlandığında tuvalet eğitiminde izlenecek yollar şu şekildedir:**
 - Tuvalet eğitimi uzun bir süreç olduğu için aceleye getirilmemelidir. Ayrıca kardeşin doğumu, yeni bir eve taşınmak gibi çocuğu etkileyebilecek etkenlerin olup olmadığına dikkat edilmelidir.
 - Çocuğun tuvalette sifon, havalandırmaya bakan pencere, tuvalet deliği gibi yerlerden korkabileceği düşünülerek bunlar çocuğa tanıtılmalı ve bu konuda çocuk rahatlatılmalıdır. Ayrıca banyo duvarına çocuğun yapması gerekenlerle ilgili (sifon çekme, ışıkları kapatma, altını silme ve ellerini sabunlama vb.) hatırlatıcı resimler asılmalıdır.
 - Aşamalar hâlinde hareket edilmelidir. Çocuk önce giyinik bir hâlde veya beziyle lazımlık ya da tuvalete oturmaya alıştırılmalı, oturunca çocuk takdir edilmelidir.
 - Çocuk tuvalet ya da lazımlığa oturmayı başardığında oturma zamanları iyi ayarlanmalıdır. Uykudan kalktıktan veya yemekten sonra çocuktan tuvalete oturması istenebilir. Çocuk oturmak istemediğinde zorlanmamalı, kalkmak istediğinde de tuvaletini yapmamış olsa dahi kalkmasına izin verilmelidir.
 - Çocuğu tuvalete çok sık götürüp onu sıkmak yerine, tuvaleti gelince yaptığı davranışlar (yüzünün farklı bir şekil alması, kapının arkasına saklanma, oyunu bırakma gibi) takip edilip bu durumlarda tuvaletinin geldiğini fark etmesi sağlanmalıdır.
 - Çocuğun tuvalete giderken yanında sevdiği bir oyuncakını da götürmesine izin verilebilir (Görsel 2.7). Oyuncakının yanında olması ve onunla oynarken tuvaletini yapması kaygılarını da azaltacaktır.
 - Çocuk tuvaletini yapmayı başardığında sözel olarak ödüllendirilerek, öperek ya da sarılarak çocuğun doğru davranışları pekiştirilmelidir.



Görsel 2.7: Çocuk ve tuvalet

SIRA SİZDE

Tuvalet eğitimi sırasında çocuğun yanlış tutum ve davranışlara maruz kalması, ileriki yaşantısında kişiliğini ve sosyal duygusal gelişimini nasıl etkileyebilir? Araştırıp bulduklarınızı sınıfta anlatınız.

Çocuk tuvalet eğitiminin başlarında, oyuna daldığında veya üşüttüğünde altına kaçırabilir. Bu durumda çocuğa verilecek tepki çok önemlidir. Çocuğa kızmadan, bağırarak bu durum normal karşılanmalıdır. Tuvalet eğitimi sırasında çocuğun gösterdiği olumsuz davranışlarla ilgili çocuğa ceza vermek, kızmak farklı sorunlara yol açabilir. Baskıcı bir yaklaşım; çocuğun ileride alt ıslatma, kabızlık gibi sorunlarla karşılaşmasına neden olabilir. Çocuklar aile ile inatlaşabilir ve süreç uzayabilir. Çocuğun kendi kendine tuvaleti kullanmasını beklemek de doğru bir tutum değildir. Çocuk bu süreçte anne babasından destek beklemektedir. Aileler; sevecen, sabırlı bir tutum ve düzen içinde bu alışkanlığın yerleştirilmesinde çocuğa yardımcı olmalıdır.

Kullanılan tuvaletin temiz bırakılması eğitimin bir parçası olmalı, tuvalet sonrasında kişisel temizliğin nasıl yapılacağı da çocuğa gösterilmelidir. Tuvaletten sonra genital bölge temizliğinin önden arkaya doğru yapılması, sifonun çekilmesi ve ellerin yıkanması öğretilmelidir. İlk başlarda anne babanın yaptığı bu temizliği çocuk, zamanla ailesini model alarak yapmaya başlar. Bu beceriler zamanında öğretildiğinde çocuk ayrıca okul yaşantısında tuvalet ihtiyacıyla ilgili zorluk yaşamaz. Ailelerin tuvalet sırası ve sonrası temizlik konusunda çocuğa güvenmesi önemli olup bu güven, çocuğun duygusal gelişimini olumlu etkiler.

4. ETKİNLİK

Etkinlik Adı: Tuvaleti Tanıyorum

Amacı: Özel gereksinimli bireylere tuvaleti tanıtmak.

Araç Gereçler: Tuvalette bulunan eşyaların resimleri (klozet, lazımlık, sifon, tuvalet kâğıdı vb.), müzik

Süre: 15 dk.

Uygulama: Bu etkinlik özel gereksinimli bireylere tuvalet bilgisi kazandırmak amacıyla hazırlanmıştır. Etkinliği sınıfta önce öğretmeniniz rehberliğinde uygulayıp daha sonra özel gereksinimli bireylere tuvalet eğitimi verirken uygulayınız.

Öğretmen normal hızda bir müzik eşliğinde öğrencilere “Sınıftasınız, birden çişiniz geldi; haydi, herkes tuvalete gitsin!” yönergesini verip tuvalete gidiyormuş gibi yapmalarını ister. Daha sonra yavaş hızda bir müzik eşliğinde “Şimdi tanımadığınız bir evdesiniz, çişiniz geldi ancak tuvalete hiç gitmek istemiyorsunuz. Bu nedenle de yavaş yavaş yürüyorsunuz.” diyerek öğrencilerden çok küçük adımlarla yürümelerini ister. Hızlı bir müzik çaldığında da “Evdesiniz ve acilen tuvalete gitmeniz gerekiyor, bakalım kim önce gidecek?” diyerek çok hızlı yürümelerini veya koşmalarını ister. Daha sonra öğretmen “Başka nerelerde tuvalet bulunur?” sorusunu sorar. Herkes cevabını söyledikten sonra “Şimdi tuvalete gittik diyelim, kapısını açtık, içeride neler görüyorsunuz?” sorusuyla öğrencilerden tuvalettaki eşyaların isimlerini söylemelerini ister. İsimlere uygun resimleri öğrencilere verir ve görsellerdeki eşyaların fonksiyonlarını anlatır. “Artık tuvalette neler olduğunu öğrendik ve bunların ne işe yaradığını biliyoruz.” diyerek görsellerdeki eşyaları canlandırmalarını ister. Daha sonra diğer öğrencilerden canlandırılan görsellerin neler olduğunu tahmin etmeleri istenir.

1. UYGULAMA FAALİYETİ

Tuvalet ihtiyacı giderme ve sonrası kişisel temizlikle ilgili işlem basamaklarını içeren beceri kartları hazırlayınız.

Beceri kartları hazırlarken aşağıda belirtilen konuları dikkate alınız:

- Beceri kartlarını hazırlamak için süreniz 1 haftadır.
- Ürün, tuvalet ihtiyacı ve sonrası kişisel temizlik becerilerini kazandırmaya yönelik olmalıdır.
- Ürün içerisinde kıyafetlerin çıkarılması, tuvalete oturma, tuvalet kâğıdını kullanma, sifon çekme, giyinme ve el yıkamayla ilgili görseller yer almalıdır.
- Hazırlanan kartların boyutları 10x10 cm şeklinde olmalıdır.
- Hazırlanan kartlar dayanaklı ve su geçirmez şekilde kaplanmalıdır.
- Görseller; çocukların yaş ve gelişim düzeyine uygun, onların ilgisini çekecek düzeyde olmalıdır.

Ürün değerlendirmesinde aşağıdaki ölçütler kullanılacaktır:

Ölçütler	Performans Düzeyi			
	Çok başarılı (4)	Başarılı (3)	Kabul edilebilir (2)	Geliştirilmeli (1)
Kapsam	Ürün doğru yapılmış ve konu ile ilgili tüm basamakları içermektedir.	Ürün doğru yapılmış ancak bir işlem basamağı eksiktir.	Ürün doğru yapılmış ancak iki işlem basamağı eksiktir.	Ürün doğru yapılmış ancak üç işlem basamağı eksiktir.
Malzeme Özellikleri	Üründe kullanılan malzeme dayanıklı ve çocuğa uygundur.	Ürün malzemesi çocuğa uygundur ancak dayanıklı değildir.	Üründe kullanılan malzeme dayanıklıdır ancak çocuğa uygun değildir.	Ürün malzemesi dayanıklı olmayıp çocuğa da uygun değildir.
Görsel Tasarım	Ürün ilgi çekici, renkleri uyumlu ve çocuğa uygundur.	Ürün çocuğa uygun, ilgi çekicidir fakat renkleri uyumlu değildir.	Ürün ilgi çekici, renkleri uyumludur ancak çocuğa uygun değildir.	Ürün ilgi çekicilik, renk uyumu ve çocuğa uygunluk konusunda yetersizdir.
Toplam				

2. UYGULAMA FAALİYETİ

Tuvalet eğitiminde yapılması gereken tutum ve davranışlarla ilgili drama çalışması yapınız. Drama hazırlarken aşağıda belirtilen kuralları dikkate alınız:

- Drama çalışmasını hazırlamak için süreniz 1 haftadır.
- Drama uygulamanız 15 dakikayı geçmemelidir.
- Dramadaki bilgiler doğru olmalı ve “Tuvalet Eğitiminde İzlenmesi Gereken Tutum ve Davranışlar” konusundaki kazanımları kapsamalıdır.
- Dramada müzik, kostüm, aksesuar, dekor gibi farklı materyaller kullanılmalıdır.
- Sunumda Türkçe doğru kullanılmalı, dinleyicilerle göz teması kurulmalı, beden dili ve ses tonu doğru kullanılmalıdır.

Dramanın değerlendirmesinde aşağıdaki ölçütler kullanılacaktır:

Ölçütler	Performans Düzeyi			
	Çok başarılı (4)	Başarılı (3)	Kabul edilebilir (2)	Geliştirilmeli (1)
İçerik	Etkinlikteki bilgiler doğru ve konu ile ilgili tüm kapsamı içermektedir.	Etkinlikteki bilgiler doğru ancak kapsam yeterli derecede yansıtılmamıştır.	Etkinlikteki bilgilerde kısmen yanlışlıklar vardır.	Etkinlikteki bilgilerde önemli ölçüde yanlışlıklar vardır.
Materyal	Drama üç farklı materyal ile desteklenmiştir.	Drama iki farklı materyal ile desteklenmiştir.	Drama tek materyal ile desteklenmiştir.	Drama sadece düz anlatımdan oluşmaktadır.
Sunum Becerisi	Akıcı dil kullanılmış, göz teması kurulmuş, ses tonu ve beden dili doğru kullanılmıştır.	Belirtilen özelliklerden üçü yerine getirilmiştir.	Belirtilen özelliklerden ikisi yerine getirilmiştir.	Belirtilen özelliklerden biri yerine getirilmiştir.
Toplam				

2.2. 1-6 YAŞ ÇOCUKLARINDA GİYİNME

İnsan, tüm yaşamı boyunca kullanacağı temel becerileri ve giyinmeyi 1- 6 yaş döneminde öğrenir. Bebeklik döneminde giyim konusunda tamamen anneye bağımlı olan çocuk, kendi fikirlerini belirteceği ve kendi başına hareket becerisi kazanacağı bir döneme girer.

2.2.1. Çocuk Giysilerinin Özellikleri

Bir yaşını tamamlamış çocuğun hareketlerinde artış görüldüğünden kıyafetlerinde rahatlık önem kazanır. Yürürken ve koşarken rahat olacak, hareketlerini kısıtlamayacak, takılmayacak, düştüğünde vücudunu koruyacak kıyafetler giymeye ihtiyaç duyar (Görsel 2.8). Bu dönemde çocuğun çevreyle iletişimi başladığı için ortama uygun giyinmesi öz güven duygusunu geliştirir. “Kıyafetin ne kadar güzel, çok yakışmış.” gibi cümleleri duymak çocuğu mutlu eder.



Görsel 2.8: Çocuk giysileri ve hareket

2.2.2. Çocuğu Giydirirken Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

1-6 yaş dönemi çocuklarına göze hoş gelen giysiler giydirmek güzeldir fakat çocuğun rahatlığını, giysileri giyinme ve çıkarma konusunda yaşayacağı zorlukları da düşünmek gereklidir. Çocuğu giydirirken ve çocuğa giysi alırken aşağıdaki noktalara dikkat edilmelidir:

- Kıyafetler mevsime göre olmalıdır.
- Rahatlık ön planda olmalıdır. Yakışıyor diye çocuğa kabarık, dar, vücudu korumayan kıyafetler giydirilmemelidir.
- Giysi seçerken (Görsel 2.9 ve 2.10) çocukların yaş, gelişim özellikleri ve benlik kavramı algıları göz önünde bulundurulmalıdır.



Görsel 2.9: Erkek çocuk kıyafetleri



Görsel 2.10: Kız çocuk kıyafetleri

- Kıyafet tercihinde, sadece ailenin isteği yönünde seçimler yapılmamalıdır (Görsel 2.11). Çocuğa seçim yapma şansı verilerek onun sosyal duygusal ve öz denetim gelişimi desteklenip sorumluluk alması sağlanabilir.
- Kolay yıkanan, yıkamada yüksek ısıya dayanıklı ve pamuklu kumaşlar tercih edilmelidir. Kıyafetlerin desen ve renkleri çocuğa uygun olmalıdır.
- Ayakkabılar çocuğun ayak şekline göre içi sert olmayan, bileği kavrayacak şekilde ve ortopedik olmalıdır.
- Çocuğa bulunacağı ortama göre kıyafet giydirilmelidir. Özel günlerde daha ayrıntılı kıyafetler tercih edilebilir ancak çoğunlukla çocuğun rahat giyip çıkarabileceği giysiler seçilmelidir.
- Kıyafet ve ayakkabılarda ilk yıllarda cırtcirtli, çıtçıtli ve lastikli olanlar tercih edilmeli, çocuğun bağlama ve ilikleme becerisi geliştikçe düğmeli ve bağcıklı olanlara geçilmelidir.
- Çocuğun motor ve bilişsel gelişim özellikleri göz önünde bulundurularak yaşına ve gelişim dönemine uygun kıyafetlerin giydirilmesi önemlidir. Aksesuarı az olan ve kolay giyilen giysiler tercih edilmelidir.
- “Çocuk çabuk büyüyor, seneye de giyer.” anlayışı ile çocuğa büyük kıyafetler değil çocuğun yaşına ve boyuna uygun kıyafetler alınmalıdır (Görsel 2.12).



Görsel 2.11: Giysi seçen bir çocuk



Görsel 2.12: Kıyafet çeşitleri

5. ETKİNLİK

Etkinlik Adı: Kıyafet Giyinme ve Soyunma

Etkinlik Amacı: 1-6 yaş çocuğuna uygun giyinme ve soyunma becerisi kazandıracak etkinlik hazırlamak.

Araç Gereçler: Kalem, kâğıt

Süre: 40 dk.

Uygulama: 1-6 yaş çocuğuna uygun giyinme ve soyunma becerisi kazandırmaya yönelik hikâye, masal, şarkı, oyun ve parmak oyunu gibi etkinlikleri araştırınız. Araştırdığınız bu etkinlikleri sınıfa getiriniz. Sınıf sayısına göre arkadaşlarınızla gruplara ayrılınız. Oluşturduğunuz bu grupla getirdiğiniz etkinliklerden birine karar vererek bir etkinlik hazırlayınız. Daha sonra hazırladığınız etkinliğe arkadaşlarınızla hazırlanıp sınıfta uygulayınız.

2.2.3. Giyinme Becerisi Kazandırılmasında İzlenecek Yollar

Çocuklarda motor gelişim, giyinme becerisi kazanmada önemli bir yer tutar. Büyük kas kontrolü daha erken olurken küçük kas gelişimi daha geç olmaktadır. Özellikle düğme ilikleme gibi çocuğun parmaklarını kullanması gereken beceriler zamanla olur. Çocuğa giyinme becerisini kazandırırken onun bilişsel gelişim ve hazırbulunuşluk düzeyi doğru tespit edilmelidir. Giyinme becerisini kazanmada öğretmen, ebeveyn, büyükler hem model olmalı hem de öğretici olmalıdır. İlk yıllarda çocuk, kıyafetini çıkarmada başarılı olurken çocuğun kendi başına giyinmesi biraz zaman alabilir.

Kendi kendine giyinmek, çocuğun bağımsızlığını kazanması açısından önemlidir. Bağımsız olarak tuvalet ihtiyacında giysisini çıkarmak veya dışarı çıkarken ayakkabısını, paltosunu giymek çocuğa güven kazandırır. Özellikle yuva, kreş gibi okul öncesi kurumlara başlandığında arkadaşlarının yanında çocuk kendini başarılı olmuş hisseder.

Giyinme becerisi kazanmada aşağıdaki basamaklar uygulanabilir:

- İç çamaşırı seçerken çocuğun ön ve arkayı anlayabilmesi için önde küçük desen veya işaret bulunan çamaşırlar tercih edilmelidir. Çocuğa iç çamaşırı giydirmeyi öğretirken çamaşırın ayak yerleri açılır ve çamaşır yere koyulur. Çocuğa ayaklarını boşluğa koyup çamaşırın lastik yerlerinden tutarak ayağını yukarı çekmesi gerektiği söylenerek gösterilir ve çocuktan denemesi istenir.
- Çoraplarda topuk ve parmak kısımları değişik renkte olanlar giymeyi kolaylaştırır. Çorapların tabanları yere gelecek şekilde koyulur. Topuklara kadar üstten kıvrılır ve çocuğa ayağını çorabın içine nasıl sokacağı gösterilir. Topuğunun aşağıda olduğunu kontrol etmesi ve kıvrılmış kısımdan yukarı çekmesi öğretilir (Görsel 2.13).
- Çocuğa pantolon, eşofman ve pijama gibi kıyafetlerin alt kısımlarını giymeyi öğretirken bellerinin lastikli olmasına dikkat edilmelidir. Bu giysiler yine ön kısmı üstte olacak şekilde yere serilir. Çocuğa ayaklarını ve bacaklarını nasıl geçirmesi gerektiği gösterilir. Sonra yukarı doğru çekmesi öğretilir.
- Üst giysilerde yaka kısmı geniş ve düğmesiz olanlar tercih edilmelidir. Arka kısmı kişiye bacak ve baş kısmı üstte olacak şekilde giysi yatağa veya koltuğa koyulur. Çocuğa kollarını ve başını nasıl geçireceği gösterilir ve denettirilir.
- Giyinmeyi öğrenene kadar ayakabılarda fermuar ve bağcıktan kaçınılmalıdır. Ayakkabı giyinmesini öğretirken çocuk yere oturduktan sonra dizlerini kıvrır, ayakkabıyı sağ ve sol ayağına doğru gelecek şekilde önüne koyar. Çocuğun ayakkabıyı nasıl giyeceği gösterilir ve denemesi sağlanır. Çizme ve bot giyiminde ise çocuk merdiven basamağına veya sandalyeye oturtulur. Çocuğun önüne konan çizme veya botları ayağına nasıl geçirmesi gerektiği çocuğa gösterilir. Daha sonra çocuktan denemesi istenir.
- Uygulamaları yaparken sabırlı olmak, yanlışlarında çocuğu azarlamamak, kendisi öğrenene kadar sık denemeler yapmasına imkân sağlamak, çocuğu sürekli teşvik etmek ve sözel olarak ödüllendirmek başarıyı arttıracaktır.



Görsel 2.13: Çorap giyen bir çocuk

3. UYGULAMA FAALİYETİ

Çocuk giysisi üzerindeki aksesuarları (düğme, fermuar, bağcık, çıtçıt vb.) kullanma becerisini desteklemeye yönelik beceri küpü, önlüğü veya öz bakım kitabından birini yapınız.

Uygulama yaparken aşağıda belirtilen konuları dikkate alınız:

- Ürünü hazırlama süreniz 2 haftadır.
- Ürün, giysi aksesuarlarını kullanma becerisi kazandırmaya yönelik olmalıdır.
- Ürün içerisinde 5 aksesuar yer almalıdır.
- Boyutları çocuğun rahat çalışacağı büyüklükte olmalıdır.
- Kullanılan malzemeler dayanıklı ve çocuğa uygun olmalıdır.
- İlgі çekici olmalı, görsel tasarıma önem verilmelidir.

Ürün değerlendirilmesinde aşağıdaki ölçütler kullanılacaktır:

Ölçütler	Performans Düzeyi			
	Çok başarılı (4)	Başarılı (3)	Kabul edilebilir (2)	Geliştirilmeli (1)
Ürün Özellikleri	Ürün doğru yapılmış ve konu ile ilgili tüm kapsamı içermektedir.	Ürün yapımında kullanışlılık ve dayanıklılık açısından hatalar vardır.	Ürün yapımında eksik uygulamalar vardır.	Ürün hem dayanıklılık hem de uygulama konusunda eksiktir.
Malzeme Özellikleri	Üründe kullanılan malzeme dayanıklı ve çocuğa uygundur.	Ürün malzemesi dayanıklı değildir.	Üründe kullanılan malzeme çocuğa uygun değildir.	Ürün malzemesi dayanıklı ve çocuğa uygun değildir.
Görsel Tasarım	Ürün boyutu uygun, ilgi çekici ve renkleri uyumludur.	Ürün boyutu uygun, ilgi çekicidir fakat renkleri uyumlu değildir.	Ürün boyutu uygundur fakat çocuğa uygun değildir.	Ürün hem ilgi çekici değil hem de boyutu çocuğa uygun değildir.
Toplam				

2.3. 1-6 YAŞ ÇOCUKLARINDA DİNLENME

Dinlenme, günlük aktivitelere ara verilerek yeniden enerji toplamak için zihinsel ve fiziksel faaliyetlere mola verilmesidir. Erken çocukluk eğitim kurumlarının programları içerisinde dinlenme saati bulunmasının amacı, sabah aktif olan vücudun dinlenmesini sağlamaktır.

2.3.1. Dinlenmenin Önemi

Çocuğun yaşı büyüdükçe ihtiyaç duyduğu uyku saati değişir. Gündüz uyku süreleri 1 yaşından sonra azalmaya başlar. İki yaşında bir çocuk gece yaklaşık 10-11 saat uyur ve gündüz 1-2 saatlik uyku ona yeterlidir. Dört yaşından sonra çocukların gündüz uyku ihtiyacı yoktur ve uyku yerine bir süre dinlenmeleri yeterlidir (Görsel 2.14). Çocuklar, gündüz uyku ihtiyaçları olmasa da oyun döneminde oldukları için yorgunluk hissederler. Gündüz verilecek 1 saatlik ara dinlenmeleri için yeterlidir. Çocukların gündüz uyku ihtiyaçları azalsa da geceleri yeteri kadar uyumaları gerekir. Gece uykusunu iyi alan çocuk hareketli, aktif ve mutlu bir gün geçirir.



Görsel 2.14:
Çocuklarda uyku

2.3.2. Uyku ve Dinlenme Alışkanlığı Kazandırmada Dikkat Edilecek Noktalar

Çocuklara uyku alışkanlığını kazandırmak önemli ve zor bir süreçtir. Her çocukta bu olay farklı gerçekleşebilir. Burada en önemli etken anne, baba ve çocuk ilişkisidir. Uyku alışkanlığı kazandırmada diğer bir etken de tutarlı davranışlardır. Çocukların anne baba ayrılığı yaşamayı, erken çocukluk eğitim kurumlarına başladığı ilk zamanlarda annesinin kendisini terk ettiğini düşünmesi gibi durumlar uyumayı zorlaştırabilir. Duygusal durum, güven içinde olma isteği de uykuyu etkileyen diğer nedenlerdendir.

Uyku alışkanlığı kazandırmada dikkat edilecek noktalar şunlardır:

- Çocukların uyku zamanları belli olmalı ve her gün bu süreler aksamamalıdır.
- Çocuğun kendi yatağında uyuması sağlanmalıdır. Yatağın dışında sallama, ev içi veya arabada gezdirme gibi davranışlar yapılmamalıdır.
- Evdeki ortam rahat olmalı, çocuk uyurken fazla gürültü çıkarmadan rutin düzene devam edilmelidir.
- Çocuk, odada yalnız kalmaktan korkabilir. Bu durum eleştirilmemeli ve sabırlı olunmalıdır.
- Çocuk, uyanmaz diye düşünülerek evin dışına çıkılmamalıdır.
- Hata yaptığında çocuğa uyku cezası verilmemelidir.
- Uyumadan önce korkutucu veya heyecanlandırıcı masal, hikâye anlatılmamalı, film izletilmemelidir.
- Uyku odası sessiz, rahat olmalı, karanlık korkusu varsa loş ışık kullanılmalıdır.
- Uyku saati gezme, misafir gibi durumlarda değiştirilmemelidir.

- Uyku öncesi diş fırçalama, el-yüz yıkama, tuvalet ihtiyacı gibi rahatlatıcı temizlikler aksatılmamalıdır.
- Uykuya geçişte kulak okşamak, el tutmak gibi bedensel temaslardan kaçınılmalıdır.

2.3.3. Dinlenme Saatine Geçiş Kolaylaştırıcı Yöntemler

Çocukların uyku vakti geldiğinde “Hadi yatağına yat, ışığı kapat, uyu artık, saatin geçiyor!” gibi emir cümleleri kullanmak çocuğun inatlaşmasına neden olabilir. Özellikle evdeki diğer bireylerin oturacağını ve bu yüzden yatağa gönderildiğini hisseden çocuk uyumak istemeyebilir.

Çocukların yatma zamanında ebeveynle yapabileceği şu uygulamalar uykuya geçiş kolaylaştırır:

- Çocuğa içinde korkutucu karakterler olmayan hikâye, masal okumak, anlatmak .
- Hafif bir müzik dinletmek, ninni söylemek.
- Çocukla az hareketli bir oyun oynamak (birlikte resim yapmak, parmak oyunu oynamak, yap-boz yapmak vb.).
- “İyi geceler” dilemek, öpmek.
- Uyuyana kadar yanında oturmak, istediğinde yanında olacağını, sesini duyacağını söylemek.
- Banyo yaptırmak, masaj yapmak.
- Aile faaliyetlerini uyku düzenini dikkate alarak planlamak.
- Çocuk büyüdükçe odasının düzenine uygun olan isteklerini dikkate almak.
- Çocuk kendini rahat hissedecek ise yatarken istediği oyuncak ile uyumasına izin vermek (yastık, dolgu oyuncak gibi).

6. ETKİNLİK

Etkinlik Adı: Örümcek Kardeşler

Etkinlik Amacı: 1-6 yaş çocuklarına uyku ve dinleme alışkanlığı kazandırmak.

Araç Gereçler: Plastik eldiven ve keçeli kalem

Süre: 15 dk.

Uygulama: Getirdiğiniz eldivenlerin üzerine her parmağa keçeli kalem ile bir çift göz çiziniz. Ellerinize yavru örümcek karakterleri çizdiğiniz eldivenleri giyiniz. Aşağıdaki "Yavru Örümcekler" adlı parmak oyununu önce sınıfta sonra okul öncesi eğitim kurumlarında uygulayınız. Örümcek kardeşler duvara tırmandı, tırmandı (Parmaklar üst üste konur, serçe parmağın başlanarak parmak uçları oynatılır.).

Yağmur yağdı, örümcek kardeşler ıslandı (Yağmur yağma hareketi yapılır.).

Güneş açtı, açtı, örümcek kardeşler kurudu (Kollar yarım daire şeklinde açılır.).

Anne örümcek yavrularını toplayıp uykuya daldı (Başparmak diğer kapanan parmakları tutacak şekilde bükülüp eller çene altına saklanır.).

OKUMA PARÇASI

İYİ UYKULAR ÇOCUKLAR

Radio ve Televizyon Üst Kurulu ile Televizyon Yayıncıları Derneğinin iş birliği sonucunda hazırlanan “İyi Uykular Çocuklar Projesi”, okul öncesi ve ilköğretim çağı çocuklarına akşamları erken yatma alışkanlığının kazandırılmasını, anne ve babaların çocukların erken yatırılması konusunda duyarlılıklarının ve etkinliklerinin artırılmasını ve çocukların geç saatlerdeki televizyon yayınlarının olası zararlı etkilerinden korunmasını amaçlamaktadır.

Proje, akşamları saat 21:30’dan itibaren çocukların uyku saatinin geldiğini hatırlatan canlandırmaların (çizgi animasyon), tüm ulusal televizyon kanallarında yayınlanmasını kapsamaktadır. Canlandırmalar, yayın kuruluşlarına kullanım kolaylığı sağlamak amacıyla, bant reklam formunda hazırlanmış ve ses kullanılmamıştır. Böylece yayın kuruluşlarının program akışlarını bozmadan canlandırmaları kullanmalarına olanak sağlanmıştır.

Akıllı İşaretler Sembol Sisteminin logosu olan Tele karakterinin oynadığı, birbirinden farklı üç canlandırmada, çocuklara, “İyi Uykular Çocuklar”, “Haydi Çocuklar Uykuya” ve “Bugünlük Televizyon Yeter, Bütün Çocuklara İyi Geceler” mesajları verilmektedir.

İyi Uykular Çocuklar Projesi, yasaklama ve yaptırım uygulama yerine sorumluluk ve duyarlılık geliştirmeyi amaçlamakta, düzenleyici otorite ile sivil toplum iş birliğine, yayıncı sorumluluğuna ve ebeveyn duyarlılığına dayanmaktadır. Ebeveynlerin ekrandaki hatırlatmayı dikkate almaları ve çocuklarını erken yatırmaları, projenin başarıya ulaşmasının en önemli koşulu olarak görülmekte, uygulamayla, ekran karşısındaki izleyicinin etkinliğinin daha da artırılması beklenmektedir.

Radio Televizyon Üst Kurulu (RTÜK)

Kaynak: <https://www.rtuk.gov.tr/aile-cocuk/3704/5265/iyi-uykular-cocuklar.html> 04.11.2020 tarihinde saat 14.00’te erişim sağlanmıştır.

4. UYGULAMA FAALİYETİ

Çocuğun güvenli, sağlıklı uyumasını ve dinlenmesini sağlayacak ortam düzenleyiniz. Uygulama yaparken aşağıda belirtilen konuları dikkate alınız:

- Ürünü hazırlama süreniz 2 haftadır.
- Ürün, maket şeklinde yapılmalı ya da resimlerle pano üstünde gösterilmelidir.
- Ürün içinde uyku odasında bulunması gereken tüm eşyalar bulunmalıdır.
- Ürün, eğitim kurumlarında kullanılması gereken uyku odası veya evde çocuk odası şeklini göstermelidir.
- Ürün, 1-6 yaş çocuğuna uygun olmalıdır.
- Ürün, çocuklar için fiziksel ortam özelliklerine uygun olmalı ve zararlı eşyalar bulunmamalıdır.
- İlgi çekici olmalı ve görsel tasarıma önem verilmelidir.

Ürün değerlendirilmesinde aşağıdaki ölçütler kullanılacaktır:

Ölçütler	Performans Düzeyi			
	Çok başarılı (4)	Başarılı (3)	Kabul edilebilir (2)	Geliştirilmeli (1)
Ürün İçeriği	Ürün doğru hazırlanmış ve konu ile ilgili tüm kapsamı içermektedir.	Üründe uyku odasında bulunması gereken fiziksel özelliklerle ilgili hatalar vardır.	Üründe 1-6 yaş çocuğuna uygun olmayan nesneler kullanılmıştır.	Ürün hem fiziksel özellikler hem de kullanılan nesneler açısından uygun değildir.
Görsel Tasarım	Ürün ilgi çekici, renkleri uyumlu ve çocuğa uygun süsleme yapılmıştır.	Ürün ilgi çekicidir fakat renkler uyumlu değildir.	Ürün görsel olarak çocuğa uygun değildir.	Ürün hem ilgi çekici değil hem de çocuğa uygun değildir.
Zaman Yönetimi	Ürün verilen sürede yapılmıştır.	Ürün verilen süreyi bir gün geçirilerek tamamlanmıştır.	Ürün verilen süreyi iki gün geçirilerek tamamlanmıştır.	Ürün verilen süreyi üç gün ve daha fazla gün geçirilerek tamamlanmıştır.
Toplam				

2.4. 1-6 YAŞ ÇOCUKLARINDA BESLENME

1-6 yaş, büyüme ve gelişmenin hızla devam ettiği yıllardır. 3-6 yaş arası yılları kapsayan, okul öncesi dönemi olarak da adlandırılan **oyun çocuğu döneminde** yılda ortalama 2-3 kg ağırlık ve 6-8 cm boy artışı olur.

Her çocuğun yapısı ve gelişim hızı farklıdır. Buna bağlı olarak almaları gereken besin ve enerji ögeleri ile tüketmeleri gereken besin miktarları da farklılık gösterir. Çocuğun bedeninin sağlıklı ve düzenli çalışması, vücut sıcaklığının korunması, hareketlerinin koordinasyonu ancak gerekli miktarda enerji alınmasıyla mümkündür. Bu da ihtiyaç duyulan besinlerin tüketilmesiyle sağlanır. Çocukların enerji ihtiyacı yaş, fiziksel özellikleri, çevre sıcaklığı, hastalık vb. durumlarda değişebilir. Çocuğun aldığı enerjinin yani besin değerinin yeterli olup olmadığı büyüme ve gelişiminin izlenmesiyle anlaşılır. Alınan besin, gerekli olan enerji ihtiyacını karşılamıyorsa gelişim istenen düzeyde olmaz, çocukta zayıflık ve hâlsizlik görülür. İhtiyaçtan fazla enerjinin alınması durumunda da çocuk şişmanlar. Bu yüzden alınan enerji ile harcanan enerji arasında bir denge olmalıdır (Görsel 2.15).



Görsel 2.15: Oyun çağı çocuğunda hareket ve enerji ihtiyacı

Hızlı büyüme ve gelişme nedeniyle enerjinin en çok harcandığı oyun çocuğu döneminde birçok besin ögesine olan ihtiyaç da artar. Bu yaş grubu çocukları protein, vitamin, mineral ve kalsiyum içeren gıdalara gereksinim duyar. Taze sebze, meyve, et, balık, yağlar, tahıllar, kuru baklagiller, süt ve türevlerinden oluşan dört besin grubuna ait yiyeceklerin tüketimi dengeli bir şekilde olursa çocukların besin ögesi ihtiyacı kolaylıkla karşılanmıştır olur.

Protein; vücudun oksijen taşıması, mikroplarla savaşması, dokuların büyüme, gelişimi, onarımı gibi yaşamsal pek çok işlev için gereklidir. Bu ihtiyaç yine besinlerle karşılanacağından günlük diyetinde mutlaka et, süt, yumurta gibi protein değeri yüksek besinler tüketilmelidir.

Vitaminler de bu dönemde ihtiyaç duyulan diğer besin ögelerindendir. Bağışıklık sisteminin ve kemiklerin gelişimi ve güçlendirilmesi, vücudu hastalıklara karşı koruma gibi etkenlerde vitaminler önemli bir rol oynar. Vücutta oluşabilecek rahatsızlıklar ve hastalıklar her vitamin eksikliğine göre farklılık gösterir.

SIRA SİZDE

Hangi vitamin eksikliği çocuklarda ne tür bozukluk ve hastalıklara yol açar? Araştırıp sınıfta paylaşınız.



Görsel 2.16: Oyun çocuğu ve sebze tüketimi

Kalsiyum, demir gibi önemli olan minerallerin de bu dönemde yeteri kadar alınması gereklidir. En iyi kalsiyum kaynakları; süt, yoğurt, peynir, fındık, fıstık, yeşil yapraklı sebzeler gibi besinlerdir. Pekmezler, kuru meyve ve baklagiller, kuru yemişler, et ve yeşil yapraklı sebzeler de (Görsel 2.16) demir yönünden zengin besinlerdir. Demirin yetersiz alımı sonucunda demir yetmezliğine bağlı olarak kansızlık (anemi), kalsiyumun yetersiz alımı sonucunda da çocuklarda büyüme geriliği, raşitizm (kemik eğriliği) gibi sorunlar görülür.

2.4.1. Oyun Çocuğunun Beslenme Özellikleri

Oyun çağı döneminde çocukların kişiliği şekillenir ve çocuklar, hayatları boyunca davranışları üzerinde etkili olacak alışkanlıkları yine bu yıllarda kazanırlar. Bu dönemde çocuğun kazandığı beslenme alışkanlığı, hayatının sonraki dönemlerini etkiler. İleride ortaya çıkabilecek obezite (aşırı şişmanlık), kalp-damar hastalıkları gibi sağlık sorunlarının da belirleyicisi olur. Dünyada ve ülkemizde okul öncesi çağı çocuklarında yetersiz ve dengesiz beslenme sonucu yetersiz beslenme (malnütrisyon), D vitamini eksikliği, vitamin ve iyot yetersizlikleri, kansızlık, diş çürükleri (Görsel 2.17) gibi sağlık sorunları sık sık ortaya çıkmaktadır. Özellikle 3-6 yaş arası çocuklarda kemik ve diş gelişimi, kas, beyin ve sinir sisteminin gelişimi, organların büyü-yüp gelişmesi için miktar yönünden az fakat besin değeri yüksek gıdalara ihtiyaç vardır.



Görsel 2.17: Kalsiyum eksikliğine bağlı diş çürükleri

Çocuklar, gelişim hızlarına bağlı olarak vücut fonksiyonlarını kontrol etmeye, başkalarıyla iletişim kurmaya, sosyal davranışlar ve alışkanlıkların temellerini atmaya bu dönemde başlarlar. Okul öncesi dönemde çocuk evden çıkıp anaokulu, kreş gibi sosyal ortamlara girmeye başlar. Bu dönemde çocuğun arkadaşlık, iş birliği ve paylaşma duygularının gelişiminin yanı sıra yaşam tarzı ve buna bağlı olarak beslenme alışkanlıkları da değişir ve şekillenir. Okullar, yeme alışkanlığı kazandırılması ve beslenme eğitimi için aileden sonra gelen ikinci doğal ortamlardır. Oyun çağı çocukları okulda, grup içinde ve arkadaşlarıyla birlikteyken farklı tutum sergileyerek evde yemedikleri herhangi bir yiyeceği iştahla yiyebilir. Bu yüzden okulların beslenme durumlarının denetlemesi, okul yönetimindeki kişilerin ve öğretmenlerin beslenme konusunda eğitilmeleri önemlidir (Görsel 2.18).



Görsel 2.18: 3-4 yaş çocuklarında bir ara öğün

Beslenme, çocuğun sadece büyümesi üzerinde değil sosyal duygusal gelişimi ve davranışları üzerinde de etkili olur. Yemek yemenin aynı zamanda sosyal bir olay olduğunun algılanması çocuk açısından önemlidir. Bu yüzden sofraya aile bireyleri birlikte oturmalıdır. Bu, çocuk için iyi bir model oluştururken aynı zamanda çocukta aile üyelerinin bir araya geldiği mutlu bir ortam hissi yaratır. Doğru seçilmiş besinler, destekleyici aile ortamında verildiğinde çocuğun gelişimine olumlu katkılar sağlar.

Bilgi Notu

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre:

- Dünya çapında obezite, 1975'ten beri neredeyse üç katına çıktı.
- 2016 yılında 5-19 yaş arası 340 milyondan fazla çocuk ve ergen aşırı kilolu veya obezdi.
- 2019'da 5 yaş altı 38 milyon çocuk fazla kilolu veya obezdi.

SIRA SİZDE

3-6 yaş çocuklarının günlük besin öğeleri gereksinimini karşılayacak besin miktarlarını ve bu besinlerin neler olabileceğini araştırınız. Araştırıp bulduklarınızı sınıftınızda paylaşınız.

2.4.2. Oyun Çocuğunda Beslenme Problemleri

Okul öncesi dönemin başlamasıyla birlikte beslenmeyle ilgili kararları tek başına vermeye başlayan çocuklar, hangi tür besinlere ne miktarda ihtiyaçları olduğunu bilmezler. Çocukların düzensiz besin alımı veya yanlış besin seçmeleri sonucunda beslenme sorunları ortaya çıkar.

Özellikle 3-6 yaş dönemi çocuklarında beslenme alışkanlığı kazandırılırken ailelerin de sıklıkla şikâyet ettiği konular; iştahsızlık, zayıflık veya aşırı yemek yeme, şişmanlık, yemek seçme ve farklı tatları denemek istememe şeklinde sıralanabilir.

İştahsızlık, yeni bir kardeşin doğumundan kaynaklı ortaya çıkan kıskançlık, aile içinde yaşanan huzursuzluklar, yetişkinlerin çocukları zorlamaları, hastalık başlangıcı veya sıkıntılı olma gibi durumlarda baş gösteren yemek yemeyi reddetme davranışdır. Bu durumlarda çocuk zorlanmamalı, tabağına çok fazla yiyecek konulmamalı ve tepki gösterdiği besinler farklı sunumlar hazırlanarak verilmeye çalışılmalıdır. Yemek yeme konusunda aşırı baskı yapıldığında veya ısrar edildiğinde çocuk, kusma davranışı gösterebileceğinden bu konuda hassas davranılmalıdır.

Aşırı yemek yeme ve buna bağlı şişmanlık problemi genellikle ailelerin çocukların aldıkları besin ve harcamaları gereken enerji miktarları konusundaki bilgi yetersizliklerinden kaynaklanabilir. Ailenin karbonhidrat ağırlıklı beslenme seçimi, kültürel yapısına bağlı olarak beslenme alışkanlıkları da çocuklarda şişmanlık görülmesine neden olabilir. Aile, çocuğu çok hareketletiyse yine sürekli ve ısrarla yemek yemeye zorlar. Çocuğun psikolojik problemleri varsa bu durum çocukta iştahsızlığa neden olabildiği gibi onu aşırı yemeye de itebilir.

Beslenme problemlerinden biri olan **gıda boğulmaları** genellikle 1-3 yaşları arasında görülür (Görsel 2.19).



Görsel 2.19: Gıda boğulması belirtisi gösteren bir çocuk

Fındık, fıstık gibi kuru yemişler, patlamış mısır, üzüm veya kraker taneleri gibi gıdalar çocukların solunum yoluna kaçarak onlarda boğulmaya neden olur. Bu gibi durumlarda solunum yolunda tam bir tıkanıklık yoksa çocuk öksürtülerek gıdayı çıkartması sağlanmalıdır. Eğer gıda ağız içinde görülebiliyorsa yetişkin, çocuğun ağızına parmağını sokup onu oradan çıkarmalıdır.

SIRA SİZDE

1-3 yaş çocuklarında sık görülen boğaza yabancı bir cisim kaçtığında ve gıda boğulmalarını önlemek için kullanılan Heimlich (Haymlih) manevrası nedir? Araştırıp sınıfınızda paylaşınız.

2.4.3. Oyun Çocuğunun Beslenme Alışkanlığını Kazandırmak İçin Gereken Tutum ve Davranışlar

Sağlıklı beslenme alışkanlığının temeli oyun çocukluğu döneminde atılır. Ebeveynlerin beslenme konusunda bilinçli olmaları çocuğun yaşam boyu beslenme davranışları üzerinde etkilidir. 2-3 yaş dönemi, çocukların kurallara uymayı öğrendiği yaşlardır. Kurallar, genellikle ebeveynler tarafından konulmalı ve uygulama konusunda tutarlı olunmalıdır. Yemek saatleri, sofrada birlikte oturma, yemek seçmeme gibi kurallar çocuğa uygun bir dille açıklanmalıdır. Çocuklarıyla ilgilenen ve çocukların sordukları sorulara yaş ve gelişim özelliklerine uygun cevap veren ailelerde, çocukların kurallara uyması çok kolay olur.

4 yaşından itibaren çocukların algılamaları, çiğneme ve yutma gerektiren motor fonksiyonları daha iyi gelişmiştir. Çatal bıçak kullanmayı bu dönemde öğrenen çocuk, örneğin parça et gibi sert besinleri yardımsız kesemez ve yetişkin yardımına ihtiyaç duyar. Bu nedenle yemekler genellikle çocukların kolay çiğneyebileceği küçük parçalar şeklinde hazırlanmalı ve sunulmalıdır. Çocuğun yemeği kendi başına yemesi beklenmeli, yerken üstüne veya etrafına dökmesi olağan karşılanmalı ve çocuğa sabırlı davranılmalıdır.



Görsel 2.20: Çocuğa beslenme alışkanlığı kazandırmada aile

Çocukların beslenme alışkanlıkları doğrudan veya dolaylı olarak ailenin, özellikle anne ve babanın beslenme alışkanlıklarından etkilendir (Görsel 2.20). Ailenin sunacağı yiyeceği tüketecek olan çocuk, ailesinin sevmediği ve tüketmek istemediği bir yiyeceği de yemeyecektir. Çocuk, aileyi veya ona bakan kişinin beslenme alışkanlıklarını taklit edeceğinden bu konuda dikkatli olunmalıdır.

Televizyon ve sosyal medya reklamları da bu dönem çocuklarının besin seçiminde etkilidir. Yemek sırasında çocuk sofraya oturtulmalı, iletişim araçlarından herhangi bir şey izletmeden yemeğe odaklanması sağlanmalıdır. Tüm ailenin sofraya oturma imkânı yoksa ebeveynlerden en az birisi yemek süresince çocuğa masada eşlik etmeli ve onu gözlemlemelidir (Görsel 2.21).



Görsel 2.21: Yemek sırasında çocuğuna eşlik eden baba

Okul öncesi çağı çocukları besinleri karışık olarak tüketmekten hoşlanmazlar. Bu yüzden her besini, kendine özgü tat ve görüntüsüyle sunmak gereklidir. Çocuk, tanıdığı besini elleriyle yiyebileceği şekilde gördüğünde o besini daha çok sever. Bu dönemde çocuklar seçici olduklarından her besini iştahla yemeyebilir ancak tüketmesi gereken besinleri sofrada gördükçe zamanla alışır ve tatmayı dener. Dönemsel olarak çocukların sevdikleri yiyecek türleri de farklılık gösterebilir. Örneğin yumurta yemeyi seven bir çocuk yumurta yemeyi uzun süre reddedebilir. Bu durum anlayış ve sabırla karşılanmalı, çocuğun yemesinde ısrarcı olunmamalı, çocuğu cezalandırma yoluna gidilmemelidir. Farklı tatlara alışmaya çalışan çocuklara aşırı soğuk veya sıcak, acı ya da yoğun baharatlı yiyecekler sunulmamalıdır. Ayrıca çocuğa verilecek besinleri sunma şekli de önemli bir husustur. Çocuğun ilk defa tadacağı bir besini sevimli sunumlar şeklinde önüne koymak o besini çekici hâle getirir (Görsel 2.22, 2.23).



Görsel 2.22: Sevimli sunum örneği



Görsel 2.23: Sevimli sunum örneği

Bebeklik döneminde hazırlanan değişik kıvam ve tatlardaki ek gıdalarla birlikte çocuk yemek yemeye alıştırılır. Oyun döneminde ise çocuk, artık kendi sevdiği yiyecekleri yemeyi tercih eder. Yemek seçme davranışı bu dönemde gelişir. Böyle durumlarda aile çocuğa model olmalı, çocuğun tüm besinlerden yeteri kadar alması gerektiğini basit cümlelerle anlatmalıdır. Çocuğun sevmediği yiyeceği yemesi gerektiği durumlarda "İspanağı yumurtalı mı yoksa börek şeklinde mi istersin?" gibi isteği sorularak yemesi gereken besini nasıl yiyeceği konusunda kendisinin karar vermesi sağlanmalıdır.

Oyun döneminde beslenme düzeni daha çok üç öğün yemek ve sık atıştırma şeklinde olmalıdır. Çocuğun büyüme ve gelişmesi normal ve çocuk ihtiyacı kadar yiyorsa öğün atlama fazla sorun edilmemelidir. Çocuklar, birkaç çeşit besini yemek yerine süt içmeyi veya şekerli besinleri tüketmeyi tercih ederler. Dolayısıyla günlük besin ve kalori alımları arasında büyük farklılıklar olabilir. Bisküvi, kraker, çikolata gibi abur cubur diye anılan yiyecekleri tüketme davranışı bu yaşlarda alışkanlığa dönüşeceğinden bu tür hazır gıdaların verilmemesi gereklidir. Bunların yerine evde hazırlanmış meyveli kurabiye, kekler ya da kuru yemiş verilmesi tercih edilmelidir. Ara öğünlerde genellikle çocuğun gün içinde alması gereken ancak alamadığı besinleri telafi edecek süt, ayran, meyve veya peynirli ekmek gibi besinler seçilmelidir.

Anne veya çocuğa bakan kişi tarafından çocuğa, hangi besinden ne kadar tüketmesi ve ön yargılı olduğu yiyeceklerin (lahana, kereviz, nohut vb.) de tadına bakması gerektiği söylenmelidir (Görsel 2.24). Porsiyon küçük olmalı, isterse tekrar alabileceği ve tabağındaki yiyecekleri bitirmesi hakkında gerekli bilgiler basit bir dille açıklanmalıdır. Ayrıca çocuğu, daha fazla yemesi konusunda zorlamamak ve yemeği pazarlık konusu yapmamak önemlidir.



Görsel 2.24: Farklı tattaki besini yemeyi reddeden bir çocuk

7. ETKİNLİK

Etkinlik Adı: Yaşasın Yemek Yemek!

Etkinlik Amacı: Çocukların bazı besin grup ve türleriyle ilgili ön yargılarını anlama ve çözüm yolları üretmek.

Araç Gereçler: Hikâye (öykü), masal kitapları

Süre: 40 dk.

Uygulama: Çocukların beslenme alışkanlıklarıyla ilgili hazırlanmış basılı-yazılı hikâye veya masallar bulup sınıfa getiriniz. Daha sonra sınıf mevcuduna göre gruplara ayırınız. Getirdiğiniz kaynaklardan biriyle ilgili grup içinde rol paylaşımı yaparak dramatik etkinlik hazırlayınız. Hazırladığınız dramatik etkinliği sınıfta uygulayınız. Etkinlik sonunda çocukların bazı besin gruplarına gösterdikleri tavırların nasıl değiştirilebileceği hakkında sınıfça tartışınız.

5. UYGULAMA FAALİYETİ

Oyun çocuğunun beslenme alışkanlığını kazandırmak için gereken tutum ve davranışlarla ilgili bir öykü veya masal yazınız.

Masal ya da öykü yazarken aşağıda belirtilen konuları dikkate alınız:

- Yazım süreniz 1 haftadır.
- Yazılacak masal ya da öykü, oyun çağı çocuklarında beslenme alışkanlığı kazandırılmasında dikkat edilecek noktaları kapsayacak şekilde olmalıdır.
- Masal ya da öykü için dört farklı karakter belirlenmelidir.
- Yazı dilinde Türkçe doğru ve etkili bir şekilde kullanılmalıdır.
- Yazılan masal ya da öykü, okul öncesi çağı çocuklarının yaş ve gelişim özelliklerine uygun olmalıdır.

Masal ya da öykü değerlendirmesinde aşağıdaki ölçütler kullanılacaktır:

Ölçütler	Performans Düzeyi			
	Çok başarılı (4)	Başarılı (3)	Kabul edilebilir (2)	Geliştirilmeli (1)
İçerik	İçerik bakımından zengin ve akıcı dil kullanılmıştır.	İçerik bakımından zengindir ancak kullanılan dil akıcı değildir.	İçerik bakımından yetersizdir ancak dil akıcı kullanılmıştır.	İçerik ve akıcı dil bakımından yetersizdir.
Olay	Karakterlerin yaşadığı olay açıkça belirtilmiş ve sonuca ulaştırılmıştır.	Karakterlerin yaşadığı olay açıkça belirtilmiş ancak sonuca ulaştırılmıştır.	Karakterlerin yaşadığı olay yeterince açıklanmamıştır.	Karakterlerin yaşadığı olay ve sonuçla ilgili tutarsızlıklar vardır.
Karakterler	Masal ya da öyküde dört karakter kullanılmış ve bunlar yeterince tanıtılmıştır.	Masal ya da öyküde üç karakter kullanılmış ancak bunlar yeterince tanıtılmıştır.	Masal ya da öyküde iki karakter kullanılmış ancak bunlar yeterince tanıtılmamıştır.	Masal ya da öyküde tek karakter kullanılmıştır.
Uygunluk	Okul öncesi çağı çocuklarının yaş ve gelişim özelliklerine, istenen amaca uygundur.	Okul öncesi çağı çocuklarının yaşına ve gelişim özelliklerine uygundur ancak istenen amaca uygun değildir.	Okul öncesi çağı çocuklarının yaşına, gelişim özelliklerine uygun değildir ancak istenen amaca uygundur.	Okul öncesi çağı çocuklarının yaş ve gelişim özelliklerine ve istenen amaca uygun değildir.
Toplam				

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

A) Aşağıdaki cümlelerden doğru olanların başına D, yanlış olanların başına Y harfi koyunuz.

1. () Bebeklik döneminde anneye olan bağımlılık 1-6 yaş döneminde de devam eder.
2. () Giyinme becerisi kazanmak, çocuğun bağımsızlığını kazanmasında önemli bir adımdır.
3. () 1 yaşından sonra çocuklar günde 7 saat uyumalıdır.
4. () Çocuklarda diş macunu kullanılmasına 1 yaşından itibaren başlanmalıdır.
5. () 4-5 yaş çocuğu besinleri bıçakla keserken yetişkin yardımına ihtiyaç duyar.
6. () Çocukların sağlıklı beslenebilmeleri için her besin grubundan yeterli miktarda tüketmeleri gereklidir.
7. () Oyun çağı çocuklarında beslenme düzeni 3 ana öğün ve ara öğünler şeklindedir.
8. () Alınan besin gerekli olan enerji ihtiyacını karşılamıyorsa şişmanlık gelişir.

B) Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerlere uygun olan kelimeleri yazınız.

9. Kişisel temizlikte kullanılan araç gereçlerden bazıları ve dır.
10. Tuvalet eğitimine aylar arasında başlanmalıdır.
11. Çocuğun temel ihtiyaçlarını başka birine ihtiyaç duymadan yapabilmesi becerisinin gelişmesi sonucu olur.

C) Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

12. Aşağıdakilerden hangisi çocuklara banyo yapmayı sevdirmek için yapılabilecek bir uygulamadır?

- A) Banyo yapma zaman aralıklarını uzun tutmak.
- B) Banyo suyunu yüksek sıcaklıkta ayarlamak.
- C) Banyo esnasında kese kullanmak.
- D) Banyoya çocukların seveceği oyuncaklardan koymak.
- E) Büyüklerin kullandığı şampuanlardan kullanmak.

13. Çocuğa tuvalet eğitimi verilirken aşağıdaki davranışlardan hangisinin yapılması yanlıştır?

- A) Askılı veya düğmesi olan bir pantolon giydirmek.
- B) Çocuğun rahat kullanabileceği lazımlık almak.
- C) Çocuğun tuvalete gittiğini diğer aile üyelerine de söylemek.
- D) Gece yatmasına yakın sulu gıdalar vermemek.
- E) Tuvalete sevdiği bir oyuncağını götürmesine izin vermek.

14. Aşağıdakilerden hangisi çocuk giysilerinin özelliklerinden biridir?

- A) Bol
- B) Kabarık
- C) Pamuklu
- D) Sentetik
- E) Vücudu saran

15. Aşağıdakilerden hangisi uyku öncesi yapılacak uygulamalardandır?

- A) Çocuğu öpmek ve masal okumak.
- B) Çocukla sürekli konuşmak.
- C) Hareketli oyun oynatmak.
- D) Uyku öncesi çocuğu yormak.
- E) Uyku vaktinde odasına göndermek.

16. Aşağıdakilerden hangisi oyun çağı döneminde sık görülen beslenme problemlerinden değildir?

- A) Aşırı yemek yeme
- B) Gıda boğulmaları
- C) İştahsızlık
- D) Öksürük
- E) Zayıflık

17. Oyun çağında enerji gereksiniminin belirlenmesinde aşağıdakilerden hangisi etkili değildir?

- A) Çevre sıcaklığı
- B) Çevrenin fiziksel özellikleri
- C) Hastalık
- D) Yaş
- E) Yemek zamanı

Ç) Aşağıdaki soruların cevaplarını boş bırakılan yerlere yazınız.

18. Çocuğun tuvalet eğitimine başlamadan önce hangi durumlar dikkate alınmalıdır?

.....

.....

.....

19. Çocuklara giyinme becerisi kazandırılırken ebeveynlerin yapması gereken davranış ve tutumlar nelerdir?

.....

.....

.....

20. Aile, çocuğa yeni bir yiyeceği alıştırırken nasıl davranmalıdır?

.....

.....

.....

21. Erken çocukluk döneminde beslenme bozukluklarına yol açan nedenler nelerdir?

.....

.....

.....

3. ÖĞRENME BİRİMİ



**BAĞIMSIZ YAŞAM
BECERİLERİ**



KONULAR

- 3.1. ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE KİŞİSEL TEMİZLİK
- 3.2. ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE BESLENME
- 3.3. ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE GİYİNME
- 3.4. ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE TUVALET EĞİTİMİ
- 3.5. EV İÇİ YAŞAM
- 3.6. EV İÇİ/DIŞINDA BAĞIMSIZ YAŞAM

TEMEL KAVRAMLAR

özel gereksinimli birey, beceri analizi, ölçüt
bağımlı ölçü aracı, pekiştireç,
bağımsız yaşam becerisi

NELER ÖĞRENECEKSİNİZ?

- Özel gereksinimli bireylerde hijyen kurallarına uygun olarak kişisel temizlik becerilerini kazandırmanın önemi
- Özel gereksinimli bireylere uygun beslenme becerilerinin nasıl kazandırılacağı
- Özel gereksinimli bireylerin giyinme becerilerini kazandırma aşamaları
- Özel gereksinimli bireylerin özelliklerine uygun olarak verilmesi gereken tuvalet alışkanlığının ve eğitiminin nasıl yapılacağı
- Özel gereksinimli bireylerin ev içi yaşamlarını sürdürürken yapılması gerekenler
- Özel gereksinimli bireylerin ev dışı (Görsel 3.1) bağımsız yaşamlarını sürdürürken yapılması gerekenler



Görsel 3.1: Bağımsız yaşam becerileri

HAZIRLIK ÇALIŞMASI

Kişisel temizliğinizi birinin yapmasına ihtiyaç duysaydınız kendinizi nasıl hissederdiniz? Görüşlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

3.1. ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE KİŞİSEL TEMİZLİK

Çeşitli nedenlerle zihinsel, bedensel, bireysel özellikleri ya da öğrenme yetenekleri açısından akranlarından farklılık gösteren ve yaşamında başkalarının desteğine ihtiyaç duyan birey **özel gereksinimli birey** olarak tanımlanır. Bu bireylere farklı alanlardaki becerilerini geliştirme şansı verilerek kendi kendilerine yeterli olmaları sağlanabilir.

Beceri, bireyin sahip olduğu yeterliliklerine dayalı olarak yapabileceği tahmin edilen veya yaptığı etkinliklerdir. Özel gereksinimli bireyler için kazandırılması öncelikli olan yaşam becerileri, onların bağımsız olarak hayatlarını destekleyecek ve sürdürecektir şekilde olmalıdır. Bu beceriler; **bağımsız yaşam becerileri**, **toplumsal yaşam becerileri** ve **sosyal beceriler** olarak sınıflandırılabilir. Bağımsız yaşam becerileri, bireyin başkalarına ihtiyaç duymadan hayatını sürdürebilmesi, sağlık, yaşam kalitesi ve sosyal uyum için gerekli olan becerileri kapsar. En temel öz bakım becerilerinin başında da beslenme, giyinme ve tuvalet eğitimi gelir. El-yüz yıkama, diş fırçalama, vücut bölümlerinin temizliği, saç tarama, banyo gibi beceriler de kişisel bakım ve temizlikle ilgili olan öz bakımı destekleyici becerilerdir.

3.1.1. Özel Gereksinimli Bireylerde Öz Bakım Becerilerinin Kazandırılmasına Etki Eden Faktörler

Özel gereksinimi olan bireyler zamanı geldiğinde aile içi ve dışında bağımsız yaşamaya ihtiyaç duyarlar (Görsel 3.2). Kendi öz bakım ihtiyaçlarını karşılayamayan bireylerin yaşamlarını bağımsız sürdürmeleri mümkün değildir. Aynı şekilde özel gereksinimi olan bireylerin de bu davranışları öğrenebilmesi, uygulayabilmesi ve genelleyebilmesi, bağımsız yaşama katılmaları ve sağlıklı bir hayat sürmeleri açısından önemlidir.



Görsel 3.2: Bağımsız yaşam

Özel gereksinimli bireylerde zihinsel yetersizliğin dışında birçok neden onların öz bakım becerilerini kazanmalarını geciktirebilir. Bu faktörler şöyle sıralanabilir:

A) Bireye ait faktörler

- Bireyin tanısı (öğrenme güçlüğü, otizm spektrum bozukluğu vb.)
- Büyük ve / veya küçük kas motor becerilerindeki yetersizlikler (kol ve bacak kasları vb.)
- Bireyde var olan beceriler (performans düzeyi) ya da yeni bir beceriye başlama düzeyi
- Temel becerileri öğrenme seviyesi (yönergeleri anlayabilme ve yerine getirebilme becerisi)
- Taklit becerilerinin gelişim düzeyi
- Görsel ve işitsel dikkat becerilerindeki yetersizlikler
- Görme yetersizliği
- El-göz koordinasyonundaki (eş güdüm) yetersizlikler (Görsel 3.2)

- Ağız ve ağız içi bölümlerinde şekil bozukluğu ya da bu bölümlerin yeterince gelişmemiş olması (özellikle yemek yeme ve sıvı alımı konusunda)

B) Öğretim programına veya öğretmene ait faktörler

- Kazandırılan becerilerin sürekliliği ve genelleştirilebilmesi için yapılacak çalışmaların öğretmen tarafından doğru bir şekilde belirlenmesi
- Kullanılacak öğretim yöntem ve tekniklerinin bireye uygunluğu
- Öğretimde kullanılacak araç gereçler (bireyin yetersizlik türüne uygun olması)
- Öğretim yapılırken kullanılacak pekiştireçlerin (yiyecek, oyuncak, etkinlik, sözel övgü vb.) bireyde güçlü bir etki yaratabilmesi
- Öğretim yapılacak ortam (ısı, ışık, konfor vb.)
- Öğretmenin beceri öğretimi konusundaki yeterliliği
- Öğretmenin sabırlı, güler yüzlü ve motive edici yaklaşımı

C) Aileye ait faktörler

- Ailelerin bu konuda yeterli bilgiye sahip olmaları
- Ailelerin çocuklarının beceri öğretimine hazırbulunuşluk düzeyleri
- Ailelerin sabırlı olmaları

3.1.2. Özel Gereksinimli Bireylere Öz Bakım Becerileri Kazandırmada Kullanılan Yöntemler

Öz bakım becerileriyle ilgili hazırlanıp uygulanacak eğitim programları, onların bağımsız yaşam becerilerini geliştirmeleri açısından önemli bir yere sahiptir. Bireye öz bakım becerileri öğretilmesine yönelik hazırlanan eğitim programında birçok aşama bulunur. Özel gereksinimli bireye öz bakım becerileriyle ilgili beceri öğretimine başlamadan önce yapılması gerekenler şöyle sıralanabilir:

- Bireye ve ailesine yönelik öğretilmesi gereken öncelikli beceriler belirlenir. Bunun için bireyin yapabildikleri ve yapamadıklarıyla ilgili kaba değerlendirme formuyla bir değerlendirme yapılır.
- Değerlendirme sonucunda bireyle çalışılacak becerilerle ilgili beceri analizi yapılır ve buna dayalı olarak ölçüt bağımlı ölçü aracı hazırlanır.
- Bireyin performans düzeyi belirlenir.
- Çalışılacak becerilerle ilgili uzun ve kısa dönemli hedefler oluşturulur.
- Hedefler doğrultusunda öğretim programı hazırlanır. Öğretim programında becerinin hangi yöntem ve teknik kullanılarak öğretileceği, öğretimde kullanılacak araç gereç ve pekiştireçlerin ne olacağı, öğretimin hangi gün, saat ve nerede yapılacağıyla ilgili bilgilere de yer verilir. Kazandırılan becerinin sürekliliğinin sağlanması ve nasıl genelleştirileceği kararlaştırılır. Bireyin yeni öğrendiği beceriyi günlük yaşamda sürekli kullanmasına yönelik bireye ne tür etkinlik yapılabileceği veya hangi ortamlar sağlanması gerektiği de önceden belirlenmelidir.

OKUMA PARÇASI

HOLLANDA'YA HOŞGELDİNİZ!!

Bir bebek sahibi olacağınızı anladığınızda yaşadığınız duygu, İtalya'ya güzel bir seyahat planı yapmaya benzer. İtalya hakkında bir sürü kitap, broşür alırsınız. Harika planlar yapmaya başlarsınız: Collessium, Mikalan-jelo'nun Davut'u, Venedik'te gondollar... İtalyanca birkaç sözcük bile öğrenirsiniz. Her şey çok heyecan vericidir.

Aylar süren beklemenin ardından o gün gelir, çatar. Bavullarınızı toplar, yola çıkarsınız.

Birkaç saat süren yolculuktan sonra, uçağınız havaalanına iner. Hostes mikrofonu eline alır ve

— “Hollanda'ya hoş geldiniz!” der.

“Hollanda mı?” dersiniz. “Ne Hollanda'sı? Ben İtalya'ya bilet almıştım. Benim İtalya'ya gitmem gerek. Tüm yaşamım boyunca oraya gitmenin düşünüyordum ben.”

Fakat uçuş rotasında bir değişiklik olmuş, Hollanda'ya inmişsinizdir. Dahası orada kalmanız gerekir.

Önemli olansa; sizi korkunç, iğrenç, açlığın ve hastalıkların pençesindeki pis bir yere bırakmamış olmalarıdır aslında. Sadece farklı bir yerdesinizdir. Alışverişe çıkıp yeni broşürler- kitaplar almanız, yeni birkaç sözcük öğrenmeniz gerekmektedir sonuçta...

Ve belki, daha önce hakkında hiçbir şey bilmediğiniz insanlar tanımak zorunda kalacaksınız.

Gittiğimiz yere, sadece farklı bir yerdir. Oradaki yaşam belki İtalya'dakinden daha yavaştır. İtalya kadar etkileyici de değildir. Fakat bir süre orada öylece kaldıktan sonra; nefesinizi tutar ve etrafınıza bakarsınız...Yel değirmenlerini fark edersiniz... Etrafınızı saran, oraya ait ne kadar güzellik varsa her şeyi fark edersiniz... ve laleleri...Fakat tanıdığınız herkes İtalya'ya gidip gelmektedir. Sürekli orada geçirdikleri güzel anılarını anlatmaktadırlar.

Ve yaşamınız boyunca “Evet. Benim de gitmem gereken yer orasıydı. Bende aynı planı yapmıştım.” dersiniz. Sırf bu nedenle duyduğunuz acı asla, asla dinmez. Çünkü yitirdiğiniz düş, çok önemli bir düştür. Ancak; tüm yaşamınızı İtalya'ya gidemediğiniz için üzülmeye geçirirseniz, Hollanda'nın güzelliklerinden hiçbirinin tadını çıkaramazsınız...

Emily Perl Kingsley

Kaynak: http://blkisegitim.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/10/01/747584/dosyalar/2016_02/24012209_hollanda.doc 29.11.2020 tarihinde saat 15.30'da erişim sağlanmıştır.

SIRA SİZDE

Yukarıdaki okuma parçasını okuduğunuzda neler hissettiğinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

3.1.2.1. Özel Gereksinimli Bireylerde Performans Belirleme ve Beceri Analizi

Özel gereksinimli bireye yeni bir şeyler öğretebilmek için bireyin önceki bilgilerinin ve şu anda sahip olduğu becerilerin neler olduğunun bilinmesi gerekir. Bu bilgi ve becerilerin bilinmesi yeni öğretilecek becerilerin temelini oluşturacağından önemli bir konudur. Bireyin hangi beceriyi bildiğini belirlemek, hangi beceriyi öğrenmeye hazır olduğunu tespit etmek ve bireyin beceriyle ilgili güçlü ve zayıf yönlerini ölçmek amacıyla yapılan çalışmaya **performans belirleme** denir. Bu aşama öğretimin ilk basamağını oluşturur. Performans belirlemek amacıyla hazırlanan listeye de **beceri kontrol listesi** ya da **kaba değerlendirme aracı** denir.

Bireyin performansını belirlemede kaba değerlendirme araçlarının kullanılmasının yanı sıra bireyin ailesiyle aile görüşmeleri yapılır. Ailelerin bireyin değerlendirme ve eğitimine aktif katılması kendilerine, bireye ve eğitim sürecine önemli katkılar sağlar. Bu durumun özellikle bireyin öz bakım, ev içi ve dışı sosyal hayata dair bağımsız pek çok yaşam becerisini kazandırmada olumlu bir etkiye sahip olduğu görülür (Görsel 3.3). Bireyi gözlemleme yoluyla genel olarak günlük yaşam ve öz bakım becerilerinde bireyin yapabildikleri ve yapamadıkları tespit edilir (Görsel 3.4). Tüm bu değerlendirmeler sonucunda bireyin yapamadığı beceriler belirlenip gelişimsel sıra ve kullanım işlevine göre öncelik sırasına konulur. Son olarak da bireyin düzeyine uygun ve öncelikli ihtiyacı olan bir ya da birkaç öz bakım becerisi öğretilmesine karar verilir.

Özel gereksinimi olan bireylerde becerilerin çoğunu tek aşamada kazandırmak çok zor olmakta ya da hiç mümkün olamamaktadır. Bireyler bu becerilere birtakım küçük basamaklar aracılığıyla daha kolay ulaşabilmektedirler. Bir beceriyi oluşturan basamakların neler olduğunun belirlenmesi ve öğretilebilir her bir basamağın sıralanması amacıyla yapılan işleme **beceri analizi** denir. Bu sayede karmaşık veya çok basamaklı davranış ya da beceriler küçük parçalar hâlinde, öğretilmesi kolay alt beceri basamaklarına (işlem basamaklarına) ayrılmış olur. İyi hazırlanmış bir beceri analizinde öğretilecek beceriler mantık sırası izler. Ayrıca analizde bireyin belirlenen amaca ulaşabilmesi için gerekli tüm basamaklar yer almalıdır.



Görsel 3.3: Özel gereksinimli birey ve ev yaşamı



Görsel 3.4: Bir beceri için gözlem yoluyla performans alma

Beceri analizi;

- Bireyin öğretim öncesinde performansını belirleme,
- Öğretim esnasında bireyin gösterdiği gelişmeleri kaydederek öğretimin gidişatını izleme,
- Öğretim sonunda da değerlendirme yapmak amacıyla kullanılabilir.
- Bireye beceriyi öğreten kişiler ve aile, beceri analizi sayesinde bireydeki gelişmeleri daha kolay görme, bireyi karşılaştırma imkânına sahip olabilirler.

Birden çok basamaklı davranışların öğretilmesine **zincirleme öğretim** denir. Zincirleme öğretim, **ileriye zincirleme** ve **geriye (tersine) zincirleme** olmak üzere iki öğretim biçiminde yapılabilir.

Beceri analizi de **yapılış sırasına göre** ileriye zincirleme ve geriye zincirleme yaklaşımı olmak üzere iki şekilde yapılır (Tablo 3.1).

İleriye Zincirleme: Davranışın ilk basamağından itibaren her bir adımın tek tek öğrenilmesidir. Öğretim yapılırken ilk işlem basamağı (birinci temel beceri) üzerinde durulup diğer işlem basamaklarının (diğer temel becerilerin) öğretimi yapılmaz. Birey, ilk işlem basamağını bağımsız olarak gerçekleştirdikten sonra ikinci işlem basamağına geçilir.

Tersine (Geriye) Zincirleme: Beceriye oluşturan basamakların sonundan başlayarak ilk basamağa kadar her bir davranışın tek tek öğretilmesidir. Yani beceri analizi son yapılandan ilk yapılan doğru düzenlenerek oluşturulur. Öğretim yapılırken son işlem basamağı üzerinde durulur, diğer işlem basamaklarının öğretimi yapılmaz. Birey, son işlem basamağında bağımsızlığa ulaştıncaya son bir önceki işlem basamağının öğretilmesine geçilir. Her denemede bireyin bağımsız gerçekleştirdiği basamakları yaparak beceriyi tamamlaması istenir. Değerlendirme sonucunda bireyin temel becerilerin yarısından fazlasını gerçekleştiremediği ve pek çok beceri basamağında fiziksel yardım ve model olma ipucuna ihtiyacı olduğu görüldüyse bireye o becerinin tersine zincirleme yaklaşımıyla kazandırılmasına karar verilebilir.

Tablo 3.1: Çorap Giyme Becerisinin İleri ve Tersine Zincirleme Yöntemine Göre Beceri Analizi

İLERİYE ZİNCİRLEME	TERSİNE (GERİYE) ZİNCİRLEME
BİLDİRİMLER	BİLDİRİMLER
1. Çorabı tutar.	1. Ayak bileğine kadar giydirilmiş çorabı giyer.
a) Her iki eliyle çoraba uzanır.	a) Her iki eliyle çorabın koncuna uzanır.
b) Her iki elinin başparmağı içeride, diğer parmakları dışarıda olacak şekilde çorabın koncundan tutar.	b) Her iki elinin başparmağı içeride, diğer parmakları dışarıda olacak şekilde çorabın koncundan tutar.
	c) Çorabı yukarı çeker.
2. Çorabı ayak parmaklarına geçirir.	2. Topuğuna kadar giydirilmiş çorabı giyer.
a) Parmaklarını birbirine doğru hareket ettirerek çorabı toplar.	1. beceri basamağının a ve b basamakları tekrar edilir.
b) Çorabı ayak ucuna geçirir.	c) Elleriyle çorabı iki yana açar.
c) Çorabı ayak parmaklarına geçirir.	ç) Çorabı topuğuna geçirir.
	d) Çorabı yukarı çeker.
3. Çorabı giyer.	3. Ayak parmaklarına kadar geçirilmiş çorabı giyer.
a) Çorabı ayak tarağına kadar çeker.	1. beceri basamağının a ve b basamakları tekrar edilir.
b) Elleriyle çorabı iki yana açar.	c) Çorabı ayak bileğine kadar çeker.
c) Çorabı topuğuna geçirir.	ç) Ellerini iki yana doğru çekerek çorabı açar.
ç) Çorabı yukarı çeker.	2. beceri basamağının d ve e basamakları tekrar edilir.

SIRA SİZDE

Bardakla su içme beceri analizini tersine zincirleme yöntemine göre hazırlayınız. Sınıfta arkadaşlarınızın yaptıklarıyla kendi yaptıklarınızı karşılaştırıp fikirlerinizi paylaşınız.

Beceri analizi yapıldıktan sonra bununla ilgili olarak **ölçüt bağımlı ölçü aracı (ÖBÖA)** hazırlanır. Bu araç; bireyin yapabildiklerini yani performansını (başlama düzeyini) belirlemek, öğretim sırasında bireyin gösterdiği ilerlemeleri kaydetmek ve öğretim sonunda bireyin öğretim amaçlarını gerçekleştirme düzeyini belirlemek amacıyla kullanılır. Ölçüt bağımlı ölçü araçları bildirimler, ölçüt ve sorular bölümlerinden oluşur. Analizi yapılan becerinin basamakları ölçü aracının bildirimler bölümünü oluşturur. Ölçüt belirlenir.

Ölçüt bağımlı ölçü aracının sorular bölümü, performans düzeyinin belirlenmesinde benimsenecek yönteme göre iki farklı şekilde düzenlenebilir. **Tek fırsat yöntemi** kullanılacaksa ÖBÖA'nın sorular bölümünde sadece beceriyle ilgili ana yönerge (beceriye yapacak kişiye verildiğinde beceriyi yapmasını sağlayan yönerge) yazılır (Tablo 3.2). Öğretmen beceriyle ilgili ana yönergeyi (Çorabını giy.) verir. Bireyin bağımsız olarak ve doğru gerçekleştirdiği basamaklar ÖBÖA'da ilgili basamağın karşısına doğru (+) olarak kaydedilir. Birey, bir basamağı hatalı yaparsa ya da yapamazsa beceri durdurulur ve o beceri basamağı dâhil olmak üzere geriye kalan basamaklar yanlış (-) olarak kaydedilir.

Tablo 3.2: Tekli Fırsat Yöntemiyle Hazırlanmış Bir Çorap Giyme Beceri Analizi

BİLDİRİMLER	YÖNERGELER	ÖLÇÜT (D / Y)
	Ana yönerge: Çorabını giy.	
1. Çorabı tutar.	1. Çorabı tut.	
a) Her iki eliyle çoraba uzanır.	a) Her iki elinle çoraba uzan.	
b) Her iki elinin başparmağı içeride, diğer parmakları dışarıda olacak şekilde çorabın koncundan tutar.	b) Her iki elinin başparmağı içeride, diğer parmakları dışarıda olacak şekilde çorabın koncundan tut.	
2. Çorabı ayak parmaklarına geçirir.	2. Çorabı ayak parmaklarına geçir.	
a) Parmaklarını birbirine doğru hareket ettirerek çorabı toplar.	a) Parmaklarını birbirine doğru hareket ettirerek çorabı toplar.	
b) Çorabı ayak ucuna geçirir.	b) Çorabı ayak ucuna geçir.	
c) Çorabı ayak parmaklarına geçirir.	c) Çorabı ayak parmaklarına geçir.	
3. Çorabı giyer.	3. Çorabı giy.	
a) Çorabı ayak tarağına kadar çeker.	a) Çorabı ayak tarağına kadar çek.	
b) Elleriyle çorabı iki yana açar.	b) Ellerinle çorabı iki yana aç.	
c) Çorabı topuğuna geçirir.	c) Çorabı topuğuna geçir.	
ç) Çorabı yukarı çeker.	ç) Çorabı yukarı çek.	

ÖBÖA hazırlanmasında kullanılan **çoklu fırsat yöntemiyle** bireyin becerinin her bir basamağını bağımsız olarak yapıp yapmadığı ya da bağımsız olarak gerçekleştiremediği, her bir basamağı hangi ipucu kullanıldığında yaptığı belirlenir. Basamaklar önce yapılandıktan sonra yapılan doğru sıralanır. Sorular bölümünde “Bağımsız, Sİ, MO ve FY” sütunları bulunur. Bireye beceriyle ilgili ana yönerge verilir. Beceri basamağını bağımsız yaparsa “B” (+) olarak kaydedilir. Beceri basamağını bağımsız yapamaz ya da hatalı yaparsa birey durdurularak o basamakla ilgili sözel ipucu verilir. Sözel ipucu verildiğinde beceri basamağını yaparsa sözel ipucu olarak “Sİ” kaydedilir. Sözel ipucu verilmesine rağmen o basamağı yapamazsa model olunarak beceri bireye gösterilir ve yaparsa model olma “MO” olarak kaydedilir. Model olunduğunda beceri basamağı özel gereksinimli birey tarafından gerçekleştirilemezse fiziksel yardım verilir ve “FY” olarak işaretlenir. Daha sonra kalan beceri basamağına devam edilir. Eğer birey izleyen beceri basamağını yapamaz ya da hatalı yaparsa o basamakla ilgili bireye sözel ipucu verilir ve bireyden yapması beklenir. Buna rağmen yapamazsa öğretmen, model olarak yapar ve nasıl yaptığını sözel olarak anlatır. Daha sonra o basamağı tekrar yapması istenir. Birey, buna rağmen yapamazsa ölçü aracına fiziksel yardım olarak kaydedilir.

ÖBÖA hazırlanırken hangi yöntem kullanılırsa kullanılsın bireyin doğru ya da yanlış yaptığı beceri basamaklarına yönelik olarak olumlu veya olumsuz hiçbir tepkide bulunulmaması gerekir.

Tablo 3.3: Çoklu Fırsat Yöntemiyle Hazırlanmış Bir Çorap Giyme Beceri Analizi

BİLDİRİMLER	YÖNERGELER	Bağımsız	Sözel İpucu	Model Olma	Fiziksel Yardım
	Ana yönerge: Çorabını giy.				
1. Çorabı tutar.	1. Çorabı tut.				
a) Her iki eliyle çoraba uzanır.	a) Her iki elinle çoraba uzan.				
b) Her iki elinin başparmağı içeride, diğer parmakları dışarıda olacak şekilde çorabın koncundan tutar.	b) Her iki elinin başparmağı içeride, diğer parmakları dışarıda olacak şekilde çorabın koncundan tut.				
2. Çorabı ayak parmaklarına geçirir.	2. Çorabı ayak parmaklarına geçir.				
a) Parmaklarını birbirine doğru hareket ettirerek çorabı toplar.	a) Parmaklarını birbirine doğru hareket ettirerek çorabı toplar.				
b) Çorabı ayak ucuna geçirir.	b) Çorabı ayak ucuna geçir.				
c) Çorabı ayak parmaklarına geçirir.	c) Çorabı ayak parmaklarına geçir.				
3. Çorabı giyer.	3. Çorabı giy.				
a) Çorabı ayak tıraşına kadar çeker.	a) Çorabı ayak tıraşına kadar çek.				
b) Elleriyle çorabı iki yana açar.	b) Elleriyle çorabı iki yana aç.				
c) Çorabı topuğuna geçirir.	c) Çorabı topuğuna geçir.				
ç) Çorabı yukarı çeker.	ç) Çorabı yukarı çek.				

Tüm Beceri Yöntemi: Tüm beceri yönteminin kullanılabilmesi için de performans alımı öncesi hazırlanan beceri analizinin ileri zincirlemeye göre yapılması gerekir. Önce becerinin bütününün bağımsız olarak gerçekleştirilmesine yönelik olarak uzun dönemli amaç konur. Daha sonra bu uzun dönemli amaca ulaşacak şekilde becerinin en fazla ipucu ile gerçekleştirilmesinden en az ipucu ile gerçekleştirilmesine doğru ve becerinin tümünü içeren kısa dönemli amaçlar oluşturulur. Bu yöntemin uygulanması sırasında becerinin bütün işlem basamakları için öğretim yapılır. Her öğretim oturumunda beceri basamaklarındaki ipuçları yavaş yavaş çekilerek becerinin tümü gerçekleştirilmeye çalışılır.

1. ETKİNLİK

Etkinlik Adı: Performans Alıyorum

Etkinlik Amacı: Bireyin performans düzeyini belirlemeyi öğrenmek.

Araç Gereçler: On beş tane boncuk veya nesne, orta kalınlıkta bir ip, kâğıt ve kalem

Süre: 80 dk.

Uygulama: Sınıfınızda ikiyeşerli şekilde gruplara ayrılıңыз. İpe boncuk veya nesne dizme becerisiyle ilgili bir beceri analizi hazırlayınız. Daha sonra sınıf arkadaşlarınızdan birini seçiniz. Boncukları veya nesneleri koyduğunuz kabı masaya arkadaşınızın rahatça alabileceği bir şekilde yerleştiriniz. Masaya, takıldığında boncukların çıkmasını engelleyecek şekilde arkası düğümlemiş orta kalınlıkta bir ip koyunuz. Performans alımı sırasında beceri analizi masanın üzerinde durabilir. Eğer arkadaşınızın dikkatini dağıtacaksa masanın yakınında bir yere de yerleştirebilirsiniz. Performans alımında çoklu fırsat yöntemi kullanacaksanız arkadaşınıza istediği basamakta o beceriyi yapmamasını, sözel ipucu, fiziksel yardım veya model olma yöntemlerini kullanabileceklerini, bazı basamaklarda zorlanıyormuş gibi yapabileceğini söyleyiniz. Her iki yöntem için de aynı yönergeyi veriniz: İpe boncukları diz. Değerlendirmeniz bittiğinde hangi yöntemi kullandığınızı ve beceri öğretimine hangi basamaktan başlamanız gerektiğini arkadaşlarınıza aktarınız. Aktardığınız bilgilerin doğru veya yanlışlığı konusunda arkadaşlarınızdan görüş isteyiniz.

3.1.2.2. Özel Gereksinimli Bireylerin Öğretiminde Kullanılan Yardım Türleri

Özel gereksinimli bireylerin eğitiminde de normal gelişim gösteren bireylerin eğitiminde olduğu gibi bir davranışı ya da beceriyi öğretirken birçok yardım türü kullanılır ancak özel gereksinimli bireylerde bu yardım türlerine daha sık başvurulur. Yardımlar, beceriler öğretildikçe azaltılmalı ve giderek sonlandırılmalıdır. Beceri öğretimindeki amaç, bireyin bir beceriyi en az yardımla yapabilmesini sağlamak olmalıdır.

Pekiştirme: Bireyin yaşına, gelişim ve kişilik özelliklerine, ilgilerine göre farklılıklar gösteren ve bireyi istenen davranışı yapmaya yönelten tekniktir. Eğitim programı hazırlarken birey için en uygun pekiştiricin belirlenmesi gerekir. Pekiştirme belirlenirken ailenin ve özel gereksinimli bireyin ilgi, istekleri de dikkate alınır.

Pekiştireç Türleri

a) Sosyal Pekiştireçler

Sözsüz İfadeler: Gülümseme, alkışlama, baş ile onaylama, göz kırpması vb.

Bedensel İletişim: Kucaklama, başını okşama, sırtını sıvazlama, yüzüne dokunma, makas alma, ellerle 'çak' işareti yapma vb.

Sosyal Ortamlarda Yakınlık: Öğretmen masasının yanına oturma, yemek saatinde yan yana oturma, birlikte sınıf panosunu yerleştirme vb.

Ayrıcalık Tanıma: Bahçede oynamasına izin verme, sınıf defterini okul müdürüne götürme vb.

Övgü Sözcükleri ya da Sözcük Grupları: "Aferin.", "Ne kadar güzel!", "Bunu sen mi yaptın?", "Çok iyi bir iş." vb.

b) Etkinlik Pekiştireçleri: Şarkı söylemek, yapbozla oynamak, şiir okumak gibi sözel ya da bedensel bir uğraş gerektirir. Az tercih edilen bir etkinliğin ardından çok tercih edilen bir etkinliğin yapılmasına izin vermek, az tercih edilen etkinliğin yapılmasını artırır [Premack (Primek) ilkesi].

c) Nesnel Pekiştireçler: Oyuncak, araç gereç ve materyallerdir.

ç) Sembol Pekiştireçler: Kendi başlarına anlamı olmayan ancak başka pekiştireçlere dönüştürülebilen, uygun bir davranış sonrasında bireye bir başka pekiştireçle değiştirilmek üzere verilen yıldız, kupon, marka, küçük, yapışkanlı (sticker) gibi sembollerdir.

İpucu, bireye belli bir uyarının varlığında doğru tepkide bulunmasını sağlamak amacıyla nasıl davranacağı ve ne yapacağına ilişkin hatırlatmada bulunmadır.

Sözel İpucunun Verilmesi ve Geri Çekilmesi: Sözel ipucu, öğretmenin bireyin yapmasını istediği davranışı sözel olarak ifade etmesidir. Bu, bireye yapacağı davranışı hatırlatıcı tanımlar ve açıklamalar yapma şeklindedir. Ayrıca bireyin yaptığı davranışa onay verme veya onu cesaretlendirme amacıyla da kullanılır. Sözel ipucu, bireye bir beceriyi yapması için en az şekilde yardım etme yoludur. Öğretimde kullanılan ipuçları, birey başarılı oldukça geri çekilmelidir. Örneğin verilecek ilk ipucu "Her iki elinle pantolonunun belinden tut." şeklindeyse sonra "Pantolonunun belinden tut." daha sonra "Pantolonunu tut." ve "Tut." biçiminde olmalıdır.

Model Olma İpucunun Verilmesi ve Geri Çekilmesi:

Model alma, bir kişinin yaptığı hareketi gözlemleyip taklit ederek yapması ve öğrenmesidir. Beceri öğretiminde model olmanın kullanılabilmesi için bireyin taklit etme becerilerine sahip olması gerekir (Görsel 3.5). Öğretmen öğretimin başında becerinin tamamının nasıl yapılacağını gösterirken sözel olarak da açıklar. Bireyin aynı davranışı taklit etmesi istenir. Öğretmen sonra becerinin daha az bir kısmına model olur, son olarak da model olunan



Görsel 3.5: Taklit etme becerisi

hareket geri çekilerek artık yapılmaz. Bu aşamadan sonra bireyin sadece sözel ipucu verilerek o hareketi yapması sağlanır.

Fiziksel Yardım İpucunun Verilmesi ve Geri Çekilmesi: Bireyin belli bir uyarının (bireyin elini sıkıca tutma vb.) varlığında bir beceri basamağını yapmasını sağlamak amacıyla öğretmenin bireyle birlikte beceri basamağının tamamını yapması ve bireye ne yapıldığını söylemesidir. Öğretmen, bireyin arkasına geçerek beceri basamağını bireye yaptırır (Görsel 3.6). Yemek yeme gibi uzun süren beceriler öğretilecekse öğretmenin vücudu bireye hafif dönük bir şekilde, bireyin kullandığı elin tarafına oturur. Fiziksel yardım kullanırken sözel açıklamalar yapmak, bireyin yapılması gereken hareketi anlaması açısından önemlidir.



Görsel 3.6: Fiziksel yardım

Bireyin beceri basamağını yapmasını sağlamak amacıyla uygulanan fiziksel yardım, zamanla geri çekilerek bireyin beceri basamağını sözel ipucu ile yapar hâle getirmesi amaçlanır. Bireyin katılımı hissedildikçe el daha hafif tutularak o basamak yaptırılır ve bireye ne yapıldığı söylenir. Bir sonraki aşamada öğretmen bireyin eline ya da bileğine hafifçe dokunarak beceri basamağını yapmasını bekler ve yapılanı sözel olarak açıklar. En sonunda da öğretmenin eli bireyin elinin yanında bulunur ve yapılanlar açıklanır. Eğer beceri tüm kolun kullanımını gerektiren bir beceri ise elin üstü; bilek, kol, dirsek ve omza doğru geri çekilir.

İşaret İpucu: Yapılması istenen davranışla ilgili işaretleri kullanmaktır. Sözel uyarınları anlamayan bireyin yetişkinin eliyle “Gel.” işareti yapması veya gözüyle çalışılacak nesneyi işaret etmesi buna örnektir.

3.1.3. Özel Gereksinimli Bireylerde Kişisel Temizlik

Özel eğitime gereksinimi olan bireyler için kişisel temizlik hayati önem taşır ve bireye birçok açıdan fayda sağlar. Öncelikle bireyin bağımlılığını azaltır. Temel öz bakım becerilerini kazanan birey; başkasına ihtiyaç duymadan elini yüzünü yıkar, yemeğini yer, giyinir, tuvaletini yapar ve bu durum bireyin öz güvenini artırır. Öz bakım becerilerini kazanmış birey ev içi ve dışında daha fazla sosyal kabul görür. Kişisel temizliğini gerçekleştirebilen bireyin sosyal ilişkileri, ruh sağlığı, iletişim becerileri ve diğer gelişim alanları olumlu etkilendir. Öz bakım becerileri öğretilirken motor gelişim ve diğer birçok gelişim alanını destekleyici çalışmalar birlikte yapılmalıdır. Bunun için aile ve öğretmen iş birliği çok önemlidir. Bu sayede aile, kendilerine ve çocuklarına daha fazla zaman ayırarak sosyal ilişkilerini arttırmış olur.

3.1.3.1. El-Yüz Yıkama ve Banyo

Özel gereksinimli bireylerde el-yüz yıkama, banyo yapma gibi beceriler kişisel temizlik için en önemli ve gerekli becerilerdir. Su ve sabun olmadan temizlikten bahsedilemeyeceği için bu bireylere öncelikle el-yüz yıkama ve banyo yapma becerileri kazandırılmalıdır. Bu becerileri kazanan bireyler günlük hayatlarını bağımsız olarak sürdürmenin ilk adımlarını atmış olurlar.

Öz bakım becerilerinden biri olan el yıkama bir dizi basit faaliyetlerin bileşimi olan karmaşık bir olaydır. Aşağıda el yıkama davranışının analizi verilmiştir. El yıkamayla ilgili yapılan beceri analizi banyo için de genişletilerek kullanılabilir.

A) El yıkama beceri analizi

1. Suyu açar.
2. Sabunluktan sabunu alır.
3. Sabunu her iki elinin arasında tutar.
4. Ellerin sabunla birlikte akan suyun altında tutar (Görsel 3.7).
5. Her iki elini sabunla ovuşturur.
6. Sabunu musluğun kenarına ya da sabunluğa geri koyar.
7. Ellerin ovuşturarak köpürtür.
8. Sağ eliyle sol elinin arkasını ovar.
9. Sol eliyle sağ elinin arkasını ovar.
10. Sağ eliyle sol elinin küçük parmağını ovar.
11. Sağ eliyle sol elinin dördüncü parmağını ovar.
12. Sağ eliyle sol elinin orta parmağını ovar.
13. Sağ eliyle sol elinin işaret parmağını ovar.
14. Sağ eliyle sol elinin baş parmağını ovar (Görsel 3.8).
15. Sol eliyle sağ elinin küçük parmağını ovar.
16. Sol eliyle sağ elinin dördüncü parmağını ovar.
17. Sol eliyle sağ elinin orta parmağını ovar.
18. Sol eliyle sağ elinin işaret parmağını ovar.
19. Sol eliyle sağ elinin başparmağını ovar.
20. Su altında ellerini durular (Görsel 3.9).
21. Suyu kapatır.
22. Havluyu alır.
23. Ellerin kurular.
24. Havluyu yerine asar.



Görsel 3.7: El sabunlama



Görsel 3.8: Parmak sabunlama



Görsel 3.9: Elleri durulama

B) Yüz yıkama beceri analizi

1. Musluğu açar.
2. Avuçlarına su doldurur.
3. Avuçlarındaki su ile yüzünü ovalar.
4. Musluğu kapatır.

5. Havluyu alır.
6. Havluyla yüzünü kurular.
7. Havluyu yerine asar.

SIRA SİZDE

Burun temizleme veya banyo yapma becerilerinden birini seçerek o beceriye ait beceri analizini yapınız. Yaptığınız analizi arkadaşlarınızın yaptıkları ile karşılaştırınız.

3.1.3.2. Diş Fırçalama

Özel gereksinimli bireylerde çeşitli sağlık problemleri ve bağışıklık sisteminden kaynaklı sorunlar sık sık görülür. Ağız ve dişlerle ilgili problemler önemli sağlık sorunlarına veya enfeksiyonlara yol açabilir. Bu nedenle özel gereksinimli bireylerde ağız ve diş sağlığına ayrıca özen göstermek gereklidir. Diş fırçalama becerisi öğretiminde şarjlı diş fırçası kullanımı diş fırçalama öğrenimini kolaylaştırabilir. Böylece birey, fırçanın yaptığı yukarı ve aşağı hareketi kendiliğinden öğrenir. Şarjlı diş fırçasıyla diş fırçalama öğretimi yapıldığında bireye diş fırçasını ağızda uygun yere koymasının öğretilmesi yeterli olur.

Diş fırçalama özel gereksinimli bireyler için el yıkama gibi karmaşık bir davranıştır. Bu beceri öğretilirken model olma, işaret ve sözel ipucu yardım türleri kullanılabilir.

Diş fırçalama beceri analizi şöyledir:

1. Musluğu açar.
2. Sol eline (genelde kullanmadığı eline) diş macununu alır.
3. Diş macununun kapağını açar.
4. Diş macununun kapağını musluğun kenarına koyar.
5. Diş fırçasını eline alır.
6. Diş fırçasını ıslatır.
7. Diş fırçası üzerine diş macunu sıkar (Görsel 3.10).
8. Diş macununu musluğun kenarına bırakır.
9. Dişlerinin ön kısmını yukarıdan aşağıya, aşağıdan yukarıya fırçalar (Görsel 3.11).



Görsel 3.10: Diş macunu sürme



Görsel 3.11: Dişleri aşağıdan yukarıya doğru fırçalama

10. Dişlerin sol kısmını yukarıdan aşağıya, aşağıdan yukarıya fırçalar.
11. Dişlerin sağ kısmını yukarıdan aşağıya, aşağıdan yukarıya fırçalar.
12. Sol alt dişlerin üstünü fırçalar.
13. Sol üst dişlerin altını fırçalar.
14. Sağ alt dişlerin üstünü fırçalar.
15. Sağ üst dişlerin altını fırçalar.

16. Alt dişlerin arkasını fırçalar (Görsel 3.12).
17. Üst dişlerin arkasını fırçalar.
18. Ağzında biriken köpüğü lavaboya tükürür.
19. Ağzını suyla çalkalar.
 - Birey, diş fırçasını yerine koyar.
 - Birey, elini musluğa uzatır.
 - Avucunu suyla doldurur.
 - Elini ağzına götürür.
 - Ağzına bir yudum su alır.
 - Ağzını çalkalar.
 - Suyu tükürür.
20. Diş fırçasını yıkar.
21. Sol eliyle diş macununu alır.
22. Sağ eliyle diş macununun kapağını alır.
23. Diş macununun kapağını kapatır.
24. Diş macununu yerine koyar.



Görsel 3.12: Alt dişleri fırçalama

SIRA SİZDE

Kişisel temizlikle ilgili çocuk şarkılarını araştırınız. Bulduklarınızı ezgisiyle söylemeyi öğrenip sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

3.1.3.3. Saç Tarama veya Fırçalama

Saç tarama veya fırçalama davranışı analizinde saç fırçalama basamaklarının saç şekillerine göre değiştiği görülür. Aşağıda saç tarama veya fırçalama ve saç toplama beceri analizi basamakları verilmiştir:

1. Kullandığı eline tarağı veya fırçayı alır.
2. Aynaya bakar.
3. Saç uzun ise eşit şekilde saçlarını ikiye ayırır.
4. Tarağı veya fırçayı saçının üzerinde yukarıdan aşağıya doğru hareket ettirir (Görsel 3.13).
5. Tarağı veya fırçayı uygun yere bırakır.
6. Parmaklarını lastikli saç tokasının arasına geçirir.
7. Topladığı saçı diğer eliyle tutar.
8. Toplamış olduğu saçları tokanın içinden geçirir.
9. Tarağı temizler.
10. Dökülen saçları çöp kutusuna atar.
11. Tarağı yerine koyar.



Görsel 3.13: Saçları yukarıdan aşağıya doğru tarama

1. UYGULAMA FAALİYETİ

Özel gereksinimli bireyler için el yıkama veya diş fırçalama becerilerinden birini seçerek buna ait olay sıralama kartları hazırlayınız.

Ürün hazırlanırken aşağıda belirtilen kuralları dikkate alınız:

- Ürünü hazırlama süreniz 1 haftadır.
- Ürün, el yıkama veya diş fırçalama becerilerini kazandırmaya yönelik olmalıdır.
- Ürün içerisinde lavabo, musluk, sabun, diş fırçası, diş macunu gibi diş fırçalama veya el yıkama ile ilgili görseller yer almalıdır.
- Hazırlanan kartların boyutları 10x10 cm şeklinde olmalıdır.
- Hazırlanan kartlar dayanıklı ve su geçirmez şekilde kaplanmalıdır.
- Görseller bireylerin yaş ve gelişim düzeyine uygun, onların ilgisini çekecek düzeyde olmalıdır.

Ürün değerlendirmesinde aşağıdaki ölçütler kullanılacaktır:

Ölçütler	Performans Düzeyi			
	Çok başarılı (4)	Başarılı (3)	Kabul edilebilir (2)	Geliştirilmeli (1)
Kapsam	Ürün doğru yapılmış ve konu ile ilgili tüm beceri basamaklarını içermektedir.	Ürün doğru yapılmış ancak bir işlem basamağı eksiktir.	Ürün doğru yapılmış ancak iki işlem basamağı eksiktir.	Ürün doğru yapılmış ancak üç işlem basamağı eksiktir.
Malzeme	Üründe kullanılan malzeme dayanıklı ve bireye uygundur.	Ürün malzemesi bireye uygundur ancak malzeme dayanıklı değildir.	Üründe kullanılan malzeme dayanıklıdır ancak bireye uygun değildir.	Ürün malzemesi dayanıklı olmayıp bireye de uygun değildir.
Görsel Tasarım	Ürün ilgi çekici, renkleri uyumlu ve bireye uygundur.	Ürün bireye uygun, ilgi çekicidir fakat renkleri uyumlu değildir.	Ürün ilgi çekici, renkleri uyumludur ancak bireye uygun değildir.	Ürün ilgi çekicilik, renk uyumu ve bireye uygunluk konusunda yetersizdir.
Toplam				

3.2. ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE BESLENME

Tüm canlılar yaşamlarını sürdürebilmek için beslenmeye ihtiyaç duyarlar. Temel besin maddelerinden birinin fazla ya da eksik alınması sağlığı yakından etkilemektedir. Özel gereksinimli bireyler için de bu durum değişmemektedir. Özel gereksinimli bireylerde yetersiz beslenme (malnütrasyon) en çok görülen beslenme problemlerindendir. Bu nedenle beslenme ayrı bir öneme sahiptir.

≡ 3.2.1. Özel Gereksinimli Bireylere Beslenme Becerilerinin Kazandırılması ≡

Normal gelişim gösteren bireyler, çocukluktan itibaren sahip oldukları bilişsel becerileri kullanarak ve çevrelerindeki kişileri model alarak gerekli beslenme becerilerini kazanırlar. Beslenme becerilerindeki kazanımların öğrenilmesi gelişimsel bir sıra izler. Bireyin beslenme becerilerini öğrenebilmesi için öncelikle emme, ağız ve dudakları kapalı tutabilme, yutma, ısırma, çiğneme gibi becerilerin yerine getirilebilmesi gerekir. Bu becerilere sahip olan bireylerde yetişkin desteği ile beslenme davranışı yavaş yavaş kazanılır. Özel gereksinimli bireylerde bu durum farklılık göstermektedir. Beslenme becerilerinin kazanılmasında bireylerin yetersizlik türü ve dereceleri etkili olabilmektedir. Bu bireylerin beslenme becerilerini kazanmaları, onlara sağlanan davranışsal ortam ve uyaranlara bağlı olarak da değişiklik gösterir (Görsel 3.14).

Özel gereksinimli bireylerin beslenme becerilerini kazanmasını etkileyen bazı etmenler olabilmektedir. Bunlar;

- Küçük kas becerilerinin gelişimindeki yetersizlikler,
- Sinir sistemiyle ilgili yetersizlikler,
- Zihinsel yetersizlikler,
- Görme ya da işitmedeki yetersizlikler,
- Ağız boşluğu ve kas yapısındaki bozukluklar (tavşan dudak, yarık damak vb.),
- Davranışsal sorunlar (yemek yemeyi reddetme, çok hızlı yeme, yediklerini çıkarma vb.),
- Uygun olmayan öğrenme ortamları (örneğin aşırı koruyucu ebeveynler),
- Diyet yapmayı gerektiren durumlar şeklinde sıralanabilir.



Görsel 3.14: Bağımsız yemek yeme

3.2.2. Özel Gereksinimli Bireylere Yemek Yeme Becerilerinin Kazandırılmasının Önemi

Beslenme, bağımsız yaşam için en önemli becerilerden biridir. Bireyin beslenme becerisini yerine getirememesi bireye bakan kişiler için de zor bir durumdur (Görsel 3.15). Özel gereksinimli bireyin yemek yeme becerisi kazanması ile bağımsız yaşam becerileri desteklenmiş olur. Ayrıca bireylerin toplum içinde saygınlık kazanmasını ve ev dışındaki toplumsal yaşama uyumunu kolaylaştırır.

Bir bireye yemek yeme becerisi kazandırmadan önce bazı durumların gözlemlenmesi gereklidir. Gözlenebilecek davranışlar şunlardır:

- Baş ve vücut kontrolü sağlanmış mı?
- Nesneleri tutup bırakabiliyor mu?
- Otururken dengesini sağlayabiliyor mu?
- El- göz koordinasyonu var mı?
- Ağız işlevlerini (dil hareketleri, emme, ısırma, ağız kapama, çiğneme, yutma, dudağı kapama) yerine getirebiliyor mu?



Görsel 3.15: Beslenme

Bireyde bu durumların ne derece gerçekleştiği gözlemlendikten sonra aile ile görüşülerek beceri kontrol listesi oluşturulur. Bu kontrol listesine göre de yemek yeme becerilerinden hangilerinin kazandırılacağına karar verilir.

Yemek yeme becerileri öğretilirken aşağıda sıralanan önerilere dikkat edilmelidir:

- Sandalyeye otururken vücut ve baş dengede olmalıdır. Birey, baş ve oturma dengesini sağlamada sorun yaşıyorsa gövdeyi saran bir sandalye tercih edilebilir. Kollar, masaya ve ağza doğru rahat hareket ettirilebilmelidir. Göğüs, belden kemerle sandalyeye bağlanabilir ya da baş hizasına kadar olan yüksek bir sandalye kullanılabilir.
- Masa ve sandalye yüksekliği bireye uygun olmalıdır (Görsel 3.16). Özellikle masa göğüs altında olmalı ve ayaklar yere basabilmelidir. Ayakların yere basmaması durumunda ayak altına tabure koyulabilir.



Görsel 3.16: Özel gereksinimli bireyde masa ve sandalye yüksekliği

- Bireyin aç olduğu saatler öğretim saati olarak belirlenmelidir fakat ilk başlarda öğretim, yemek saatinin başlangıcında yer almalı ve çok uzun süre olmamalıdır. Birey bağımsızlaştıkça öğretim süresi arttırılmalıdır.
- Beslenme becerisi öğretilmeye bireyin sevdiği yiyeceklerle başlanmalıdır.
- Kullanılan araç gereçler (tabak, kaşık, çatal vb.) bireye yemek yeme becerisini kolaylaştıracak şekilde olmalıdır.

- Öğrenme sırasında yiyeceklerin etrafa dökülmesi, bireyin üzerinin kirlenmesi doğal karşılanmalıdır.
- Bireyin kendi kendine yemesi için fırsat verilmelidir. Birey kendisi yerken cesaretlendirilmeli, ebeveyn fazla müdahale etmemelidir.

≡ 3.2.3. Özel Gereksinimli Bireylerde Yemek Yeme Becerisi ile İlgili Aşamalar ≡

Yemek yeme becerisi kazandırmada öğretilecek en temel davranışlar bireye kaşık, çatal ya da bıçağı kullanmasını öğretmektir. Bu araçları kullanmak karmaşık bir davranış olsa da basitleştirerek tek tek kullanmayı öğretmek mümkündür. Beceri öğretiminde geriye ya da ileriye zincirleme yaklaşımı kullanılır.

Bireye kazandırılması gereken yemek yeme becerileri sırasıyla şu şekildedir:

- Parmakla tutarak yemek yeme
- Kaşık kullanarak yemek yeme
- Çatal kullanarak yemek yeme
- Bardaktan sıvı içme
- Bıçak kullanma



Görsel 3.17: Parmakla tutarak yemek yeme

Parmakla Tutarak Yemek Yeme

Parmaklarla yemek yeme becerisi kazanma, bağımsız bir şekilde kendi kendine yemek yemenin ilk aşamasıdır (Görsel 3.17). Özel gereksinimli birey bunu başardığında kaşık, çatal gibi yemek yeme araçlarını kullanmayı öğrenmesi daha kolay olabilmektedir. Parmakları ile tutarak yemeyi öğrenmiş bir birey, artık bir defada ağzına alması gereken yiyecek miktarını ve uygun çiğneme alışkanlığını kazanmış demektir. Burada öğretim için seçilen yiyeceğin özelliği dişlerin durumuna göre ayarlanmalıdır. Çok katı olmayan ve parmakla rahat tutulabilen (muz, haşlanmış patates, ince bir dilim ekmek vb.) yiyecekler seçilmelidir. Ayrıca yiyecekler farklı şekillerde kesilerek ilgi çekici hâle getirilip öğretim, eğlenceli bir şekilde yapılabilir.

Parmakla tutarak yemek yeme beceri analizi sırasıyla şu şekildedir:

1. Yiyeceği eline alır.
 - Kullandığı eli ile tabaktaki yiyeceğe uzanır.
 - Baş ve diğer parmakları arasında kalacak şekilde yiyeceği tutar.
 - Yiyeceği bir miktar tutar.
2. Yiyeceği yer.
 - Yiyeceği ağzına götürür.
 - Ağzını bir miktar açar.

- Yiyeceği ağızına bir miktar sokar.
- Ağızını kapatır.
- Elini ağızından çeker.
- Bu işlemi yiyecek bitene kadar tekrar eder.

Kaşık Kullanarak Yemek Yeme

Kaşığın diğer yemek yeme araçlarına göre kullanımı kolay olduğu için ilk olarak bu beceri öğretilir. Birey, bağımlı beslenmeden kaşık kullanmaya geçerken ona ilk önce kaşığa bakma ve uzanma davranışı kazandırılmalıdır. Daha sonra yapabildikleri belirlenerek buna göre ileri zincirleme yöntemine dayalı olarak beceri analizi oluşturulur ve öğretime geçilir.

Kaşıkla yemek yeme becerisi öğretimi sırasında kısa ve ucu yuvarlak bir kaşık tercih edilmelidir (Görsel 3.18). Bu, tatlı kaşığı olabilir. Ayrıca kullanılacak kâsenin ağızının geniş ve kaşığın sapının yarısının gireceği derinlikte olması, kırılmayan bir malzemeden yapılması gerekmektedir. Öğretimin başında püre kıvamında (yoğurt, patates püresi, puding gibi) yiyecekler arasından bireyin sevdiği ve kaşıktaki kolayca duran yiyecekler tercih edilmelidir. Ancak bireyin yemek için çok fazla sabırsızlanacağı yiyecekler ilk başlarda seçilmemelidir.

Kaşık kullanarak yemek yeme beceri analizi sırasıyla şu şekildedir:

1. Kaşığı tutar.
 - Kullandığı elini kaşığa uzatır.
 - Kullandığı elinin avuç içinde kalacak şekilde kaşığın sapından tutar.
2. Kaşığı alır.
 - Kaşığı kâsenin üzerine getirir.
 - Kaşığı kâsenin içine sokar.
 - Kaşığı kâsenin içinde bir miktar ilerletir.
 - Kaşığı kâseden çıkartır.
3. Yiyeceği yer.
 - Kaşığı yukarı kaldırır.
 - Kaşığın ucunu ağızına doğru çevirir.
 - Ağızını bir miktar açar.
 - Kaşığı ağızına sokar.
 - Ağızını kapatır.
 - Kaşığı ağızından çıkarır.
 - Kaşığı aşağı indirir.
 - İkinci bölümden itibaren basamaklar tekrarlanır.



Görsel 3.18: Kaşık kullanarak yemek yeme

Çatal Kullanarak Yemek Yeme

Kaşık kullanarak yemek yeme becerisini kazandırdıktan sonra çatala yemek yeme becerisine geçilir. Bunun için bireyin yapabildikleri belirlenir. Buna dayalı olarak ileri zincirleme yöntemine göre beceri analizi oluşturulur. Öğretim zamanı, süresi, ortamı ve araç gereçler belirlenerek gerekli uyarlamalar yapılır. Daha sonra beceri öğretilimine geçilir.

Öğretim sırasında kullanılacak olan çatal özel gereksinimli bireyin fiziksel özelliklerine uygun (kahvaltı çatalı gibi) olarak tercih edilebilir. Kullanılacak tabak, çatalın kolayca batabileceği özellikte düz, devrilmeyecek ağırlıkta ve kırılmayan malzemeden yapılmış olmalıdır. Ayrıca tabağın sabit kalması için altına plastik altlık ya da ıslak bez koyulabilir. Kullanılacak yiyecekler ise çatala yemeye uygun (köfte, patates, makarna vb.) bir seferde ağza alınabilecek büyüklükte parçalara ayrılmış olmalıdır.

Çatal kullanarak yemek yeme beceri analizi sırasıyla şu şekildedir:**1. Çatalı tutar.**

- Kullandığı elini çatalın sapına uzatır.
- Kullandığı elinin avuç içinde kalacak şekilde çatalın sapını tutar.

2. Çatalı yiyeceğe batırır.

- Çatalı biraz kaldırır.
- Çatalın ucunu aşağıya çevirir.
- Çatalın ucunu yiyeceğe dayar.
- Çatalın ucunu aşağıya doğru bastırır.
- Çatalı biraz kaldırır.
- Çatalın ucunu yukarı doğru çevirir.

3. Yemeği yer.

- Çatalı ağzına kadar kaldırır.
- Çatalın ucunu ağzına yaklaştırır.
- Ağzını biraz açar.
- Yiyeceği ağzına sokar.
- Ağzını kapatır.
- Çatalı ağzından çıkarır.

4. Çatalı tabağın üzerine götürür.

- Çatalı biraz aşağı indirir.
- Çatalı tabağın üzerine götürür.
- 2, 3, 4. basamaklar yiyecek bitene kadar devam eder.

Kaşık ya da çatal ile yemek yeme becerisi öğretiminde görme ve bedensel yetersizlikte ayrıca ek uyarlamalar yapılabilir.

Görme yetersizliği olan bireyler için uyarlama şu şekildedir:

- Az gören bireyler için masayla kâse / tabak ve kaşık / çatal arasında renk zıtlığı oluşturulmalı.
- Az gören bireyler için kaşığın ya da çatalın sap ve uç kısmı arasında renk zıtlığı oluşturulmalı.
- Yemek yeme araçları birbirinden farklı malzemelerden yapılmış olmalı (metal kaşık, porselen kâse ya da tabak gibi).
- Öğretim sırasında tabağın ya da kâsenin yeri değiştirilmemelidir.

Bedensel yetersizliği olan bireyler için uyarlama şu şekildedir:

- Kaşığın ya da çatalın sapı tutulabilecek kalınlıkta olmalı ya da sap kaymayan bir malzeme ile kaplanarak uygun kalınlığa getirilmeli.
- Gerek duyulursa kaşık ya da çatal ele ya da bileğe sabitlenmelidir.

2. ETKİNLİK

Etkinlik Adı: Kaşık ve Çatal Kullanıyorum

Etkinlik Amacı: Kaşık ve çatal kullanarak yemek yeme becerisini kazandırmak.

Araç Gereçler: Kâse, kaşık, çatal, pilav (pirinç ya da bulgur), makarna

Süre: 10 dk.

Uygulama: Sınıfta ikiye bölünmüş gruplara ayrılınız. Öğretmen ve özel gereksinimli bireyin kim olacağını aranızda kararlaştırınız. Kaşık ya da çatal kullanarak yemek yeme becerilerinden birini seçiniz. Beceri analizini dikkate alarak aşamaları sırayla uygulayınız, sonra rollerinizi değiştirerek aynı uygulamayı tekrarlayınız. Öğretim esnasında sözel yardım, model olma ya da işaret ipuçlarından gerekli olanları kullanmaya özen gösteriniz. Özel gereksinimli birey rolünü aldığınızda neler hissettiğinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

Bardaktan Sıvı İçme

Bardaktan sıvı içme becerisi, parmakla tutarak yemek yeme becerisi ile aynı zamanda kazandırılmaya başlanabilir. İlk önce her iki elle tutarak daha sonra tek elle tutarak bardaktan sıvı içme becerisi kazandırılır. Öğretim sırasında tek kulplu ya da iki kulplu bardaklar tercih edilmelidir. Daha sonra sürahidenden bardağa su doldurma becerisinin öğretilmesine geçilir. Pipetle sıvı içme öğretilmesine bardaktan bağımsız olarak sıvı içme becerisi öğretildikten sonra başlanır. Kullanılacak sıvıyı seçerken ilk başlarda renkli ve kıvam açısından biraz koyu olanlar tercih edilmelidir. İçeceğin kıvamlı olması emmeyi uyarır ve dökülmeyi azaltır. Ayrıca tatlı içecekler ağzı sulandırdığı için kullanılmamalıdır.

Her iki elle tutarak bardaktan sıvı içme beceri analizi sırasıyla şu şekildedir:

1. Bardağı tutar.
 - Her iki eliyle bardağa uzanır.
 - Bardağı tutar.
2. Bardaktaki sıvıyı içer.
 - Bardağı yukarı kaldırır (Görsel 3.19).
 - Bardağın ağzını alt dudağına dayar.
 - Başını hafifçe geriye iter.
 - Bardağın altını bir miktar yukarı kaldırır.
 - Bir miktar sıvı içer.
 - Başını hafifçe öne getirir.
 - Sıvı bitene kadar hareketler tekrarlanır.



Görsel 3.19: Bardaktan sıvı içme

SIRA SİZDE

Sürahiden bardağa su doldurma beceri analizini yapınız. Yaptığınız analizi sınıfta arkadaşlarınıza uygulayınız.

Bıçak Kullanımı

Bıçak kullanma becerisi en son öğretilecek yemek yeme becerilerinden biridir. Bıçak birçok yerde kullanılabilir.

- Bir yerden diğer bir yere yağ gibi bir yiyeceği taşıma
- Bir yiyecek üzerine başka bir yiyeceği sürme
- Yiyeceği bir elle tutarken diğer elle kesme
- Çatal üzerine yiyecekleri itme
- Çatalla birlikte kullanarak bir yiyeceği kesme
- Meyve gibi yiyecekleri soyma

Yukarıda belirtilen bu beceriler bireye sırasıyla öğretilir.

Bir yiyeceğin üzerine başka bir yiyeceği sürme beceri analizi sırasıyla şu şekildedir:

1. Ekmeği yukarı bakacak şekilde tutar.
 - Kullanmadığı elinin baş ve diğer parmakları arasında kalacak şekilde ekmeği üstten tutar.
 - Elini çevirir.
2. Bıçağı keskin kısım aşağıda kalacak şekilde tutar.
 - Kullandığı eliyle bıçağı sapından tutar.

- Biraz yukarı kaldırır.
- Keskin tarafı aşağı bakacak şekilde çevirir.

3. Bıçağa bir miktar yağ alır.

- Bıçağı yağın üzerine götürür.
- Yağın kendine uzak tarafına değdirir.
- Bıçağı kendine doğru biraz çekerek yağ alır.



Görsel 3.20: Ekmeğe yağ sürme

4. Yağı ekmeğe sürer (Görsel 3.20).

- Bıçağı ekmeğin kendine uzak ucuna götürür.
- Bıçağın yağlı yüzünü ekmeğe doğru eğer.
- Bıçağı kendine doğru biraz bastırarak ekmeğe sürer.
- Ekmeğin tamamına yağ sürülene kadar devam eder.

SIRA SİZDE

Evinizden ekmek dilimleri, ekmeğe sürülebilecek (tereyağ, bal, krem peynir, reçel vb.) yiyecek ve kahvaltı bıçağı getiriniz. Yukarıdaki beceri analizine uygun bir şekilde getirdiğiniz malzemeleri kullanarak bir dilim ekmeğin üzerine başka bir yiyeceği sürme becerisini birbirinizle canlandırınız.

OKUMA PARÇASI

ZİHİN KONTROLÜYLE ÇALIŞAN ROBOT KOL

Pittsburgh Üniversitesi'nden araştırmacıların yürüttüğü bir çalışmada, boynundan aşağısı felçli olan bir kadın hasta bir robot kolu sadece düşünceleriyle kontrol ederek çeşitli karmaşık el ve kol hareketleri yaptırmayı başardı.

55 yaşındaki Jan Scheuermann 2003'ten bu yana felçli olarak hayatını sürdürüyor. 2012 yılında Scheuermann'ın beyninin sağ elini ve kolunu kontrol eden bölgesine, ameliyatla yaklaşık yarım santimetre kare büyüklüğünde iki adet elektrot yerleştirildi. Bu elektrotlar 96 farklı noktadan beyne bağlanıyor. Scheuermann'ın beynindeki sinir hücrelerinden gelen elektrik sinyallerinin elektrotlar aracılığıyla bilgisayara aktarılması için bir beyin-makine ara yüzü hazırlandı. Daha sonra bu sinyallerdeki şifreleri çözüp el ve kol hareketleriyle (kolu kaldırmak, bileği döndürmek vs.) ilişkilendirmek için çeşitli bilgisayar yazılımları denendi. Jan Scheuermann süreç boyunca sağ elini ve kolunu hareket ettirdiğini düşünerek robot kolu kontrol etmeye çalıştı. 2 yıl süren çalışmanın ardından Scheuermann robot kolu hareket ettirip çeşitli nesneleri kavrayabildi. Robot kol protezi kısıtlı da olsa hareket imkânı sağladığından felçli hastaların günlük ihtiyaçlarını karşılayabilmesi için hayli önemli.

kaynak: <https://bilimgenc.tubitak.gov.tr/makale/zihin-kontroluyle-calisan-robot-kol> 20.12.2020 saat 01:32'de erişim sağlanmıştır.

2. UYGULAMA FAALİYETİ

Özel gereksinimli bireylere yemek yeme becerileri kazandırmaya yönelik olay sıralama kartları yapınız.

Ürünü hazırlarken aşağıda belirtilen kuralları dikkate alınız:

- Ürünü hazırlamak için süreniz 1 haftadır.
- Ürün, özel gereksinimli bireylere yemek yeme becerileri kazandırmaya yönelik olmalıdır.
- Ürün içerisinde yemek yeme becerisi ile ilgili görseller yer almalıdır.
- Hazırlanan kartların boyutları 10x10 cm şeklinde olmalıdır.
- Hazırlanan kartlar dayanaklı ve su geçirmez şekilde kaplanmalıdır.
- Görseller özel gereksinimli bireylerin gelişim özelliklerine uygun, onların ilgisini çekecek düzeyde olmalıdır.

Ürün değerlendirmesinde aşağıdaki ölçütler kullanılacaktır:

Ölçütler	Performans Düzeyi			
	Çok başarılı (4)	Başarılı (3)	Kabul edilebilir 2	Geliştirilmeli (1)
Kapsam	Ürün doğru yapılmış ve konu ile ilgili tüm basamakları içermektedir.	Ürün doğru yapılmış ancak bir işlem basamağı eksiktir.	Ürün doğru yapılmış ancak iki işlem basamağı eksiktir.	Ürün doğru yapılmış ancak üç işlem basamağı eksiktir.
Malzeme Özellikleri	Üründe kullanılan malzeme dayanıklı ve bireye uygundur.	Ürün malzemesi bireye uygundur ancak malzeme dayanıklı değildir.	Üründe kullanılan malzeme dayanıklıdır ancak bireye uygun değildir.	Ürün malzemesi dayanıklı olmayıp bireye de uygun değildir.
Görsel Tasarım	Ürün ilgi çekici, renkleri uyumlu ve bireye uygundur.	Ürün bireye uygun, ilgi çekicidir fakat renkleri uyumlu değildir.	Ürün ilgi çekici, renkleri uyumludur ancak bireye uygun değildir.	Ürün ilgi çekicilik, renk uyumu ve bireye uygunluk konusunda yetersizdir.
Toplam				

3.3. ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE GİYİNME

Giymme becerisi bağımsız yaşam için gerekli olan becerilerden birisidir. Giymme ve soyunma becerisi kazanmak normal gelişim gösteren bireyler ve özel gereksinimli bireyler için önemli bir durumdur. Normal gelişim gösteren bireyler giymme ve soyunma becerisi kazanmada model alma, deneme yanılma, sözel ve fiziksel destek alma yöntemleri ile bu beceriyi kazanırlar. Özel gereksinimli bireylerde de aynı yöntemler kullanılırken öğrenme süreci daha yoğun ve uzun sürede gerçekleşir. Onlara bu becerileri sık tekrarlarla öğretmek gerekir.

3.3.1. Özel Gereksinimli Bireylerde Giymme

Becerilerinin Kazandırılmasının Önemi

Giymme becerisinin kazanılmasının sosyal ve psikolojik etkileri düşünüldüğünde özel gereksinimli bireylerin eğitiminde temel öğretimlerden biri de giyim olmalıdır. Normal gelişim gösteren bireylere göre aileye daha uzun süre bağımlı olan özel gereksinimli bireyleri bağımsız yaşamaya alıştırmak hem ebeveyn hem de birey için dış ortama uyum sağlama, toplumda varlığını hissetme, çevreyle iletişim kurmada önemlidir. Giymme ile birey bunu daha rahat ve güvenli yapacaktır. Öğrenme süreci normal gelişim gösteren bireylere göre daha uzun ve zor olsa da öğretmen ve yetişkinler ileriki yaşamı düşünerek bu beceriyi kazandırmayı amaç edinmelidirler.

3.3.2. Özel Gereksinimli Bireylerde Giymme

ve Çıkarma Becerilerinin Yöntem ve Basamakları

Giymme becerisinin öğretiminde bireyin ince ve kaba motor kaslarının gelişimi, bireyin bilişsel gelişim düzeyi dikkate alınmalıdır. Normal gelişim gösteren bireylerde ortalama öğrenme yaşı verilebilirken özel gereksinimli bireylerde farklı gelişim düzeyleri olması nedeniyle her bireyde öğrenme yaşı değişir. Eğitim verirken aşamalı yardımla öğretim, ileri-geri zincirleme, pekiştirme ve dönüt verme, sözel yönerge verme gibi yöntemler giymme becerilerinin öğretiminde kullanılabilir.

Giymme becerileri, üst (iç çamaşır, kazak, elbise, mont vb.) ve alt kıyafetleri (pantolon, etek, çorap, ayakkabı vb.) giyip çıkarma davranışlarını içerir. Bunun dışında zamanla düğme ilikleyip çözme, çıtçıtlı açıp kapama, fermuar açıp kapama (Görsel 3.21) gibi giymeyi tamamlayan aksesuarları da kullanmayı öğretmek gerekir. Havaya uygun giymme, giysi seçme ve kıyafeti düzeltme davranışı da zamanla bireye öğretilmelidir.



Görsel 3.21: Fermuar açma kapama çalışması

SIRA SİZDE

Giymme ve soyunma becerisi kazandırma ile ilgili etkinlikleri araştırınız. Bulduğunuz etkinlikleri özel gereksinimli bireylere uyarlayarak sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

Giyinme ve Soyunma Becerisi Kazandırma Basamakları

Giysileri soyunmak giyinmekten daha kolay olduğu için bireye öncelikli olarak soyunma becerisi öğretilmelidir. Giysi soyunma becerisi için öğretmen ya da bireyden sorumlu kişiler işlemi küçük ve basit parçalara ayırarak basamaklarını belirler. Bu basamaklar basitten karmaşığa doğru sıralanıp beceri analizi oluşturulur. Birey, tüm işlemi öğrenene kadar basamaklar teker teker öğretilir. Bir basamağı pekiştirmeden diğer basamağa geçmek bireyin kafasını karıştırabilir. Bu nedenle öğretilecek basamağı bireyle birlikte uygulayıp öğretilmeyen basamakları yetişkin yapmalıdır.

Öğretimde kullanılacak kıyafetler biraz bol olursa bireyin uygulaması daha kolay olacaktır. Bireyin öğrenmesi gerçekleştikçe kendisine uygun kıyafetlere geçilebilir. Basamakları uygularken bireyin göstermesi istenen davranış kısa ve net cümlelerle söylenmelidir.

3. ETKİNLİK

Etkinlik Adı: Giyinme ve Soyunma

Etkinlik Amacı: Giyinme ve soyunma işleminin basamaklarını kavramak ve empati kurma becerisi geliştirmek.

Araç Gereçler: Üst, alt kıyafet ve ayakkabı

Süre: 20 dk.

Uygulama: Uygulamayı evde veya sınıfta yapabilirsiniz. Katlanmış şekildeki birer adet alt ve üst kıyafeti, bir çift ayakkabıyı düzgün bir şekilde zemine koyunuz. Önce kıyafetleri alıp giyiniz. Kıyafetleri giyerken yaptığınız basamakları bir kâğıda not ediniz. Ayakkabıyı giyiniz ve basamakları da not ediniz. Soyunma işlemi de aynı şekilde yapınız ve not ediniz. Tüm bu işlemleri toplam kaç basamakta gerçekleştirdiğinizi sayınız. Sınıfta arkadaşlarınızla basamaklarınızı karşılaştırıp bu işlemin aslında ne kadar detaylı bir süreç olduğunu fark ettiğinizde neler hissettiğinizi anlatınız.

Giysi Soyunma İle İlgili Örnek Beceri Analizleri

Alt Giysi Çıkarma

1. Bir ayağı çıkarılmış giysiden diğer ayağını çıkarır.
 - Bir eliyle kıyafetin paçasının ucundan tutar. Diğer eliyle giysinin üst kısmından tutar.
 - Ayağını çeker ve kıyafeti aşağıya doğru çıkarır.
2. Ayak bileğine kadar indirilmiş giysiyi her iki ayağından çıkarır.
 - 1. basamağı her iki ayak için uygular.
3. Dize kadar indirilmiş giysiyi çıkarır.
 - İki eliyle kıyafetin kemer kısmından tutar.

- Aşağıya doğru indirir.
- 2. basamağı uygular.

4. Kalçaya kadar indirilmiş giysiyi çıkarır.

5. Giysiyi çıkarır.

Üst Giysi Çıkarma

1. Kolları çıkmış, boynuna kadar sıyrılmış giysiyi başından çıkarır (Görsel 3.22).

- İki eliyle giysiyi toplanmış yerinden tutar.
- Yukarı doğru kaldırır.
- Başından çıkarır.

2. Tek kolu çıkartılmış giysinin diğer kolunu çıkararak boynundan ve başından çıkarır.

- Kıyafetin kol ucundan tutar.
- Kolunu dirsekten bükür.
- Kolunu çeker.
- 1. basamağı uygular.



Görsel 3.22: Üst giysi çıkarma

3. Göğüs hizasına kadar toparlanmış giysiyi kollarından ve boynundan çıkarır.

4. Giysiyi çıkarır.

Ceket / Mont Çıkarma

1. Bir kolu çıkarılmış ve ikinci kolu dirseğe kadar indirilmiş giysiyi çıkarır.

- Kıyafetin kol ucundan tutar.
- Kolunu çeker.

2. Bir kolu çıkartılmış giysinin diğer kolunu çıkarır.

3. Dirseklere kadar indirilmiş giysiyi kollarından çıkarır.

4. Omuzlarındaki giysiyi kollarından çıkarır.

5. Giyilmiş montu çıkarır.

Ayakkabı Çıkarma

1. Topuktan çıkarılmış ayakkabıdan parmaklarını çıkarır.

2. Ayakkabıyı topuktan ve parmaklardan çıkarır.

3. Bağcığı çözülmüş ayakkabıyı çıkarır.

4. Cırtcırtlı ayakkabıyı açarak çıkarır (Görsel 3.23).

5. Fermuarlı ayakkabıyı açarak çıkarır.

6. Bağcıklı ayakkabıyı açarak çıkarır.



Görsel 3.23: Cırtcırtlı ayakkabıyı açarak çıkarma

3. UYGULAMA FAALİYETİ

Özel gereksinimli bireyler için soyunma beceri analizini bebek maketi veya sınıf arkadaşınız üzerinde uygulayınız.

Uygulama yaparken aşağıda belirtilen konuları dikkate alınız:

- Uygulama süreniz 5 dakikadır.
- Yapılacak uygulama özel gereksinimli bireyde kıyafet çıkarma beceri analizi aşamalarını kapsayacak şekilde olmalıdır.
- Uygulamada dört kıyafet (alt-üst kıyafet, ayakkabı, çorap, mont vb.) kullanılmalıdır.
- Uygulama öncesinde beceri analiz basamakları hazırlanmalıdır.
- Uygulama esnasında bireyin anlayacağı şekilde komutlar verilmelidir (Elini çıkar, kıyafeti tut, kolunu çıkar gibi).
- Uygulama yaparken Türkçe doğru kullanılmalı, bireye nasıl davranılacağına, ne konuşulacağına dikkat edilmeli, beden dili ve ses tonu doğru kullanılmalıdır.

Ürün değerlendirilmesinde aşağıdaki ölçütler kullanılacaktır:

Ölçütler	Performans Düzeyi			
	Çok başarılı (4)	Başarılı (3)	Kabul edilebilir (2)	Geliştirilmeli (1)
İçerik	Uygulanan basamaklar doğru ve tüm uygulamayı kapsamaktadır.	Uygulanan basamaklar doğru ancak beceri basamakları kısmen eksiktir.	Uygulama yapılırken kıyafet çıkarma basamaklarında eksiklik var ve basamak sırası yanlıştır.	Uygulama basamaklarında birçok eksiklik vardır.
Materyal	Uygulamada dört kıyafet kullanılmıştır.	Uygulamada üç kıyafet kullanılmıştır.	Uygulamada iki kıyafet kullanılmıştır.	Uygulamada sadece bir kıyafet kullanılmıştır.
Uygulama Becerisi	Akıcı dil kullanılmış, göz teması kurulmuş, ses tonu ve beden dili doğru kullanılmıştır.	Belirtilen özelliklerden üçü yerine getirilmiştir.	Belirtilen özelliklerden ikisi yerine getirilmiştir.	Belirtilen özelliklerden biri yerine getirilmiştir.
Toplam				



Giyinme ile İlgili Örnek Beceri Kazanma Basamakları**Alt Giysi Giyinme**

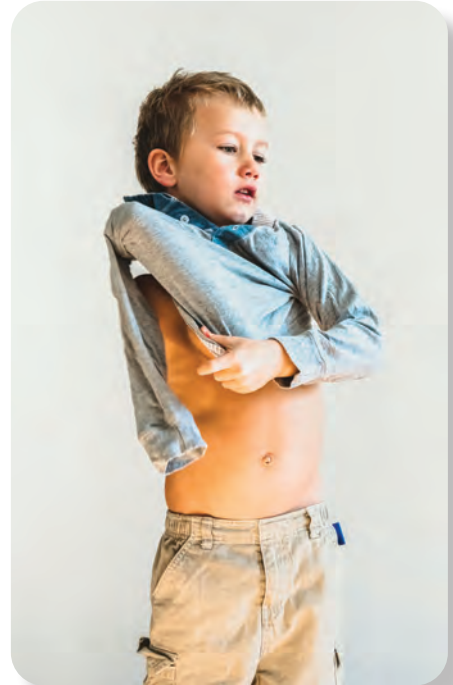
1. Kalçalara kadar giydirilmiş giysiyi yukarı çeker.
 - İki eli ile kemer kısmından tutar.
 - Yukarı çeker.
2. Dizlerine kadar giydirilmiş giysiyi yukarı çeker.
3. Ayakları giydirilmiş giysiyi yukarı çeker.
4. Bir ayağı giydirilmiş giysinin diğer ayağını giyerek yukarı çeker.
 - Giysinin paçasını iki eliyle toplar.
 - Ayağını içine geçirir.
 - Ayakta iken yukarı çeker.
5. Ayak yerleri açık duran giysiye ayaklarını geçirir ve yukarı çeker (Görsel 3.24).
6. Önünde tutulan giysiyi giyer.
7. Giysiyi hazırlar ve giyer.



Görsel 3.24: Alt giysi giyinme becerisi

Üst Giysi Giyinme

1. Baş ve kollardan geçirilmiş giysiyi koltuk altından bele doğru indirir.
2. Baş ve bir kolu geçirilmiş giysinin ikinci kolunu giyer, bele doğru indirir.
 - Kolunu dirsekten bükerek (Görsel 3.25).
 - Eliyle giysiyi yandan tutar.
 - Diğer elini giysinin koluna sokar.
 - Giysiyi yandan aşağı çekerek kolunu geçirir.
3. Baştan geçirilmiş giysiye kollarını geçirerek bele doğru indirir.
 - 2. basamağı her iki kol için uygular.
4. Giysiyi başına yerleştirdikten sonra giyer.
 - Giysiyi bel kısmından yaka kısmına doğru toparlar.
 - Yakayı açarak başından geçirir.
 - 3. basamağı uygular.



Görsel 3.25: Üst giysi giyinme becerisi



Görsel 3.26: Ceket giyinme becerisi

5. Hazırlanmış giysiyi alır ve giyer.
6. Giysiyi yardımla hazırlar ve giyer.
7. Giysiyi giymek için hazırlar ve giyer.

Ceket / Mont Giyinme

1. Sağ kolu giydirilmiş ve diğer kolu dirseğe kadar çıkarılmış giysiyi omzuna çekerek giyer.
2. Sağ kolu giydirilmiş giysinin diğer kolunu giyerek omzuna kadar çeker.
3. Sağ kolu dirseğe kadar giydirilmiş durumda giysiyi omzuna çeker ve diğer kolu giyer.
4. Sağ eli giysinin koluna sokulduğunda kendisi giyer.
5. Giysi, bireyin arkasında uygun şekilde tutulduğunda kendisi giyer (Görsel 3.26).
6. Giyside fermuar bulunuyorsa giyindikten sonra fermuarı çeker (Görsel 3.27).



Görsel 3.27: Mont giyinme becerisi

Ayakkabı Giyinme

1. Yanlarından tutulan ayakkabıya ayağının ön kısmını yerleştirir (Ayakkabının bağcığı varsa açılır.).
2. Yanlarından tutulan ayakkabıya ayağının ön kısmını ve topuğunu yerleştirir (Ayakkabının bağcığı varsa açılır.).
3. Ayakkabıyı kavrar ve ayağını ayakkabıya yerleştirir (Görsel 3.28).
4. Ayakkabının arkasını yukarı çeker.
5. Ayakkabıyı giyer (Ayakkabının bağcığı varsa bağlar.).



Görsel 3.28: Ayakkabı giyinme becerisi

4. ETKİNLİK**Etkinlik Adı:** Giyinme Yarışı**Amacı:** Özel gereksinimli bireylerde giyinme becerisini desteklemek.**Araç Gereçler:** Çeşitli giysiler (evden getirilecek farklı ebat ve türde gömlek, kazak, ceket, mont vb.), müzik**Süre:** 5 dk.

Uygulama: Sınıfta yarım ay düzeninde olacak şekilde oturunuz. Aranızdan iki kişiyi sayısharak seçiniz. Hepinizin getirdiği değişik özellikteki giysileri ortaya koyunuz. Aranızdan müziği açıp kapatacak gönüllü birini seçiniz. Arkadaşınız müziği başlattığında seçilen arkadaşlarınızdan, ortadaki giysilerden istediklerini seçip doğru bir şekilde giyinmeleri gerektiğini ve 3-4 dakika sonra müzik kapandığında en çok giysiyi giyenin birinci olacağını söyleyiniz. Müziği başlatıp süre bitiminde kapatınız. Gönüllü olan diğer iki arkadaşınızdan, yarışmaya katılan iki arkadaşınızın üzerindeki doğru giyilmiş giysileri tespit edip saymasını isteyiniz. Doğru olarak en çok sayıda giysiyi giyen arkadaşınız birinci olur. Oyuncu değişikliği yaparak sınıftaki herkes katılınca kadar oyuna devam ediniz. Oynadığınız bu oyunu daha sonra giyinme becerisi kazanmış özel gereksinimli bireylerle oynayınız. Ayrıca özel gereksinimli bireylerden mevsimine göre giysilerin ayrımını isteyebilir ya da hangi mevsimin giysi seçimi yapılacaksa bireyleri ona göre yönlendirebilirsiniz.

4. UYGULAMA FAALİYETİ

Özel gereksinimli bireyler için giyinme beceri analizini bebek maketi veya sınıf arkadaşınız üzerinde uygulayınız.

Uygulama yaparken aşağıda belirtilen konuları dikkate alınız:

- Uygulama süreniz 5 dakikadır.
- Yapılacak uygulama özel gereksinimli bireyde kıyafet giyinme beceri analizi aşamalarını kapsayacak şekilde olmalıdır.
- Uygulamada çeşitli kıyafetler kullanılmalıdır.
- Uygulama öncesinde beceri analiz basamakları hazırlanmalıdır.
- Uygulama esnasında bireyin anlayacağı şekilde komutlar verilmelidir (Elini giysinin koluna sok, kıyafeti tut, aşağı indir gibi).
- Uygulama yaparken Türkçe doğru kullanılmalı, bireye nasıl davranılacağına, onlarla nasıl konuşulacağına dikkat edilmeli, beden dili ve ses tonu doğru kullanılmalıdır.

Uygulama değerlendirmesinde aşağıdaki ölçütler kullanılacaktır:

Ölçütler	Performans Düzeyi			
	Çok başarılı (4)	Başarılı (3)	Kabul edilebilir (2)	Geliştirilmeli (1)
İçerik	Uygulanan basamaklar doğru ve tüm uygulamayı kapsamaktadır.	Uygulanan basamaklar doğru ancak beceri basamakları kısmen eksiktir.	Uygulama yapılırken kıyafet giyinme basamaklarında eksiklik vardır ve basamak sırası yanlıştır.	Uygulama basamaklarında birçok eksiklik vardır.
Materyal	Uygulamada dört kıyafet kullanılmıştır.	Uygulamada üç kıyafet kullanılmıştır.	Uygulamada iki kıyafet kullanılmıştır.	Uygulamada sadece bir kıyafet kullanılmıştır.
Uygulama Becerisi	Akıcı dil kullanılmış, göz teması kurulmuş, ses tonu ve beden dili doğru kullanılmıştır.	Belirtilen özelliklerden üçü yerine getirilmiştir.	Belirtilen özelliklerden ikisi yerine getirilmiştir.	Belirtilen özelliklerden biri yerine getirilmiştir.
Toplam				

3.4. ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE TUVALET EĞİTİMİ

Özel gereksinimli bireyler, zamanlarının büyük bir kısmını evde aileleriyle geçirirler. Bireyler ve aileleri açısından bireyin tuvalet becerisini bağımsız olarak gerçekleştirebilmesi onların öz güven ve kişisel sorumluluk duygusunun gelişmesi açısından önemlidir. Özel gereksinimi olan bireylerle yaşamlarını sürdüren, onların bakımından sorumlu olan kişiler ve ebeveynler açısından tuvalet kontrolünü çocuklarına kazandırmaları onların bez bağlama ve değiştirme işlerinin de sona ermesi anlamına gelir. Böylece ebeveynler hem çocuklarına hem de kendilerine daha fazla vakit ayıracırlar. Bu eğitimin alınmasıyla birlikte çocuklarının kendilerinden bağımsız olduğunu bilmek bireyi ve aileyi mutlu eder.

3.4.1. Özel Gereksinimli Bireylere Tuvalet Eğitime Başlamadan Önce Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

Tuvalet becerisinin kazandırılmasından önce bireylerin bağırsak ve mesane kontrolü için bunlarla ilgili kaslarda olgunlaşmanın gerçekleşmesi gerekir. Normal gelişim gösteren bireyler önce mesane, daha sonra bağırsak kontrolünü ve son olarak da gece kontrolünü kazanırlar. Özel gereksinimli bireylerde ise engel türü ve derecesine bağlı olarak bağırsak ve mesane kontrolünün oluşması, normal gelişim gösteren bireylere göre oldukça yavaş ve geç gelişebilir. Bu yüzden bazı bireyler ergenlik veya yetişkinlik çağına kadar bağımsız tuvalet yapma becerilerini öğrenemeyebilirler. Ayrıca bu yetersizlikten kaynaklanan (dikkat becerileri, kas kontrolü, öğrenme veya algılama güçlüğü, çeşitli duysal bozukluklar gibi) etkenler tuvalet beceri öğretimini aksatabilir. Bu yüzden özel eğitim yöntemleri olmadan özel gereksinimli bireylerde tuvalet becerisini kazandırmak güç olmaktadır.

Tuvalet eğitiminin zaman alıcı ve sabır gerektiren bir beceri olduğu unutulmamalıdır. Bu süreç boyunca bireyin rahatça giyip çıkarabileceği eşofman türü giysiler seçilmeli, soyunma, giyinme (fermuar açma, düğme ilikleme vb.) ve temizlenme ile ilgili (tuvalet kâğıdı kullanma veya suyla temizlenme) beceriler kazandırılmış olmalıdır. Tuvalet yapma becerisi kazandırılırken bireyin altına bez kesinlikle bağlanmamalıdır.

Tuvalet eğitimi sürecinde bireyin hazırbulunuşluk düzeyi önemlidir. Ayrıca bireyin boşaltımla ilgili düzeni sabit ve belirgin olmalıdır. Çiş ve kaka hareketleri rastgele zamanlarda değil günün belli zamanlarında gerçekleşmelidir. Birey gün içinde en az bir saatlik aralarla kuru kalmalıdır.

Bireyin basit sözel yönergeleri anlaması ve yerine getirebilme becerisinin olması, tek başına tuvalete gidebilmesi, yüz ifadesiyle ya da duruşuyla tuvalet ihtiyacının olduğunu göstermesi (Görsel 3.29), ıslak ya da kirlı olmaktan rahatsızlık duyması ve bunu ifade edebilmesi gibi davranışlar da bağımsız tuvalet yapma eğitimi kolaylaştırır.



Görsel 3.29: Duruş ve tuvalet ihtiyacı

3.4.2. Özel Gereksinimli Bireylere Tuvalet Kontrolü Kazandırma Yöntem ve Aşamaları

Özel gereksinimli bireyler açısından tuvalet becerilerinde bağımsızlığa ulaşılması, özdenetim duygusunun gelişmesi kadar onların günlük ve toplumsal hayata katılmalarını sağlaması yönüyle de önemli bir gelişimsel aşamadır.

Tuvalet becerileri çeşitli alt becerilerden oluşan karmaşık bir beceri zinciridir. Tuvalet kontrolü, bireyin boşaltımla ilgili işlemleri belirli zamanlarda tuvalete götürüldüğünde yapması, diğer zamanlarda ise altının kuru kalabilmesi anlamına gelir. Normal gelişim gösteren bireyler önce gündüz saatlerinde tuvaletlerini kontrol etmeyi öğrenip gece tuvalet kontrolünü, daha sonra da becerisini ise daha sonra kazanırlar. Bağımsız olarak tuvalet yapma becerisi ise bireyin tuvaleti geldiğinde kendiliğinden tuvalete gitmesi, bağımsız olarak altındaki kıyafeti çıkarması, tuvaletini yapması, tuvaleti yaptıktan sonra temizliğini yapması, giyinmesi, ellerini yıkaması ve tuvaletten çıkmasını içeren davranış zincirinden oluşur. Tüm bireylerin genellikle önce tuvalet kontrolünü kazanması daha sonra da bağımsız tuvalet yapma becerilerini kazanması beklenir. Normal gelişim gösteren bireyler bağımsız tuvalet yapma becerilerini 3-4 yaşlarında kazanırken özel gereksinimi olan bireylerde bu durum farklılık gösterebilmektedir. Bireylere tuvalet kontrolünün kazandırılmasında geleneksel ve hızlı yöntem olmak üzere iki farklı yöntem kullanılabilir. Kullanılacak yöntem bireyin hazırbulunuşluk düzeyi ve performansına bağlı olarak karar verilir.

3.4.2.1. Geleneksel Yöntem

Dayanağı mesane ve bağırsak geriliminin en fazla olduğu zamanları sağlıklı bir biçimde saptamak olan bu yöntemde, bireyin tuvalet yapma saatlerini belirlemek için 7-15 gün süreyle kuruluk kaydı tutulur. Özel gereksinimli bireyin kuruluk süresi bir saat ve üzerindeyse gündüz tuvalet kontrolüne yönelik amaçlar belirlenerek öğretime başlanır. Kuruluk süresi bir saatten az olduğunda birey tuvalet kontrolünü kazanmak için hazır değildir. Aradan birkaç ay geçtikten sonra bireyin kuruluk süresi tekrar gözlenip bakılmalıdır. Bireyin gündüz saatlerinde kuruluk süresi bir saat ya da üzerinde ise bireyin gündüz uyanık olduğu süreler içinde ikişer saat aralıklarla tuvaletini kontrol edebilmesine yönelik uzun dönemli amaçlar konur. Bireyin kuru kaldığı belirlenen süreyle (başlama düzeyi) uzun dönemli amaçlar arasında kısa dönemli amaçlar oluşturulur. Bu ara amaçlar da öğretimsel amaçlara ayrılır ve pekiştireçler (ödül) belirlenir. Bireyin kuru kalma süresi, eğitime başladığı düzeydeki kuru kalma süresinden en az bir dakika fazla olmalıdır. Birey ilerleme gösterdikçe tuvaletini kontrol etme (kuru kalma süresi) süresi arttırılmalıdır.

Geleneksel Yöntemle Gündüz Tuvalet Kontrolünün Kazandırılması

Bireye gün içerisinde ve uyanık olduğu saatlerde verilen eğitimidir. Bireyin altı gündüz saatlerinde bağlanmaz.

Gündüz tuvalet kontrolünde şu basamaklar izlenir:

- Belirlenen tuvalet yapma saatlerinden 10 dakika önce bireyin tuvalete gitmesi ya da lazımlığa oturması sağlanır. Bu sırada bireyin çişinin gelmiş olabileceği, pantolonunu ve külotunu indirmesi ve klozete ya da lazımlığa oturması söylenir. Birey bunu yapamazsa eğitimi veren kişi fiziksel yardımla indirir.
- Birey oturduktan 5-10 dakika içinde boşaltım gerçekleşirse pekiştireç verilir, gerçekleşmezse bir şey söylenmeden birey tuvaletten çıkarılır ve ortalama beş dakika başka bir etkinlikte meşgul edilir. Sonra tekrar tuvalete gitmesi istenir ve beş dakika oturması beklenir.
- Boşaltım gerçekleşirse pekiştireç verilir, gerçekleşmezse hiçbir tepki göstermeden tuvaletten çıkması sağlanır.
- Bu davranışlar bireyin gündüz kuruluk süresine dayalı olarak tuvalet yapma saatlerinde tekrar edilir. Belirlenen öğretim amaçlarına 3-4 gün üst üste %80 düzeyinde ulaşırsa bir sonraki öğretimsel amaca geçilir.

Geleneksel yöntemle tuvalet kontrolünü kazandırmaya çalışırken birey kazayla altına yaptıysa onunla hiç konuşmadan temizlenir ve giysileri değiştirilir.

Geleneksel Yöntemle Gece Tuvalet Kontrolünün Kazandırılması

Özel gereksinimli bir birey gündüz tuvalet kontrolünü %70 ya da daha fazla oranda kazandıktan sonra, yani tuvaleti geldiğinde bu ihtiyacını ses, söz ya da işaretlerle belli edip tuvalete gidip yapma becerisini kazandıktan sonra, gece tuvalet kontrolü öğretimine başlanabilir. Gece tuvalet öğretimine başlandığında gündüz programına da devam edilir. Gece öğretimine başlandığında bireyin altını gece de bağlamamak gerekir.

Gece tuvalet kontrolünde şu basamaklar izlenir:

- Bireye akşam verilen sıvıların miktarı azaltılır ve yatma zamanına 1,5- 2 saat kaldığında hiçbir şey verilmez.
- Yatmadan önce bireyin tuvalete gitmesi sağlanır.
- Eğer birey söyleneni anlıyorsa sabahleyin kuru bir yatak bulunduğu ödüllendirileceği basit bir dille anlatılır.
- Birey uyuduktan 1,5 saat sonra uyandırılır. Altı kuruysa tuvalete götürülür ve tuvaletini yapması sağlanır. Altı ıslaksa hiçbir şey söylenmeden üstü değiştirilir ve her iki durum da mutlaka kaydedilir.
- Sabah yatak kuruysa birey mutlaka ödüllendirilir. İlk uyandırıldığından sonraki üç gün de aynı saatte uyandırılarak çişini yapması sağlanır. Dördüncü gün 5-10 dakika geç uyandırılarak gece boyunca kuru kalma süresi arttırılır. Eğer yatak ıslaksa (Görsel 3.30) bireye hiçbir şey söylenmeden çarşaflar ve çocuğun üzeri değiştirilir. Ertesi gün beş dakika daha erken uyandırılır.



Görsel 3.30: Alt ıslatma

3.4.2.2. Hızlı Yöntem

Hızlı yöntem, alınan sıvıların artırılmasına dayanmaktadır ve bireyin boşaltım örüntüsünü değiştirmektedir. Genellikle ağır derecede zihinsel yetersizlik gösteren bireylerde kullanılmaktadır. Hızlı yöntemle genel olarak tuvalete ve bireyin külotuna nem sinyali cihazlar yerleştirilir. Tuvalet kontrolü öğretimine başlamadan önce 3-4 gün süreyle bireyin tuvalet yapma kayıtları tutulur. Banyoya iki sandalye ve sıvı besinler yerleştirilir. Bireye normal tuvalet yapma saatinden bir saat kadar önce içebileceği kadar sıvı verilir. Öğretim gün boyunca banyoda yapılır.

Hızlı Yöntemle Gündüz Tuvalet Kontrolünün Kazandırılması

- Bireye banyodaki sandalyede otururken içebileceği kadar fazla sıvı verilir ve 1-2 dakika beklenir.
- Külotunu indirmesi ve tuvalete oturması istenir (Görsel 3.31).
- Boşaltım gerçekleşirse yiyecek pekiştireci verilir, birey övülür ve bireyin tuvaletten kalkması istenir.
- Sıvıları içtikten sonra 20 dakika içinde boşaltım gerçekleşmezse bireyin tuvaletten kalkması istenir.
- Külotunu çekmesi istenir.
- Tuvaletin yanındaki sandalyeye oturması söylenir.

Hızlı Yöntemle Gece Tuvalet Kontrolünün Kazandırılması

- Yatma zamanı öncesi yapılacaklar
 - a) Bireye içebileceği kadar fazla sıvı verilir.
 - b) Yatağa nem sinyali cihazı yerleştirilir.
 - c) Tuvalete nem sinyal cihazı yerleştirilir.
- Saatte bir uyandırılma
 - a) Birey uyandırılır.
 - b) Tuvalete gitmesi istenir.
 - c) Tuvalete oturması istenir.



Görsel 3.31: Hızlı yöntemle tuvalet kontrolü öğretimi

Eğer beş dakika içinde boşaltım gerçekleşirse davranış özel olarak pekiştirilir ve yatması sağlanır. Eğer beş dakika içinde boşaltım gerçekleşmezse hiçbir şekilde pekiştirilmeden yatması sağlanır. Gece boyunca ortalama 45-50 dakikada bir bu işleme devam edilir.

Birey bir hafta boyunca altını ıslatmazsa nem cihazı çıkartılır ancak bir hafta içinde iki defadan fazla yatağını ıslatırsa işlem basamakları tekrar başlatılır.

- Külotu kuru ise bireye sevdiği yiyecek pekiştireç olarak verilir.
- Külotu ıslak ise bireye yiyecek gösterilir ama verilmez.
- Otuz dakika sonunda bu sıra baştan sona kadar tekrarlanır.

SIRA SİZDE

Sınıfınızda tuvalet yapma becerisine ait beceri analizini yapınız. Yaptığınız analizi arkadaşlarınızın analizleri ile karşılaştırınız.

3.5. EV İÇİ YAŞAM

Bağımsız yaşam becerileri her insanın bireysel ve toplumsal gereksinimlerini karşılaması açısından çok önemlidir. Bireyin toplumda bağımsız bir şekilde yaşamını sürdürmesi ve başarılı olması için ilk önce ev içi yaşam becerilerini kazanması gerekir. Kendi ihtiyaçlarını giderebilmek ve ev içindeki diğer işlere yardımcı olabilmek özel gereksinimli birey için büyük mutluluktur (Görsel 3.32). Böylece bireyin sorumluk alma ve başarma duygusunu yaşaması sonucunda sosyal duygusal gelişimi de desteklenmiş olur.



Görsel 3.32: Evde bağımsız yaşam

3.5.1. Özel Gereksinimli Bireylere Ev İçi Yaşam Becerilerinin Geliştirilmesi

Yaşam becerilerinin gelişimi bireyin uygun ortamda bulunması ile olmaktadır. Bu yüzden bireyin içinde bulunduğu ortam ve iletişimde bulunduğu kişiler bu becerilerin gelişiminde etkilidir. Normal gelişim gösteren bireyler ev içi yaşam becerilerini çevrelerini model alarak ya da bilişsel becerilerini kullanarak günlük yaşam içinde kazanırken özel gereksinimli birey birçok desteğe ihtiyaç duyar. Bu destek bireylerin yetersizlik durumu ve düzeyine göre değişir. Bireylerin becerileri yapabilmeleri için onlara uygun öğrenme ortamı sağlanmalı ve imkân verilmelidir. Ayrıca birey becerileri öğrenirken ve genelleme yaparken ailenin desteği ve pekiştirmesi öğrenme sürecini kolaylaştırır.

Öğrenme süreci boyunca beceri analizine uygun olarak basitten karmaşığa doğru bir yol izlenmeli ve başarılan her beceriden sonra farklı bir beceriye geçilmelidir. Bireyin öğrendiği becerilere yönelik sık tekrar yapması sağlanmalı, pekiştiricilerle yeni kazandığı davranışları genelleştirmesine çalışılmalıdır.



Görsel 3.33: Toz alma becerisi

Özel gereksinimli bir bireye kazandırılacak ev içi yaşam becerileri şunlardır:

Yemek Hazırlama: sıvı içecekler hazırlama (limonata, ayran, çay, kahve vb.), ekmek arası yiyecekler hazırlama, basit yemekler pişirme (tost yapma, çorba, makarna, yumurta vb.), ocak yakma, fırın kullanma, elektrikli küçük ev aletleri kullanma vb.

Yiyecek Depolama: marketten alınan yiyecekleri uygun yerlere koyma, artan yemekleri yerleştirme vb.

Temizlik: evdeki eşyaların tozunu alma (Görsel 3.33), ayna, tezgâh, yer silme, lavabo temizleme, süpürme, elde bulaşık yıkama, bulaşık makinesine kirli tabak, bardak yerleştirme, makinedeki yıkanmış bulaşıkları yerlerine koyma vb.

Giysi Yıkama: Kıyafetlerin kirli olanlarını ayırma, çamaşır makinesinde çamaşır yıkama, elde çamaşır yıkama vb.

Ütü Yapma: Gömlek, pantolon ütüleme (Görsel 3.34)

Giysileri Tamir Etme: Düğme dikme, sökük dikme, ayakkabı boyama vb.

Görünüğü Düzeltme: Saç yıkama, banyo yapma, saç tarama, saç kurutma, tıraş olma vb.

Telefon Etme: Acil durumda telefon etme, sosyal içerikli telefon etme vb.

Misafir Ağırlama: Konuk karşılama, konuklarla konuşma, yiyecek içecek servisi yapma vb.

Yatak Yapma: Yatak düzeltme, nevresim değiştirme vb.

Giyinme: Mevsime ve duruma göre uygun kıyafet seçme, kıyafetleri asma, katlama, dolaba yerleştirme vb.



Görsel 3.34: Ütü yapma becerisi

SIRA SİZDE

Yukarıda yer alan ev içi yaşam becerilerinden sınıfta uygulayabileceklerinizden birini seçerek beceri analizini yapınız. Yaptığınız analizi arkadaşlarınızın analizleri ile karşılaştırınız.

3.5.1.1. Özel Gereksinimli Bireylerde Ev İçi Yaşam Becerilerini Geliştirmenin Önemi

Özel gereksinimli bireylerin bu becerileri kazanmasındaki temel amaç; başkalarına bağımlı olmadan yaşamlarını sürdürebilmelerini, kendi kendilerine yeterli duruma gelip toplumla uyumlu, üretken bir birey olmalarını sağlamaktır. Özel gereksinimli bireyler için ev içi yaşam becerilerini kazandırmak onların sosyal gelişimlerini destekler, kişisel öz bakım becerilerini geliştirir. Ayrıca iş ve yaşam alanlarını düzenleme gibi becerilerini de olumlu yönde etkiler.



Görsel 3.35: Ev temizleme

Ev içi yaşam becerileri özel gereksinimli bireyin yaşamını devam ettirebilmesi, bağımsız becerilerinin artması ve kaliteli yaşamı için oldukça önemlidir (Görsel 3.35). Bağımsız yaşam becerileri arttıkça hem özel gereksinimli bireyler hem de özel gereksinimli bireylere bakan kişiler kendilerini iyi hissederler, toplumsal alanları da daha etkin kullanabilirler.

Özel gereksinimli birey ev içinde bağımsız yaşamayı öğrendiğinde topluma uyum sağlaması ve sonrasında meslek edinmesi birey için daha kolay olabilir. Ayrıca günlük hayatta kullandığı beceriler sayesinde esnek düşünme ve yaratıcılık becerileri gelişir.

3.5.1.2. Özel Gereksinimli Bireylerin Ev İçi Yaşam Becerilerine Katılmasını Etkileyen Etmenler

Özel gereksinimli bireylerin ev içi yaşam becerilerine mümkün olduğunca katılması sağlanmalıdır. Ancak bu durumu etkileyen bazı faktörler vardır.



Görsel 3.36: Bireye uygun ortam

- Bireyin yetersizlik durumu ve düzeyi, ev içi yaşam becerilerine katılmasını etkileyen etmenlerin başında yer alır. Bireyin yetersizlik düzeyi ve sınırlılıkları bazı becerileri kazanamamasına ya da bir kısmını kazanmasına neden olabilir.
- Uygun ortam, birey için somut öğrenme yaşantıları sağlar (Görsel 3.36). Birey kendisine sağlanacak yaşantılarla becerileri kazanma sürecine girer. Örneğin bireyin mutfakta çalışmasına yönelik ortam düzenlemesi yapılmamışsa yiyecek bir şeyler hazırlama veya bulaşık yıkama gibi bazı becerileri kazanması için imkân olmayacaktır.
- Evin fiziki yapısı bir diğer etmendir. Bireyin yetersizlik durumuna göre evde düzenlemeler yapılmalıdır. Tekerlekli sandalye kullanan bir birey için kapıda eşik varsa kaldırılmalı, kapılar sandalyenin girip çıkacağı genişlikte olmalı, ev içinde ya da giriş çıkışlarda merdiven yerine rampa yapılmalı, lavabolar ve mutfak bireyin uzanabileceği yükseklikte olmalıdır. Görme yetersizliği olan bir birey içinse evde çok fazla takılıp onu düşürebilecek eşyalar olmamalı, eşyaların yerleri sabit olmalıdır. Bu düzenlemeler yetersizlik durumuna göre farklılık gösterebilir.
- Aile bireylerinin tutumu, ev içi yaşam becerilerinin kazanılmasını etkilemektedir. Ailesinin kızmasından korkan bir birey sürekli yanlış yapmaktan korkacağı için beceri öğrenmek istemeyecektir. Çok koruyucu bir aile ise her görevi kendi üstlenerek bireyin uygun ortamda becerileri öğrenmesine fırsat vermeyecektir.
- Öğretmenin tutumu, öğretmenin mesleki yeterlilik alanı, sınıf yönetimi, öğretim ilke ve teknikleri, öğretme stratejilerini bilme durumu bireyin ev içi yaşam becerilerini öğrenmesini ve bunlara katılmasını etkileyen etmenler arasındadır.

SIRA SİZDE

Özel gereksinimli bireyler için yukarıda verilenler dışında ev içinde başka ne gibi düzenlemeler yapılabilir? Fikirlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

Bilgi Notu

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Çağrı Merkezlerinden Alo 183 Sosyal Destek Hattı aracılığı ile aile, kadın, çocuk, engelli, yaşlı, şehit yakınları ile gaziler ve gazi yakınlarına yönelik hizmetlere ilişkin çağrılar değerlendirilerek rehberlik ve danışmanlık hizmeti sunulmaktadır. 7 gün 24 saat çalışma esasına göre hizmet vermektedir. Alo 183 hattına işaret dili bilen personel görevlendirilerek, işitme ve konuşma engelli vatandaşlarımızla, 3G uyumlu telefonlar ile hafta içi 08:00-24:00 saatleri arasında, Cumartesi-Pazar günleri ise 08:00-17:00 saatleri arasında 0 549 381 0 183 numaralı hat üzerinden görüntülü görüşme yapılabilmektedir.

OKUMA PARÇASI**3 ARALIK DÜNYA ENGELLİLER GÜNÜ**

Birleşmiş Milletler tarafından engellilerin toplumsal yaşama tam ve diğer bireylerle eşit katılım sağlanmalarına ilişkin çalışmalar yürütülmüştür. Bu kapsamda engellilerin sorunlarına dikkat çekmek ve onları daha iyi anlayabilmek için 3 Aralık, 'Uluslararası Engelliler Günü' olarak ilan edilmiştir. Ülkemizde de çeşitli etkinlikler düzenlenerek eğitim, sağlık, çalışma hayatı gibi alanlarda fırsat eşitliği sağlanması ve farklılıklara saygı gösterilmesi, mekânsal erişim yanında teknoloji ve bilgiye erişimin bu bireyler için ne kadar önemli olduğuna dikkat çekilerek toplumsal farkındalık oluşturulması amaçlanmıştır.

Unutmayalım ki engellilik birey ve ailesi için zorlu yaşam koşullarını beraberinde getirmekte ve onların yaşadığı sorunlarla baş etmeleri sürecinde bizlere görevler düşmektedir. Bu nedenle her alanda onların yaşamlarını kolaylaştırmak, yılın her günü onları anlamak için her gün birlikte çalışalım.

Hoşgörü, sevgi ve saygıyla daha güçlü bir ülkede hep birlikte yaşamı kucaklayalım.

Kaynak: <https://orgm.meb.gov.tr/www/3-aralik-dunya-engelliler-gunu/icerik/1498> 18.11.2020 tarihinde saat 23.34'te erişim sağlanmıştır.

UYGULAMA FAALİYETİ 5

Özel gereksinimli bireylerin ev içi yaşam becerilerine katılmasını etkileyen etmenleri içeren bir sunum hazırlayınız.

Sunum hazırlarken aşağıda belirtilen kuralları dikkate alınız:

- Sunum hazırlama süreniz 1 haftadır.
- Sunumdaki bilgiler doğru olmalı ve “Özel Gereksinimli Bireylerin Ev İçi Yaşam Becerilerine Katılmasını Etkileyen Etmenler” konusundaki tüm kazanımları kapsamalıdır.
- Sunumda yazı, resim, tablo, grafik, video, şekil, fotoğraf gibi farklı materyaller kullanılmalıdır.
- Sunumda Türkçe doğru kullanılmalı, dinleyicilerle göz teması kurulmalı, beden dili ve ses tonu doğru kullanılmalıdır.

Sunumun değerlendirmesinde aşağıdaki ölçütler kullanılacaktır:

Ölçütler	Performans Düzeyi			
	Çok başarılı (4)	Başarılı (3)	Kabul edilebilir (2)	Geliştirilmeli (1)
İçerik	Sunulan bilgiler doğru ve konu ile ilgili tüm kapsamı içermektedir.	Sunulan bilgiler doğru ancak kapsam yeterli derecede yansıtılmamıştır.	Sunulan bilgilerde kısmen yanlışlıklar vardır.	Sunulan bilgilerde önemli ölçüde yanlışlıklar vardır.
Materyal	Sunum dört farklı materyal ile desteklenmiştir.	Sunum üç farklı materyal ile desteklenmiştir.	Sunum iki farklı materyal ile desteklenmiştir.	Sunum sadece yazılı materyalden oluşmaktadır.
Sunum Becerisi	Akıcı dil kullanılmış, göz teması kurulmuş, ses tonu ve beden dili doğru kullanılmıştır.	Belirtilen özelliklerden üçü yerine getirilmiştir.	Belirtilen özelliklerden ikisi yerine getirilmiştir.	Belirtilen özelliklerden biri yerine getirilmiştir.
Toplam				

3.6. EV İÇİ / DIŞINDA BAĞIMSIZ YAŞAM

İnsan, topluluk hâlinde yaşayan bir canlıdır. Yaşamı boyunca çevresiyle sürekli iletişim hâlinindedir. Özel gereksinimli bireyler de iletişim kurma, kendilerini ifade etme, duygularını belirtme, saygı görme ve paylaşma gibi sosyal davranışları öğrenerek ev dışında da yaşamlarını sürdürme ihtiyacı duyarlar (Görsel 3.37). Ev dışı bağımsız yaşam becerileri bireylerin toplumsal kaynakları kullanmaları, sosyal davranışları yerine getirebilmeleri ve aktif olarak yaşayabilmeleri için en önemli becerilerdir.



Görsel 3.37: Ev dışı bağımsız yaşam

3.6.1. Özel Gereksinimli Bireylere Ev Dışı Bağımsız Yaşam Becerileri Kazandırılmasının Önemi

Bireylerin topluma hazırlanması aile içinde başlar. Ailenin toplumsal ilişkileri bireyin de toplumsallaşmasında önemli bir etkenidir. Özel gereksinimli bir bireyin aile dışında toplumsal yaşama alışması eğitim ile kazandırılabilir becerilerdir. Bu becerileri kazanması bireyin çevresiyle uyumunu ve akranları tarafından kabul edilmesini kolaylaştırır. Akademik başarısına da önemli katkılar sağlar. Ayrıca toplumun bir ferdi olarak yaşamasında, işe girmesinde, mutlu olmasında etkilidir.

Özel Gereksinimli Bireylere Ev Dışı Bağımsız Yaşam Becerileri

Ev içinde bağımsız olarak ihtiyaçlarını karşılamayı öğrenen birey ev dışında da öncelikle toplum kaynaklarını kullanmayı öğrenmelidir. Bunlar; yakın çevreye gitme, şehir içi toplu taşıma aracı kullanma, şehirler arası seyahat etme, emniyet birimlerinden yardım isteyebilme, bakkal veya marketten alışveriş yapma, lokanta gibi yerlerde yemek yeme, doktora gitme ve muayene olma, spor yapma, parka gitme, para çekme, fatura yatırma ve ilaç alma vb. becerilerdir. Özel gereksinimli bireylere bu becerileri öğretirken ileri zincirleme, model olma ve tüm beceri öğretimi gibi birçok yöntem ve teknik kullanılır.

Örnek Beceri Analizleri**A) Yakın Çevreye Gitme Beceri Analizi**

1. Mevsime göre kıyafet giyinir.
2. Anahtarını alır.
3. Kapıdan çıkar.
4. Kapıyı kilitler (Görsel 3.38).
5. Yönünü belirler.
6. Evini göreceği en son uzaklığa kadar gider.
7. Aynı yoldan geri döner.

Bir sonraki denemelerde alt ve üst sokağa gidilerek mesafe arttırılır.



Görsel 3.38: Dışarıya çıkma



Görsel 3.39: Otobüse binme

B) Toplu Taşıma Aracını Kullanma

1. Otobüs kartını / parasını kontrol eder.
2. Bineceği otobüsü (ismini / numarasını) belirler.
3. Evden çıkar.
4. Durağa yürür / ulaşır.
5. Otobüsü bekler.
6. Sırası gelince otobüse biner (Görsel 3.39).
7. Kart / para kullanır.
8. Uygun yere oturur.
9. Duraklara dikkat eder.
10. İneceği durağı belirler.
11. Durakta iner.

3.6.2. Ev Dışı Bağımsız Yaşam Becerilerinin Kazandırılmasında Dikkat Edilecek Noktalar

Ev dışı yaşam becerileri kazandırmak için öncelikli olarak bireyin yetersizlik durumu, gelişim seviyesi ve ev içi bağımsız yaşam becerileri dikkate alınmalıdır. Ev içi bağımsız yaşam becerisini öğrenen bireyler ev dışı becerileri daha rahat öğrenebilirler (Görsel 3.40). Beceri öğretiminde basamaklar küçük detaylara kadar belirlenmelidir. Normal gelişim gösteren birey için alışılabilir, dikkat edilmeyen bir davranış ya da becerinin özel gereksinimli birey için öğrenilmesi ve uygulanması güç olabilir. Bu beceriler önce öğreten kişi eşliğinde yapılmalı sonra bireyin becerileri bağımsız yapması desteklenmelidir. Bağımsız yaptığı ilk denemelerde birey fark ettirilmeden izlenmelidir.



Görsel 3.40 : Ev dışına çıkmaya hazırlık

Bilgi Notu

"3 Aralık Uluslararası Engelliler Günü" münasebetiyle Türkiye İnsan Hakları ve Eşitlik Kurumu ile Genel Müdürlüğü, MEB iş birliğiyle resmî / özel ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilere yönelik olarak düzenlenen "İnsan Haklarının Korunması ve Geliştirilmesi Bağlamında Engelli Hakları" konulu karikatür, öykü ve şiir yarışması sonuçları belli oldu. Şiir alanında 1. seçilen şiirin bir kısmı aşağıda verilmiştir:

ÖZEL

Yarım
Eksik
Ya da bir fazla
Bir fark var mı arada?

Gözlerim küçükken vedalaşmış benimle
Karanlıktır belki dünyam
Gün batımı çok güzel diyorlar
Geceler hep yıldızlıymış
Görebilirsen eğer
Yıldızların en parlağı gözlerimin içindedir

Kulaklarımın kapıları mühürlü
Annemin sesi bile giremedi içeri
Bir kuş cıvıltısı
Ya da bir kahkaha sesi, nedir?
Bilmem...
Ama dinleyebilirsən
Senfonilerin en güzeli sesimde yankılanır.
...

Dilara YİĞİT

Çarşamba Anadolu Lisesi
(12-B) SAMSUN

Beceri öğretiminde bireyi motive etmek, sabırlı olmak, sık tekrar yapmak ve bireyi zorlamamak önemlidir. Mutlaka öğretilmesi gerekiyor düşüncesi ile bireye istemediği, zorlandığı davranışları yaptırmak onun hırçınlaşmasına, içe kapanmasına veya çevreye zarar vermesine neden olabilir.

Ev dışı yaşam becerilerinden herhangi birini kullanacak olan özel gereksinimli bireye basamaklar, onun anlayacağı şekilde hazırlanmalıdır. İhtiyaç hâlinde yapması gerekenlerin bir kâğıda yazılması veya şekillerle çizilmesi, belirli yerlerin mutlaka işaretlenmesi ona destek sağlar. Örneğin cadde / sokak adı, market, kasap, bakkal gibi yerlerin adları ve onlara göre yön tarifi yapılabilir. Alışveriş yapmayı öğretirken alacaklarının mutlaka listesi hazırlanmalıdır. Bu listede market içinde hangi ürünün nerede olduğunu işaret, şekil veya yazıyla ürünün karşısına belirtmek yararlı olacaktır. Görme engellilerde bunları kabartma yazı ile yazmak gerekir.

5. ETKİNLİK

Etkinlik Adı: Markete Gidiyorum

Etkinlik Amacı: Özel gereksinimli bireyin alışveriş ihtiyacını karşılamasına yardımcı olmak.

Araç Gereçler: Anahtarlık, temsili kâğıt para

Süre: 10 dk.

Uygulama: Sınıf mevcudunuza göre arkadaşlarınızla dört veya beşerli gruplara ayrılınız. Aranızda anlaşarak biriniz özel gereksinimli bir birey, biriniz bu bireyin ebeveynlerinden biri, üçüncünüz sokakta yürüyen herhangi bir kişi, dördüncünüz sebze-meyve reyonunda çalışan bir görevli, beşinciniz de marketteki kasiyeri canlandıracak şekilde rollerinizi paylaşınız. Aldığınız bu rollere göre bir dramatik etkinlik hazırlayınız. Hazırladığınız etkinliği sınıfınızda canlandırınız. Uygulama sırasında özel gereksinimli bireyin yaşayabileceği sıkıntıları da canlandırmaya dikkat ediniz.

Uygulama sonrasında özel gereksinimli bir bireyin bağımsız alışveriş yapma becerisiyle ilgili (Görsel 3.41) yaşadığı aksaklık ve sorunlar olursa bunların neden kaynaklandığı ve bu gibi durumlarda nasıl çözümler üretilebileceği hakkındaki görüşlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.



Görsel 3.41: Bağımsız yaşam ve alışveriş

6. UYGULAMA FAALİYETİ

Özel gereksinimli bireylere ev içi ya da ev dışı bağımsız yaşam becerileri kazandırılmasında dikkat edilecek noktalar ile ilgili broşür hazırlayınız.

Broşürü hazırlarken aşağıda belirtilen kuralları dikkate alınız:

- Broşür hazırlama süreniz 1 haftadır.
- Broşürdeki bilgiler özel gereksinimli bireylere ev içi ya da ev dışı bağımsız yaşam becerileri kazandırılmasında dikkat edilecek noktalar ile ilgili olmalıdır.
- Broşürde yazı, resim, tablo, grafik, şekil, fotoğraf gibi farklı materyaller kullanılmalıdır.
- Broşürde etkili ve vurgulu kısa cümlelere yer verilmelidir.
- Broşür için bir A4 kâğıdının iki yüzü de kullanılmalıdır.

Broşürün değerlendirmesinde aşağıdaki ölçütler kullanılacaktır:

Ölçütler	Performans Düzeyi			
	Çok başarılı (4)	Başarılı (3)	Kabul edilebilir (2)	Geliştirilmeli (1)
İçerik	Broşürde yer alan bilgiler doğru ve konu ile ilgili tüm kapsamı içermektedir.	Broşürde yer alan bilgiler doğrudur ancak kapsam yeterli değildir.	Broşürde yer alan bilgilerde kısmen eksiklikler vardır.	Broşürde yer alan bilgilerde önemli ölçüde eksiklikler vardır.
Broşür	Broşür dört farklı materyal ile desteklenmiştir.	Broşür üç farklı materyal ile desteklenmiştir.	Broşür iki materyal ile desteklenmiştir.	Broşür sadece yazılı materyal-den oluşmaktadır.
Görsel Tasarım	Kâğıdın iki yüzü de etkili ve dengeli bir şekilde kullanılmıştır.	Yazılar etkili kullanılmış ancak görseller dengeli kullanılmamıştır.	Yazılar etkili kullanılmamış ancak görseller etkili kullanılmıştır.	Yazı ve görseller etkili ve dengeli kullanılmamıştır.
Toplam				

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

A) Aşağıdaki cümlelerden doğru olanların başına D, yanlış olanların başına Y harfi koyunuz.

1. () Bireyin en temel öz bakım becerilerinin başında vücut bölümlerinin temizliği, saç tarama ve banyo yapma becerileri gelir.
2. () Özel gereksinimli bireyin performans belirleme çalışması yapılırken genellikle beceri kontrol listesi kullanılır.
3. () Öğretim yapılırken son işlem basamağı üzerinde durulup diğer işlem basamaklarının **yapılmadığı** öğretim biçimine ileriye zincirleme denir.
4. () Bireye uygun bir davranış sonrasında verilen yıldız, kupon, küçük, yapışkanlı semboller (sticker) gibi pekiştireçler etkinlik pekiştireçleridir.
5. () Fiziksel yardım, bireyin beceri basamağını yapmasını sağlamak amacıyla uygulanan ve zamanla geri çekilerek beceri basamağını sözel ipucu ile yapması amaçlanan yardım türüdür.
6. () Özel gereksinimli bireylerin el yıkama becerisini kazanmaları ev dışı bağımsızlıklarının ilk basamağıdır.
7. () Diş fırçalama öğretiminde şarjlı diş fırçasının yaptığı aşağı ve yukarı yönlerdeki hareket sayesinde birey diş fırçalamayı kendiliğinden öğrenir.
8. () Bireyin kaşık, çatal gibi yemek yeme araçlarını kullanmayı öğrenmesi için önce parmakla tutarak yemek yeme becerisini kazanmış olması gereklidir.
9. () Özel gereksinimli bireylere giyinme becerileri kazandırılırken önce giyinme, sonra da soyunma becerisi çalışılmalıdır.
10. () Özel gereksinimli bireylerde gündüz tuvalet kontrolü eğitimine başlamak için bireyin kurulum süresinin yarım saat olması yeterlidir.

B) Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

11. Aşağıdakilerden hangisi özel gereksinimli bireylerin öz bakım becerilerini etkileyen programa ait faktörlerdendir?

- A) Aile tutumu B) El- göz koordinasyonu gelişimi C) Öğretim yapılacak ortam
D) Taklit becerileri E) Yönergeleri anlama becerisi

12. Aşağıdakilerden hangisi özel gereksinimli bireylerin öz bakım becerileriyle ilgili beceri öğretimine başlamadan önce yapılması gereken işlemlerden biri değildir?

- A) Beceri analizi hazırlama
- B) Bireye pekiştireç verme
- C) Ölçüt bağımlı ölçü aracı hazırlama
- D) Performans düzeyi belirleme
- E) Uzun ve kısa dönemli hedef oluşturma

13. Aşağıdakilerden hangisi beceri analizinin işlevleri arasında yer almaz?

- A) Beceri öğretiminde sıralamanın önemsiz olması
- B) Çok basamaklı davranışların küçük parçalara bölünebilmesi
- C) Öğretim sonunda değerlendirme yapmanın kolay olması
- D) Öğretimin gidişatının izlenebilmesi
- E) Performans belirlemede kullanılabilmesi

14. Bireye yapacağı davranışı hatırlatan ve açıklama yapma şeklinde olan ipucu türü aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Fiziksel yardım
- B) İşaret
- C) Model olma
- D) Sözel
- E) Taklit etme

15. Aşağıdakilerden hangisi özel gereksinimli bireye kazandırılması gereken yemek yeme becerileri arasında son sırada yer alır?

- A) Bardaktan sıvı içme
- B) Bıçak kullanma
- C) Çatal kullanma
- D) Kaşık kullanma
- E) Parmakla tutma

16. Aşağıdaki giyinme becerilerinden hangisi özel gereksinimli bireyin öğrenmesi gereken ilk beceridir?

- A) Çırtııt açma
- B) Fermuar kapama
- C) Giysi seçme
- D) Havaya uygun giyinme
- E) Pantolon giyme

17. Aşağıdakilerden hangisi özel gereksinimli bireylere kazandırılacak ev içi becerilerinden birisi değildir?

- A) Cam silme B) Misafir ağırlama C) Telefon etme
D) Temizlik yapma E) Yemek hazırlama

C) Aşağıdaki soruların cevaplarını boş bırakılan yerlere yazınız.

18. Özel gereksinimli bireye tuvalet kontrolünün kazandırılmasında kullanılan yöntemleri yazınız.

.....
.....
.....

19. Özel gereksinimli bireylerin ev içi yaşam becerilerine katılmalarını etkileyen etmenler nelerdir?

.....
.....
.....

20. Ev dışı bağımsız yaşam becerilerinin kazandırılmasında dikkat edilecek noktalar nelerdir?

.....
.....
.....

4. ÖĞRENME BİRİMİ



TOPLUMSAL UYUM BECERİLERİ



KONULAR

4.1. ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE SIK KARŞILAŞILAN SORUNLAR

4.2. ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE SOSYAL BECERİLER

TEMEL KAVRAMLAR

toplumsal uyum, toplumsal sorunlar,
sosyalleşme, toplumsal mekânlar, aktivite

NELER ÖĞRENECEKSİNİZ?

- Özel gereksinimli bireylerin yaşamlarını sürdürürken yaşanabilecek sorunlarla baş edebilme yolları
- Özel gereksinimli bireyleri sosyal hayata hazırlamanın (Görsel 4.1) birey gelişimindeki önemi ve sosyal becerilerin kazandırılması



Görsel 4.1: Sosyal hayata hazırlanan birey

HAZIRLIK ÇALIŞMASI

Kendinizi özel gereksinimli bir bireyin yerine koyarak sosyal yaşamda ne gibi zorluklarla karşılaşabileceğinizi düşününüz. Bunları not ederek sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

4.1. ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE SIK KARŞILAŞILAN SORUNLAR

Toplumsal uyum becerileri, kişinin bağımsız bir şekilde toplumla bir arada yaşamasını sağlayacak becerileri yerine getirebilmesidir. Hem normal gelişim gösteren birey hem de özel gereksinimi olan birey ev içinde ve dışında bağımsız yaşam becerilerini yerine getirmeye başladıktan sonra toplum içinde var olduğunu gösterme çabası içine girer (Görsel 4.2) Ancak özel gereksinimli bireyler toplumsal uyum becerilerini yerine getirirken yetersizlik durumları ve düzeylerine göre çeşitli sorunlarla karşılaşabilirler. En sık karşılaştıkları sorunlar; aile yaşamı, toplumsal hayat, iletişim, ekonomi ve istihdam, eğitim, sağlık, ulaşım, hizmetlere erişim, yasal haklarını bilmeme ve fiziksel çevre şeklinde sıralanabilir.



Görsel 4.2: Toplum içinde özel gereksinimli bir birey

4.1.1. Özel Gereksinimli Bireylerde Sık Karşılaşılan Sorunların Nedenleri

Yetersizlik durumu ve düzeyi ile ilgili sorunlar: Özel gereksinimli bireylerin yetersizlik türü ve derecesine göre topluma uyum becerileri farklılık gösterebilir. Bireyin yetersizlik türü ve derecesine bağlı olarak bağımsız yaşam becerilerini kazanamaması ya da geç kazanması onun toplum hayatına katılımını güçleştirebilir. Sürekli bakım ve koruma altında yaşamak zorunda olan özel gereksinimli bireyler için bu durum daha da zor bir şekilde yaşanabilir.

Aile yaşamında karşılaşılan sorunlar: Ailelerin yaşadığı değer yargıları, inanışları, bulun-dukları kültürel çevre, eğitim durumları ve bireyin eğitim öğretim faaliyetlerine katılımlarında yaşanan güçlükler özel gereksinimli bireylerin toplumsal uyuma katılımını etkileyen faktörlerdendir. Ayrıca ebeveynlerin veya diğer aile bireylerinin özel gereksinimli bireyi kabul etmede yaşadıkları sorunlar, özel gereksinimli bireyin tüm sorumluluğunun tek bir ebeveynde olması gibi etmenler de karşılaşılan sorunların nedenleri arasında sayılabilir.

Toplumsal hayatta karşılaşılan sorunlar: Özel gereksinimli bireyler, aile ortamında ya da yaşadıkları toplumda kabul görmediklerinde sosyal yaşama katılmayı tercih etmeyebilirler. Sağlıklı her birey gibi özel gereksinimli bireyler de aile kurmak, çocuk sahibi olmak komşuluk ilişkileri gibi toplumsal hayatı yaşamak isterler. Bulundukları toplumun bu ve buna benzer konulardaki ön yargılı davranışları, özel gereksinimli bireylerin toplumsal hayata uyumlarını olumsuz yönde etkileyebilir. Toplumsal faaliyetlerin çoğuna katılmak yerine faaliyetleri dışarıdan izlemeyi tercih edebilirler.

İletişimle ilgili sorunlar: Normal gelişim gösteren bireyler iletişim kurarken duygu, düşünce ve isteklerini paylaşırlar. Özel gereksinimli bireyler ise yetersizliklerinin türü ve derecesine bağlı olarak konuşmayı öğrenememiş ya da iletişimde güçlük çekiyor olabilirler. Bu nedenlerden dolayı iletişim kurma ve sürdürmede, duygu ve düşüncelerini ifade etmede sorunlar yaşayabilirler. Ayrıca normal gelişim gösteren bireyler tarafından kullanılan telefon ve telefon kabinlerinin özel gereksinimli bireylerin kullanımına uygun olmaması da iletişim alanında karşılaşılan bir diğer sorun olarak gösterilebilir.

Eğitimle ilgili sorunlar: Normal gelişim gösteren her birey gibi özel gereksinimli bireylerin de eğitim ve öğretim imkânlarından eşit şekilde yararlanma hakları vardır ancak özel eğitim ve kaynaştırma eğitimi ile ilgili öğretmen ve materyal eksikliği, onların eğitimleriyle ilgili çeşitli sorunlar yaşamalarına sebep olabilmektedir. Okul yaşamında karşılaşılan akran tutumları (dışlamak, dalga geçmek, acımak, farklı bir okulda eğitim görmeleri gerektiğini söylemek vb.) ve öğretmen tutumları da özel gereksinimli bireylerin okula karşı tutumunu etkileyebilir. Ayrıca bireysel eğitim ve kaynaştırma programlarındaki aksaklıklar nedeniyle eğitim imkânlarından yeterince yararlanamamalarına neden olmaktadır. Okulun fiziki şartları da özel gereksinimli bireyi etkileyen başka bir etmendir (Görsel 4.3).



Görsel 4.3: Özel gereksinimli bireyin okul yaşamı

Ekonomik ve istihdamla ilgili sorunlar: Özel gereksinimli bireyler de normal gelişim gösteren bireyler gibi çalışmak ve üretmek isterler fakat onlara yönelik istihdam alanlarının yetersizliği, işverenlerin, yararlanıcıların ya da müşterilerin bakış açıları bu alanda sorunlara yol açabilmektedir. Ayrıca özel gereksinimli bireye sahip ailelerin yaşadıkları ekonomik sıkıntılar da bu bireylerin yaşam şartlarını olumsuz etkileyebilmektedir.

Sağlık alanında karşılaşılan sorunlar: Özel gereksinimli bireyler ve ailelerine yönelik verilen rehabilitasyon hizmetlerinden yararlanma düzeyi ve imkânlarının farklı olması sağlık alanında karşılaşılan sorunlardandır. Ayrıca ağır derecede ve türde yetersizliği olan bireyler için yatılı bakımın ve rehabilitasyon merkezlerinin yetersiz olması, reçeteli ilaçların tedarik edilmesinde yaşanan aksaklıklar, bu bireylerin bazı ilaçlarının sağlık sigortaları tarafından karşılanmaması sağlık alanında sorunlara yol açabilmektedir. Sağlık alanında çalışan personelin özel gereksinimli bireylerle iletişim kurmada yaşadığı güçlükler de sorunlara neden olabilmektedir.

Ulaşımla ilgili karşılaşılan sorunlar: Özel gereksinimli bireyler, bir yerden başka bir yere giderken yaya yollarının bozuk olması sonucu hareketleri kısıtlanmaktadır. Binalarda bulunan asansörler (Görsel 4.4), kaldırımlarda bulunan bank, park edilmiş arabalar, aydınlatma direkleri, posta ve çöp kutuları, mağaza ve dükkân tezgâhları ulaşımda karşılaşılan sorunlar arasındadır. Ayrıca yaya geçitlerindeki yetersiz işaretleme, sesli sinyalizasyon vb. uygun düzenlemelerin yeterince bulunmaması da sorunlara yol açmaktadır. Toplu taşıma araçlarının yeterli yüksekliğe ve genişliğe sahip olmaması, bu araçlarda basamak bulunmaması, otobüs-dolmuş isimlerinin okunmayacak kadar küçük yazılması, araç kapılarının dar olması gibi nedenler de özel gereksinimli bireylerin ulaşım ile ilgili karşılaştığı sorunlardandır.

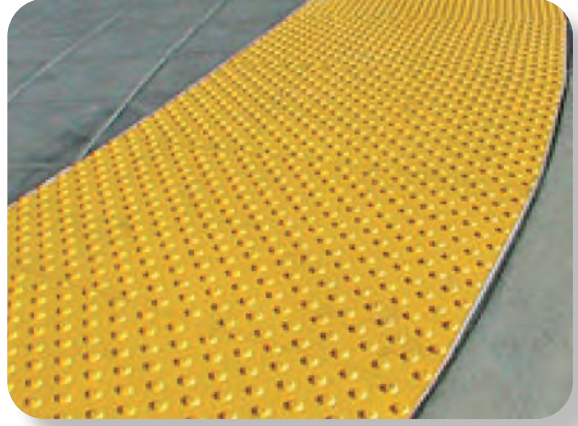


Görsel 4.4: Görme yetersizliği olan bireyler için hazırlanmış asansör düğmeleri

Yasal hakları bilmeme sorunu: Ülkemizde 2005 yılında çıkarılan 5378 sayılı “Özürlüler ve Bazı Kanun ve Kanun Hükmünde Kararnamelerde Değişiklik Yapılması Hakkında Kanun” ile özel gereksinimli birey ve ailelerine sunulan yasal haklarda yeni düzenlemeler yapılmıştır. Buna rağmen özel gereksinimli bireyler ve aileleri, yasal haklarını bilmedikleri için bu hakları kullanmak ve yeterince faydalanmakla ilgili bazı sorunlarla karşılaşabilmektedirler.

Hizmetlere erişim sorunu: Özel gereksinimli bireylerin kendilerine sağlanan imkân ve hizmetlerden yeterince haberdar olamamaları bu hizmetlere erişememelerine neden olmaktadır. Belediyelerin ve yerel yönetimlerin bu konulardaki farklı uygulamaları da hizmetlere erişim konusunu etkilemektedir. Evde bakım ve sağlık hizmetlerine ise tüm özel gereksinimli bireyler ulaşmaya bilmektedir. Sosyal ve kültürel etkinliklerde ise özel gereksinimli bireylere uygun ve yeterli yer/koltuk vb. ayrılmaması hizmetlere erişim sorunlarına yol açmaktadır. Özel gereksinimli bireylere sağlanan imkânların (tiyatro, sinema, edindirme, iş okulları vb.) daha çok merkezlerde olması, küçük yerleşim birimlerinde yaşayanların buralara ulaşamaması ya da ulaşmada yaşadıkları güçlükler de hizmetlere erişememelerine neden olabilmektedir.

Fiziksel çevre ile ilgili sorunlar: Özel gereksinimli bireylerin içinde yaşadıkları fiziksel çevre, sahip oldukları yetersizlikler ve bunun yol açtığı sınırlamalar yüzünden büyük önem taşımaktadır. Kamu alanları, parklar, bahçeler, okullar, içinde yaşanan ev ve bunun gibi daha birçok fiziksel mekân özel gereksinimli bireylerin ihtiyaçlarına göre inşa edilmediğinden günlük hayatlarında pek çok sorunla karşı karşıya kalmalarına neden olmaktadır. Aşırı eğimli zeminler, hissedilebilir zeminlerin (görme engelli yürüme yolu) bulunmaması ya da yetersiz olması (Görsel 4.5), kullanılacak yolda merdivenlerin bulunması (Görsel 4.6), kaldırımların çok yüksek yapılması, uygun genişlikte olmayan kapılar vb. nedenler fiziksel çevre ile ilgili sorunlara örnek verilebilir.



Görsel 4.5: Hissedilebilir zemin



Görsel 4.6: Merdiven engeli

SIRA SİZDE

Yaşadığınız yerde özel gereksinimli bireylere yönelik sağlanan imkân, hizmet ve faaliyetler nelerdir? Araştırarak sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

1. UYGULAMA FAALİYETİ

Özel gereksinimli bireylerde toplumsal hayatta sık karşılaşılan sorunlarla ilgili bir pano hazırlayınız.

Pano hazırlarken aşağıda belirtilen kuralları dikkate alınız:

- Pano hazırlama süreniz 1 haftadır.
- Panodaki bilgiler doğru ve özel gereksinimli bireylerde sık karşılaşılan sorunlarla ilgili olmalıdır.
- Pano yazı, resim, tablo, grafik, şekil, fotoğraf vb. en az üç farklı materyal kullanılmalıdır.
- Pano için büyük boy fon kartonu kullanılmalıdır.

Pano değerlendirmesinde aşağıdaki ölçütler kullanılacaktır:

Ölçütler	Performans Düzeyi			
	Çok başarılı (4)	Başarılı (3)	Kabul edilebilir (2)	Geliştirilmeli (1)
İçerik	Sunulan bilgiler doğru ve konu ile ilgili tüm kapsamı içermektedir.	Sunulan bilgiler doğrudur ancak kapsam yeterli derecede yansıtılmamıştır.	Sunulan bilgilerde kısmen yanlışlıklar bulunmaktadır.	Sunulan bilgilerde önemli ölçüde yanlışlıklar bulunmaktadır.
Pano	Pano, en az üç farklı materyal ile desteklenmiştir.	Pano, en az iki farklı materyal ile desteklenmiştir.	Pano, en az bir materyal ile desteklenmiştir.	Pano, sadece yazılı materyalden oluşmaktadır.
Görsel Tasarım	Yazı ve görseller etkili ve dengeli bir şekilde kullanılmıştır.	Yazılar etkili kullanılmış ancak görseller dengeli kullanılmamıştır.	Yazılar etkili kullanılmamış ancak görseller etkili kullanılmıştır.	Yazı ve görseller etkili ve dengeli kullanılmamıştır.
Toplam				

4.1.2. Özel Gereksinimli Bireylerin Toplumsal Hayatta Sık Karşılaştığı Sorunların Çözüm Yolları

- Özel gereksinimli bireylerin yetersizlik durum ve düzeylerine uygun etkinliklere katılması için imkânlar oluşturulmalıdır (Görsel 4.7).
- Düşük sosyo-ekonomik düzeyde olan özel gereksinimli bireyler ve aileleri için daha fazla maddi destek sağlanmalıdır.
- Özel gereksinimli bireylerin ailelerinin sorunları belirlenmeli ve bu konuda çözümler üretilmelidir.
- Bütün özel gereksinimli bireylerin evde sağlık, sosyal ve fiziksel bakım hizmetlerinden haberdar olması sağlanmalıdır.
- Evde bakım istekleri olduğunda ihtiyaç duyan ailelere profesyonel bakım desteği arttırılmalıdır.
- Özel gereksinimli bireylerin eğitiminden sorumlu meslek elemanları (özel eğitim uzmanı, psikolojik danışman, sosyal hizmet uzmanı vb.) yeterli sayıda ve donanımda yetiştirilmelidir.
- Eğitim kurumlarında özel gereksinimli bireylere uygun olarak fiziki düzenlemeler yapılmalıdır.
- Çalışabilecek durumda olup iş bulamayan özel gereksinimli bireyler ve yakınları için istihdam alanları arttırılmalı ve ekonomik sorunlarının giderilmesinde daha fazla katkı sağlanmalıdır (Görsel 4.8).
- İş talebinde bulunmayan ancak çalışabilecek durumda olan özel gereksinimli bireyler çalışmaya teşvik edilmelidir.
- Özel gereksinimli bireylere ve ebeveynlerine düzenli olarak psikolojik destekte bulunulmalı, varsa ailelerin tükenmişlik durumları rehabilite edilmeye çalışılmalıdır.
- Özel gereksinimli bireylere ihtiyaç duyabilecekleri tekerlekli ve akülü araç, işitme cihazı, baston gibi yaşamlarını kolaylaştırıcı araç gereçlerin kolaylıkla temin edilmesi sağlanmalıdır.



Görsel 4.7: Kütüphanede fiziksel uyarlamalar



Görsel 4.8: Görme yetersizliği ve çalışma hayatı

- Binalar, açık alanlar, ulaşım ve iletişim teknolojileri özel gereksinimli bireyler için de güvenli, bağımsız olarak ulaşılabilir ve yararlanılabilir şekilde düzenlenmelidir (Görsel 4.9).
- Toplu taşıma araçlarının her türlü yapı ve açık alanlara kolayca erişebilmeleriyle özel gereksinimli bireylerin bu araçlardan yeterince yararlanabilmelerine imkân tanınmalı ve buna göre düzenlemeler yapılmalıdır (Görsel 4.10).



Görsel 4.9: Çevresel düzenleme



Görsel 4.10: Ulaşım araçlarında düzenleme

- Özel gereksinimli bireylerin sosyal hayata yeterince katılmaları için gerektiğinde bazı hizmetlerde onlara öncelik verilmesi, pozitif ayrımcılık yapılması için toplumsal bilinç oluşturulmalıdır.
- Yaşam alanları özel gereksinimli bireylerin ihtiyaçlarına göre düzenlenmelidir (Görsel 4.11).
- Özel gereksinimli bireyler sivil toplum kuruluşları gibi sosyal yapılar ve verilen hizmetler konusunda haberdar edilmelidir. Aynı tür yetersizliği olan bireylerin, onlara bakan kişi ve ailelerin bir araya gelip tecrübelerini paylaşmaları sağlanmalıdır (Görsel 4.12).



Görsel 4.11: Ev içi düzenleme



Görsel 4.12: Tecrübe paylaşımı

Bilgi Notu

Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Çağrı Merkezlerinden Alo 183 Sosyal Destek Hattı aracılığı ile aile, kadın, çocuk, engelli, yaşlı, şehit yakınları ile gaziler ve gazi yakınlarına yönelik hizmetlere ilişkin çağrılar değerlendirilerek rehberlik ve danışmanlık hizmeti sunulmaktadır.

2. UYGULAMA FAALİYETİ

Özel gereksinimli bireylerde sık karşılaşılan sorunların çözüm yolları ile ilgili broşür hazırlayınız.

Broşürü hazırlarken aşağıda belirtilen kuralları dikkate alınız:

- Broşür hazırlama süreniz 1 haftadır.
- Broşürdeki bilgiler özel gereksinimli bireylerde sık karşılaşılan sorunların çözüm yolları ile ilgili olmalıdır.
- Broşürde yazı, resim, tablo, grafik, şekil, fotoğraf vb. en az üç farklı materyal kullanılmalıdır.
- Broşürde etkili ve vurgulu kısa cümlelere yer verilmelidir.
- Broşür için bir A4 kâğıdının iki yüzü de kullanılmalıdır.

Broşürün değerlendirmesinde aşağıdaki ölçütler kullanılacaktır:

Ölçütler	Performans Düzeyi			
	Çok başarılı (4)	Başarılı (3)	Kabul edilebilir (2)	Geliştirilmeli (1)
İçerik	Broşürde yer alan bilgiler doğru ve konu ile ilgili tüm kapsamı içermektedir.	Broşürde yer alan bilgiler doğrudur ancak kapsam yeterli değildir.	Broşürde yer alan bilgilerde kısmen eksiklikler vardır.	Broşürde yer alan bilgilerde önemli ölçüde eksiklikler vardır.
Broşür	Broşür, en az üç farklı materyal ile desteklenmiştir.	Broşür, en az iki farklı materyal ile desteklenmiştir.	Broşür, en az bir materyal ile desteklenmiştir.	Broşür, sadece yazılı materyalden oluşmaktadır.
Görsel Tasarım	Kâğıdın iki yüzü de etkili ve dengeli bir şekilde kullanılmıştır.	Yazılar etkili kullanılmış ancak görseller dengeli kullanılmamıştır.	Yazılar etkili kullanılmamış ancak görseller etkili kullanılmıştır.	Yazı ve görseller etkili ve dengeli kullanılmamıştır.
Toplam				

4.2. ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE SOSYAL BECERİLER

Sosyalleşme, bireyin bulunduğu toplumun değer yargılarına uygun davranabilmeyi gerektiren ve başkaları ile iletişim içinde olma durumudur. Toplum içinde uygun davranış gösteren bireyler uyumlu bireyler olarak nitelendirilir. Bu nedenle özel gereksinimli bireylerde sosyal becerileri kazandırmak onların topluma uyumlarını kolaylaştıracağı için sosyalleşmelerini de destekleyecektir. Sosyalleşen birey kendini mutlu hissedecek ve çevresiyle iletişim kurarak topluma ait olduğunu hissedebilecektir (Görsel 4.13).



Görsel 4.13: Sosyalleşme

1. ETKİNLİK

Etkinlik Adı: El Sık Selam Ver

Etkinlik Amacı: Grup içi sosyal iletişim becerisi kazandırmak.

Araç Gereçler: Sözsüz müzik

Süre: 10 dk.

Uygulama: Etkinlik, özel gereksinimli bireylerle küçük grup içinde tanışma ve selamlaşma becerilerini kazandırmak için hazırlanmıştır. Bu etkinliği öğretmeniniz rehberliğinde uygulayabilirsiniz. Sınıfta müzik eşliğinde arkadaşlarınızla birlikte karışık bir şekilde dolaşınız. Öğretmeninizden belli aralıklarda müziği durdurmasını isteyiniz. Müzik durduğunda karşınızda olan kişinin elini sıkarak onun adını sorunuz. Daha sonra siz de adınızı söyleyiniz. Tekrar müzik çaldığında kaldığınız yerden yürümeye devam ediniz. Müzik durduğunda bu kez diğer arkadaşınıza adını sorunuz, selam veriniz. Sınıftaki tüm arkadaşlarınızla tanışıp selamlaşana kadar bu uygulamayı sürdürünüz.

SIRA SİZDE

Yukarıda verilen özel gereksinimli bireyler için sosyalleşmeyi sağlayan drama çalışmasına benzer etkinlikler kullanarak arkadaşlarınızla paylaşınız.

4.2.1. Özel Gereksinimli Bireylerin Toplumsal Mekânlardan Yararlanabilmesinin Önemi

Toplumsal mekânlar, insanların toplu olarak yaşadıkları yerlerde ortak olarak kullandıkları alanlardır.

Bu mekânlardan bazıları şunlardır:

- Eğitim merkezleri
- Ulaşım ile ilgili alanlar
- Sağlık merkezleri
- Tatil yerleri
- Spor salonları
- Parklar
- Kafe, restoran vb. yerler
- Alışveriş merkezleri
- Cadde ve sokaklar vb.

Ortak alanlardan yararlanmak toplumun üyesi olan herkesin hakkıdır. Geçmişte özel gereksinimli bireyler, toplumun bir ferdi olarak görülmeyip onların farklı ortamlarda yaşaması gerektiği kanısı yaygındı. Toplum dışına itilmeleri sadece onların değil ailelerinin de toplumdan uzaklaşmalarına neden olmaktaydı. Bu durum birçok ailenin duygusal ve sosyal problem yaşamasına neden olmakta ve toplumla bütünleşmelerini olumsuz yönde etkilemekteydi. Günümüzde tüm ülkeler özel gereksinimli bireylerin toplumla iç içe yaşamaları gerektiğini savunmaktadır. Yapılan birçok düzenleme ile onların sosyal hayata katılmaları kolaylaştırılmaya çalışılmaktadır.

Ülkelerin gelişmişlikleri, insanlarına verdiği değer ve hizmetlerle ölçülmektedir. Hizmeti sunmak ve ona ulaşımı kolaylaştırmak ülkelerin birincil önceliği olmalıdır. Çevresel düzenlemelerle özel gereksinimli bireylerin toplumsal kaynakları kullanabilir olması, onları topluma kazandırmakta ülke refahını arttırmaktadır. Özel gereksinimli bireylerin toplumsal mekânları kullanmaları için bu bireylerin yaşadıkları sorunlar çözüme ulaştırılmalı ve onların da toplumun bir üyesi olduğunu hissetmeleri sağlanmalıdır.

2. ETKİNLİK

Etkinlik Adı: Toplumsal Mekânlar

Amaç: Toplumsal mekânları kullanabilme becerisi kazandırmak.

Araç Gereçler : Seçilen mekânlarla ilgili hazırlanacak dramaya uygun araç gereçler

Süre: 40 dk.

Uygulama: Arkadaşlarınızla küçük gruplara ayrılınız. Sınıfta oluşturulabileceğiniz basit toplumsal mekânlar tasarlayınız. Evden getirdiğiniz tabak, çatal, kaşıkları sınıfta bir masa üzerine yerleştirerek kafe, sandalyeleri birleştirerek toplu taşıma aracı veya her sırayı farklı bir mağaza yaparak alışveriş merkezi oluşturabilirsiniz. İçinizden biri, alışveriş merkezinde bulunan kafede oturan görme yetersizliği olan bireyi, diğeriniz toplu taşıma aracına binmek isteyen otizmli bireyi, biriniz de sinemada film izleyen işitme yetersizliği olan bireyi veya giyim mağazasında alışveriş yapmaya çalışan fiziksel yetersizliği olan bir bireyi canlandırabilir. Bu verilenlere göre grupça bir dramatik etkinlik hazırlayarak sınıfta uygulayınız. Uygulama sonrasında özel gereksinimli bir birey olarak kendinizi nasıl hissettiğinizi arkadaşlarınıza anlatınız.

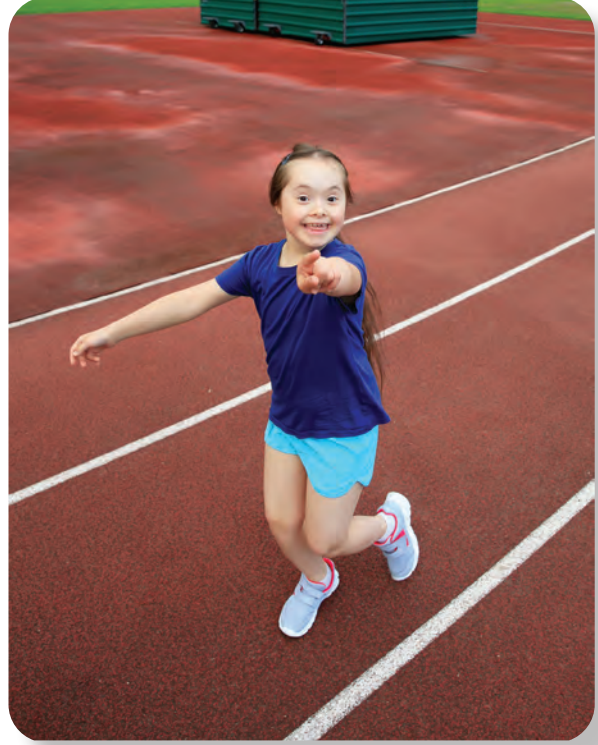
4.2.2. Özel Gereksinimli Bireylerin Boş Zamanlarını Değerlendirebilecekleri Çalışmalar

İnsan, yaşamını sürdürebilmek için gerekli olan faaliyetleri yaptıktan sonra ruh sağlığı açısından kendine özel aktivitelerde bulunmak isteyebilir. Bir diğer adı etkinlik olan **aktivite**, deneyim yoluyla rahatlamayı teşvik etmeye yönelik bir süreç olarak tanımlanabilir. Özel gereksinimli bireyler de aktivitelere katılmaya ihtiyaç duyarlar. Yaşam kalitesini arttıran, fiziksel ve ruhsal yararları olan aktiviteler ile ilgili bilgilendirme ve uygulama çalışmaları yapmak onların yaşamını kolaylaştırabilir.

Özel gereksinimli bireylerle yapılacak aktiviteler onların yetersizlik türü ve derecesine, gelişim seviyesine göre planlanmalıdır. Aktiviteler seçilirken ilgi, istekler dikkate alınmalı, zorlama yapılmamalıdır.

Özel gereksinimli bireylerin yapabileceği aktiviteler şu şekilde sıralanabilir:

Spor, rehabilitasyonda kullanılarak bireyin fiziksel olarak desteklenmesini ve duygusal rahatlamasını sağlar. Özel gereksinimli bireyler basketbol, hentbol, atletizm, voleybol, futbol, yüzme gibi birçok spor dalını yapabilmekte ve birçok başarı kazanabilmektedirler. Ülkemiz dâhil birçok ülke paralimpik takımlar kurarak olimpiyatlara katılmaktadır (Görsel 4.14).



Görsel 4.14: Spor

Bilgi Notu

“Paralimpik” sözcüğü Yunancada “para” (yanında) ve “olimpik” kelimelerinden türetilmiştir. Anlamı paralimpik oyunların olimpiyatların paralel oyunları olduğu ve ikisinin yan yana var olduğudur.

Müzik alanında, özel gereksinimli bireylerin bir müzik aleti çalma veya şarkı söyleme, bireysel veya bir grupla birlikte halk müziği, sanat müziği, pop müzik dinletileri yapılarak şarkı söylemeleri desteklenebilir.

Bahçe işleri, bireyin toprakla uğraşması, saksıda veya bahçede bitki yetiştirmesi sağlanabilir.

El sanatları alanlarında, ahşap boyama, çamur, kil, seramik ile yapılan uğraşlar, takı yapımı, örgü, işleme, halı dokuma gibi sanatsal faaliyetler özel gereksinimli bireylerin yapabilecekleri etkinlikler arasında gösterilebilir (Görsel 4.15).

Diğer aktiviteler, maket yapımı, yapboz yapımı, basit tamir işleri, resim yapma, kitap okuma-yazma, bilgisayar kullanma gibi aktiviteler de özel gereksinimli bireylerin yapabileceği etkinliklerdendir (Görsel 4.16).



Görsel 4.15: El sanatları çalışması yapma



Görsel 4.16: Resim yapma

3. ETKİNLİK

Etkinlik Adı: Problemleri Hoşgörüyü Çözüyorum

Etkinlik Amacı: Başkalarıyla olan bir problem durumunda tartışmadan o problemi çözebilmek ve empati duygusunu geliştirmek.

Süre: 10 dk.

Uygulama: Bu etkinlik, özel gereksinimli bireylerde problem çözme becerisini kazandırmak amacıyla hazırlanmıştır. Sınıfta arkadaşlarınızla uygulayabileceğiniz bu etkinliği daha sonra özel gereksinimli bireylerle yapacağınız grup çalışmasında kullanabilirsiniz.

Sınıf mevcut durumunuza göre dört veya beş kişilik gruplara ayırınız. Bazılarınız kendinizi özel gereksinimli birey olarak hayal ediniz. Seçeceğiniz bir kişi de (Bu, öğretmeniniz de olabilir.) nehrin bir tarafından karşı tarafa geçmeniz gerektiğini ve bunun için sadece bir sandal olduğunu hayal ediniz. Geçmek zorunda kalacağınız bir nehrin üstünde üç kişiyi alabilecek bir sandala kimlerin, ne sebeple binmesi gerektiğini düşününüz. Gruptaki üyelerin hepsinin nehri geçebilmesi için bulabileceğiniz farklı çözüm yollarını düşününüz. Bunun için kendinize 5-7 dakika süre veriniz. Süre sonunda kime, neden öncelik verilmesi gerektiğini, karşıya geçmek zorunda olan diğer üyelerin neler hissetmiş olabileceğini sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

OKUMA PARÇASI

Tesadüften şampiyonluğa: Dilan ONĞULU

Engel tanımayan gençlerden biri Dilan ONĞULU... 24 yaşında bir üniversite öğrencisi. Doğuştan kolları ve bacakları yok. Ancak engeli onun yüzmesine, hatta önemli başarılarla imza atmasına mâni olmamış. Türkiye yüzme şampiyonlarında 7 altın madalya kazanmış. Dilan Onğulu, başarılarla dolu hikâyesinin bir tesadüfle başladığını anlatıyor:

“Yüzmeye birkaç yıl önce protezlerimi yaptırmaya gittiğimde Duran Hoca’nın bir arkadaşının beni görmesiyle tesadüfen başladım. Yaklaşık üç yıldır yüzüyorum. İki kere Türkiye şampiyonu oldum. Şimdi önümüzde yeni bir Türkiye Şampiyonası var. Onda da derecelerimizi yapacağız. Ardından Avrupa Şampiyonası’nda ülkemizi güzel bir şekilde temsil etmek istiyoruz.”

22 yaşında yüzmeyi öğrenen şampiyon: Emine AVCU

Doğuştan sol kolunun yarısı ve iki bacağı olmayan Emine AVCU’nun Bedensel Engelliler Türkiye Yüzme Şampiyonası’nda 5 birinciliği, dünya şampiyonalarında ise 4 derecesi bulunuyor. O da aynı zamanda bir üniversite öğrencisi. Avcu, yüzme macerasına başlamasını şöyle anlattı:

“Her insanın hayatta varoluşunun bir sebebi vardır. ‘Emine senin de hayatta varoluşunun bir sebebi var, onu ortaya çıkarmalısın’ dedim. Spor dallarını araştırdım. Sonra yüzmeyi tercih ettim. Yüzmeye başlayalı daha bir buçuk sene oldu. Haftanın 6 günü antrenman yaparak dünya barajlarını geçtim. 22 yaşına kadar hiç suya girmemiştım bile. Duran Hoca’nın sayesinde doğru tekniklerle, yavaş yavaş kısa sürede dünya barajlarını geçtim.” Emine Avcu, azminin büyüklüğünü, “İnsanın engeli sadece düşüncesindedir” sözleri ile ortaya koyuyor.

Engelli kaldı ama hayattan geri kalmadı: Ahmet Serdar DEMİR

Ahmet Serdar Demir’in hikâyesi diğerlerinden biraz farklı. Onun engeli doğuştan değil. Sığ suya balıklama atladıktan sonra boynunu kırmış. Ardından uzun süre tedavi görmüş. Yedi yıllık tedavi bittikten sonra ise spor hayatı başlamış.

“Yeni başlamama rağmen derecelerim çok iyi. Bu sene ekim ayında Türkiye şampiyonamız var. Hedefimiz Türkiye şampiyonluğuyla sınırlı değil. Avrupa barajlarını geçip ülkemizi en iyi şekilde Avrupa’da temsil etmek istiyoruz.”

Spor yapmak Ahmet Serdar Demir’in hayatını değiştirmiş. Havuzdaki azmi sayesinde Türkiye çapında ikiye ikincilik ve üçüncülük derecesi kazanmış. Şimdi yeni madalyalar için kulaç atmayı sürdürüyor ve şöyle diyor:

“Spor fiziksel açıdan beni çok fazla güçlendirdi. Sosyal açıdan üniversiteye başlama sebep oldu. Hedeflerim var. Onları gerçekleştirmek için çok büyük bir aracı oldu. Bunun için çok mutluyum.”

Kaynak: <https://www.trtspor.com.tr/haber/diger-sporlar/once-engelleri-sonra-rakiplerini-geride-birakti-lar-192862.html> 11.12.2020 tarihinde saat 16.00’da erişim sağlanmıştır.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

A) Aşağıdaki cümlelerden doğru olanların başına D, yanlış olanların başına Y harfi koyunuz.

1. () Sosyalleşme, bireyin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi ve ruh sağlığı için temel ihtiyaçlardan biridir.
2. () Özel gereksinimli birey, yaşadığı toplumun bir parçası olduğunu ve o topluma ait olduğunu hissetmek ister.
3. () Özel gereksinimli bireyler kütüphane, tiyatro ve alışveriş merkezleri gibi toplumsal mekânları sınırlı kullanmalıdır.
4. () Spor, özel gereksinimli bazı bireylerin iyileştirilmesinde fiziksel tedavi yöntemi olarak kullanılmaktadır.
5. () Özel gereksinimli bireylerin okul yaşantısında akranları tarafından dışlanması onun eğitim yaşantısını olumlu etkiler.
6. () Özel gereksinimli bireylerin çalışacağı ortamların sadece fiziksel yetersizliği olan bireylere göre düzenlenmesi gereklidir.
7. () Özel gereksinimli bireylerin öz bakım becerilerinde bağımsızlaşması, sosyal gelişimi için gereklidir.
8. () Özel gereksinimli bireylerin hizmet ve etkinliklere katılımı sadece ailelerin sorumluluğundadır.

B) Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

9. Aşağıdakilerden hangisi boş zaman aktiviteleri planlanırken dikkat edilecek noktalardan biri değildir?

A) Aile

B) Gelişim seviyesi

C) İlgi

D) İstek

E) Yetersizlik derecesi

10. Bozuk yaya yolları, özel gereksinimli bireylerin karşılaşmış olduğu sorunudur. Cümlede boş bırakılan yere aşağıdakilerden hangisi yazılmalıdır?

A) Eğitim

B) Ekonomik

C) İletişim

D) Sağlık

E) Ulaşım

C) Aşağıdaki soruların cevaplarını boş bırakılan yerlere yazınız.

11. Özel gereksinimli bireylere kazandırılması gereken ev içi yaşam becerileri nelerdir?

.....

.....

.....

12. Özel gereksinimli bireylerin yapabilecekleri aktivitelerden 5 tanesini yazınız.

.....

.....

.....

13. Özel gereksinimli bireylerde topluma uyum sağlarken karşılaşılan sorunlar nelerdir?

.....

.....

.....

14. Özel gereksinimli bireylere kazandırılması gereken ev içi yaşam becerileri nelerdir?

.....

.....

.....

- BİNBAŞIOĞLU, C. (1983). *Ruh Sağlığı Bilgisi*. Ankara: Binbaşioğlu Yayınevi.
- CAVKAYTAR, A., DİKEN, H. İ. (2005). *Özel Eğitime Giriş*. Ankara: Kök Yayıncılık.
- EINON, D. (2000). *Bebeklikten Okula Öğrenmede İlk Adımlar*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- GÜNEYSU, S., SAN, P. (1986). *Zihinsel Özürlü Çocuklara Öz-Bakım Becerilerinin Kazandırılmasında Ana Babalara Yönelik Eğitim Programları*. Ankara: Aşama Matbaacılık.
- KAMA, G., SARIYÜCE, Z. (2009). *Okul Öncesinde Çocuklarla Drama*. Ankara: Kök Yayıncılık.
- KARATEPE, H. (1986). *Zekâ Özürlü Çocuklar*. Ankara: Karatepe Yayınları.
- KIRKINCIOĞLU, M. (2003). *Çocuk Ruh Sağlığı*. İstanbul: YAPA.
- MEB. (2006). *Ana Baba Eğitimi*. Ankara: Ankara Valiliği Milli Eğitim Müdürlüğü.
- MEB. (2020). *Çocuk Gelişimi Alanı Çerçeve Öğretim Programı*. Ankara.
- OĞUZKAN, Ş., ORAL G. (1997). *Okul Öncesi Eğitimi*. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- ÖNDER, A.(2003). *Okul Öncesi Çocukları İçin Eğitici Drama Uygulamaları*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- SALİHOĞLU DURSUN, S. (2014). *Hamilelik ve 0-6 Yaş Döneminde Çocuk Bakımı ve Eğitimi El Kitabı*. İstanbul: Hayat Yayınları.
- T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü. *0-36 Ay Çocuklar İçin Eğitim Programı ile Bütünleştirilmiş Aile Destek Eğitim Rehberi (EBADER) Aile Kitabı*.
- T.C. Milli Eğitim Bakanlığı. MEGEP. (2016). *Özel Eğitimde Öz Bakım*. Ankara.
- T.C. Milli Eğitim Bakanlığı. MEGEP. (2016). *Özel Eğitimde Program*. Ankara.
- VAROL, N. (2004). *Öz Bakım Becerilerinin Öğretimi Tuvalet Eğitimi, Yemek Yeme, Diğer Öz Bakım ve Günlük Yaşam Becerileri*. Ankara: Kök Yayıncılık.
- YAZGAN, Ş., YAZGAN, Y. (2007). *Çocuğunuz Sizden Ne Bekliyor*. İstanbul: Kapital Yayınları.
- YEŞİL, S. (2014). *Erken Çocukluk ve Özel Eğitimde Gelişime Destek Etkinlikler*. Ankara: Vize Yayıncılık.

Kaynakça atıf sistemi APA 6.0 yazım kuralları ve kaynak sösterme biçimine göre düzenlenmiştir.

GENEL AĞ KAYNAKÇASI

- <https://sozluk.gov.tr/>, 04.11.2020, saat 14.00.
- <http://tegm.meb.gov.tr/dosya/okuloncesi/0-36ayliksaglikbakimeslenme.pdf>, 23.09.2020, saat 22.42.
- <https://orgm.meb.gov.tr/www/3-aralik-dunya-engelliler-gunu/icerik/1498>, 18.11.2020, saat 23:34.
- <https://sbu.saglik.gov.tr/ekutuphane/kitaplar/t50.pdf>, 13.11.2020, saat 21:32.
- <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/187993>, 04.12.2020, saat 14.00.
- http://e-kutuphane.teb.org.tr/pdf/eczaciodasiyayinlari/karadeniz_1_3/2.pdf, 23.09.2020, saat 22.51.
- <http://tegm.meb.gov.tr/dosya/okuloncesi/0-36ayliksaglikbakimeslenme.pdf>, 23.09.2020, saat 22.42.
- <https://orgm.meb.gov.tr/www/3-aralik-dunya-engelliler-gunu/icerik/1498>, 18.11.2020, saat 23:34.
- <https://sbu.saglik.gov.tr/ekutuphane/kitaplar/t50.pdf>, 13.11.2020, saat 21:32.
- <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/187993>, 04.12.2020, saat 14.00.
- http://e-kutuphane.teb.org.tr/pdf/eczaciodasiyayinlari/karadeniz_1_3/2.pdf, 23.09.2020, saat 22.51. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/297395>, 06.10.2020, saat 23.53.
- <http://www.ctf.edu.tr/stek/pdfs/35/3512.pdf>, 22.11.2020, saat 18.35.
- <http://www.gefad.gazi.edu.tr/tr/download/article-file/77152>, 18.11.2020, saat 22:42.
- <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/187045>, 22.09.2020, saat 19.30.
- http://blkisegitim.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/10/01/747584/dosyalar/2016_02/24012209_hollanda.doc, 29.11.2020, saat 15.30.
- <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/oz-bakim-becerileri-degerlendirme-testi-toad.pdf>, 14.10.2020, saat 15.10.
- <https://sagligim.gov.tr/saglikli-beslenme/bebek-beslenmesi.html>, 05.10.2020, saat 20.20.
- <https://www.his.gov.tr/bebek-cimnastigi>, 03.10.2020, saat 22.33.
- http://zonguldakram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/67/01/210113/dosyalar/2016_04/04091923_becerretm.pdf, 22.11.2020, saat 21.26.
- <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/112074>, 18.10.2020, saat 14.30.
- <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/159249>, 26.11.2020, saat 21.00.
- http://www.hips.hacettepe.edu.tr/eng/sonuclar_sunum.pdf, 24.10.2020, saat 17.50.
- <https://tunceliadsm.saglik.gov.tr/TR,38253/cocuklarda-dis-fircalama-egitimi.html>, 31.10.2020, saat 23:51.
- <http://www.efdergi.hacettepe.edu.tr/yonetim/icerik/makaleler/880-published.pdf>, 05.10.2020, saat 22.32.
- <http://efdergi.hacettepe.edu.tr/yonetim/icerik/makaleler/1100-published.pdf>, 14.10.2020, saat 14:57.

- <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/302125>, 18.10.2020, saat 14.40.
- <https://sagligim.gov.tr/agiz-dis-sagligi/dis-fircalama-teknikleri-cocuk.html>, 08.11.2020, saat 23:51.
- https://www.researchgate.net/publication/334108546_Toplumda_Engelliler_Sorunlar_ve_Cozum_Onerileri, 08.12.2020, saat 15.00.
- <https://ailevecalisma.gov.tr/media/9085/buelten-haziran2019-son.pdf>, 05.12.2020, saat 19.30.
- <https://ailevecalisma.gov.tr/media/17688/engelli-bilgilendirme-27-09.pdf>, 01.12.2020, saat 01.50.
- <https://www.pegem.net/dosyalar/dokuman/15112019092605bask%C4%B1%20uygulama%C4%B1%20davran%C4%B1s%20anal%C4%B1z%C4%B1.pdf>, 25.11.2020, saat 18.00.
- <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/975973>, 04.12.2020, saat 14.30.
- <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/198291>, 04.12.2020, saat 15.00.
- <http://www1.gantep.edu.tr/~gorucu/documents/HEM-137-5.pdf>, 05.10.2020, saat 21.15.
- http://earsiv.atauni.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/123456789/1276/gamze_%C4%B1rgac_tez.pdf?sequence=1, 23.09.2020, saat 22.25.
- http://esenyurtoeum.meb.k12.tr/34/39/762974/icerikler/ozel-egitime-muhtac-cocuklarda-tuvalet-egitimi_3087596.html, 30.11.2020, saat 20.43.
- <https://www.ailevecalisma.gov.tr/media/4963/cocuk-yetistirmede-temel-beceriler.pdf>, 21.10.2020, saat 16.15.
- <https://www.rtuk.gov.tr/aile-cocuk/3704/5265/iyi-uykular-cocuklar.html>, 04.11.2020, saat 14.00.
- <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/588499>, 08.12.2020, saat 14.00.
- <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/504482>, 03.12.2020, saat 02.00.
- <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/836538>, 20.10.2020, saat 14.34.
- <https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/A%2012.pdf>, 18.11.2020, saat 22:20.
- <https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/A%208.pdf>, 05.10.2020, saat 19.20.
- <https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/A%2010.pdf>, 07.10.2020, saat 15.30.
- <https://atauni.edu.tr/yuklemeler/d6089b5f63b3bed5e80c70814a77d493.pdf>, 14.10.2020, saat 15:02.
- <http://docs.neu.edu.tr/library/6525281946.pdf>, 02.12.2020, saat 21:55.
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>, 24.10.2020, saat 15.30.
- <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/diger-kitaplar/okul-oncesi-ve-okul-cagi-cocuklara-yonelik-beslenme-onerileri-ve-menu-programlar.pdf>, 22.10.2020, saat 17.00.
- <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/okul-oncesi-saglikli-beslenme.html>, 06.10.2020, saat 20.00.

- http://samiyucelegitimuygulamaokulu.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/52/04/747196/icerikler/zihinsel-engelli-cocugu-olan-ailelere-tavsiyeler, 01.12.2020, Saat 00.32.
- <https://tohumotizimportali.org/20-3-beslenme-becerilerinin-ogretimi/>, 18.11.2020, saat 23:50.
- <http://www.sivereksefkat.k12.tr/Ogretmen-Makaleleri/Ogretmen-Makaleleri/Beceri-Ogretimi>, 24.10.2020, saat 22.44.
- <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/114499>, 28.11.2020, saat 20.00.
- <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/760367>, 03.12.2020, saat 13.00.
- <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/29117>, 13.11.2020, saat 21:35.
- <https://www.ttb.org.tr/STED/sted0104/bebek.pdf>, 23.09.2020, saat 22.39.
- <http://www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11655/6291/10239316.pdf?sequence=1&isAllowed=y>, 02.12.2020, saat 22.00.
- <https://www.trtspor.com.tr/haber/diger-sporlar/once-engelleri-sonra-rakiplerini-geride-biraktilar-192862.html>, 11.12.2020, saat 16.00.
- <http://www.tmpk.org.tr/>, 11.12.2020, saat 16.10.
- <http://auzefkitap.istanbul.edu.tr/kitap/kok/yasambecerileri.pdf>, 02.12.2020, saat 21.52.
- <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/782227>, 06.10.2020, saat 10.00.
- <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/387931>, 08.12.2020, saat 14:24.
- <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/825430>, 20.10.2020, saat 14.20.
- <https://dergipark.org.tr/tr/pub/zktipb/issue/38885/383117>, 18.10.2020, saat 15.00.
- <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/913294>, 06.10.2020, saat 22.50.
- https://www.karacadag.gov.tr/Dokuman/Dosya/www.karacadag.org.tr_57_DI9M42EL_engelli_bireylerin_ve_ailelerinin_toplumsal_hayatta_yasadiklari_zorluklar_arastirma_raporu.pdf, 08.12.2020, saat 14.44.
- http://kefad.ahievran.edu.tr/InstitutionArchiveFiles/f44778c7-ad4a-e711-80ef-00224d68272d/d1a3a581-af4a-e711-80ef-00224d68272d/Cilt14Sayi3/JKEF_14_3_2013_19_36.pdf, 14.10.2020, saat 15:07.
- <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/159180>, 14.11.2020, saat 16.30.
- https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/cocuk_ergen_db/dokumanlar/yayinlar/Kitaplar/1.2_revizyon_19.11.2019_Temel_Yenidogan_Bakimi_Kitabi_1.pdf, 23.09.2020, saat 22.13.
- <https://www.zicev.org.tr/egitim-yontemleri/ozel-egitim/zihin-engelli-cocuklar-ve-ozbakim-becerileri>, 22.11.2020, saat 01.15.
- <https://giysikutusu.kizilay.org.tr/proje-hakkinda.html>, 27.12.2020, saat 21:16.
- <https://bilimgenc.tubitak.gov.tr/makale/zihin-kontroluyla-calisani-robot-kol>, 20.12.2020 saat 01:32.
- <https://ogm.meb.gov.tr/www/insan-haklarinin-korunmasi-ve-gelistirilmesi-baglaminda-engelli-haklari-konulu-karikatur-oyku-ve-siir-yarismasi-sonuclari-belli-oldu/icerik/1085> 10.01.2021 saat 19:30.

GÖRSEL KAYNAKÇASI



<http://kitap.eba.gov.tr/karekod/Kaynak.php?KOD=1688>

TABLO KAYNAKÇASI

Öğrenme Birimi	Sayfa-Açıklama	Tablonun Alındığı Kaynak
1	33, Tablo 1.1.	https://www.ktu.edu.tr/dosyalar/aile_6391c.pptx , 07.10.2020 tarihinde saat 18.00'de erişim sağlanmıştır.
3	76, Tablo 3.1.	VAROL, Nihal. (2004). Öz Bakım Becerilerinin Öğretimi Tuvalet Eğitimi, Yemek Yeme, Diğer Öz Bakım ve Günlük Yaşam Becerileri. Ankara: Kök Yayıncılık.
3	77, Tablo 3.2.	VAROL, Nihal. (2004). Öz Bakım Becerilerinin Öğretimi Tuvalet Eğitimi, Yemek Yeme, Diğer Öz Bakım ve Günlük Yaşam Becerileri. Ankara: Kök Yayıncılık.
3	78, Tablo 3.3.	VAROL, Nihal. (2004). Öz Bakım Becerilerinin Öğretimi Tuvalet Eğitimi, Yemek Yeme, Diğer Öz Bakım ve Günlük Yaşam Becerileri. Ankara: Kök Yayıncılık.

DİJİTAL MATERYAL İÇERİĞİ

Uygulama Adı	Sayfa No	Kitapta Kullanılacak Karekod Linki
Bebek alt temizliğinin yapılması	20	http://kitap.eba.gov.tr/KodSor.php?KOD=22455
Bebek jimnastiği uygulaması yapılması	23	http://kitap.eba.gov.tr/KodSor.php?KOD=22456
Bebeklere kıyafet giydirip çıkarma işleminin uygulanması	27	http://kitap.eba.gov.tr/KodSor.php?KOD=22457
Giysi soyunma / giyinme beceri analizi uygulamaları	98	http://kitap.eba.gov.tr/KodSor.php?KOD=22462

1. Öğrenme Birimi

Doğru / Yanlış	1. Y	2. Y	3. D	4. D	5. Y	6. D	7. D	8. Y	9. D	10. Y
Çoktan Seçmeli	11. B	12. D	13. A	14. C	15. D	16. D				

2. Öğrenme Birimi

Doğru / Yanlış	1. Y	2. D	3. Y	4. Y	5. D	6. D	7. D	8. Y
Boşluk Doldurma	9. tarak, tırnak makası, diş fırçası, banyo lifi, havlu, bornoz...							
	10. 18-24. ay							
	11. öz bakım							
Çoktan Seçmeli	12. D	13. A	14. C	15. E	16. D	17. E		

3. Öğrenme Birimi

Doğru / Yanlış	1. Y	2. D	3. Y	4. Y	5. D	6. Y	7. D	8. D	9. Y	10. Y
Çoktan Seçmeli	11. C	12. B	13. A	14. D	15. D	16. E	17. A			

4. Öğrenme Birimi

Doğru / Yanlış	1. D	2. D	3. Y	4. D	5. Y	6. Y	7. D	8. Y
Çoktan Seçmeli	9. A	10. E						