

T.C.  
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI



# MEGEP

(MESLEKİ EĞİTİM VE ÖĞRETİM SİSTEMİNİN  
GÜÇLENDİRİLMESİ PROJESİ)

ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ

ÇOCUĞUN GELİŞİMİ

ANKARA, 2009

Milli Eğitim Bakanlığı tarafından geliştirilen modüller;

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

# İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR .....	iii
GİRİŞ .....	1
ÖĞRENME FAALİYETİ-1 .....	3
1. GELİŞİM.....	3
1.1. Gelişimle İlgili Temel Kavramlar .....	4
1.1.1. Büyüme.....	4
1.1.2. Olgunlaşma .....	5
1.1.3. Öğrenme .....	6
1.1.4. Hazır Olma .....	6
1.2. Gelişim İlkeleri .....	7
1.2.1. Büyüme ve Gelişim Baştan Ayağa ve İçten Dışa Doğrudur .....	7
1.2.2. Gelişim Kalıtım ve Çevre Etkileşiminin Ürünüdür .....	8
1.2.3. Gelişim Belli Bir Sıra İzler, Gelişim Aşamaları Basitten Karmaşığa Doğru Bir İlerleme Gösterir.....	9
1.2.4. Gelişimin Hızlı Olduğu Dönemlerde Çevre Etkisi Büyük, Yavaş Olduğu Dönemlerde Çevre Etkisi Azdır.....	9
1.2.5. Gelişimde Geniş Bireysel Ayrıcalıklar Vardır.....	9
1.2.6. Gelişim Derece, Derece ve Devamlı Bir Süreçtir.....	9
1.2.7. Kısaca Kişilik Özellikleri .....	10
1.3. Gelişim Dönemleri ve Özellikleri .....	10
1.3.1. Oral Dönem .....	10
1.3.2. Anal Dönem.....	11
1.3.3. Fallik Dönem .....	12
1.3.4. Gizil (Latent) Dönem.....	12
1.3.5. Genital Dönem.....	13
1.3.6. Erik Erikson ve İnsanın Sekiz Çağı .....	13
1.3.7. Oral-Duyum Dönem (Güven ya da Güvensizlik).....	14
1.3.8. Anal-Kas Dönemi (Özerklik ya da Utanç ve Kararsızlık).....	14
1.3.9. Cinsel Devinsel Dönem (Girişim ya da Suçluluk).....	14
1.3.10. Gizil dönem (Beceri ya da Aşağılık Duygusu).....	14
1.3.11. Erinlik ve Ergenlik Dönemi (Ego Kimliği ya da Rol Kargaşası) .....	15
1.3.12. Genç Yetişkinlik Dönemi( Yakın İlişkiler ya da Soyutlama).....	15
1.3.13. Yetişkinlik Dönemi (Üretkenlik ya da Kısırlık) .....	15
1.3.14. Olgunluk Dönemi (Ego Bütünleşimi ya da Umutsuzluk).....	15
1.4. Bebeklik Dönemi (0- 2 Yaş).....	16
1.5. Oyun Çağı (2 -6 Yaş).....	19
1.6. Okul Çağı (6- 12 Yaş).....	21
1.7. Ergenlik Çağı (13 -19 Yaş).....	22
1.8. Ergenlik.....	22
1.9. Son Ergenlik.....	23
UYGULAMA FAALİYETİ .....	24
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME .....	26
ÖĞRENME FAALİYETİ-2 .....	29
2. FİZİKSEL İHTİYAÇLAR .....	29
2.1. Beslenme.....	29

2.1.1. Beslenmenin Tanımı ve Önemi .....	30
2.1.2. Besin Öğeleri .....	31
2.1.3. Besin Grupları.....	44
2.1.4. ( 0 -12 Yaş ) Çocuklarında Beslenme.....	49
2.1.5. Çocuklarda Düzenli Beslenme Alışkanlığı Kazandırmada Sofrada Uyulması Gereken Görgü Kuralları .....	55
2.2. Temizlik .....	57
2.2.1. Bebeklik Döneminde Temizlik ve Bakım .....	58
2.2.2. Oyun Döneminde Temizlik ve Bakım .....	59
2.2.3. Uyku Dinlenme ve Açık Hava İhtiyacı.....	62
UYGULAMA FAALİYETİ .....	65
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME .....	67
ÖĞRENME FAALİYETİ-3 .....	70
3. PSİKOSOSYAL İHTİYAÇLAR .....	70
3.1. Sevme ve Sevilme İhtiyacı.....	72
3.2. Güven İçinde Olma .....	75
3.3. Serbest Hareket Etme.....	75
3.4. Ait olma .....	76
3.5. Uyarılma ve Etkinlik İçinde Olma .....	77
3.6. Yakınlık ve Temas .....	78
3.7. Başarı ve Takdir Edilme .....	80
3.8. Oyun ve Oyuncaklar .....	80
3.8.1. Oyun .....	80
3.8.2. Oyuncaklar.....	82
UYGULAMA FAALİYETİ .....	85
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME .....	87
MODÜL DEĞERLENDİRME .....	90
CEVAP ANAHTARLARI .....	94
KAYNAKÇA .....	96

# AÇIKLAMALAR

<b>KOD</b>	761CBG033
<b>ALAN</b>	Çocuk Gelişimi ve Eğitimi
<b>DAL/MESLEK</b>	Erken Çocuklukta Öğretmen Yardımcılığı /Özel Eğitimde Öğretmen Yardımcılığı
<b>MODÜLÜN ADI</b>	Çocuğun Gelişimi
<b>MODÜLÜN TANIMI</b>	Çocuğun gelişimi, fiziksel ihtiyaçları, psikososyal ihtiyaçlarının neler olduğu, temizliği, bakımı, beslenmesi vb. gibi bilgileri içeren öğrenme materyalidir.
<b>SÜRE</b>	40/24
<b>ÖN KOŞUL</b>	Bu modülün ön koşulu yoktur.
<b>YETERLİK</b>	Çocuğun gelişimine uygun ihtiyaçları karşılamak
<b>MODÜLÜN AMACI</b>	<p><b>Genel Amaç</b> Bu modül ile uygun ortam sağlandığında çocuğun gelişimine uygun ihtiyaçları belirleyebilecek ve bu ihtiyaçları karşılamaya yönelik etkinlikler hazırlayabileceksiniz.</p> <p><b>Amaçlar</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Uygun ortam sağlandığında çocuğun yaş ve gelişim özelliklerine uygun davranabileceksiniz.</li><li>2. Uygun ortam sağlandığında çocuğun yaş ve gelişim özelliklerine uygun fiziksel ihtiyaçlarını karşılayabileceksiniz.</li><li>3. Uygun ortam sağlandığında çocuğun yaş ve gelişim özelliklerine uygun psikososyal ihtiyaçlarını karşılayabileceksiniz.</li></ol>
<b>EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI</b>	<p><b>Ortam:</b> Çocuk gelişimi ve eğitimi bölümü öğrencilerinin eğitim ve öğretim aldıkları uygulama sınıfı, anaokulları ve anasınıfları</p> <p><b>Donanım:</b> Kaynak kitaplar, bilgisayar, projeksiyon, fotoğraflar, afiş, broşür, dergi, uyarıcı pano, tepegöz, asetat, CD, VCD, DVD, televizyon</p>
<b>ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME</b>	Modül içinde yer alan her öğrenme faaliyetinden sonra verilen ölçme ve değerlendirme araçları ile kendinizi değerlendireceksiniz. Modül sonunda ise kazandığımız bilgi ve becerileri belirlemek amacı ile öğretmen tarafından hazırlanan ölçme aracıyla değerlendirileceksiniz.



# GİRİŞ

## Sevgili Öğrenci

İnsanın gelişimi; döllenmeden doğuma, doğumdan da ölümüne kadar durmaksızın sürer gider. Yaşlılık yıllarında boy büyümesinin duraksadığı, kimi kez boy uzunluğunun azaldığı görüldüğünde insan gelişiminin durduğu sanılır. Oysa insan hem bedenindeki değişimler, hem de öğrenme yoluyla gelişimini sürdürür. İnsan canlı kaldığı sürece çevresiyle etkileşerek ve yaşayarak değişir, bir başka deyişle gelişir.

Çocuk dünyaya geldiğinde büyüme ve gelişme için büyük bir güce sahip olup önemli ilerlemeler kaydeder. Sevgi, şefkat ve yakınlık ile büyüyen çocuklar normal olarak gelişirler. Gelişim dönemlerinin incelenmesi ruh sağlığı bakımından da önemlidir. Dönemlerin incelenmesi ortak ruhsal gelişim yolunda gidip gelmediğini anlamaya yardımcı olur, sağlıklı gelişiminin gözlemlenmesini kolaylaştırır.

Gelişim sürecinde çocuğun çevresi çok önemlidir. Anne ve baba da bu yakın çevredeki anahtar kişilerdir. Çocuk, çoğunlukla annesiyle beraberdir. Ancak babanın da çocuğun gelişiminde en az anne kadar önemi vardır.

Çocuk sosyal hayata uyum sağlayacak davranışları küçük yaşlarda öğrenir ve öğrenmeler kolayca sökülüp atılamayacak kadar derin bir şekilde yerleşir. Günlük hayatta huy dediğimiz karakter vasıflarının pek çoğunun temeli, çocuklukta aile vasıtasıyla atılır. Çocuk sadece insanlarla değil, eşya ile olan ilişkilerinin esasını da burada öğrenir. Cömertlik, cimrilik, temizlik, düzenlilik, bakım, dağınıklık, çekingenlik ve sosyallik gibi alışkanlıkların kazanılması hep çocuklukta eğitime bağlıdır.

Eğitmciler, çocukların gelecekte uyumlu ve başarılı olabilmeleri için en sağlıklı eğitim yollarının geliştirilmesi çabası içerisindeyler. Her ne kadar kişilik gelişiminin insanın hayatı boyunca süregeldiğini kabul etsek de kişilik gelişmesinde ve yapılaşmasında temelin çocukluk döneminde atıldığı gerçeği geçerliliğini korumaktadır.

Çocuğa yöneltilen davranış ve ona karşı takınılan tavır ilk yaşantıların örülmesinde büyük önem büyük önem taşımaktadır. Okul öncesi dönemde çocuk, sosyal birey olmayı öğrenirken aynı zamanda özdeşim yapacağı bir modele ihtiyaç duyar. Kişilik oluşumu için gerekli olan özdeşim, büyük ihtimalle aile içindeki yakın bir üye ile gerçekleşmektedir. Genellikle özdeşim nesnesi anne baba olmaktadır. Fakat ağabey, teyze, hala, dayı ya da amca gibi aile içinden bir erişkin de özdeşim nesnesi olabilir. Bu üyelerin bozuk bir kişilik yapısına sahip olması halinde, olumsuz davranış örneğinin çocuğa yansıma ihtimali artmaktadır.

Bu modül ile çocukların yaş ve gelişim özelliklerine uygun davranabilecek, fiziksel ve psikososyal ihtiyaçlarını karşılayabilecek bilgi ve beceriler kazanacaksınız.



# ÖĞRENME FAALİYETİ-1

## AMAÇ

Öğrenme faaliyetinde kazandırılacak bilgi ve beceriler doğrultusunda uygun ortam sağlandığında çocuğun yaş ve gelişim özelliklerine uygun davranabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Gelişimin önemi hakkında araştırma yapınız.
- Gelişimle ilgili kavramların neler olduğunu internetten ve kaynaklardan araştırınız.
- Gelişim ilkeleri hakkında bilgi edininiz.
- Çocuğun gelişim dönemleri ile ilgili kaynak taraması yaparak bir sunu hazırlayınız.

## 1. GELİŞİM



Resim 1.1: Büyüme, bireyin fizik yapısında zamana bağlı olarak meydana gelen nicelik boyutundaki değişikliklerdir.

**BİR BÜYÜSEN, BİR BÜYÜSEN TIPIŞ, TIPIŞ YÜRÜSEN,  
BİR KONUŞSAN, BİR KONUŞSAN, SONRA SUSSAN.  
CİCİLERLE, İNCİLERLE BİR BÜYÜSEN BADI, BADI BİR YÜRÜSEN  
BİR YÜRÜSEN NİNNİ.**

Gelişim; organizmanın döllenenmeden başlayarak bedensel, zihinsel, dil, duygusal, sosyal yönden belli koşulları olan en son aşamaya ulaşınca kadar sürekli ilerleme kaydeden değişimdir.

Organizmanın büyüme, olgunlaşma, öğrenme etkileşimleri ile sürekli olarak ilerleme kaydetmesidir.

Gelişme bir “üründür” ve buna bağlı olarak “olgunlaşma bir “süreç” olmaktadır. Olgunlaşma ve öğrenme olmadan da “gelişim “ olmaz.

Örneğin bir çocuğun bisiklet sürmesi devinimsel bir gelişmedir. Çocuk, bedenen ve kas olarak yeterli olgunluğa erişmeden bisikleti süremez. Yeterli olgunluğa ulaşıncaya da bisikleti sürmeyi öğrenmemişse bisikleti sürme davranışını gösteremez.

Başka bir tanım olarak gelişim; organizmanın bedensel, duygusal, zihinsel ve sosyal yönlerden sistemli olarak büyümesi, değişmesi ve istenilen görevleri yerine getirebilecek düzeye gelmesidir. Çevre ve kalıtım arasındaki sürekli ve karşılıklı etkileşimin ürünüdür.

Gelişim organizmanın belli bir düzen içerisinde ve kalıcı olarak gösterdiği değişimi kapsar. Kısa bir süre için meydana gelen ya da hastalık nedeniyle meydana gelen gelişim “gelişim” sayılmaz

### **Gelişim süreci:**

**BÜYÜME**  **OLGUNLAŞMA**  **ÖĞRENME.**

Büyüme, olgunlaşma ve öğrenme; yaşantı sonucu kişide gözlenebilir nitelik ve nicelik boyutundaki değişiklikleri içerir. Gelişimde bedensel özellikler birbirleriyle ilişkili olarak bir bütünlük içinde değişir. Örneğin bir çocuğun ısıklık çalabilmesi parmaklarındaki kasların olgunlaşmasıyla ilgilidir. Çocuk, parmakla dudak arasındaki iş birliği sonucu ısıklık çalma eylemini gerçekleştirir. Isıklık çalma eyleminde bireyden beklenen çaba, bireyin gelişiminde kendisinden beklenen görevleri yapabilecek davranış değişikliğini gösterme çabasıdır.

## **1.1. Gelişimle İlgili Temel Kavramlar**

### **1.1.1. Büyüme**

Büyüme, bireylerin fiziksel özellikleri için kullanılmakta ve organizmanın bedensel olarak gösterdiği değişiklikleri ifade etmektedir. Bu yönüyle birey açısından boyun uzaması, kilonun artması, vücudun irileşmesi büyüme kavramı içinde yer almaktadır. Gelişim ve büyüme karıştırılmamalıdır. Örneğin kişinin vücudu büyür, zihni ise gelişmektedir.

Büyüme, bireyin fizik yapısında zamana bağlı olarak meydana gelen nicelik boyutundaki değişikliklerdir. Doğum öncesi dönemde hücre çoğalması ve doğum sonrasında da aylara veya yıllara göre fizik yapıda meydana gelen değişiklikler büyüme sonucudur. Büyüme yaşa bağlı olan değişikliklerdir.

### 1.1.2. Olgunlaşma

Olgunlaşma, bireyin doğuştan getirdiği genetik yapı ile çevrenin etkileşimi sonucunda canlıda görülen biyolojik değişikliklere denir. Kısaca organizmanın büyüyerek bir işi yapabilecek seviyeye gelmesidir.



**Resim 1.2: Çocuğun yerden kendini kaldırabilmesi için kaslarının yeterli olgunluğa erişmesi gereklidir.**

Bir organizma belli bir davranışı başaracak derecede yeterli olgunluk basamağına ulaşmadıkça, o davranışı öğrenemez ya da gereği gibi yapamaz. Örneğin çocuğun parmak kasları gerekli olgunluk düzeyine ulaşmadıkça, ona kalem tutmasını dışardan yapılacak etkilerle öğretmeliyiz. Organizmanın, kendinden beklenen bazı fonksiyonları yerine getirebilmesi için onun belirli bir olgunluğa ulaşması gerekir. Henüz kalem tutmasını yeni öğrenen bir çocuktan düzgün yazı yazması beklenemez. Çocuğun kas ve kemik yapısı yeterli olgunluğa gelmeden, ne kadar yürüme alıştırmaları yaptırırsak yaptıralım, çocuk yürümesini öğrenemez.

Olgunlaşma çevre faktörlerinden oldukça bağımsızdır. Çevrenin etkisi normal koşullarda olgunlaşmayı etkilememektedir. Çevre koşullarında uyarıcı yoksunluğunun yoğun olmadığı durumlarda çocuklar yürümeyi öğrenir. İnsanın biyolojik donanımı, yürüme davranışı için programlanmıştır.

Olgunlaşma kendiliğinden meydana gelen bir süreçtir. Bir meyvenin olgunlaşması için meyvenin çaba göstermesine gerek yoktur. Kişinin olgunlaşması da benzer bir şekilde zamanla meydana gelir. Çocuktan herhangi bir davranış istenildiğinde, o davranışın gereği olan olgunlaşmanın gerçekleşip gerçekleşmediğinin önceden bilinmesi gerekir. Anne babanın ve eğitimcilerin mutlaka çocuğun olgunlaşma düzeyini bilmeleri önemlilik arz etmektedir. Çocuktan düzgün bir yazı yazmasını isteyen bir anne babanın, çocuğun parmak kaslarının yazı yazma olgunluğuna ulaşmış olup olmadığını dikkate alması gereklidir.

### 1.1.3. Öğrenme

Gelişimin en önemli kavramlarından birisi de öğrenmedir. Bireyin gelişiminin meydana gelmesi için öğrenmeye önemli derecede ihtiyaç duyulmaktadır. İnsanlar başkalarının yardımıyla birtakım bilgi ve beceri kazanır. Kazanılan bilgi ve beceriler, bireyin çevresiyle kurduğu etkileşimin sonucudur. Bu etkileşim sonucunda bireyde meydana gelen kalıcı izlerin her biri bireyin yaşantılarını oluşturur. Öğrenme, tekrar ve yaşantı sonucu davranışta gözlenen kalıcı değişiklikleri kapsar. Bu tanımda üç önemli öğe vardır.

- Öğrenme, iyi ya da kötü nitelikte olan davranış değişikliğidir.
- Öğrenme, yaşantı ya da uygulama ile oluşabilir.
- Öğrenme sonucunda oluşan davranış değişikliği oldukça kalıcı değişikliktir.

Öğrenmede esas olan, oldukça kalıcı bir nitelik taşıyan davranıştır. Çocuğun yeni bir davranış kazanabilmesi için çevrenin desteği önemlidir. Bir çocuğun düzgün bir şekilde yazı yazabilmesi için, öncelikle kalem düzgün tutabilmesi ve belli bir olgunlaşma düzeyine ulaşması gerekir. Olgunlaşma gerçekleşse dahi çocuğun başkası tarafından yardımcı olunarak öğrenmesi gereklidir. Bireyin herhangi bir konuda becerisi ya da bilgisi olmamasına rağmen o konuda gösterdiği çaba sonucunda öğrenebiliyorsa burada öğrenme gerçekleşmiş demektir.

### 1.1.4. Hazır Olma

Hazır bulunuşluk, yeni bir öğrenme durumunda, bireyin önceden sahip olduğu özelliklerin tümünü kapsar. Bireyin yaşı, gelişimi, olgunluk seviyesi, tutumu, motivasyonu ve sağlık durumu yeni öğrenme ortamında etkili olan unsurlardır. Bir yaşantıyı öğrenmeye hazır olmayan çocuğa o yaşantıyı öğretmeye çalışmak çocukta birtakım kalıcı ve olumsuz davranışlar bırakabilir.

Hazır bulunuşluluk, kişinin olgunlaşma ve öğrenme sonucunda belli bir davranışı göstermeye hazır olmasıdır. Bir yaşantının istenilen düzeyde öğrenilebilmesi için o konunun gerektirdiği temel ön yaşantılara, o konuyu öğrenecek kişinin mutlaka sahip olması gerekir. Okul çağına gelmiş olan bir çocuğun yaşı ve gelişimi kadar, okula karşı tutumu motivasyonu da onun okula hazır bulunuşluk halini belirleyici olmaktadır. Örneğin dalma eylemi yapmasını öğrenecek olan çocuğun hem dalma ile ilgili aletlerin özelliklerini kavrayabilecek olgunluğa ulaşması, öğrenmeye hazır olması hem de dalmak için gerekli olan temel bilgi ve becerilere sahip olması gerekir. Bir yaşantıyı öğrenmeye hazır olmayan çocuğa o yaşantıyı öğretmeye çalışmak çocukta birtakım kalıcı izli olumsuz davranışlar bırakabilir.

**BÜYÜME İLE GELİŞİM BİRBİRİNE KARIŞTIRILMAMALIDIR. BÜYÜME DAHA ÇOK FİZİKSEL ÖZELLİKLER İÇİN, GELİŞME İSE FİZİKSEL ÖZELLİKLERİN YANI SIRA SOSYAL, DUYGUSAL VE ZİHİNSEL ÖZELLİKLERİ DE KAPSAYACAK ŞEKİLDE KULLANILIR.**



**Resim 1.3: Dalma eylemi yapmasını öğrenecek olan çocuğun dalma ile ilgili gerekli olan bilgi ve becerilere sahip olması gerekir.**

## **1.2. Gelişim İlkeleri**

Gelişim alanında yapılan araştırmalar ve gözlemler gelişimin belli kurallara göre oluştuğunu göstermektedir. Eğitimle uğraşan kişiler bu ilişkileri bilirlerse amaçlarını gerçekleştirmede daha başarılı olurlar. İnsanın gelişiminde herkes için geçerli olan bu ilkeleri şöyle sıralamak mümkündür.

### **1.2.1. Büyüme ve Gelişme Baştan Ayağa ve İçten Dışa Doğrudur**

Çocukların bedensel gelişiminde kesin bir biçim vardır. Bebekler oturmasını öğrenmeden önce başlarını dik tutmayı, emeklemeden önce oturmayı, yürümeden önce emeklemeyi başarırlar. Her çocuk fiziksel gelişim aşamalarını hemen, hemen aynı yaşta geçirir. Vücut ve motor yetenekleri baştan ayağa doğru gelişir. Yeni doğan bir bebeğin başı vücudunun diğer kısımlarına göre daha büyüktür. Bebek başını dik tutmayı diğer organlarını kullanmadan daha önce öğrenir. Hareket kontrolü önce omuzlar ve kollar en sonunda da bacaklar ve ayaklarla olur. Büyüme, vücudun merkezinden yanlara doğru gelişir. Gövde ve omuz hareketleri önce, ellerin ve parmakların kullanılması daha sonra olan gelişmelerdir.



**Resim 1.4: Hareket kontrolü önce omuzlar ve kollarda, en son bacaklar ve ayaklarda olur.**

### 1.2.2. Gelişim Kalıtım ve Çevre Etkileşiminin Ürünüdür

- **Kalıtım;** İnsanı meydana getiren ilk hücre, babadan gelen spermle anneden gelen yumurtanın fallop borularında birleşmesiyle meydana gelir. Bu birleşmeye döllenme diyoruz. Bu birleşme sırasında anne ve babadan pek çok özellik dölüte geçmektedir.

Kalıtım, bir insanın ana-babasından getirebildiği var kuvvetleri ifade etmektir. İnsan birçok yönleriyle anne babasına veya soyuna çekmektedir. Diğer yandan ana-babasından getirebildiği var kuvvetlerini, bir çevre içinde ve çevre ile etkileşerek geliştirebilmektedir.

- **Çevre:** Geniş anlamı ile çevre, döllenme sırasında ve döllenmeden sonra hücrenin çoğalıp bir organizma oluncaya kadar içinde yaşadığı bütün durumları içine almaktadır. Organizmanın bir iç çevresi, bir de dış çevresi vardır. İnsan döllenmeden doğuma, doğumdan ölüme kadar bir çevre içinde yaşamak zorundadır. Kalıtım yoluyla gelen var kuvvetlerle, çevrenin kuvvetleri birbirleriyle etkileşim yaparak gelişmeyi meydana getirir. Gelişimin bazı yönleri kalıtımın, bazı yönleri çevrenin daha fazla etkisi altındadır. Beden gelişimi bunlardan birisidir.

Çocuğun anne-babasına veya soyundan birisine vücutça çok benzemesi kalıtımın baskınlığını gösterir. Fakat vücudun gelişmesinde çevrenin büyük etkiler yaptığı denemelerle anlaşılmıştır. Kötü beslenme ve kötü çevre şartları beden gelişiminde gerilemeler veya ilerlemeler meydana getirebilmektedir. Dilin ve sosyal davranışların gelişiminde çevrenin etkisi kalıtımın etkisine üstün görülmektedir.

### **1.2.3. Gelişim Belli Bir Sıra İzler, Gelişim Aşamaları Basitten Karmaşığa Doğru Bir İlerleme Gösterir**

Gelişim süreklilik gösteren bir olgudur. Bu süreklilik içinde değişimler, belli bir sıra içinde oluşur. Çocuklar belli zamanlarda belli değişimler geçirir, ortak gelişim davranışları gösterirler. Bu nedenle gelişmeyi dönemlere ayırarak incelemek mümkün olmaktadır. Her gelişim dönemi bir sonraki dönemin öncüsü ve hazırlayıcısıdır. Örneğin kaba motor beceriler (el, kol, bacak hareketleri) ince motor becerilerden (parmak kaslarını kullanma ) daha önce olmaktadır. Bu nedenle çocuklar kollarını ve ellerini parmaklarından önce kullanır. Yürüme eylemi, makas ve kalem tutma becerilerinden önce gerçekleşir. Çocuk önce yürütür, koşar. Makasla detaylı bir şekilde kesebilmesi daha sonra gerçekleşir. Bu da bize gelişim aşamalarının basitten karmaşığa gidişini açıklar. Gelişim dönemleri birbirleriyle ilişkilidir. Bir dönemdeki gelişim özellikleri diğer döneme temel teşkil eder.

### **1.2.4. Gelişimin Hızlı Olduğu Dönemlerde Çevre Etkisi Büyük, Yavaş Olduğu Dönemlerde Çevre Etkisi Azdır**

Çocuk doğumdan sonra hızlı bir gelişim içindedir. Bu hızlılık 6 yaşına kadar sürer, sonra bu aşırı hızda bir düşme olur. Buluş çağında büyüme ve gelişimde tekrar büyük bir hızlılık göze çarpar. İşte bu hızlılık dönemlerinde çocuğun çevresinde meydana gelen olaylar onları yoğun bir şekilde etkiler. Bu dönemlerde aldığı olumlu uyarıcılar çocukların gelişimine büyük katkılarda bulunur. Çocuklar öğrendikleri becerilerin % 70' ine yakın bir bölümünü 0-6 yaşları arasında kazanırlar. İlk yaşlardaki bu hızlı gelişimde öğrenmenin payı çok büyüktür. Çünkü çocuk bu çağda hızlı bir öğrenme içindedir. Kendi çevresini tanımak için yaptığı çabalar ona pek çok şey öğretmektedir. Okul çağına kadar birçok kişilik özellikleri çocukta yerleşmeye ve kökleşmeye başlar. Bu etkiler yetişkinlik çağında da kendini göstermektedir. Bu nedenle gelişimin hızlı olduğu dönemlerde çocuklar ve gençler kötü çevre koşullarından uzak tutulmalıdır.

### **1.2.5. Gelişimde Geniş Bireysel Ayrıcalıklar Vardır**

Her insanın kendine ait bir gelişim biçimi vardır. Başka bir ifadeyle gelişim bireyseldir. Bedensel, zihinsel, duygusal gelişmelerinde her insan diğerlerinden farklıdır. Aynı yaşta olan, örneğin yedi yaşındaki iki çocuk karşılaştırıldığında okuma hızlarında farklılıklar mevcuttur. Resim yapma yeteneklerinde de farklılıklar görülür. Eğitimle uğraşan kişiler insanların bireysel ayrıcalıkları olduğunu bilmeli ve herkesten aynı başarıyı göstermesini beklememelidir. Öğrencilerin bireysel ayrıcalıkları olduğu düşünülmeli ve eğitim programları bunlara göre düzenlenmelidir.

### **1.2.6. Gelişim Derece, Derece ve Devamlı Bir Süreçtir**

İnsanın gelişimi, durma ve kesiklik göstermeden devamlı bir akış içindedir. Ancak gelişimdeki devamlılık hep aynı hızda olmamaktadır. Gelişim daima ileriye doğru fakat bazen hızlı bazen yavaş devam etmektedir.

Eğitim sisteminin okul öncesi eğitimi, temel eğitim, orta öğretim, yüksek öğretim gibi kademelere bölünmesinin dayanağı; öğrencilerin okul dönemlerine rastlayan yaşlarla gelişim çağları arasında bir paralellik kurulması gerekliliğindedir. Dolayısıyla çağların genel gelişim özelliklerine dayanarak bir okuldaki öğrencilerin gelişimi hakkında genel tahminlerde bulunabiliriz. Bir insanın sahip olduğu özellikler birbirinin ardı sıra gelişmezler. Bir alandaki gelişimi tamamladıktan sonra bir diğer alanda gelişme başlamaz.

### 1.2.7. Kısaca Kişilik Özellikleri

- Değişik hızda,
- Bir bütünlük içinde bir arada,
- Derece, derece ve devamlı olan bir gelişim içinde bulunurlar.

Çocuklara uygulanan eğitim seviyesi gelişimin seviyesine uygun olmalıdır. Okul programına göre çocuğa öğretilecek bilgi, beceri ve tavırların gerektiği gelişim seviyesinin çocuk tarafından kazanılmış olması şarttır. Çocuğun öğrenmeye hazır bulunması halinde yapılacak öğretim çabaları olumlu neticeler verecektir.

## 1.3. Gelişim Dönemleri ve Özellikleri

Sigmund Freud, kişiliğin temel karakter yapısında bebeklik ve çocukluk yıllarının önemini belirten ilk psikoloji kuramcıdır. Freud, beşinci yılın sonunda kişiliğin oldukça biçimlendiği ve bu yaştan sonraki gelişimin, temel yapının işlenmesiyle sınırlandığı inancındadır. Freud'a göre çocuk, yaşamın ilk beş yılında sayısız dinamik değişimlerden geçer. Bunu izleyen ve altıncı yaşla başlayan gizlilik döneminde bu değişim oldukça dengeli bir duruma gelir. Ergenliğin başlangıcıyla birlikte dinamizm yeniden artar ve yetişkinliğe doğru giderek durulur. Yaşamın ilk beş yılındaki gelişim dönemleri, bedenin belirli bir bölgesine karşı geliştirilen tepki biçimlerine göre tanımlanır.

### 1.3.1. Oral Dönem

Gelişimin ilk basamağıdır, yaşamın ilk 1 ya da 1- 1,5 yılı boyunca sürer. Bebeğin gereksinimleri, algılamaları ve kendini anlatım yolları daha çok ağız bölgesinde odaklaşmıştır. Ağız bölgesinde alınan duyuların başlıcaları açlık, susuzluk, anne memesi ya da onun yerine geçen nesnelere oluşturduğu ve hoşlanma duygusu yaratan dokunma uyarımlarıdır.

Yaşamın ilk aylarında insan yavrusu diğer memelilere oranla daha çaresiz bir varlıktır. Bakımı sağlanmazsa yaşayamaz ve fizyolojik dengesi bozulduğunda bir diğer insanın yardımını olmaksızın durumunu düzeltemez. Bebek başlangıçta kendi dudaklarıyla anne memesini birbirinden ayırt edemez ve açlık ağrılarıyla bu duyguyu gideren diş nesne arasındaki ilişkiyi fark edemez. Ancak açlığın giderilmediği durumların sayısı arttıka giderek bu ilişkiyi görmeye ve daha önce acıktığı zamanlarda bu duygusunu ortadan kaldıran nesneyi aramaya başlar. Böylece bebek açlık duygusu nedeniyle diş dünyayla ilişki kurmaya başlar. Diş dünyayı oral duyumuna ve içsel gerilimlerinin giderilmesine göre algılandığından, diş çevredeki nesnelere karşı ilk tepkisi onları ağzına koyma biçiminde olur.

Bu dönemde annenin rolü çok önemlidir. Anne sezgileriyle çocuğun gereksinimlerini, bebekle ortaklaşa geliştirdikleri bir düzen içinde karşılar. Bu düzen sayesinde bebek fizyolojik dengeleşimini belirli sınırlar içerisinde koruyabilir. Gereksinimlerini düzenli bir biçimde karşıladıkça, bebekte dış dünyaya karşı güven duygusu güven duygusu oluşmaya başlar. Oral gereksinimlerin yeterince karşılanmaması ya da aşırı oranlarda doyurulması normal dışı kişilik özelliklerinin yerleşmesine neden olabilir. Bunlar arasında abartılmış iyimserlik, özseverlik, arada bir yaşanan yoğun karamsarlık ve diğer insanlardan çok şey bekleme eğilimi sayılabilir. Oral karakterli kişiler aşırı bağımlıdır ve diğer insanların kendileriyle ilgilenmelerini ve bakımlarını üstlenmelerini isterler. Arada bir diğer insanlara bir şeyler verirlerse de aslında bunlar, karşılığında alabilmek beklentisiyle yapılan davranışlardır. Bu tür insanların kendilerine olan saygıları diğer insanların yargılarına bağlıdır.

Oral dönemin başarılı bir biçimde tamamlandığı durumlarda kişilik özellikleri, aşırı bağımlılık ya da kısınma duyguları olmaksızın, diğer insanlara verebilme ve onlardan alabilme niteliklerini içerir. Böyle kişiler kendilerine olduğu gibi diğer insanlara da güvenir ve onlardan destek alabilirler.

### **1.3.2. Anal Dönem**

Üçüncü yaşın sonuna dek süren bu dönemde çocuk, anüsü büzen kaslara giden sinirlerin olgunlaşmaları sonucu, dışkıının tutulması ya da boşaltılması işlevleri üzerinde denetim kurmayı öğrenir.

Anüs kasları üzerinde denetim kazanma, oral dönemin edilgin var oluşu biçiminden etkinliğe doğal geçişi de içerir. Bu dönemde yer alan tuvalet eğitimi sırasında, dışkıyı tutma ya da boşaltım konusunda anne ile ortaya çıkan çatışmalar sonucu çocuk bir yandan bağımlılık duyguları, öte yandan ayrılma, birleşme ve bağımsızlaşma isteklerini içeren karşıt duyguları birlikte yaşar. Anal dönemde, annenin denetiminden bağımsızlaşma eğilimlerinin ilk belirtileri gözlenir. Dışkıyı denetleyebilme (tutma) ya da denetimi yitirme (altını kirletme) çocuğun denetimini yitirme durumlarında kendine karşı kuşku geliştirmeden ve aşırı utanç duygularına kapılmadan yaşama ve özerklik kazanma yolundaki ilk denemelerdir.

Anal dönemde tuvalet eğitiminin barışçı yollardan tamamlanmaması durumunda çeşitli uyumsuz karakter özellikleri geliştirilir. Dışkı boşaltmaya karşı korku geliştiren çocuklarda yaşam boyu izlerini sürdüren aşırı düzenlilik, katı görüşlülük, inatçılık, dik kafalılık, para harcamaktan çekinme ve cimrilik eğilimleri gözlemlenir.

Anal dönemin anne ve çocuk arasındaki uyumlu ilişkilerle sürdürebildiği durumlarda ise özerk bir birey olarak özgürce seçim yapabilme, bağımsızlığını sürdürebilme, suçluluk duymaksızın girişimde bulunabilme, olaylar karşısında kararsızlığa kapılmadan eyleme geçme ve bu eylemlerin sonuçlarını olduğu gibi kabullenebilme, dik kafalı olmadan ya da aşırı ödünler vermeden diğer insanlarla işbirliği yapabilme yetenekleri kazanılır.

### 1.3.3. Fallik Dönem

Cinsel bölgelerin uyarılmasında heyecan duyma ve cinselliğe karşı aşırı ilgi biçiminde davranışlarla belirlenen bu dönem üçüncü yaşın sonlarına doğru başlar ve yaklaşık olarak beşinci yaşın bitiminde son bulur.

Fallik dönemin amacı erotik ilgi ve dürtüleri cinsel organlara ve işlevlere odaklaştırma olarak açıklanabilir. Fallik dönemde çaba bir sevgi nesnesi bulmaya yönelmiştir. Ayrıca kadın ve erkeğin cinsel organlarının anatomik farklılığı da bu dönemde ilgi ve araştırma konusu olur ve çocuk kendi bedensel özelliklerini cinsiyetiyle özdeşleştirir. Bu dönemde ana-baba ve çocuk ilişkilerindeki aksaklıklar ileriki yaşamın nevrotik belirtilerine temel oluşturur. Bu dönemde çocukla ana-babası arasında yoğun sevgi ilişkileri gözlenir. Sağlıklı koşullarda fallik dönem çocuğun kendi cinsiyetini benimsemesine, utanç duygusuna kapılmadan meraklarını giderebilmeyi öğrenmesine, çevredeki durumların ve kişilerin yanı sıra kendi içsel dürtüleri üzerinde de egemen olabilme çabalarını geliştirmesine, bir başka deyişle gerek dış ilişkilerine ve gerekse iç dünyasına bir düzen getirebilmesine yardımcı olur.

Bu dönemin başlıca amacı, fallik dönemin sonunda çocuğun kendi cinsinden olan ebeveyniyle yaptığı özdeşimi ve kendi cinsiyetine ilişkin toplumsal rolünü güçlendirmektir.

### 1.3.4. Gizil (Latent) Dönem

Cinsel dürtülerin durgunluk dönemi olarak tanımlanabilecek olan bu gelişim basamağı fallik dönemin sona erişinden erinliğin ilk belirtilerine (5-6 yaşlarından 11-13 yaşlarına ) kadar sürer. Bu dönemde kız ve erkek çocuklar kendi hem cinslerine yakınlaşırlar. Kız ve erkek çocukların oynadığı oyunların niteliği farklılaşır. Cinsel ve saldırgan enerjilerini öğrenme, oyun, çevreyi araştırma ve diğer insanlarla daha etkin ilişkiler kurmada kullanırlar. Bu dönemde önemli beceriler edinilir.

Bu dönemin başlıca amacı fallik dönemin sonunda çocuğun kendi cinsinden olan ebeveyniyle yaptığı özdeşimi ve kendi cinsiyetine ilişkin toplumsal rolünü güçlendirmektedir. Ayrıca çocuklar bu dönemde ana- baba dışındaki yetişkinlerle, örneğin öğretmenleriyle de özdeşleşmeye başlar.

Gizil dönemin başarılı bir biçimde atlatılmadığı durumlarda iki tür aksaklık ortaya çıkabilir;

- Çocuk içsel dürtülerin denetimini sağlayamazsa enerjisini öğrenme ve beceri geliştirmeye yönelmez.
- Aşırı bir denetim mekanizması geliştirerek kişiliğinin gelişim yolunu kapatır ve obsesif karakter yapısının yerleşmesine neden olur.

Bu dönemin sağlıklı bir biçimde yaşanması ise çocuğun, yenilgiye uğradığında aşağılık duygusuna kapılmaktan korkmadan ve özerk bir varlık olarak girişimlerde bulunmayı öğrenmesini sağlar. Böylece, olgun yetişkin yaşamın özü olan sevgiden ve çalışmadan doyum sağlamanın temeli hazırlanır.

### 1.3.5. Genital Dönem

Bu dönem erinliğin başlangıcı olan 11- 13 yaşlarından, ergenin genç yetişkinlik dönemine ulaştığı yıllara değin sürer. Günümüzde bu dönemi ergenlik öncesi, orta ergenlik, son ergenlik ve ergenlik sonrası olarak gruplama eğilimi oldukça yaygındır. Bu dönemde çocuğun fizyolojik olgunluğa erişmesi ve bazı hormonların etkinliklerinin artmasıyla, cinsel nitelikli olanlar başta olmak üzere çeşitli dürtülerin gücü artar. Bu yoğunlaşma, önceki gelişim dönemlerindeki çatışmaların yeniden canlanmasına neden olur. Genital dönem, bu çatışmalara yeni çözüm yolları aranmasına olanak sağlar ve bu çözümler bulunabildiğinde yetişkin bir insan kimliği kazanılmış olur.

Bu dönemin amacı, ergenin ana-babasına olan bağımlılığından koparak aile dışındaki karşı cinsten kişilerle olgun ilişkiler kurabilmeyi öğrenmesine yöneliktir. Bir başka deyişle bu dönemde özsever duygular gerçek kişilere yönelmeye başlar. Karşı cinse ilginin yanı sıra toplumsallaşma, grup etkinliklerine katılma, meslek seçimine ilişkin tasarılar ve yuva kurma isteği belirir. Kişi giderek, hoşlanım arayan özsever çocuktan gerçeklere yönelik toplumsal yetişkine dönüşür.

Genital dönemin sorunlarının başarılı bir biçimde çözümlenememesinin yaratacağı normal dışı sapmalar karmaşık ve çok yönlüdür. Bu dönemde yeniden üstü açılan ve önceki dönemlere ilişkin çatışmalara çözüm bulunamazsa bu durum belirlemekte olan yetişkin kişiliğinin üzerinde çok ciddi nitelikte ve kalıcı izler bırakır. Bu dönemin doğal ve geçici bir olgusu olan “kimlik bunalımı”nın çözümlenememesi kişinin toplum içindeki yerine ilişkin bir şaşkınlığa, kendi kimliğini saptayamamanın umutsuzluğu ile bir grubun kimliğinin özümleyerek kendi kimlik boşluğundan kurtulmaya çalışma biçiminde sapmalara neden olabilir.

Bu dönemi başarıyla atlatan kişilerde, doyurucu cinsel etkinlikler ve tutarlı bir kimlikle belirlenen olgun bir kişilik yerleşir. Böyle bir kişi kendi güçlerini gerçekleştirebilir, anlamlı sevgi ilişkileri kurabilir ve kendisine doyum sağlayacak amaçlara ulaşabilmek için çalışır, yaratıcı ve üretken bir insan olur.

### 1.3.6. Erik Erikson ve İnsanın Sekiz Çağı

Erik Erikson, yaşamı sekiz gelişim dönemine ayırır. Bir bölümü Freud’ un gelişim dönemlerine koşutluk gösteren ve olumlu ve olumsuz boyutları içeren bu dönemlerin her biri, kendine özgü bunalımlarıyla belirlenir ve bireyin içinde yaşadığı toplumdan ve kültürden önemli ölçüde etkilenir. Eriksona göre kişilik sekiz dönemin tümünde gelişimini sürdürür ve bir dönemde olumsuz yaşanan denge sonraki bir dönemde olumlu yöne çevrilebilir. Çevresine güvenmeyen bir bebeğe bir sonraki dönemde ilgi ve bakım sağlanırsa çocuk insanlara karşı güven geliştirebilir.

### **1.3.7. Oral-Duyum Dönem (Güven ya da Güvensizlik)**

Bu dönem Freud' un oral döneminin karşılığıdır ve yaşamın ilk yılı boyunca sürer. Bu dönemde bebeğin kendisine ve çevresine karşı güven geliştirip geliştiremeyeceği belirlenir. Annenin çevrede bulunup gereksinimlerini karşılaması bebekte güven duygusu oluşturur. Bu gereksinimlerin ne denli iyi karşılandığı ise güvensizlik oranını belirler.

### **1.3.8. Anal-Kas Dönemi (Özerklik ya da Utanç ve Kararsızlık)**

Freud' un anal döneminin karşılığı olan ikinci ve üçüncü yıllarda çocuk kendi başına yemeye, yürümeye ve konuşmaya başlar. Anüs kaslarını kendi istemine göre denetleyebilmesi ise ikinci yaştan başlayarak gerçekleşir. Bu aşamada çocuk iki tür tutumdan birini seçer: Tutmak ya da bırakmak...

Tutma bırakma çabaları dışkılama işlevleriyle sınırlanamaz. Eğer ana-baba gerekli ortamı sağlar ve aşırı koruyucu tutumlardan kaçınırsa çocuk kendini denetleme konusunda kendi gücüne dayanmayı öğrenmeye başlar. Sınırlı etkinlikler içinde de olsa, neyi yapmayıp neyi yapacağını seçimini kendisi yapar. Böylece üç yaşına ulaştığında özerkliklerine karşı güven duymaya başlar. Ancak eğer dışkısı kötü karşılanır ve davranışları kısıtlanırsa, ezikliğin kızgınlığını ve utancını yaşamaya başlar. Utanç duygusu yerleştikten sonra artık yaptığı seçimlerin doğruluğu konusunda sürekli kuşkuya kapılıp haklarını savunamaz.

### **1.3.9. Cinsel Devinsel Dönem (Girişim ya da Suçluluk)**

Freud'un fallik döneminin karşılığı olan bu dönem beşinci yılın sonuna dek sürer. Bu dönemde çocuk artık büyüklerinin arasındadır ve bahçe, sokak, anaokulu gibi yeni yaşam alanlarına açılır. Kendi başına öğrenmeye başlar. Bir şeylerin ardından gider ve merakla inceler. Kendi başına girişimlerde bulunur. Çocuk bu dönemde, kendi yapmak istedikleriyle ana- babasının yapmasını istedikleri arasındaki farklılığı görmeye başlar. Giderek ana-babasının isteklerine kendini mal eder ve onlara aykırı düşen davranışlarda bulunduğu kendini cezalandırır. Dönemin sonlarına doğru ana ya da babasına karşı cinsel içerikli duygularını yitiren çocuk bu kez, ileride kendisinin de ana ya da baba olacağını düşlemeye başlar.

### **1.3.10. Gizil dönem (Beceri ya da Aşağılık Duygusu)**

Freud' un gizil döneminin karşılığı olan bu dönem ilkökul çağını kapsar ve 6- 11 yaşları arasında sürer. Bu dönemde çocuk yaşantılarından bazı sonuç çıkarabilecek biçimde düşünmeye başlar, yetişkinlerin kullandığı alet, araç vb. şeyleri kullanma denemelerine girişir. Sürekli etkinlik durumundadır. Bir şeyler yapar ve ortaya çıkarır. Eğer bu çabalarına karşı çıkılırsa çocuk yaptıklarının değersizliğine inanır ve aşağılık duygusuna kapılır.

Bu dönemde çocuk, kendi başına ya da diğer çocuklarla oynadığı oyunlar aracılığıyla dünyayı algılamaya ve onun bir bölümünü kendi denetimi altına almaya çalışır. Yaşantı örnekleri yaratır ve bunlar üzerinde denemelerde bulunur. Oyunların yanı sıra yaşantılarıyla birlikte çalışmalar yapar.

### **1.3.11. Erinlik ve Ergenlik Dönemi (Ego Kimliği ya da Rol Kargaşası)**

Yaşamın bu döneminde ergen, bir kişilik geliştirmeye çalışır. Bu dönemde dış görünüm önem kazanır. Görünümüne gösterdiği ilgi benliğin oluşmasına yardımcı olur. Kimliğini arayış çabası içinde kahramanlara, öğretilere, karşı cinsten ilişkilere tutulur. Kararsızlık ve şaşkınlık bu yaştaki gençlerin dayanışma grupları oluşturmalarına neden olur. Bu dönemde ergen, çocuklukta öğrenmiş olduğu kurallarla yetişkinin geliştirmesi gereken değer yargıları arasında bocalar.

### **1.3.12. Genç Yetişkinlik Dönemi( Yakın İlişkiler ya da Soyutlama)**

Bu dönemde başarılı olabilmek, daha önceki dönemlerde ana- babanın neler verebilmiş olduğuna ve genç yetişkinin çevresiyle nasıl etkileştiğine bağlıdır. Kimlik sorununu başarılı bir biçimde çözümlenmiş olan genç yetişkin, kendi kimliğini yürütmekten korkmaksızın insanlarla yakınlık kurabilir. Buna karşılık rol kargaşası yaşayan kişi yakın dostluklardan, karşı cinsle ilişkiden ve herhangi bir yere bağlanmaktan ürker. Uzun süreli ve yoğun yakınlıklar kuramayan genç yetişkin, giderek kendine döner ve soyutlanmış olma duygusu tehlikeli boyutlara ulaşabilir.

Gerçek yakınlık paylaşmayı içerir. Sevgi ve cinsellik, sonra da sevginin ürünü olan çocuklar bir diğer insanla paylaşılır.

### **1.3.13. Yetişkinlik Dönemi (Üretkenlik ya da Kısırlık)**

Orta yaşları kapsayan bu dönemlerde kişi üretkenlikle kısırlık arasında bir seçim yapar. Üretkenlik, çocuk yapma ve büyütme anlamını değil, bireyin kendi evi dışında topluma yararlı işler gerçekleştirebilmesini ve kendisinden sonra gelen kuşaklara rehberlik yapabildiğini içerir.

### **1.3.14. Olgunluk Dönemi (Ego Bütünleşimi ya da Umutsuzluk)**

Bu dönem üretken geçen bir yaşamın sağlamış olduğu doyum ile yıllarını anlamsız geçirmiş olmanın umutsuzluğu arasındaki çatışmayla belirlenir. Bu dönem huzurla geçirilebilir. Çevrede torunların varlığının yanı sıra o güne değin üretmiş olduğu şeylerden genç kuşakların yararlanmakta olduğunu görmenin verdiği haz yaşanır.

## 1.4. Bebeklik Dönemi (0- 2 Yaş)



**Resim 1.5: Bebek 4. ayda destekle oturur.**

Çocuğun eğitimi açısından 0 – 2 yaş döneminin önemi büyüktür. Gelişimin tüm yüzlerine ilişkin temeller bu dönemde atılır.

### ➤ **Motor Gelişim**

Motor becerilerinde baştan aşağıya ve bedenin merkezden dışa doğru bir gelişim seyri görülür.

- Refleksler: Bebekler geniş refleksler topluluğuyla dünyaya gelirler. Emmeye başlama refleksi, arama refleksi, yutma refleksi, moro refleksi, babinski refleksi, yakalama refleksi, adım atma refleksi bunlardan bazılarıdır. Bu reflekslerden çoğu doğumdan sonraki 3-5 ay içinde giderek azalır.
- Motor yeteneklerin gelişimi: Yeni doğanın hareketleri fazla etkileyici değildir. Çocuğun kazandığı yeteneğin başını kaldırmak olduğu, bunun ardından el ve kollarını kullanabildiği, nihayet ayak ve bacaklarını kullanmaya başladığı görülmüştür.

Bu dönemde çocukta görülen davranışlardan bazıları şunlardır:

- 0 ay fetal duruşunu sürdürür.
- 1. ay çenesini kaldırabilir.
- 2. ay göğsünü kaldırabilir.
- 3. ay başarısız uzanmalarda bulunur.
- 4. ay destekle oturur.

- 5. ay kucağa oturup nesnelere yakalar.
- 6. ay mama sandalyesinde oturup sallanan nesnelere yakalar.
- 7. ay kendi başına oturabilir.
- 8. ay yardımla ayağa kalkabilir.
- 9. ay sandalyeye tutunarak ayağa kalkabilir.
- 10. ay emekleyebilir.
- 11. ay eli tutulduğunda yürüyebilir.
- 12. ay bir eşyayı tutup kendine çekerek ayağa kalkabilir.
- 13. ay dört ayak üzerinde merdiven çıkabilir.
- 14. ay kendi başına ayakta durabilir.
- 15. ay kendi başına yürüyebilir.



**Resim 1.6: 7 aylık bebekler yardımsız oturabilirler.**

### ➤ Algısal Gelişim

- Görme keskinliği: Doğumdan hemen sonra parlaklıktaki değişime duyarlıdır ve bu duyarlılık iki ay içerisinde hızla gelişir. Yeni doğan bebekler 19 cm uzaklıktaki nesnelere net görebilirler. Dört aylıkken normal bir yetişkin gibi görebilirler.
- Şekil algısı: 5- 7 hafta arasındaki bebeklerin daha çok gözlere baktığı belirlenmiştir. Bu nedenle bebekle sağlanan göz teması, bebekle bakıcısı arasında sosyal bağın gelişmesinde önemli rol oynar.
- Algısal değişmezlik: İki aylık bebeklerin şeklin değişmezliğinin algısına, dört aylık bebeklerin ise rengin değişmezlik algısına ulaşmış oldukları görülmüştür.
- Derinlik algısının bebeklerde 1- 1,5 ay sonra geliştiği düşünülmektedir. Nesne kavramı, nesnenin sürekliliğine ilişkin ilk kanıt iki ay dolaylarında kendini gösterir. Bebeğe gösterilen oyuncak saklanınca şaşırıldığı görülür.

Ancak arama davranışı 6 ay dolaylarında görülür. Tamamen görüş alanından çıkan nesnelerin aranması ise 8 -12 aylar arasında gelişir.

- Yeni doğmuş bebeklerin yetişkinlere yakın bir keskinlikle duyabildikleri belirlenmiştir.
- Konuşma algısı: Çok küçük bebekler konuşma seslerini algılayabilir ve onları seslerinden ayırt edilebilirler. Gerçekten de bebekler anne-babalarının yüzlerini daha henüz tanımadan önce, onları seslerinden ayırt edebilir gibidirler.
- Yeni doğmuş bebekler kokuları ayırt edebilirler ancak koku duyusu 6 yaşına kadar tamamlanır. Yeni doğmuş bebekler hem tatlı hem de ekşi ve biberli gibi tatlara duyarlıdır aralarında ayırım yapabilirler.

### ➤ Sosyal ve Duygusal Gelişim

Anne baba ile çocuk arasındaki bağın oluşum sürecinde iki adım vardır.

Birinci adım; anneler açısından, çocuğuna karşı duyduğu bağın oluşumunda kritik bir dönemin varlığı ileri sürülmektedir. Bu da doğumdan hemen sonraki dönemdir.



**Resim 1.7: Bu dönemde bebeklerini kucaklarına alarak seven annelerin, çocuklarına daha kuvvetli bağlarla bağlandıkları belirlenmiştir.**

İkinci adım, bağların kaynaşmasıdır. İlk hafta ve aylarda anne-baba ve bebek arasında karşılıklı olarak birbirlerine kenetlenme, bağlanma şeklinde davranış örüntüleri gözlenir. Gerçek bir bağın oluşması için zamana ve denemelere ihtiyaç vardır. Bu süreç sakın bir şekilde yürüdükçe ve anne-baba çocuklarının ihtiyaçlarını sezmeye başladıkça, anne-babalık görevi daha doyumlu olmaya başlar ve bebeklerine olan bağları kuvvetlenir.

### ➤ Bilişsel gelişim

Çocuğun dünya hakkındaki bilgisi şekillendikçe birbirine bağlı zihinsel gelişim evrelerinden geçtiği savunulur. Yaşamın ilk 18 ayında bebeğin öğrenmesi, algı ve hareketlerini organize etme şeması biçiminde düzenleme ve geliştirmekten ibarettir.

## ➤ Dil gelişimi

Konuşmayı öğrenmek uzun ve karmaşık bir olgudur. 0 ile 12–15 ay arası çocuk, iletişimini mimiklerle ağlama biçimleriyle ve anlamsız mırıldanmalarla dile hazırlık şeklinde yapar. İlk sözcükler genellikle birinci yılın sonlarında kullanılmaya başlar. 9–18 aylar arasında iki sözcükle farklı anlamların ifade edildiği cümlelerin kurulduğu dönem başlar. Çocuğun ilk konuşmaları öncelikle günlük yaşamlarında yakından ilgilendikleri ve onlar için işlevi olan objelerle ilgilidir. Sesli uyarıcıları bol çevrede yetişen bebek, daha fazla seslendirme etkinliğinde bulunmakta ve daha çeşitli sesler çıkarabilmektedir.

## 1.5. Oyun Çağı (2 -6 Yaş)



**Resim 1.8:** Bu yaş grubu çocuklar ben merkezcidirler ve çoğunlukla kendi başlarına oynarlar.

- Üç yaşından itibaren oyun çağına giren çocuk, motor becerilerinin gelişmesiyle çevre üzerinde egemenlik kurmakta ve bunu giderek genişletmektedir. Sayı sayma, şarkı şiir öğrenme ve çevresindeki dünya hakkında sorular sorma gibi alanlarda dil ve zihinsel yetenekleri ilerlemektedir. Üç yaşındaki bir çocuk artık çevresinde kendisinden bağımsız bir dünyanın varlığını ve kendisinin de o dünya içinde bir birey olduğunu kabul etmiştir.

Üç yaş çocuğu koşar ve büyük oyuncakları itip çekerken önüne çıkan engelleri aşabilir, üç tekerlekli bisiklete binebilir. Kendi giysilerini kısmen giyebilir. Üç yaşındaki bir çocuğun bildiği kelime sayısı 1000' e ulaşır. Uyku ve temizlik alışkanlıkları büyük ölçüde kazanılmıştır. Mükemmel yakın bir şekilde kendi kendilerine yemek yemeyi başarabilirler. Çocuğun kaslarını kontrol etmeyi başarabildiği 2 yaşlarından sonra başlatılan tuvalet eğitimi 3–4. yaşlarda artık sonuç vermeye başlamıştır. Bu yaş grubu çocuklar son derece benmerkezcidirler ve çoğunlukla kendi başlarına oynarlar.

Üç yaş çocuğunda konuşma ve cümleler dil bilgisine daha uygun hale gelmiştir. Artık aralarında neden sonuç ilişkisi bulunan düşünceler, bileşik önermeler olarak tek bir cümlede ifade edilmeye başlar. Ancak konuşurken başkalarının görüş açısını dikkate almaz. Dil hareket ve toplumsal gelişim yönünden büyük ilerleme gösteren 3 yaş çocuğu zengin bir hayal gücüne sahiptir ve bunlar gerçek olaylar, gerçek kişilermiş gibi davranır. Yetişkinlerin giysilerini giymekten, onların davranışlarını taklit etmekten, ev işlerine yardım etmekten, büyüklerin çeşitli davranışlarını yenilemekten zevk alır. Ayrıntıya girmeden küçük kısa hikâyelerden hoşlanır.

- 4 yaş çocuğu isteklerinin anında yerine getirilmesini anlayışla karşılamayı öğrenmeye başlar. O artık kendi dışındaki dünyanın kuralları olduğunu ve başkalarının hak ve istekleri olduğunu görür ve beklemeği öğrenir. 4 yaşında 3 yaşındakine göre daha sakin, daha uyumlu ve hareketlerini daha kolay kontrol edebilecek durumdadır. Bu dönemde çocuk kendisiyle oynayacak bir ya da iki arkadaşını seçmeye başlar. Oyun arkadaşları ilkokula başlayana kadar her iki cinsten de olabilmektedir. Rahatça konuşmayı, zıplamayı, elini ve parmaklarını kullanmayı başarabilir. Çevresini tanıma çabası içinde olduğundan sürekli sorular sorar ve açıklamaları dikkatle izler. Yetişkinlerle olumlu ilişkilerini sürdürürken kendi yaştı olan çocuklarla daha uzun süre birlikte olmaya başlar.
- 5 yaş çocuğu, daha bilgili ve olgun bir birey görünümündedir. Çevresine karşı dostça bir yaklaşım içindedir. Çocuk çevresine ait yeni yaklaşımlarda bulunur. Yetişkin desteğine daha az ihtiyaç duyar. Kaslarının kontrolü gelişmiştir. Düzenli cümlelerle insanlarla olan kişisel ve sosyal ilişkileri artmıştır. Hep konuşmak ister. Yetişkinler gibi uzun cümleler kurmaya çalışır. Olayları ve masalların sırasını bozmadan anlatır. Oyunlarında genellikle yetişkinlerin ciddi uğraşlarını konu alır. Ev ve el işlerine de ilgili olduğundan tamamlayabileceği görevler verilmeli ve böylece sorumluluk duygusunun gelişmesi desteklenmelidir. Grup oyunlarında beraberlik daha uzundur, grup üyeleri kuralları birlikte koyarlar. Genellikle canlı, neşeli ve hareketli bir görünüm içindedir. 5 yaşındaki çocuk motor dengenin, düşüncenin, bireysel ve toplumsal ilişkilerin, evde, okulda ve toplum içinde uyumun daha belirgin olduğu görülür.
- 6 yaş çocuğu, son çocukluk döneminde çocuk, motor ve dil gelişimi açısından büyük aşamalar kaydetmiş ve dengenin gelişmesi sonucu hızlı yürüyebilen, futbol oynayabilen, el- göz koordinasyonunun gelişmesi sonucu iki elini de bağımsız kullanabilen bir birey haline gelmiştir. Altı yaş çocuğu değişmekte olan bir çocuktur. Anneler çocuklarındaki bu ani değişiklikleri “Bu çocuğa ne oldu bilmiyorum, çok değişti.” şeklindeki sözcükleriyle dile getirirler. Daha tembel ve kararsız görünümündedirler. Altı yaş çocuğunun ince motoru oldukça gelişmiştir. El işlerinde daha beceriklidirler. Kesip yapıştırır, boyama yapar, resim yapar, tüm araç gereçleri iyi kullanır. Oyunlarda ve ilgi alanlarında kız ve erkek çocuklar arasında farklılıklar gözlenir. Birçok hayali role girerler. Grup oyunlarından çok hoşlanırlar. Bazı sorumluluklar yüklenir, söylenenleri dikkatle dinler. Kendisiyle gerçek nitelikte eğitim uygulamaları yapılacak bir çağa gelmiştir.

## 1.6. Okul Çağı (6- 12 Yaş)



**Resim 1.9: Çocuk okul çağında toplumsal kuralları ve dayanışmayı öğrenir.**

6- 12 yaş arasındaki dönem, çocukların kendi fiziksel özellikleriyle en az ilgilendikleri, aileden uzaklaşmaya başlayıp kendi sosyal ortamlarını ilk kez kurmaya çalıştıkları, çevrelerinde olup bitene daha fazla ilgi gösterdikleri, arkadaşlık ilişkileri kurarak gerçek anlamda sosyalleşmeye başladıkları dönemdir. Okul çağının başlamasıyla belirlenen bu dönem, aynı zamanda çocuğun sosyal ortamının en radikal şekilde değiştiği zamandır. Çocuk evinde tanıdığı ve benimsediği kişilerden uzaklaşıp tanımadığı bir çevreye ve insanlara uyum sağlamaya çalışır. Bu yeni ortamda kendini tanıtmak ve kendini kabul ettirmek zorundadır. Kendisini kayıtsız şartsız seven ve kabul edenlerin oluşturduğu aile ortamından sonra, beklide ilk hayal kırıklarını yaşar.

Bu dönem temel eğitimin birinci kademesini kapsar. Genel olarak bu çağda çocuksu davranışlardan kurtulur. Büyüklerin kendisinden beklediği davranışları geliştirmeye çalışır. Kendine ve büyüyen organlarına karşı olumlu tavır takınır. Kendi cinsinin yapması gereken rolleri öğrenir. Toplumsal kuralları ve dayanışmayı öğrenir.

Okul çağında,

- Büyük ve küçük kaslarını kullanmayı öğrenir.
- Kurumsal kurallara uyarak yaşamayı öğrenir.
- Yaşlılarıyla birlikte oynamayı öğrenir.
- Ev dışında diğer yetişkinlerle ilişki kurabilir.
- Bedenine bakma ve temizlik alışkanlığı kazanır.
- Kendi davranışlarının sorumluluğunu yüklenebilir.
- Somuttan soyuta doğru düşünme yeteneği kazanır.

## 1.7. Ergenlik Çağı (13 -19 Yaş)

Ergenlik çağı üç dönemde incelenir.

- **Ön ergenlik:** Bu yaşlarda çocuklar temel eğitim çağındadır. Erinlik çağı hem kızlar hem de erkekler için önemli bir dönemdir. Bedensel büyüme yeniden hızlanır. Hızlı büyüme yüzünden bedenin iç ve dış organlarında dengesizlik artar. Çocuk yetişkinlikte alacağı görünüme geçmeye başlar. Karşı cinse ilgi duymaya başlar.

Ön ergenlikte;

- Bedenine iyi bakma alışkanlığı kazanır, bedensel fonksiyonlarına karşı sağlıklı bir tutum geliştirir.
- Fiziksel ve sosyal çevreye çeşitli biçimlerde uyum yollarını öğrenir.
- Cinsel konularda ilgilerini gizli tutar.
- Sosyal aktivitelerde başarılı olmaya çalışır çünkü bu başarı ona sosyal statü kazandırır. Karşı cinsle iyi ilişkiler kurmaya çalışır.

## 1.8. Ergenlik



**Resim 1.10: Ergenlikte kendine özgü değerler sistemi gelişir.**

Bu yaşlarda ergen temel eğitimi bitirip orta öğretime geçer. Ergenin erinlik çağındaki hızlı beden büyümesi giderek yavaşlar ve azalır. Ön ergenlik çağındaki güçsüzlüğünü yenerek güçlenmeye başlar. Bu güçlenme gençlik çağının sonuna kadar sürer. Soyut düşünme basamağına geçtiği için ergen artık soyut kavramları rahatlıkla anlayabilmektedir. Cinsel konulardaki sorunlarının büyük bir kısmını henüz çözememiştir. Bu yüzden zaman, zaman bunalıma düşer.

### **Ergenlik çağında;**

- Soyut düşünce yeteneğine sahiptir.
- Semboller yoluyla kavrayabilme yeteneği gelişir.
- Genel ilkeleri soyut durumlara uygulayabilir.
- Küçük kas gelişimine dayalı işlerde başarılıdır.
- Kendine özgü değerler sistemi gelişir.

## **1.9. Son Ergenlik**

Bu çağda ergenin orta öğrenimi bitirip yüksek öğretime geçmesi beklenir. Ergen bedensel yönden en güçlü dönemine yaklaşmaktadır. Bir işin ve mesleğin gerektirdiği tüm becerileri yapabilecek düzeyde hareket gelişimini tamamlamıştır. Dünyayı ve yaşadığı çevreyi daha akıllıca eleştirdiği için bunalımlarında azalma görülür. Son ergenlik çağında;

- Hızla gelişen bedensel değişikliklere uyum sağlar.
- Yaşlıları arasında yer edinmeye başlamıştır.
- Meslek seçme ve buna hazırlanma çabaları içindedir.
- Yetişkinlerin sosyal statüsüne erişmeye başlamıştır.
- Ekonomik özgürlük kazanma çabasını gösterir.

## UYGULAMA FAALİYETİ

Bu faaliyet kapsamında edindiğiniz bilgiler doğrultusunda gelişim ile ilgili kavramların neler olduğunu araştırınız. Çocuğun gelişim ilkeleri ve dönemleri hakkında rapor oluşturunuz. Bebeklik çağı, oyun çağı, okul çağı ve ergenlik çağları hakkında bilgi edinip faaliyet hazırlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Gelişimle ilgili kavramların neler olduğunu araştırınız.	➤ Modülün arkasındaki kaynaklardan ve internetten yararlanabilirsiniz.
➤ Çocuğun gelişim ilkelerini araştırınız ve araştırmalarınızı asetatlı kâğıda yerleştiriniz.	➤ Temiz ve düzenli çalışınız.
➤ Gelişim dönemleri hakkında internet ve kaynak taraması yaparak asetatlı kâğıtlara sınıfta sunu yapacak şekilde hazırlayınız.	➤ Gelişim dönemlerini öğreniniz ve sınıfta arkadaşlarınıza sunu yapınız.
➤ Bebeklik çağının özelliklerini araştırınız.	➤ Bebeklik, çağının özellikleri hakkında bilgi ediniz.
➤ Oyun çağı hakkında kaynak taraması yapınız.	➤ Oyun çağı hakkında ve özellikleri ile ilgili rapor oluşturunuz.
➤ Okul çağının özellikleri hakkında bilgi ediniz.	➤ Okul çağının özelliklerini araştırınız.
➤ Ergenlik çağının özelliklerini araştırıp ergenin sorunları ile ilgili bilgi ediniz.	➤ Ergenlik kaç döneme ayrılır ve özellikleri hakkında bilgi ediniz.
➤ Edindiğiniz bilgiler doğrultusunda rapor oluşturarak sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.	➤ Edindiğiniz bilgiler doğrultusunda rapor oluşturup sınıfta raporu arkadaşlarınızla paylaşınız.

## KONTROL LİSTESİ

Aşağıda hazırlanan değerlendirme ölçütlerine göre yaptığınız çalışmayı değerlendiriniz. Gerçekleşme düzeyine göre evet/ hayır seçeneğini uygun olan kutucuğa işaretleyiniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Gelişimle ilgili kavramların neler olduğunu araştırdınız mı?		
2. Gelişim ilkeleri hakkında kaynak taraması yaptınız mı?		
3. Gelişim dönemleri hakkında rapor oluşturduunuz mu?		
4. Oluşturduğunuz raporu asetatlı kâğıtlara sunu yapacak şekilde hazırladınız mı?		
5. Bebeklik çağının özelliklerini araştırdınız mı?		
6. Oyun çağının önemi hakkında bilgi edindiniz mi?		
7. Okul dönemi ile ilgili araştırma yaptınız mı?		
8. Ergenlik dönemi ve özellikleri ile ilgili rapor oluşturduunuz mu?		
9. Edindiğiniz bilgiler doğrultusunda rapor oluşturduunuz ve sınıfta arkadaşlarınızla paylaştınız mı?		

## DEĞERLENDİRME

Uygulama faaliyetinde yapmış olduğunuz çalışmayı kontrol listesine göre değerlendiriniz.

Yapmış olduğunuz değerlendirme sonucunda eksiğiniz varsa, faaliyete dönerek ilgili konuyu tekrarlayınız.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümleleri okuyarak boşluğa en uygun seçeneği bulup işaretleyiniz.

1. ....organizmanın bedensel, duygusal, zihinsel ve sosyal yönlerden sistemli olarak büyümesi değişmesi ve istenilen görevleri yerine getirebilecek düzeye gelmesidir.  
A) Büyüme  
B) Olgunlaşma  
C) Gelişme  
D) Öğrenme  
E) Hazır olma
2. Bireyin fizik yapısında zamana bağlı olarak meydana gelen nicelik boyutundaki değişikliklere .....denir.  
A) Büyüme  
B) Kilo alma  
C) Olgunlaşma  
D) Öğrenme  
E) Hazır olma
3. Organizmanın büyüyerek bir iş yapabilecek seviyeye gelmesine .....denir.  
A) Hareket.  
B) Güç  
C) Büyüme.  
D) Olgunlaşma  
E) Denge
4. .... tekrar ve yaşantı sonucu davranışta gözlenen kalıcı değişiklikleri kapsar.  
A) Eğitim.  
B) Öğrenme  
C) Taklit.  
D) Ezber.  
E) Hazır olma
5. ....Yeni bir öğrenme durumunda bireyin önceden sahip olduğu özelliklerin tümünü kapsar.  
A) Kişilik  
B) Karakter  
C) Çevre.  
D) Olgunlaşma  
E) Hazır olma

6. ....karakterli kişiler aşırı bağımlıdır ve diğer insanların kendileriyle ilgilenmelerini ve bakımlarını üstlenmelerini isterler.
- A) Anal dönemde
  - B) Fallik dönemde
  - C) Gizil dönemde
  - D) Oral dönemde
  - E) Erinlik ve ergenlik döneminde
7. Üçüncü yaşın sonuna dek süren .....çocuk, anüsü büzen kaslara giden sinirlerin olgunlaşmaları sonucu dışkıının tutulmaması ya da boşaltılması işlevleri üzerinde denetim kurmayı öğrenir.
- A) Anal dönemde
  - B) Gizil dönemde
  - C) Genital dönemde
  - D) Oral dönemde
  - E) Fallik dönemde
8. ....amacı erotik ilgi ve dürtüleri cinsel organlara ve işlevlere odaklaştırma olarak açıklanabilir.
- A) Oral dönemin
  - B) Fallik dönemin
  - C) Anal dönemin
  - D) Gizil dönemin
  - E) Genital dönemin
9. .... çocuk kendi başına ya da diğer çocuklarla oynadığı oyunlar aracılığıyla dünyayı algılamaya ve onun bir bölümünü denetimi altına almaya çalışır.
- A) Genital dönemde
  - B) Fallik dönemde
  - C) Erinlik ve ergenlik döneminde
  - D) Gizil dönemde
  - E) Oral dönemde
10. ....ergen çocuklukta öğrenmiş olduğu kurallarla yetişkinin yetiştirmesi gereken değer yargıları arasında bocalar.
- A) Yetişkinlik döneminde
  - B) Olgunluk döneminde
  - C) Gizil dönemde
  - D) Fallik döneminde
  - E) Erinlik ve ergenlik döneminde

**Aşağıdaki cümleleri okuyarak cümle başına gelecek uygun olan seçeneği D ise , Y ise uygun olanı işaretleyiniz.**

11. ( ) 6–12 yaş temel eğitimin 1. kademesini kapsar.
12. ( ) Yaşamın ilk 18 ayında bebeğin öğrenmesi algı ve hareketlerini organize etme şeması biçiminde düzenleme ve geliştirmekten ibarettir.
13. ( ) Derinlik algısının, bebeklerde 6. aydan sonra geliştiği düşünülmektedir.
14. ( ) Yetişkinlik dönemi ( üretkenlik ya da kısırlık ) ergenlik yaşlarını kapsar.
15. ( ) Gizil dönem; beceri ya da aşağılık duygusu ilköğretim çağını kapsar ve 6–11 yaşlarında sürer.

### **DEĞERLENDİRME**

Cevaplarınızı cevap anahtarı ile karşılaştırınız ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevaplar verdiyseniz ilgili öğrenme faaliyetinin ilgili bölümüne dönerek yeniden tekrarlayınız.

Cevaplarınızın hepsi doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçebilirsiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-2

## AMAÇ

Öğrenme faaliyetinde kazandırılacak bilgi ve beceriler doğrultusunda uygun ortam sağlandığında çocuğun yaş ve gelişim özelliklerine uygun fiziksel ihtiyaçlarını karşılayabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Beslenmenin önemi hakkında yazılı ve basılı kaynaklardan bilgi edininiz.
- Besin öğeleri ve besin grupları ile ilgili araştırma yaparak bir sunu hazırlatınız.
- Bebeklik, oyun ve okul çağı çocukları için gerekli olan besin ihtiyaçları nelerdir. Araştırma yaparak bilgi edininiz.
- Temizliğin önemi hakkında bilgi edininiz.

## 2. FİZİKSEL İHTİYAÇLAR



Resim 2.1: Beslenme, hayatın hızlı döneminde sağlığın temelini oluşturur.

### 2.1. Beslenme

Beslenme, her canlının her gün bilerek veya bilmeden yaptığı bir uğraşdır. Yaşamın başlangıcından ölümüne dek süren bu uğraşın önemi çok büyüktür. Beslenme yalnız açlık duygusunu gidermek ve karın doyurmak için yemek yemek değildir. Karın doyurmakla normal büyüme ve gelişme sağlanamayacağı gibi sağlığın korunması da mümkün değildir. Beslenmede temel olan canlı varlığın yaşaması, büyümesi ve gelişmesini sağlayan besin maddelerinin alınmasıdır.

### 2.1.1. Beslenmenin Tanımı ve Önemi

Beslenme; büyüme, gelişme, onarım, sağlıklı yaşam ve beden faaliyetlerini devam ettirmek için tüm besinlerden sistemli bir şekilde ihtiyaç kadar vücuda alınmasına denir.

Çocuklar hızlı bir gelişim içindedir. Bu yüzden bu dönemde beslenme çok önemlidir. Beslenme yetersizliğinden en çok zarar görenler çocuklardır. Çocukların sağlığı toplum için çok önemlidir. Çocukların sağlığı da beslenme ile sıkı ilişkilidir. Bebek ölümlerinin nedenlerinin başında beslenme gelmektedir.

Beslenme birey ile aile sağlığı açısından olduğu kadar, toplumun da fiziksel ve ruhsal sağlığı açısından önemlidir.

Beslenme, hayatın hızlı döneminde sağlığın temelini oluşturur. Doğumdan önce iyi beslenemeyen bebeklerde kronik (sürekli) beslenme bozukluğu görülebilir. Bu çocuklar bulaşıcı hastalıklara daha kolay yakalanırlar. İyi beslenemeyen bebeklerde büyüme yavaşlar. Etrafla ilgileri azalır. Huysuz olurlar, zekâ geriliği ve davranış bozukluğu gösterebilirler.

İyi beslenemeyen çocukların hastalıkları da ağır seyreder. Protein yetersizliğinde boy ve ağırlıkta gerilik görülebilir. Zihin gelişiminde de olumsuz etkileri vardır (öğrenme güçlükleri, yavaş öğrenme gibi).

İyi beslenme; tüm besin maddelerinin ihtiyacı karşılayacak miktarda düzenli, sürekli aynı zamanda kaliteli ve ekonomik olarak besinlerin vücuda alınmasıdır (bir günlük C vitamini ihtiyacı 2 portakalla karşılanabilecekken, günde 4 portakal yemek israftır).

Besin maddelerinin gereğinden fazla alınması ekonomik yönden savurganlık olduğu gibi sağlık yönünden de zararlıdır( enerji veren besin maddelerinin ihtiyaçtan çok alınması şişmanlığa yol açar).

Hayatın belirli dönemlerinde iyi beslenmek yeterli değildir. Önemli olan hayat boyu iyi beslenmektir. Çünkü hayatın ilk dönemlerinde yetersiz ve dengesiz beslenmenin zararlarını daha sonraki yıllarda düzeltmek mümkün değildir (yeterince D vitamini almadığı için kemik sistemi bozulan bir çocuk, yetişkinlikte yeterli miktarda D vitamini alsa da kemiklerdeki çarpıklıklar düzeltilemez. Yine A vitamini yetersizliği nedeniyle kör olan bir göz, sonradan bu vitamin verilse de düzeltilemez).

Beslenme konusunda daima dengeli olmak ruh ve beden sağlığı için çok önemlidir.

## 2.1.2. Besin Öğeleri

Besin öğelerini şu şekilde gruplayabiliriz.

- Karbonhidratlar ve yağlar
- Proteinler
- Vitaminler
- Madensel tuzlar
- Su

**Isı ve enerji verirler.**  
**Büyütücü ve onarıcıdır.**  
**Koruyucu ve düzenleyicidirler.**



Şekil 2.1: Besin öğeleri piramidi

### 2.1.2.1. Proteinler

Büyüme ve gelişme için gerekli besin maddelerinin başında gelir. Vücudun en küçük parçası olan hücrenin yapı taşıdır. Proteinlerin en küçük parçası aminoasitlerdir. Çeşitli aminoasitlerin birleşmesinden oluşan bileşikler proteinlerdir. Aminoasitlerin bileşiminde C, O, H, N bulunur. Bu elementler ilave olarak 3 aminoasit daha vardır. Bu aminoasitler yapı ve özellik olarak birbirinden farklıdır.

Aminoasitler iki bölüme ayrılır. Bir kısmı vücut tarafından yapılır, bir kısmı yapılmaz. Vücut tarafından yapılmayan aminoasitlerin besin maddeleri ile dışardan alınması zorunludur. Vücut tarafından yapılan aminoasitlere “gerekli olmayan”, vücut tarafından yapılmayan aminoasitlere ise “gerekli olan” aminoasitler denir. Vücut için önemli olan dokuların enzim, hormon ve hemogloblin yapabilmeleri için 22 çeşit aminoasidin hepsinin yeterli miktarda alınması gerekir. Bu aminoasitlerin bir veya birkaç tanesinin yeteri kadar alınmaması büyüme ve gelişmede olumsuz etkiler yapar.

### Proteinlerin görevleri:

- Büyüme ve gelişmeyi sağlar; bebeğin anne karnında tek bir hücreden canlı bir varlık haline gelmesi, annenin aldığı proteinlerle sağlanır.
- Vücuttaki doku ve hücrelerin onarımını sağlar; vücudun canlılığını sürdürebilmesi için hücreler devamlı çalışmak zorundadır.
- Kan yapımını sağlar; kana kırmızı rengini veren hemoglobinin bir kısmı proteindir.
- Vücudun mikrop ve hastalıklara karşı korunmasını sağlar; vücuda giren mikroplarla meydana gelen mücadele sonunda ortaya çıkan koruyucu maddeler proteinlerden meydana gelmiştir.
- Hücre içi ve dışı sıvıların osmotik (geçişme) dengede tutulmasını sağlar.
- Vücudun enerji ihtiyacını sağlar; 1gr protein yandığında 4 kalori verir.
- Vücut için gerekli olan hormonların yapımını sağlar.



**Resim 2.2: Protein yönünden zengin yiyecekler**

Protein bütün bitkisel ve hayvansal yiyeceklerde bulunur. Ancak besinler kapsadıkları protein miktarı ve kalitesi bakımından farklılık gösterirler. Proteince en zengin yiyecekler; et, süt mamulleri, kuru baklagiller, tahıllar, balık vb. dir. Protein taze sebze ve meyvede çok az bulunur.

- **Günlük protein ihtiyacı:** Protein ihtiyacının 1/3' ü hayvansal yiyeceklerden, 2/3'ü bitkisel yiyeceklerden karşılanmalıdır. Protein ihtiyacı tek taraflı beslenme ile karşılanmaz. Büyüme ve gelişim için hem hayvansal hem de bitkisel proteinlerden orantılı olarak alınmalıdır. Yetişkin insanlarda günde kg başına 1gr proteine ihtiyaç vardır. Gebelik ve emzilikte protein ihtiyacı artar. Günlük ihtiyaca ek olarak gebelerde 10- 15 gr, emzikelilerde 15–20 gr protein alınmalıdır.
- **Protein ihtiyacını artıran diğer durumlar:** Ateşli hastalıklar, kansızlık, yanıklar, ameliyatlar, uzun süren ishaller ve tiroid bezinin aşırı çalışması protein ihtiyacını artırır. Ayrıca bağırsaktaki asalaklar da daha fazla protein alınmasını gerektirir.
- **Protein yetersizliği:** En önemli protein yetersizliği arazları şunlardır.
  - Kuvaşiorakor ( Kwashiorker ): Az gelişmiş ülkelerde ve bilhassa çocuklarda görülür. Hayvansal protein eksikliğinden meydana gelir.
  - Marasmus: Protein - enerji yetersizliğinden meydana gelen ve genellikle bebeklerde görülen bir hastalıktır.
  - Protein yetersizliğinde açlık ödemleri meydana gelir ve hücreler su toplar.
  - Pellegra hastalığı: Aşırı protein yetersizliğinden meydana gelen bu hastalıkta sinir ve sindirim sisteminde düzensizlikler ve bozukluklar, ciltte yaralar görülür. Bu yaralar genellikle simetrikler.
  - Beslenme yetersizliğinin sebep olduğu rahatsızlıklardan biri de karaciğerdir. Karaciğerde büyüme meydana gelir.

### 2.1.2.2. Yağlar

Yağlar en ekonomik enerji kaynağıdır. Yağlar, aynı miktarda protein ve karbonhidrata nazaran iki kat daha fazla kalori verirler. Vücuttaki en önemli enerji deposu yağlardır. Vücut ihtiyacından fazla alınan kalori vücutta yağ olarak depo edilir. Az kalori alındığında enerji ihtiyacını karşılamak üzere kullanılır. Yağ ve yağa benzeyen maddelerin hepsine birden “lipit” denir. Genel olarak lipitler ikiye ayrılır.

- Basit lipitler: Yağlar, mumlar.
- Bileşik lipitler: Yağ asidi ile gliserole ek olarak bu lipitlerin çeşidine göre fosforik asit, karbonhidrat, amino asit ve azotlu maddeler bulunur.
  - Fosfo lipitler: Fosforik asit kapsayan lipitlerdir. En çok beyin, karaciğer, pankreas, akciğer, kalp, yumurta sarısı, süt gibi besinlerde bulunur.
  - Gliko lipitler: Yapılarında glikoz ve galaktoz bulunur. Beyin ve sinir sisteminin çalışmasında önemli rol alırlar.
  - Lipoproteinler: Lipitlerin proteinle birleşmesinden meydana gelirler. Hücrenin zarında bulunur.

- **Yağların yapısı:** Yağlar, yağ asitleri ve gliserinden meydana gelen esterlerdir. Bu esterlere gliserid denir. Bir molekül yağ asidi bulunan gliseritlere monogliserit denir. Yağların yapısını trigliseritler meydana getirir.
- **Yağ asitleri:** Yağ asitlerinin çoğu çift sayıda karbon ihtiva eder. Moleküldeki karbon atomları birbirine tek veya çift bağlarla tutunmuştur. Yağ asitleri, moleküldeki karbon sayısı ve karbonlar arasındaki çift bağ sayısına göre adlandırılır. Çift bağ bulunanlara “ doymamış yağ asitleri”, çift bağ bulunmayanlara “doymuş yağ asitleri denir.
- **Yağların sindirimi:** Yağların sindiriminde pankreasın lipaz denilen enzimi etkilidir. Midede yağ sindirimi pek olmaz. Bu da tokluk duygusu verir. Yağlar ince bağırsaklarda sindirilir. Sindirim için gerekli olan safra maddesi karaciğerde sentezlenir, safra kesesinde toplanır. Bir kanalla ince bağırsağa dökülür. Karaciğer ve safra kesesi hastalıklarında safra yeterli olmadığından yağ sindirimi güçleşir. Doymamış yağ asitleri doymuş yağ asitlerinden daha kolay emilir.
- **Yağların görevleri:**
  - Isı ve enerji verir.
  - Yağda eriyen vitaminlerin emilmesi ve taşınması için gereklidir.
  - Isı değişimlerine karşı yalıtım görevi yapar.
  - Doku çalışması için çok önemlidir.
  - Enerji deposudur.
  - Organ, damar ve sinirlerin fiziki ve yapısal korunmalarını sağlar.
  - Vücut dokularının hücre çekirdeği ve hücre zarının yapısını teşkil eder.
  - Midenin boşalma zamanını geciktirerek tokluk hissi verir.
  - Midenin boşalma zamanını geciktirerek tokluk hissi verir.
  - Protein, A ve D vitaminlerinin depolanmalarına yardım eder.
  - Deri yapısının sürekliliği için gerekli olan esas yağ asitlerini sağlar.
  - Protein metabolizmasında ayarlayıcılık görevini yapar.
- **Yağ ihtiyacı:** Günlük enerjinin % 35’ i yağlarla karşılanmalıdır.Yetişkinlerde yağ ihtiyacı kilo başına günde 1gr’ dır.Yağın ihtiyaçtan fazla alınması kalp ve damar sistemi üzerine olumsuz etki yaptığı gibi şişmanlık meydana getirir.

### 2.1.2.3. Karbonhidratlar

Karbon hidrojen ve oksijenden (C,H,O) meydana gelmiş, vücuda enerji sağlayan organik bileşiklerdir. Çoğunlukla bitkilerde, yiyeceklerde bulunur. Bitki, güneşten aldığı ışık enerjisi ile karbondioksit ve sudan yararlanarak zengin içerikli bir besin olan glikoz (şeker) elde etmektedir. Besin elde etme adına gerçekleşen bütün bu kimyasal süreç **fotosentez** olarak ifade edilir. Karbonhidrat en çok kuru tanelilerde ve baklagillerde bulunur. Proteine nazaran daha ucuz olduğundan ve kolay saklanıldığından halk tarafından yaygın olarak kullanılır.



**Resim 2.3: Karbonhidratlar en çok kuru tanelilerde ve baklagillerde bulunur. Kolay saklanıldığından halk tarafından yaygın olarak tüketilir.**



**Resim 2.4: Glikoz bakımından zengin yiyecekler**

### ➤ **Çeşitleri**

- **Nişasta:** Olgunlaşmamış meyve ve sebzelerde, yumrularda bulunur. Olgunlaşma esnasında nişasta glikoza ayrıştığından meyveler ( elma ve muz gibi) olgunlaştıkça tatlılaşır. Bezelye, mısır, patates gibi gıdalar ise olgunlaştıkça glikoz nişastaya dönüştüğünden tatları azalır.
- **Dekstrin:** Nişastanın hidrolize olmuş kısmıdır.
- **Glikojen:** Hayvansal kökenli nişasta olup vücutta karaciğer ve kaslarda bulunur. Renksiz ve tatsız olup sıcak suda erir. Glikozun hayvansal dokuda depo şeklidir.
- **Selüloz:** Pek çok bitkinin yapısında ve bileşiminde bulunur. Hiçbir enzim tarafından parçalanmaz. Sindirimi kolaydır. Bağırsaklarda doldurucudur.

### ➤ **Karbonhidratların Görevleri**

- Isı ve enerji verir. Vücuda alınan tüm karbonhidratlar sindirim sonunda glikoza dönüşerek kana karışır. Glikoz kan dolaşımı ile dokulara gider. Dokularda oksidasyon sonunda enerji, su ve karbondioksit dönüşür. Kandaki glikozun fazlası karaciğerde glikojen olarak depo edilir. Fazla hareket edildiğinde glikojen enerji sağlamak üzere glikoza dönüşerek kullanılır. Glikojen yedek enerji deposudur. Ani ihtiyaçlar için kullanılır. Bu işlemler için insülin hormonu gereklidir.
- Yağların tam olarak oksidasyonu için gereklidir. Şayet yağlar karbonhidratsız yanarsa bu eksik yanma neticesinde karbondioksit ve su meydana gelir ve zehirli gazlar oluşur. Bu suretle hem eksik okside edilmiş yağ metabolizma maddeleri birikir hem de az enerji elde edilir. Bu durumda kandaki asit seviyesi yükselerek hayatı tehlikeye sokabilir.
- Tokluk hissi verir ve lezzetlidir. Bağırsakların normal çalışmasını sağlayarak kabızlığı önler.
- Protein ihtiyacını azaltır. Yeteri kadar karbonhidrat alınmazsa proteinler için kullanılır, esas görevlerini yapamaz.
- Karbonhidratlar vücutta çeşitli maddelerin sentezinde kullanılırlar (K vitamini iniasin).
- Vücutta elektrolitlerin ve suyun tutulmasına yardımcı olur.

### ➤ **Karbonhidratların Sindirimi ve Emilimi**

Karbonhidratların esas maddeleri olan monosakkaritlerin serbest duruma geçmesidir. Monosakkaritler herhangi bir değişikliğe uğramadan kana emilirler. Ağızda sindirim: Karbonhidratların sindirimi ağızda başlar. Çiğneme ile besinler parçalanarak karbonhidrat serbest duruma gelir. Tükürük bezlerinin salgısı olan pityalinin etkisi ile nişasta ve maltoza çevrilir. Pityalinde amilaz enzimi vardır. Midede sindirim: Midede karbonhidratı sindirici enzim bulunmadığından sindirimi olmaz. Çünkü mide salgısı asit özelliğindedir.

İnce bağırsakta sindirim: Karbonhidratların sindirimi ince bağırsakta biter. İnce bağırsaktan salgılanan enzimlerden sükras enziminin etkisi ile sakaroz glikoz ve früktoza, maltoz enziminin etkisi ile maltoz iki molekül glikoza, laktoz enziminin etkisi ile laktoz ve galaktoza ayrılır. Sindirim sonucunda tüm karbonhidratlar monosakkarit haline dönüşerek kana emilirle.

- **Kaynakları:** Karbonhidratlar bitkisel besinlerde daha fazla bulunur. En zengin besin maddeleri tahıl ve tahıl ürünleri, kuru baklagiller, kurutulmuş meyveler ve köklerdir. Hayvansal kökenli karbonhidratlar ve süt mamulleridir. Karbonhidratlar en çok şeker, pastalar, bal şuruplar, çikolata, kola cinsi içkilerde bulunur.



**Resim 2.5: Karbonhidrat bakımından zengin gıdalar**

- **Karbonhidrat İhtiyacı**
  - Günlük enerjinin % 60 – 65’ i karbonhidratlardan karşılanmalıdır.
  - Çocuklar için günde kilo başına 50–100 gr karbonhidrat alınmalıdır. Büyüklük için ise 500 karbonhidrat kalorisine ihtiyaç vardır.
  - Öğünlerde ekmek, makarna, tahıl ürünlerinin yerine baklagiller ve karbonhidratça zengin sebze ve meyvelere yer verilmelidir.
  - Saf karbonhidratlardan şeker yerine pekmez, un yerine nişasta, komposto yerine taze meyve ve meyve suları faydalıdır. Çiğ sebze ve meyvelerin posası çok olduğundan tercih edilmelidir.
  - Çocukların aşırı şeker yemesi diş çürümelerini kolaylaştırdığından tercih edilmemelidir. Ayrıca kan şekerini yükselterek büyüme hormonunun faaliyetini durdurur. Böylece büyümeyi de olumsuz yönde etkilemiş olur.

## 2.1.2.4. Mineral Maddeler

Basit inorganik şekillerdeki elementlere, madensel maddelere “ mineral” denir. İskeletin normal olarak gelişebilmesi, vücut organlarının düzenli bir şekilde çalışabilmesi için mineral maddelere ihtiyaç vardır. Vücut ağırlığının % 4- 6’ sını mineraller meydana getirir. Minerallerin çoğunu kalsiyum ve fosfor teşkil eder. Az miktarda yumuşak doku ve sıvılarında bulunur.

### ➤ Minerallerin Görevleri

- Kemik ve dişlerin normal büyümesini sağlar.
- Asit- baz dengesini korur.
- Vücut sıvılarının dengelenmesini sağlar.
- Sinir sistemi, kas ve organların düzenli çalışmasında rol oynar. Birçok fizyolojik işleme iştirak eder.

Vücudun büyümesi ve sağlığı için gerekli olan mineraller şunlardır; kalsiyum, fosfor, demir, sodyum, iyot, klor, magnezyum, potasyum, kükürt, bakır, kobalt, çinko, flor, selenyum.

- **Kalsiyum:** İnsan vücudunda bulunan ve gelişim için gerekli olan önemli bir mineraldir. Vücudun ortalama % 1. 5- 2’ sini kalsiyum teşkil eder. Vücudun kalsiyum ihtiyacı hayat boyunca devam eder. Çocukluk gebelik ve emzirme durumlarında artar.

Kalsiyum kemik ve dişlerin meydana gelmesinde, kan ve sütün pıhtılaşmasında, kas kasılmasında ve sinir sisteminin görevlerini yerine getirmesinde çok gereklidir. Ayrıca kalp kasının normal çalışmasını ve dinlenmesini, hücre zarlarının geçirgenliğini sağlar.

Vücuda alınan kalsiyumun emilebilmesi için mutlaka D vitaminine ihtiyaç vardır. D vitamini bulunmaması halinde emilme olmaz. Vücuda alınan kalsiyumun fazlası kemiklerde depo edilir. Kemikler kalsiyumun deposu vazifesi görür. Bu yedek miktar, vücudun dışarıdan kalsiyum almaması veya ihtiyacın artması durumlarında kullanılır.

Kalsiyum noksanlığı halinde:

- Kemik ve dişlerde kireçlenme olmaz. Dişler ve kemikler normal olarak gelişemez.
- Yaşlılarda kemiklerde yumuşama (osteomalasi) görülür.
- Çocuklarda havale meydana gelir.
- Çocuklarda büyüme hızı azalır.

- **Fosfor:** Kalsiyumdan sonra vücutta en çok bulunan mineraldir. Kalsiyumla birlikte diş ve kemiklerin ana maddesini teşkil eder. Vücuttaki bütün minerallerin % 22' sini teşkil eder. Bunun da % 80' i kemiklerde ve dişlerde bulunur. Bağırsaklarda emilebilmesi için D vitamini gereklidir. Vücuttaki hücrelerin hepsinde ve nükleik asitte esas elementtir.

Kalsiyum ve protein noksanlığı görülenlerde fosfor noksanlığı da görülür.

- **Demir:** Vücutta oldukça az miktarda ( ortalama 4 gr kadar ) bulunur. % 60' ı kanın hemoglobindedir. Hemoglobin, kanın alyuvarlarında ( kırmızı küreciklerde ) bulunur. Kana kırmızı rengini verir.

Demirin % 30' u ise karaciğerde, kemik iliğinde ve dalakta depo edilmiştir. Akciğerlerden hücrelere oksijen taşır. Birçok enzimin yapısında demir vardır. Demirin çoğu ince bağırsakta C vitaminin yardımı ile emilir. B 12 vitamini de demirin emilmesinde etkilidir. Demir dalak, kemik iliği, karaciğer ve böbreklerde depo edilir. İhtiyaç halinde buralardan kullanılır. Fazlası dışarı atılır. Protein demirin emilmesi için önemlidir.

Noksanlığında kansızlık ( anemi ) görülür. Kanın oksijen taşıma yeteneği azalır. Anemi daha ziyade hastalıklardan, kanamalardan, yanlış ve yetersiz beslenmelerden meydana gelir. Uzun süre sadece süt ile beslenen bebeklerde de görülür. Kansız kişilerde baş ağrısı, baş dönmesi, iştahsızlık, yorgunluk ve verimli çalışmama gibi durumlar meydana gelir.

- **Sodyum ve potasyum:** Vücuttaki minerallerin % 2' sini sodyum, % 5' ini potasyum meydana getirir. Bu mineraller osmatik basınçta asit-baz ve su oranlarını dengede tutar. Sinir ve kasların uyarılması için gerekir.

Normal diyetle yeterince bulduklarından noksanlıkları çok az görülür. Sıcak günlerde ağır çalışmalar neticesindeki terlemelerde, şiddetli ishal ve kusmalarda, yanıklarda, aşırı kan kayıplarında, kalp ve böbrek hastalıklarında eksikliği görülür. Eksikliğinde meydana gelen belirtiler, iştahsızlık, yorgunluk, baş ağrısı, kusma, bulantıdır.

- **İyot:** Vücut yapısının esas unsurlarındandır. Tiroit bezinin hormonu olan tiroksinin sentezi için gereklidir. Yetişkinlerin vücudunda 25- 50 mg kadar olup bulunan % 60' ı tiroit bezindedir. Diğer kısmı kan ve diğer dokulardadır. Tiroit bezinin çalışması iyoda bağlıdır.

Tiroit bezi az çalışan çocuklarda kemiklerde büyüme ağırlaşır. Çünkü tiroksin hormonu, hipofiz bezinin büyüme hormonunun etkisini artırır. Sinir sisteminin düzenli çalışmasında da tiroksin etkisi vardır. Büyüklerde tiroit bezinin az çalışması halinde guatr hastalığı meydana gelir.

İyodun tiroit bezindeki miktarının azalması durumunda basit guatr denilen hastalık görülür. Çocuklarda eksikliğinde 6. aydan sonra kretinizm denilen hastalık meydana gelir. Koruyucu olarak çocuğa iyot verilmelidir.

- **Bakır:** Kemik ve kan yapımında, demir metabolizmasında gereklidir. Bazı enzimlerin bileşimine girer.
- **Magnezyum:** İskeletin 3/ 4' nü meydana getiren magnezyum kemik ve dişlerin esasını teşkil eder. Kas ve sinir sistemi çalışmaları için gereklidir. Bazı enzimlerin yapısında bulunur. Vücuttaki toplam minerallerin % 0.7' sini teşkil eder. Bununda % 50' si kemiklerde, geri kalan kısmı yumuşak doku ve vücut sıvılarındadır.
- **Kükürt:** Bütün proteinlerin yapısında bulunur. Vücuttaki görevi kesin olarak tespit edilememiştir.
- **Flor:** Dişlerin ve kemiklerin yapısında bulunur. Dişlerin gelişmesi için gereklidir. Diş çürümelerine karşı direnci oluşturur. Fazla alındığı takdirde dişlerde beneklemeler, lekeler yapar.
- **Kobalt:** B 12 vitamininin bir parçasıdır. Bitkisel ve hayvansal dokularda bulunan kobalt, bilhassa sığır ve koyunların gelişmesi için önemlidir.
- **Çinko:** Enzimlerin ve hormonların tamamlayıcısı olarak gereklidir. Kemik karaciğer, kas, böbrek ve dalakta bulunur.

#### 2.1.2.5. Vitaminler

Vitaminler, sağlıklı yaşama, büyüme, gelişme, vücudun düzenli çalışması için besinlerle alınması gereken ve metabolizmada görevli olan organik maddelerdir.

Her vitaminin vücut çalışmasında benzer ve ayrı görevleri vardır. Vitaminler birbirleriyle ilişkili ve tamamlayıcı olarak çalışır. Yani birinin görevini başka bir vitamin tamamlar ve kolaylaştırır. Vitaminler görev yönünden diğer besin maddeleri ile de iş birliği halindedir. Diğer besin maddeleri ile birlikte hücre çalışmasında, iskelet, sindirim, sinir sistemleri ile mukoza ve deri sağlığında önemli rol alır. Ayrıca besin maddelerinin vücutta kullanılmasında, bazı hastalıklara karşı korunmada ve dirençli olmada, kan hücrelerinin yapımında gereklidir. Bazı vitaminlerin eksikliği büyüme geriliğine, iskelet bozukluklarına yol açabilir. Vitaminler iki gruba ayrılır.

Yağda eriyen vitaminler, suda eriyen vitaminler.

##### ➤ Yağda Eriyen Vitaminler

- **A vitamini:** Genellikle hayvansal besinlerde, balık karaciğeri, karaciğer, yumurta sarısı, sarı turuncu, yeşil yapraklı sebzelerde bulunmaktadır ve kullanıma hazırdır. Ancak bitkisel yiyeceklerde de karoten olarak bulunur. Karoten, A vitamininin ön maddesi yani provitamindir.

- **Görevleri:**
- Göz sağlığı için gereklidir. Retinadaki görme pigmentlerini meydana getirir.
- Kemik ve dişlerin büyümesinde, gebelikte, üremede ve bebeğin büyümesinde etkilidir.
- Deri, göz, solunum, boşaltım, sindirim, üreme, organlarının, mukozalarının teşekkülü ve çalışması için A vitaminine ihtiyaç vardır.
- Kolesterol ve böbreküstü bezi hormonlarının sentezinde rol oynar.
- A vitamini yetersizliğinde, yetersizlik derecelerine göre çeşitli bozukluklar görülür. Gözde, deride, mukozada bozukluklar, hastalıklara karşı direnç azalması, diş ve kemiklerde bozukluk belirtileri ortaya çıkar. Yetişkinlerde gece körlüğü denilen hafif ışıkta veya karanlıkta görememe durumu meydana gelir. Göz akında beyaz lekeler, deride kuruluk, kalınlaşma, kabuklanma, renk koyulaşması ve kıllarda dökülme olur.
- Solunum, sindirim, boşaltım ve üreme organlarının mukozası zayıflar, direnci azalır. Ayrıca bazı mide ve bağırsak hastalıklarının meydana gelmesinde etkili olduğu sanılmaktadır.
- **D vitamini:** Yağda eriyen bir vitamindir. Isıya, asit, alkali, oksidasyona karşı dayanıklıdır. Hayvansal kaynaklarda bulunur. Raşitizm hastalığına karşı koruyucu olduğundan “antiraşitik” vitamin de denir.

D vitamini özelliği gösteren bazı bileşikler vardır. Bunların en önemlileri D2 ve D3 vitaminleridir. Bunların provitaminleri ultraviyole ışınlarıdır. D2 vitamini bazı mantar ve mayalarda bulunan ergosterole güneşinin bazı balıkların karaciğer yağında da bulunur.

D3 vitamini yalnız hayvansal kaynaklı yiyeceklerde bulunur. İnsan ve hayvanların deri altında bulunan provitaminin ultraviyole ışınlarının etkisiyle D3 vitaminine dönüşmesiyle elde edilir.

- **Görevleri:** Kemiklerin ve dişlerin büyümesi ve gelişmesi için gereklidir. Bu görevi kalsiyum ve fosfor metabolizmasını düzenleyerek yapar. Kalsiyumun emilmesini sağlar.
- **Noksanlığı:** Çocuklarda raşitizm, yetişkinlerde ostaomalasia denilen iskelet sistemi hastalığı görülür.

- **E vitamini:** Yağda eriyen bir vitamindir. Isıya dayanıklıdır. Hücre olgunlaşması ve gelişmesi için gereklidir. Daha çok canlıların çoğalmasında, kimyasal ve fizyolojik olaylar için lüzumludur. Hücrenin oksidasyonunu önlediğinden, yaşlanmayı geciktirdiği söylenir.
  - **Noksanlığı:** Kısırlık, sindirim, sistemi bozukluğu, yorgunluk, kansızlık meydana gelir. Fazlalığı görülmemiştir.
- **K vitamini:** Yağda eriyen bir vitamindir. Suda eriyen şekilleri de vardır. Isıya dayanıklıdır. Kandaki protrombin seviyesini yükselterek pıhtılaşmayı sağlar. İnsan ve hayvanların bağırsaklarında sentezlenir. İlaçlarla bağırsaktaki bakteriler yok edilirse sentezlenemez.
  - **Görevleri:** Kanın pıhtılaşması için gerekli olan protrombin sentezine yardım eder.
  - **Noksanlığı:** Kanın pıhtılaşma süresi uzadığından kanamalar meydana gelir.
- **Suda Eriyen Vitaminler**
  - **C vitamini:** Suda eriyen bir vitamindir. Işığa ve ısıya dayanıksızdır. Kolayca emilir. Fazlası idrarla dışarı atılır.



Resim 2.6: C vitaminince zengin yiyecekler

- **Görevleri:** Vücudun hastalıklara karşı korunmasını sağlar. Kılcal damarların kemiklerin ve dişlerin hücrelerindeki ana maddeler için gereklidir. Kan damarlarının sağlıklı ve dayanıklı olmasını sağlar. Demir ve kalsiyumun emilmesini sağlar. Alerjik durumlarda faydalı olduğu gibi bazı ilaçların da toksik etkisini azaltır. Yara ve yanıkların iyileşmesinde etkilidir.
- **Noksanlığı:** C vitamini eksikliğinde halsizlik, uyuşukluk, çabuk yorulma, iştahsızlık dirençsizlik görülür.

Vitamin yetersizliği ilerledikçe gelişmede yavaşlama, yaraların geç kapanması, kemik yapısında bozukluklar ortaya çıkar.

İleri derecede eksikliğinde skorbüt hastalığı meydana gelir. Belirtileri; kemiklerde, dişlerde, diş etlerinde harabiyet ve kanama olur. Deri altında, kaslarda ve kemiklerde kanamalar meydana gelir. Özellikle hayvan sütleriyle beslenen ve zamanında tamamlayıcı besinlere başlanmayan çocuklarda görülür. Çünkü hayvan sütünde C vitamini azdır ve hazırlama sırasında harap olur.

C vitamini yetersizliği daha ziyade kış aylarında ve toplu beslenmelerde görülür.

- **Kaynakları:** Turunçgiller ( greyfurt, portakal, mandalina, limon) yeşil kırmızı, biber, yeşil yapraklı sebzeler, domates ve kuş, burnunda bol miktarda bulunur. Ayrıca kuş üzümü ve maydanoz da C vitaminince zengindir.
- **B1 Vitamini:** Suda eriyen bir vitamindir. Aside dayanıklıdır. Bağırsakta emilir. Vücutta depo edilmez. Sıcığın ve karbonatın etkisi ile harap olur.
  - **Görevleri:** Sindirim sisteminin gelişmesini sağlar. Sinir sisteminin çalışmasında önemli rolü vardır
  - **Kaynakları:** Karaciğerde, etlerde, hububat ve buğdayda, sütte, bira mayasında, bol miktarda bulunur.
  - **Noksanlığı:** İştahsızlık, yorgunluk, mide bağırsak bozuklukları, kabızlık görülür. İleri durumlardaki yetersizliğinde beriberi hastalığı meydana gelir. Noksanlığının belirtileri; eklemelerde şişmeler, kalpte düzensiz çalışma, uyumsuzluk, sinir uçları iltihaplarıdır.
- **B2 Vitamini:** Suda eriyen bir vitamindir. Oksijen ve asitlere karşı dayanıklıdır. Protein yağ ve karbonhidrat metabolizmasında rol oynar. Deri ve göz sağlığı için gereklidir. Eksikliğinde göz bozuklukları, dudak

kenarlarında çatlama, görmede bulanıklık, kaşıntı görülür. Enfeksiyonlara karşı vücudun direnci azalır.

- **B6 Vitamini:** Suda erir. Isı ve ışığa karşı dayanıksızdır. Bağırsaklarda kolayca emilir. Karbonhidrat ve yağ metabolizmasında rol oynar. Proteinin emilmesi için gereklidir. Eksikliğinde sinirlilik halleri, kansızlık, havale ve kilo kaybı görülür.
- **B12 Vitamini:** Suda erir. Işık ve ısıya karşı dayanıksızdır. Hayvan bağırsaklarında bakteriler tarafından yapılır. Bitkilerde bulunmaz. Sindirim sisteminde etkilidir. Kemik iliğinde alyuvarların olgunlaşması için gereklidir. Noksanlığında hazımsızlık, halsizlik, sinirlilik, dilde paslanma halleri görülür. İleri derece eksikliğinde anemi meydana gelir.
- **Niasin (B5 Vitamini):** Renksiz, acı lezzette, asitten alkalide, ışıktan, ısıdan etkilenmeyen bir vitamindir. İnce bağırsaklarda emilir. Görevi, dokularda hidrojen taşımaktır. Karbonhidrat metabolizmasında rol oynar. Enzimlerin bileşimine girer. Noksanlığında pellegra denilen hastalık meydana gelir. Belirtileri; cilt ve sindirim sisteminde bozukluklar, sinir sisteminde arızalar meydana gelir. Deride yaralar oluşur.

#### ➤ Su

İnsan hayatında oksijenden sonra gelen en önemli unsur sudur. Su, hayat için besinlerden daha önemlidir. İnsan vücudunun % 70' ini su teşkil eder.

#### Görevleri:

- Vücuttaki en önemli eriticidir.
- Vücuttaki elektrolit dengesini korur.
- Sindirim olayı için mutlaka gereklidir.
- Vücut ısısını ayarlar.
- Besinlerin ve bütün maddelerin taşınmasında rol oynar.
- Artık maddelerin böbreklerden ve bağırsaklardan atılmasına yardım eder.

### 2.1.3. Besin Grupları

#### 2.1.3.1. Etler

Et; koyun, sığır, kümes ve deniz hayvanlarının yenebilen kısımlarıdır. Etler en önemli protein kaynaklarıdır. Ette bulunan proteinler aktin, miyosin, miyojen, albümin, miyoglobindir. Miyoglobinin ete kırmızı rengini verir. Bağ dokuları etin yumuşaklığını etkiler. Bağ dokusu fazla ise et sert, az ise yumuşaktır.

Etin yağı kas liflerinin arasında toplanmıştır. Glikojen laktik asit, aminoasit şeklinde bulunur. İyi beslenmemiş ve çok hareket eden hayvanın eti sert olur. Genç hayvanların etleri yumuşaktır. Etin yumuşaklığında yağ da önemlidir.

Pişirme, etin lezzetini artırır ve sindirimini kolaylaştırır. Normal pişen etlerde besin kaybı azdır. Et pişirilirken aşağıdaki hususlara dikkat edilmelidir.

- Kuru ısıda pişirme; ızgara ve fırında pişirme şeklidir. Orta ısı kullanılır, sık sık çevrilmelidir. Su kaybı olduğundan et sertleşir.
- Nemli ısıda pişirme; kebablar, kuşbaşı etler, biftek pirzola az su ile ve domates ilave edilerek pişirilmelidir.
- Bayat etler kesinlikle kullanılmamalıdır.

Çocuk beslenmesinde etin yeri büyüktür. 6. aydan itibaren sularından, 8. aydan sonra etinden faydalanılır. Çocuk beslenmesinde dana ve tavuk etleri tercih edilmelidir. Ayrıca çocuğa verilecek etin taze, jelatinsiz, yağsız, olması ızgara veya haşlama olarak verilmesi gerekir.



Resim 2.7: Etler beslenmemizde önemlidir.

- **Haşlama etin hazırlanışı ve verilışı:** Et kaynayan suya atılarak pişirilir. Kaynama sırasında meydana gelen köpük alınmalıdır. 8. ayda püre halinde ve çorbaların yanında azdan başlanarak verilmelidir. Çocuk büyüdükçe miktarı artırılmalıdır.
- **Karaciğer ve beyin:** Her ikisinde de pişirilmeden önce zar temizlenir. Kaynayan suya atılarak 10- 15 dakika pişirilir, ezilir, biraz tuz ilave edilerek 8. aydan itibaren çocuğa verilir. Bir çay kaşığından başlanarak verilmelidir.

Etten sosis, salam, kıyma, kavurma, pastırma, sucuk gibi yiyecekler yapılarak uzun süre muhafaza edilebilir. Ancak bunlar bebek ve küçük çocukların beslenmesinde tercih edilmez.

### 2.1.3.2. Yumurta

Madensel maddeler ve vitamin bakımından zengin, bol protein ihtiva eden, besin değeri yüksek ve çocuklar için ideal bir besindir. Yumurta proteininin kalitesi yüksektir. Yağı doymuş yağ asididir. Sarısında bol miktarda A-B vitamini vardır. Kabuğu kalsiyum karbonattan meydana gelmiştir. Yumurtanın sarı kısmının rengi tavuğun beslenmesi ile ilgilidir. Arpa ve mısırla beslenen tavukların yumurtası koyu sarı, hazır yemle beslenenlerin açık sarıdır. Koyu sarı renk A vitamini çoğunluğunu göstermez.

Normal katılıkta pişmiş yumurtanın sindirimi kolaydır. Fazla kaynatılan yumurta sarısının etrafında yeşilimsi bir renk meydana gelir. Hidrojen sülfürün demirle birleşmesinden ileri gelir. Yumurta proteini, ısının etkisiyle katılaştır. Bu nedenle sütlü tatlılarda çorbalarda koyulaştırıcı olarak kullanılır.

- **Çocuk beslenmesinde yeri ve önemi:** Çocuklarda 4-6. aylardan itibaren günlük yumurtanın sarısı azdan başlanarak haftada bir, sonra iki gün ve gınaşırı bir yumurta sarısına kadar püre ve çorbalara karıştırılarak verilir. 1 yaşından sonra yumurta, beyazıyla birlikte bütün olarak verilir. Alerjik çocuklara verilirken dikkat edilmelidir. Halk arasında çiğ yumurtanın daha yararlı olduğu inancı vardır. Bu inanç yanlıştır. Tam tersine çiğ yumurta mide salgısını azaltır. Bağırsaktan emilen çiğ yumurtanın albüminleri alerji meydana getirir. Ayrıca çiğ yumurta akındaki “ avidin” bağırsaktaki biotinle birleşerek emilmeyen bir bileşik oluşturur.

### 2.1.3.3. Kuru Baklagiller

Kuru baklagillerin en önemlileri nohut, mercimek, fasulye, bakla, bezelye, soya fasulyesi ve börülcedir. Protein kaynağı olduklarından yeterli et alamayan toplumlarda kullanılır. Olgunlaşmamış tohumlar olduklarından esas bileşimleri protein ve karbohidrattır. Tanelerinin iç kısımlarında nişasta, dış kısımlarında ise selüloz bulunur ve benzeri sindirilmeyen karbohidrat bulunur. Kuru baklagiller tahıllar kadar kalori sağlar. Yağı genellikle doymamış yağ asitlerindedir. Bol miktarda kalsiyum, demir ve B vitamini ihtiva ederler. Sindirimleri zor olduğundan, pişirilmesinde ve hazırlanmasında aşağıdaki hususlara dikkat edilmelidir.

- Baklagiller etli ve etsiz olarak pişirilmelidir.
- Tahıllarla karıştırılarak yemeği yapılır.
- Nohut ve mercimek, pirinç ve bulgurla pilav yapılır.
- Pişirilirken ilk önce bir müddet ıslatılmalı daha sonra kabukları soyularak pişirilmelidir. Pişirme esnasında bir miktar şeker ilave edilmelidir.
- **Yağlı tohumlar:** Fıstık, fındık, ceviz, susam, ayçiçeği, kabak çekirdeği türündeki yiyecekler bu gruba girer. Yağ ve proteince zengindir. Yemeklerimizde genellikle tat verici ve çerez olarak kullanılır.

Susam ezilerek tahin elde edilir. Kalori değeri fazladır. Kalsiyum protein ve B vitaminlerinden zengin olduklarından besin değeri yüksektir.

Soya fasulyesi, ayçiçeği ve susamın çeşitli yollarla yağları çıkarılarak günlük hayatta bitkisel sıvı yağlar olarak kullanılmaktadır. Özellikle kızartmalarda ve yetişkinlerin beslenmesinde önemli yararları vardır.

### 2.1.3.4. Süt

Bebeğin beslenmesinde en önemli besin maddesi süttür. İlk aylarda bebeğin ihtiyacı yalnız anne sütüyle karşılanır. Tüm memeli hayvanlar yavrularının beslenmesi için süt salgılar. Annenin çeşitli nedenlerle bebeğe süt vermemesi hallerinde, diğer memeli hayvanların sütlerinden faydalanılır. En çok inek sütü kullanılır. Ancak koyun, keçi, manda, deve gibi hayvanların sütlerinden de faydalanmak mümkündür. Anne sütüne en yakın süt eşek sütüdür.

Süt; protein, yağ, su, karbonhidrat, madensel maddelerden meydana gelir. Bileşimi hayvanın cinsine beslenme şekline ve mevsime göre değişir. Süt özellikle kalsiyum bakımından zengindir. A ve B vitaminlerinin çoğu için de önemli bir kaynaktır.

Sütün proteinleri; kazain, laktalbümin, laktalglabulindir. Yağı genellikle kısa zincirli doymuş yağ asitlerinden meydana gelmiştir. Hayvanın beslenmesine göre yağ asitlerinin oranının değiştiği gözlenmiştir.

#### ➤ Süt Kullanımında Dikkat Edilecek Noktalar

Süt mikroorganizmalar için iyi bir ortamdır. Çabuk bozulur ve sağlığı olumsuz yönde etkiler. Bu nedenle kullanılacak sütün çok iyi temizlenmesi, mikropların üremeyeceği şekilde muhafaza edilmesi gerekir. Süt kaynatılarak veya pastörize edilerek saklanır.

#### ➤ Süt Mamulleri

- **Yoğurt:** Sütün mayalanmasıyla elde edilir. Mayalandırma bir parça yoğurtla yapılır. Besin değeri süttten farksızdır. Ancak yoğurdun asit miktarı fazla olduğundan mikroorganizmalar üreyemez. Oda sıcaklığında 3- 4 gün muhafaza edilebilir.
- **Peynir:** Renin ( peynir mayası ) ile sütün katılaştırılması sonucunda elde edilen besin maddesidir. Kalsiyum, vitaminler ve protein bakımından zengindir. Ancak içindeki su ve yağ oranlarına göre değeri değişir.
- **Çökelek:** Yağı alınmış ve ayran haline getirilmiş yoğurdun ısıtılıp katılaştırılmasıyla elde edilir. Bu kısmı, süzülerek ayrılır. Süte, yoğurda ve peynire nazaran besin değeri düşüktür.
- **Süt tozları:** Isı ile sütün suyunun uçurulması sonucunda elde edilir. Su oranı % 4- 5 kadardır. Yağlı, yarı yağlı, yağsız çeşitleri vardır. Süt tozu kuru, serin ve karanlık yerde kapalı olarak muhafaza edilir.

### 2.1.3.5. Tahıl ve Mamulleri

Bazı bitkilerin tohumu olup bilhassa dar gelirli halk toplulukların en önemli yiyecekleridir. İnsanlar tarafından besin ihtiyaçlarını karşılamak için kullanıldığı gibi hayvan yemi olarak da kullanılır.

Tahıllar grubu; buğday, mısır, pirinç, arpa, darı, yulaf ve çavdar gibi bitki tohumlarından ibarettir.

Tahıllar en ucuz enerji kaynağıdır. En çok kullanılan buğday ve mamulleridir. Tahıl tanesi hücrelerden meydana gelmiştir. Dış kısmını kaplayan kabuk öğütülerek kepek elde edilir. Kabuk kısmında hemiseluloz ve lipnin gibi sindirilmeyen karbonhidratlar fazladır. Ayrıca bu kısım protein, mineral maddeler ve vitaminler bakımından zengindir.

En çok kullanılan buğdaydır. Genellikle un olarak kullanılır. Buğdayın dövülerek veya çekilerek un haline getirilmesi suretiyle nişasta elde edilir. Nişasta, saf karbonhidrat olup içinde bol miktarda B12 vitamini bulunur. Kepekli un protein, mineral maddeler ve vitamin bakımından diğer unlardan zengindir. Tahıllardan bulgur, makarna, şehriye, nişasta, ekmek, pasta gibi yiyecekler yapılır ve beslenmede önemli yer tutar.

### 2.1.3.6. Sebze ve Meyveler

Sebzeler bitkilerin insan yiyeceği olarak kullanılan kısmıdır. Yemek ve salata olarak kullanılırlar.

Meyveler ise bitkilerin olgunlaşmış kısmıdır. Taze sebze ve meyveler kalori ve protein bakımından zengin değildir. Bol miktarda mineral ve vitamin ihtiva ederler. Özellikle yeşil yapraklı sebzeler madensel madde ve vitamin bakımından çok zengindir. Sebzelerden yeşil yapraklılar ve domates, meyvelerden turunçgiller, kuşburnu ve çilek en iyi C vitamini kaynağıdır.



**Resim 2.8: Sebzeler yıkanıp ayıklandıktan sonra kullanılacağı zaman doğranmalıdır.**

Taze sebze ve meyvelerden yeteri kadar faydalanmak için hazırlama ve pişirilmesinde şu hususlara dikkat edilmelidir;

- Sebzeler yıkanıp ayıklandıktan sonra, kullanılacağı zaman doğranmalıdır. Çünkü su ve hava teması ile vitaminler kaybolur.
- Yeşil yapraklı sebzeler pişirilirken, az su konmalı ve pişirme suyu kesinlikle atılmamalıdır. Çünkü suda eriyen vitaminler ve madensel tuzlar pişme esnasında suya geçer.
- Patates, pancar gibi sebzeler yıkandıktan sonra kabuğu ile haşlanmalıdır. Çünkü C vitamini kaybını önlemek için patates çiğ olarak kabuğu soyulursa vitaminlerin önemli bir kısmı atılmış olur.
- Doğranan ve pişen sebzeler en kısa zamanda yenmelidir.
- Sebzeler pişirilirken karbonat ve soda kullanılmamalıdır. Çünkü bu maddeler vitaminlerin harap olmasına neden olur.

#### **2.1.3.8. Yağlar**

Yağlar, bir molekül gliserolle yağ asitlerinin yapmış olduğu esterlerdir.

#### **2.1.3.9. Şekerler**

Şeker kamışından elde edilen şeker % 99,9 sakkarozdur. Şeker içecekler, tatlılar, reçel, pasta, bisküvi, gibi yiyeceklerin yapımında kullanılır. 2. derece enerji kaynağıdır.

#### **2.1.3.10. Bal**

Früktöz, glikoz ve suyun bileşiğidir. Kolayca kana karışır. Besleyici değeri yüksektir. Bebek beslenmesinde önemli yeri vardır. İyi bir enerji kaynağıdır.

#### **2.1.3.11. Pekmez**

Meyvelerin ( üzüm, armut, elma, dut vb. ) sularının kaynatılmasından ve yoğunlaştırılmasından elde edilir. Demir ve kalsiyum bakımından zengindir. Tahinle karıştırılırsa besin değeri yüksek olur. Bebek beslenmesinde önemli yeri vardır.

### **2.1.4. ( 0 -12 Yaş ) Çocuklarında Beslenme**

#### **2.1.4.1. Bebeklik Döneminde Beslenme**

Yeni doğan bebeğin sağlıklı bir şekilde büyüüp gelişebilmesi onun dengeli ve yeterli beslenmesiyle gerçekleşir. Yeni doğan sağlıklı bir bebeğin normal ağırlığı 3- 3,5 kg' dır. Yeterli ve dengeli beslenemediğinde büyüme ve gelişmesi aksar, zihinsel ve bedensel gelişme geriliği baş gösterir.

Yeni doğan bebeğin büyümesi hızlı ancak alacağı besinler sınırlıdır ve beslenme yönünden başkalarına bağımlıdır. İlk aylardaki hızlı büyümeyi sağlayacak olan tek besin anne sütüdür. Bu nedenle gelişmeyi sağlayacak besin öğelerinin anne sütünde eksiksiz olarak bulunması çok önemlidir. 4. aydan itibaren anne sütünün yanı sıra tamamlayıcı besinlere geçilmelidir. Taze meyve suları, sebze çorbası ve püresi, muhallebi, yumurta gibi ek besinler çocuğun artan enerji ve besin öğesi ihtiyacını karşılayacaktır.

Uzun süre yeterli kalori ve protein alamayan çocuklar büyüme geriliğinin yanı sıra kolay hastalanır, hastalıkları ağır seyreder. Bu dönemde ölüm oranı yüksektir. Özellikle az gelişmiş ülkelerde çocuk ölümleri hızı gelişmiş ülkelere göre on kat fazladır ve bu dönemde görülür.

0–5 yaş arasında yeterli beslenen, anneye duygusal yakınlık, sevgi ve güven duygusu içinde olan çocuklar toplumun temeli olan sağlıklı kuşakları oluşturur.

#### **Süt çocuğunun beslenmesinde temel ilkler:**

- Anne sütü bebek için en güvenli ve sağlıklı besin maddesidir. Zorunlu olmadıkça anne sütü yerine başka besin kullanılmamalıdır.
- Anne sütünün yeterli ve kaliteli olması için annenin gebelik ve emzilikte yeterli ve dengeli beslenmesine önem verilmelidir.
- Çocukların boy ve kiloları düzenli aralıklarla ölçülerek, beslenme sorunları kısa sürede fark edilip önlem alınmalıdır.
- Anne sütünün yeterli olmadığı durumlarda verilecek hayvan sütü uygun biçimde hazırlanarak bebeğe verilmelidir.
- Anne sütüyle beslenen çocuklar 3- 4 aylıktan sonra tamamlayıcı besinlere alıştırmalı, 7- 8 aylık olunca memeden kesilmeye başlanmalıdır.
- Ek besinlere alıştırmalı çocuklara besin gruplarının tümünden yiyebileceği miktarda ve çeşitte verilmesi gerekir.
- Beslenme saatleri belirli ve düzenli olmalıdır.

**Süt çocuğunda enerji ve besin öğeleri ihtiyacı:** Süt çocuğu hızlı büyüyüp geliştiğinden vücut ağırlığına göre enerji ve besin ihtiyacı da artar. Bebeğin büyüme hızının en yüksek olduğu ilk aylarda enerji ihtiyacı en yüksek durumdadır. Bebek büyüdükçe bu ihtiyaç azalır. Çocukta ilk üç ayda kilosu başına günlük enerji ihtiyacı yaklaşık 120 kalordir. 3–5 ayda 115 kalori, 6-8. aylarda 110 kalori, 9-11 ayda 105 kaloriye düşer.

Çocuğun gerekli miktardaki kalori ihtiyacı karşılanmadığında büyüme yavaşlar. Çocuk zayıflar ve daha ileri durumlarda büyüme durur. İhtiyaçtan fazla kalori alındığında ise şişmanlığa yol açar. Şişmanlık ya da zayıflık çocuğun sağlığı açısından tehlikeli durumlar yaratabilir. Bu nedenle ihtiyacı olan kaloriyi alabilmesi için bilinçli bir beslenme programı uygulanması gerekir.

**Süt çocuğunun kalori ihtiyacını karşılayan besin öğeleri; protein, mineral, vitaminler ve sıvıdır.**

Protein hücrenin yapısını oluşturduğundan, büyümeyi sağlayan en ön önemli besin ögesidir. İlk aylarda büyümenin hızına bağlı olarak protein ihtiyacı da yüksektir. Özellikle kaliteli protein alındığında kilo başına alınması gereken protein gereksinimi daha az iner.

Çocukta protein alımı 1-3 yaş arasında kilo başına günlük 1,2 gr, 4-6 yaş arasında 1.1 gr olarak önerilir. Et, süt ve süt ürünleri, yumurta, kuru baklagiller gibi kaliteli protein kaynaklarıyla beslenen anne sütü en kaliteli proteini içerir. Büyüme nedeniyle hücrelerin hızlı çalışması vitamin ve mineral ihtiyacını da artırır. Bebek ilk 3-4 ay içinde bu ihtiyacının çoğunu anne sütüyle karşılar. Ancak 3-4 ay sonra bebeğin bu ihtiyacının tamamlayıcı besinlerle karşılanması gerekir. Gebeliğinde yeterli demir depolayamayan kansız annelerin bebeklerinin demir ihtiyacı mutlaka karşılanmalıdır. Süt ve diğer besinlerde yeteri kadar D vitamini olmadığından, bebeğin belirli sürelerde, günde 1 saat, güneş ışığından yararlanması sağlanmalıdır. Kışın D vitamini sağlayan damla şurup verilmelidir. 0-1 yaş çocuğunun D vitamini ihtiyacı günde 10 mcg ( 400 IU ) dır. Özellikle hayvan sütüyle beslenen bebeklere ilk iki haftadan sonra C vitamini verilmelidir. Hazırlanan taze meyve suyu azdan başlanarak verilir. 3-4 aydan sonra yeterli ve dengeli beslenmesi ek besinlerle tamamlanan çocukların mineral ve vitamin ihtiyaçları da karşılanmış olur.

Bebeklerin vücudundaki sıvı miktarı oranı yetişkinlere göre fazla olduğundan, kilo başına sıvı ihtiyaçları da yüksektir. Büyüdükçe bu oran düşer. Ancak bazı uzmanlar bir yaşına kadar anne sütünün bebeğin sıvı ihtiyacını karşılayacağını, bebeğe ayrıca su vermeye gerek olmadığını belirtiyorlar. Özellikle kusma ve ishal gibi durumlarda sıvı kaybı artacağından ihtiyaç da artacaktır.

**Süt çocuğunun sindirim sistemi:** Süt çocuğunun sindirimi henüz yeterince gelişmediğinden en uygun besinler sıvı besinlerdir. Ancak sıvı besinlerin de uygun şekilde hazırlanıp verilmesi gerekir. Anne sütü sindirim için en ideal olanıdır. Süt çocuğunda emme refleksi doğuştandır. Bebek meme başını yakalayarak sıkıştırır. Uyarılma sonucu salgılanan sütle ağızını doldurarak sütü yutar. Sütle birlikte ağızda tükürük salgısı da artar.

Anne sütünün, çocuğun midesinde çok azı sindirilir. Çocukta sindirim ince bağırsakta gerçekleşir. Pankreas, safra ve diğer bağırsak enzimlerinin yardımıyla besin öğeleri emilir. Süt çocuğunda anne sütündeki protein, yağ ve şekerin sindirilmesine yardımcı olacak yeterli enzim bulunur. İnce bağırsakta emilmeyen bazı besinlerin sindirimi kalın bağırsakta yapılırlar ve artıklar dışarı atılır.

**Anne sütünün bileşimi:** Anne sütünün bileşiminde karbonhidrat, protein, yağ, vitamin, mineral, su ve süt şekeri (laktöz) bulunur. 100 gr anne sütünde 87 gr yağ, 7.0 gr süt şekeri, 1.2 gr mineral çeşitleri bulunur. Mineral olarak kalsiyum, magnezyum, fosfor, kükürt ve demir çoğunluktadır. A,D,E,C, niasin, riboflavin, tiamin, B6 ve B12 vitaminleri az miktardadır. Anne sütündeki yağ emilimi inek sütüne göre yüksektir. Bu fark anne sütü yağlarının yapısıyla ilgilidir.100gr anne sütündeki enerji miktarı 68 kaloridir. Bu kalorinin % 40' ını süt şekeri ( laktaz) verir. Laktaz diğer şekerlerden daha tatlı bir şekerdir. Aşırı şişmanlığa ve diş çürümelerini önleyici etkisi vardır.



**Resim 2.9: Anne sütü ilk dört- altı ayda çok önemlidir.**

**Anne sütünün önemi:** Anne sütünde süt çocuğunun ihtiyacını karşılayacak tüm idealler bulunur. Anne sütündeki demir diğer sütlerdeki göre daha kolay emilir. Vitamin bakımından da zengin olan anne sütünde az miktarda D vitamini ve A,E, C ve B grubu vitaminleri bulunur.

Anne sütünün miktarını ve kalitesini etkileyen durumlardan en önemlisi annenin gebelik ve emzicilikte doğru beslenmiş olmasıdır. Annenin bedensel ve ruhsal sağlığı, aldığı ilaçlar, ailenin ekonomik ve kültürel durumu, memelerin düzenli boşaltılmasını etkileyen faktörlerdir.

**Hayvan sütleri ile beslenme:** Anne sütünün yetmediği ya da anne sütü ile beslenmenin mümkün olmadığı durumlarda bebeğe hayvan sütü verilmektedir. Bebek; inek, koyun, keçi, manda, et, eşek, deve sütleri ile beslenmeye çalışılır. Eşek sütünün bileşiminin anne sütüne yakın olduğu ancak kaynatıldığında değer kaybettiği, kalorisinin düşük olduğu belirtilmektedir. Keçi sütü ise inek sütüne göre yağ oranı tüksek, vitamin ve mineral, özellikle D vitamini, demir ve folik asit bakımından yetersizdir. Bu nedenle keçi sütüyle beslenen çocuklarda kansızlık yaygındır. Koyun sütünün ise protein ve yağ miktarı inek sütüne göre daha fazladır. Zorunlu durumlarda yağı alınarak kullanılabilir. Bazı yörelerde manda, deve ve kısrak sütü de çocuk beslenmesinde kullanılır. Anne sütü yerine kullanılan en uygun süt inek sütüdür. İnek sütü bazı sakıncalarına rağmen her zaman ve her yerde bol miktarda bulunması ve ucuz olması nedeniyle çocuk beslenmesinde önemli yer tutar.

**Mamalar:** Anne sütü yerine kullanılan hayvan sütleri vitamin ve minerallerle zenginleştirilerek hazır mamalar yapılmaktadır. Hazır mamaların süte benzer yapıda olanlarına formül süt denir. Bunlar inek sütü, anne sütüne benzetilmeye çalışılarak yapılır. Eksik olan besin öğeleri eklenir, fazla olanlar azaltılır. Mamaların hazırlanışında kullanım tarifesine uyulmalıdır. Hazırlanan mamanın bekleme sonucu bozulacağı dikkate alınarak her öğün için ayrıca yapılmalıdır. Süt tozu kullanırken de doktorun verdiği ölçüler dikkate alınmalı, gereğinden fazla süt tozu katmanın bebeğe daha çok yararlı olacağı düşünülmemelidir.

**Tamamlayıcı besinler:** Anne sütü ile beslenen bebek 3. aya kadar ayda 500 gr alıyorsa beslenmesi yeterlidir. 4. aydan itibaren anne sütü yetersiz gelmeye başlar ve ek besinlere başvurmak gerekir. Bebeğin yeni besinlere alıştırılması yeni tatlılar tanımasını, katı besinleri çiğneyip yutmayı öğrenmesini sağlar. Ayrıca kaşık ve bardağa da alışmış olur. Aynı zamanda memeden kesilmesi kolaylaşır. Tamamlayıcı besinler, meyve suları, yoğurt, sebze ve meyve püreleri çorba, muhallebi, et ve sakatat, kuru baklagiller gibi besinlerdir.

### 2.1.4.2. Oyun Döneminde Beslenme



**Resim 2.10: Oyun döneminde beslenme önemlidir.**

Oyun çocuğunda (1- 6 yaş) büyümenin hızı 0- 1 yaşa göre yavaşlar ve vücutta birtakım, değişmeler olur. İskelette sertleşme, diş sayısının artması, kol ve bacaklarda uzama gözlenebilen değişmelerdir. Çocuk artık dik durmaya, emeklemeye ve yürümeye başlamıştır. İskelet ve kaslar vücut ağırlığını taşıyacak şekilde güçlenmiştir. Bu dönemde çocuğun davranışlarında da farklılıklar görülür. Hareketliliği artar, koşar, oynar, çevresini tanımaya çalışır. Zihinsel duygusal ve sosyal yönden de gelişmeye başlamıştır ve çevresindekilerden etkilenerek onlara tepki gösterir, onları taklit eder. Çocuktaki bu değişmelere paralel olarak beslenme ve besin ihtiyacı da artış gösterir. Çocuğun bu ihtiyaçları karşılanırken doğru beslenme alışkanlıkları kazandırmak temel ilke olarak benimsenmelidir.

Çocuğun artan günlük enerji ve besin ihtiyacı karşılanırken yiyeceklerin miktarı iyi ayarlanmalı, çocuğu yemekten soğutacak, şişmanlatacak aşırılıkta olmamalıdır. Diş durumu dikkate alınarak aşamalı olarak katı besinler verilir. Çocuğun sadece sevdiği besinler düşünülerek tek tip besin alınmasının doğuracağı sakıncalar dikkate alınmalı, sevmediği yiyecekler de çeşitli biçimlerde hazırlanarak yemesi sağlanmalıdır. Çocuğun kendi kendine yemek istemesine engel olunmamalı, tabak, bardak ve kaşığı kolayca tutabileceği şekilde olmalıdır. Çocuklar yiyeceklerine dokunmadan avuçlamaktan hoşlanırlar. Ortalığın kirlenmesi endişesiyle annenin buna engel olması çocuğu sinirlendirir. Anne koruyucu önlem olarak çocuğun döküp saçarak da olsa kendi kendine yemek yeme dönemlerine izin vermelidir. Çocuklar kabuğu soyulmuş, çekirdeği çıkarılmış, küçük meyve parçalarını alıp yiyeceklerdir.

Bu dönemde en sakıncalı tutum, çocuğun peşinden koşup zorla yemek yedirmeye çalışmaktır. Nedensiz de olsa çocuğun yemek istemediği zamanlarda ısrardan kaçınılmalıdır. Ancak uzun süreli iştahsızlıklarda doktora başvurulmalıdır.

**Oyun çocuğunun enerji ve besin öğelerine ihtiyacı:** Oyun çocuğunun enerji ve besin ihtiyacının çok fazla olduğu bu dönemde, çocukların her besin grubundan yeterli ve dengeli bir şekilde almalarının sağlanması gerekir. Bu dönemdeki hızlı büyümeyi karşılamak için daha fazla enerjiye ihtiyaçları vardır. Yeterli enerji almadıklarında boy ve kilo artışı durur, ihtiyaçtan fazla alındığında ise şişmanlığa neden olur. Çocukta enerji ihtiyacı 1-3 yaş arasındakilerde ortalama kilosu başına 100, 4-6 yaş arasındakiler için kilosu başına 90 kalori önerilmektedir ( günlük 1300- ve 1800 kalori).

Oyun çocuğunda büyümeyi sağlayan yeni hücreleri yapımı için proteine ihtiyaç vardır. Ancak çocuk büyüdükçe bebekliğe göre bu oran azalır. Alınan proteinin kalitesi düşük olduğundan kilo başına protein ihtiyacı daha fazladır. Bebek ve çocuklar için en etkili protein kaynağı anne sütüdür. Çocuk büyüdükçe mineral ve vitamin ihtiyacı artar. Süt çocuğunda bu ihtiyaç anne sütüyle karşılanırken oyun çocuğunda aldığı besinlerle karşılanması gerekir. Ancak anne sütünde yeterli demir bulunmadığından bebeğe 3-4 aylıktan sonra ek besinlerle demir minerali verilmesi gerekir. Çocuklar güneş ışığından yeterince yararlandırılarak D vitamini ihtiyacı; yeşil sebze, meyve, suları verilerek C vitamini ihtiyaçları karşılanmalıdır. Besinlerde yeteri kadar tuz olduğundan yemeklere çok az tuz konularak iyot ihtiyacı karşılanmalıdır. Besinlerin sindirimi, hücrelere taşınması, kullanılması ve zararlı maddelerin dışarı atılması için suya ihtiyaç vardır. Çocuklarda sıvı ihtiyacı aldığı her kalori için 1.5 -20 mililitre olarak belirlenmiştir.

### 2.1.4.3. Okul Döneminde Beslenme

Yapılan bilimsel araştırmalar yeterli ve dengeli beslenen çocukların zekâ yaş ortalamalarının diğer çocuklara oranla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Okul çağında beslenme; çocuğun sadece bedensel ve ruhsal gelişimini etkilemekle kalmaz, çocuğun zekâ ve algılama özelliklerini, dolayısıyla okul başarısını da etkiler. Yetersiz ve dengesiz beslenen çocukların hem bedensel gelişimleri geri kalmakta hem de hastalıklara karşı dirençleri azalmaktadır. Bu durum okulda devamsızlıklara neden olduğundan eğitiminde aksamalara yol açmaktadır.

Gelişmiş ülkeler sosyoekonomik düzeyin yükselmesi, çevre faktörlerinin iyileştirilmesi sağlık hizmetlerinin geliştirilmesiyle beslenme sorunlarına çözüm geliştirmişlerdir. Ancak ülkemizde özellikle gecekondü bölgelerinde ve kırsal kesimde yetersiz beslenme önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan araştırmalar okul öncesi ve okul çağı çocuklarında yüksek oranlara varan gizli malnütrüsyonun yaygın olduğunu göstermektedir. 1974 yılında Türkiye ulusal beslenme ve sağlık araştırmasında okul çağındaki kız ve erkek çocukların % 16.4' ünün ağırlık yönünden , % 4.94' ü boy yönünden gelişmemiş durumda olduğu belirlenmiştir. Büyüme ve gelişme süreci içinde yetersiz ve dengesiz beslenme çocuklarda zayıflık ve şişmanlık gibi sorunların yanı sıra boy kısalığı, zekâ geriliği, sosyal uyumsuzluk ve eğitimde başarısızlık seksüel fonksiyon bozuklukları gözlenmektedir. Ayrıca enfeksiyon hastalıklarına karşı direnç yoksunluğu, kemik bozuklukları, yüksek tansiyon, kalp damar hastalıkları gibi birçok hastalığa zemin hazırlanmaktadır.

Okul çocuğu okula geç kalma endişesi ile çoğunlukla kahvaltı yapmadan evden çıkmakta ve uzun bir yolculuktan sonra okula varmaktadır. En son besin aldığı akşam yemeğinden sonra geçen uzun bir süre midesi boş kalmıştır. Bu arada kan şekeri düşer ve insülin hormonu salgılanır. Kahvaltı yapmadan geçen bu uzun sürede çocuğun enerjisi tükenir, kendisini güçsüz hisseder, zihinsel faaliyetlerinde azalma görülür. Dikkatini toparlayamaz ve giderek okul başarısı düşer. Çocuklar genellikle okul kantininden veya çevreden aldıkları şeyleri atıştırarak açlıklarını gidermeye çalışırlar. Erken saatlerde okula gitme zorunluluğu çocuklarda, oğn atlama, kahvaltı yapmama alışkanlığına neden olmaktadır. Oysa yeni bir güne başlarken vücudun çalışma gücüne alışması için sabah kahvaltısı önemlidir. Gne zinde ve formda başlamanın ilk şartıdır.

Kahvaltıda yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlayacak besinlere yer verilmelidir. Süt ve süt ürünleri grubundan; et, yumurta grubundan ve meyve sebze grubundan yiyecekler mutlaka bulundurulmalıdır. ay yerine mümkün olduğunca süt ya da taze meyve suyu tercih edilmelidir. Çayın demir emilimini engellediği belirlenmiştir. Bu yaş grubu çocukları günde en az iki bardak süt tüketmelidir.

Kahvaltı yapmayı alışkanlık haline getirmiş olan çocuklar, çevreden aldıkları besleyici değeri düşük ve sağlıksız gıdalarla beslenme yoluna giderler. Bu çeşit beslenme yetersiz ve dengesiz beslenmeye yol açtığı gibi hastalık riski de taşır. Özellikle fazla miktarda alınan şekerli besinler diş rmelerini kolaylaştırır yağlı ve unlu besinler şişmanlığa ve sindirim, bozukluklarına neden olabilir.

Okul çocuklarının beslenmesinde temel amaç, yeterli ve dengeli beslenmelerini sağlayarak doğru beslenme alışkanlığı kazandırmaktır. Beslenme bilinci oluşturarak, zararlı alışkanlıklar edinmelerini önlemektir. Evde verilen beslenme alışkanlığı ile okulda verilen beslenme eğitimi bir bütünlük içinde olmalıdır. ocuğu okulda ve okul dışındaki zararlı alışkanlıklardan korumak, beslenme konusunda bilinçlenmesine yardımcı olmak için aile ve okul yöneticileri işbirliği içinde olmalıdır. Her iki tutum ve davranışları tutarlı ve iyi alışkanlıkları destekleyici ve pekiştirici olmalıdır.

### **2.1.5. Çocuklarda Düzenli Beslenme Alışkanlığı Kazandırmada Sofrada Uyulması Gereken Görgü Kuralları**

Kuşkusuz hiçbir anne-baba, çocuğunun beslenme alışkanlığında herhangi bir olumsuzluk olsun istemez. Ancak çoğu zaman istemeden de olsa, çocuklarımıza olumsuz etkilerde bulunabiliyoruz.

Çocuğunuz anne sütünden ayrıldı ve artık normal besinlerle beslenmeye başladı. Ona çeşitli çorbalar, mamalar, preler yapıyorsunuz. Saatlerce uğraşıyorsunuz, hazırlıyorsunuz ancak o bir türlü sizin hazırladığınız yemekleri yemiyor. Siz kaşığı her uzattığınızda, o kafasını bir o yana bir bu yana çeviriyor, kaşığı eliyle itiyor. Siz yavaş, yavaş sinirlerinizin gerildiğini hissediyorsunuz ama tüm gücünüzü toparlayarak bir daha, bir daha deniyorsunuz ancak ne fayda, çocuğunuz bir türlü yemek yemiyor. En sonunda sabrınız taşıyor, bir elinizle çenesini tutuyor, bir elinizle kaşığı ağzına iterek, yemeği boğazından aşağı göndermeye çalışıyorsunuz. Bu arada çocuğunuz olanca gücüyle bağırıyor ve ağlıyor.

Hemen, hemen bütün anne- babalar buna benzer bir olayı yaşamış ve babalar da buna tanık olmuştur. Hatta beslenme ile ilgili bu olay bazı ailelerde çocuğun ilk bebeklik dönemlerinden başlayarak beş, altı, yedi yaşlarına kadar devam eder. Öyle bir hale gelir ki evde yemek saatleri, korkuyla beklenen saatlere dönüşür.

Çocuk doğası gereği zorlanmaktan hoşlanmaz; anne ve baba da rolleri gereği, kuralların ihlal edilmesinden hoşlanmaz. Çocuk temel gereksinimleri karşılanırken; bir zorlanmaya tabi tutulursa kişilik yapısında istenmeyen özellikler oluşabilir: İnatçılık, direnç gösterme, aykırı koyma gibi. Tabii ki inatçılık çocuğun genleriyle gelen bir özellik de olabilir ama yanlış ve hatalı tutumlar bu özelliği daha da körükler. Çocuğunuz üç yaşına geldiğinde artık sizin yardımınız olmadan yemek yiyebilir.

Hiçbir anne çocuğunun aç kalmasını, aç karnına uyumasını istemez. Bu içgüdüsel koruyuculuk, anneleri çocuklarına karşı “zorlayıcı” bir tutuma iter.

Çocuğa beslenme alışkanlığı kazandırırken dikkat edilmesi gereken noktalar;

- Çocuğu normal besinlere alıştırmak acele edilmemelidir.
- Çocuğa yeni bir besin sunarken, yanında yabancı olduğu başka bir yiyeceği eklemeyin.
- Çocuk yeni tatlara direndiği zaman asla zorlamayın.
- Çocuk lokmasını geri çıkardığı zaman asla ve asla yeniden aynı lokmayı yedirmeyin.
- Yeni besini reddettiği zaman, aradan birkaç gün geçmesini bekleyin. En az üç gündün önce çocuğunuzun yememek için direndiği besini tekrar yedirmeyin.
- Yetişkinlerin damak zevkiyle çocukların damak zevki eşit değildir. Hazırlanan mamaların mutlaka tadılması gerekir.
- Karışık besinler yedirilmemelidir. Bazı anneler, çorbaya yoğurdu ya da makarnaya köfteyi karıştırarak çocuklarına bir kerede yedirmek isterler. Böylesine karışık bir yemek çocuğun hoşuna gitmeyebilir.
- Çocuk üç yaşına geldikten sonra büyüklerin yardımına ihtiyaç duymadan yemeklerini yiyebilir. Biraz ya da çokça döküp saçsa da tüm yemeğini bitirmese de çocuğunuza bu olanağı tanıyın. Kendine güveni gelecektir.
- Bazı anneler sabırsızdır ve çocuklarının bir an önce yemeğini yiyip bitirmesini isterler. Bu yüzden de çocuklarının kendi kendilerine yemelerine dayanamazlar. Çünkü çocuklar ağır ağır yerler, etraflarıyla oynarlar. Bu durumda sabırlı olmakta ve çocuğa müdahale etmemekte fayda vardır.
- Çocuğu yemek yemesi için zorlamak, bağırarak, korkutarak, hırpalamak, dövme, cezalandırmak, kişilik yapısında onarılması zor yaralar açar.
- Çocuğa beslenme alışkanlığı kazandırırken uyulması gereken kurallar;

- Çocuklar için en iyisi düzenli bir beslenme programı içinde beslenmeleridir. Yemekler düzenli olmadığında çocuklar gün boyunca daha fazla abur cubur tüketirler ve bu nedenle de yemek zamanında aç olmazlar. Bu nedenle de yemekleri düzenli bir şekilde yeme alışkanlığı kazandırmak iyi olacaktır.
- Çocuklarınızı yemekle ödüllendirmek yerine sevgi ve ilgiyle ödüllendirin ve yemeği de ceza olarak kullanmayın.
- Yemek zamanı, iyi bir aile zamanı olabilir. Çünkü çocuklara besleyici besinleri yemelerini söylemekle bunu göstermek çok daha farklı etki yaratmaktadır. Hem de bu onlara sosyal davranış için olumlu bir model oluşturur.
- Çocuklara neyi, ne kadar yiyeceklerine karar verme konusunda şans tanıyın. Genelde oyun ve okul çağı çocuklar sizin yediklerinizin 1/4' ü, 1/3' ü kadar yemek yiyebilirler. Ayrıca tabağına yemeğini servis ederken az miktarda yemek koyup tekrar istemesini sağlayın. Zorlamadan yeni besinler denemeye teşvik edin.
- Çocukların öğünleri planlaması ve yemekleri hazırlaması için fırsat verin.
- Çocukların favori yemeklerine sebzeleri ekleyebilirsiniz.
- Çiğ sebzeleri de yemeleri için alıştırabilirsiniz.
- Çocuklar sebzelerin parlak renkli ve kıtır kıtır oluşunu severler.
- Sebzeler ve meyvelerle ilgili boyama kitapları bulabilirsiniz.
- Çocuklar eğer yemekle oynamaya başlamışsa bu onların doydıkları anlamına gelir. Bu nedenle çocuğunuzun masadan uzaklaşmasını sağlayabilir veya tabağını alabilirsiniz. Tabağındaki her şeyi bitirmesi için baskıcı davranmayın, çünkü böyle davranmanız ileri yaşlarda o besinlerden hoşlanmamasına veya kilolu olmasına neden olabilir.
- Aktivite çocuğun iştahını artırır. Yemeklerden önce biraz aktivite yapmasını sağlamanız veya onunla oynamanız çocuğunuzun acıkmasına ve daha mutlu bir şekilde yemek yemesini sağlayacaktır.
- Çocukların öğünleri planlaması ve yemekleri hazırlaması için fırsat verin. Onun yemek yemesini zevkli hale getirmek ve besinleri sevdirmek için besinleri onları neşelendirecek şekilde servis etmeye çalışın.

## 2.2. Temizlik



**Resim 2.11: Bebeklerde temizlik ve bakım çok önemlidir.**

## 2.2.1. Bebeklik Döneminde Temizlik ve Bakım

Bebeğin gelişimi ve onun hastalıklardan korunması için bebek temizliği büyük önem taşımaktadır. Bebeğin hassas cildini yıkamak, yumuşacık saçlarına özen göstermek, el ve ayak temizliğini yapmak, gözlerine ve kulaklarına zarar vermeden silmek birçok anne için tedirgin edicidir. Bu tedirginliği eğlenceye dönüştürmenin tek yolu, temizliği bilinçli bir şekilde yapmaktır.

Bebeğin altını sık sık değiştirmek onu pişiklerden koruduğu gibi huzursuz olmasını da engeller. Özellikle emzirmeden ya da mama vermeden önce alt temizliği yapmak onun yemeğini daha rahat yemesini sağlayacaktır. Ayrıca uykuya geçmeden önce de bezini değiştirmek, onu rahat ve huzurlu uyutacaktır. Daha küçük bir bebeğin altını temizlerken, ılık suyla ıslatılmış bir bez ya da pamuk kullanmak ve silerken fazla bastırmamak bebeğin cildini tahriş etmeyecektir. Bebek biraz daha büyüdüğünde, altını ılık suyla yıkamak onu rahatlatacaktır. Temizlik en ayrıntılı yerlere ve bacak arasındaki kıvrımlara kadar dikkatlice yapılmalıdır. Yeni doğmuş bebeğin göbek temizliği de çok önemlidir. Göbek yaklaşık iki hafta içinde düştüğünde, bu zaman içerisinde yapılan temizlik, bebeği enfeksiyonlardan korur ve mikrop kapmasını önler. Göbeğin daha çabuk düşmesi için kuru olması gerekir ve bu nedenle de bebeğe banyo yaptırılmaması önerilir. Göbek alkollü pamuk ya da gazlı bezle silindikten sonra mutlaka kurulmalıdır ve bastırmadan temizlenmelidir.

Bebeğin sürekli hareket halinde olan elleri, yüzüne ve gözlerine zarar vermemesi açısından hem temiz tutulmalı hem de tırnaklarının da uzadıkça kesilmesi gerekmektedir. Küçük bebeklerin ellerini ılık suyla ıslatılmış bezlerle silmek, biraz daha büyük bebeklerin ellerini ise yıkamak enfeksiyon kapmalarına engel olacaktır.

El ve ayak tırnaklarını keserken kanamaya neden olacak şekilde çok dipten kesmemek, bebekler için üretilmiş tırnak makaslarını kullanmak, sivri yerine yuvarlak kesimler yapmak gerekmektedir. Büyük bebeklerin tırnaklarını kesme işlemini, onlar uyurken yapmak daha kolaydır. Ayrıca banyodan çıkmış bebeklerin tırnakları daha yumuşak olduğundan kesme işlemi biraz daha kolay ve çabuk olacaktır. Kulak temizliği için, ılık suya batırılmış pamuk çubukları ya da pamuk parçasıyla dıştan silmek en güvenli temizliktir. Burun temizliği de aynı şekilde pamukla yapılmalı ve pamuk çok derine sokulmamalıdır. Bebeğin gözleri ilk zamanlarda bol bol çapak üreteceği için her sabah temiz ve ılık suyla ıslatılmış pamukla temizlenmelidir. Sabun ve herhangi bir temizleyici, bebeğin gözlerine zarar vereceğinden kullanılmamalıdır. Enfeksiyon bulaşmaması açısından, her iki gözde de ayrı ayrı pamuk kullanılmalı ve temizlik içten dışa doğru yapılmalı.

Saçların temizliği, banyo esnasında bebeğin başı bebe şampuanıyla yumuşak ve dairesel hareketlerle yıkanmalı ve iyice durulanmalıdır. Eğer bebek çok küçükse ve başında konak varsa banyodan bir gün önce bebe yağı ile ovulup daha sonra banyoya girmeden hemen önce saçları hafifçe taranarak yumuşamış kabukların düşmesi sağlanır.

## **BEBEĞİN SOĞUKTAN ETKİLENDİĞİNİ HATIRLAYARAK ODA ISISININ 25 DERECE CİVARINDA OLMASINI SAĞLAYINIZ VE BANYOSUNU YAPTIRACAĞINIZ YERİN CEREYANDAN UZAK OLMASI GEREKTİĞİNİ UNUTMAYINIZ.**

Banyo yaptırılmadan önce dikkat edilmesi gereken noktalar;

- **Tüm banyo malzemesinin hazırlanmalıdır.**
  - Pamuklu çubuklar
  - Yumuşak bez veya küçük havlu
  - İki banyo havlusu, temiz çamaşırlar
  - Tarak veya yumuşak saç fırçası
  - Bebe sabunu veya banyo köpüğü, bebe losyonu, bebe yağı, pişik kremi
  - Banyo küveti
  - Sıcaklığı ayarlanmış yeteri kadar su
- Banyo için en uygun zaman iki emzirme arası yani hem çok aç olmadığı hem de midesinin çok dolu olmadığı zamandır.
- Anne acele ve telaş etmeden, bebeği rahatlatılabileceği uzunlukta zaman harcayabilir.
- Banyoya başladıktan sonra asla bebek yalnız bırakılmamalıdır. Mutlaka bir nedenle gitmeniz gerekiyorsa bir havluya sararak bebeği de yanınıza alın, acil işi bitirdikten sonra banyonuza devam edin.
- Annenin fiziksel olarak yorulmadan devam edebileceği pozisyonda banyo yaptırması doğru olur. Çömelmek yerine ayakta durması, bebeğin banyosunu bir tezgâh veya bir masa üstünde yaptırması daha kolay olur.

## **BEBEĞE BANYO YAPTIRILACAK SUYUN SICAKLIĞI, DİRSEK VEYA BİLEĞİN İÇ KISMIYLA KONTROL EDİLMELİDİR.**

### **2.2.2. Oyun Döneminde Temizlik ve Bakım**

- **El temizliği:** Eller, vücudun dış ortam ile en çok temas eden ve bu nedenle en çok kirlenen organlarıdır. Mikropların vücuda girmesini engellemek ve uzaklaştırmak için sık sık sabun ve su ile eller yıkanmalıdır. Bunun için özellikle oyun dönemindeki çocuklara;
  - Yemekten önce ve sonra,
  - Diş, ağız, yüz temizliği yapmadan önce,
  - Tuvalete girmeden önce ve sonra,
  - Dışarıdan geldikten sonra,
  - Kirli bir şeye dokunduktan sonra el temizliğinin ve bakımının önemini kavratmalıyız.

- **El tırnakları:** El tırnakları düzenli olarak kesilirse tırnak aralarında mikrop birikmesi önlenmiş olur. El tırnakları yarım ay biçiminde kesilmelidir. Tırnak kesilirken çevresindeki deri bütünlüğü bozulmaz. Aksi takdirde mikroplar için giriş kapısı olur. Tırnaklar kesildikten sonra ellerin mutlaka sabunlu su ile iyice yıkanacağı öğretilmelidir.



**Resim 2.12: Sık banyo yapmak çocuğu rahatlatır.**

- **Banyo:** Vücutta biriken kirler derideki gözenekleri tıkayarak derinin oksijen almasını ve normal görevlerini yapmasını engeller. Bu nedenle sık sık banyo yapmak, cildi temizlemek ve biriken bu maddeleri deriden uzaklaştırmak gerekir.

Oyun dönemindeki çocuklara banyo alışkanlığı ve temizliği kavratılırken şu hususlara dikkat etmekte yarar vardır:

- Banyo mutlaka sabunlu bezle ve vücut ovalanarak yapılmalı ve iyice durulanmalıdır.
- Banyo, vücuttan çıkan kirlerle tekrar temas etmemek için ayakta duş şeklinde yapılmalıdır.
- Banyodan sonra iyice kurulularak deri kıvrımlarının, koltuk altının ıslak kalmaması önlenmiş olur.
- Banyo sonrası yumuşak bir bezle kulak kepçesi silinir. Kulak içine herhangi bir cisim sokulmamalıdır.
- Banyodan sonra mutlaka temiz çamaşır ve giysiler giyilmelidir.
- Banyo eşyalarının ( havlu, terlik, tarak gibi) başkaları ile ortak kullanılması mantar ve diğer bulaşıcı hastalıklara neden olur.
- Banyo yapılmadığı durumlarda, vücut sabunlu bezle iyice silinerek temizlenmelidir



**Resim 2.13: Banyodan sonra mutlaka temiz çamaşırlar giydirilmelidir.**

- **Tuvalet sonrası beden temizliği:** Sağlıklı bir insanda idrar mikrop içermez. Ancak dışkıda milyonlarca bakteri bulunur. Bunlar, herhangi bir yolla iyi yıkanmayan ellerle, mikropla temas etmiş yiyeceklerle tekrar vücudumuza girdiğinde hastalığa neden olur. Tuvalet sonrası doğrudan eller kullanıldığında kirlilik öyle artmaktadır ki etkili yıkama ile dahi eller tam olarak temizlenmemektedir. Bu nedenle dışkılama sonrası temizliğin temiz tuvalet kâğıdıyla önden arkaya doğru silinerek yapılması mikropların yayılmasını önleyecektir. Bu işlem bittikten sonra eller mutlaka el temizliğinde anlatılan şekilde etkili biçimde yıkanmalıdır.
- **Sağlıklı giyinme:** Oyun dönemindeki çocuklar içlerinde biriken enerjileri dolayısıyla hareket halindedirler. Bu hareket nedeniyle vücutta oluşan ter iç çamaşırlarını ıslatacağından sık sık iç çamaşırları değiştirilmelidir. Ayrıca bu dönem çocukları sık sık üstlerini kirletebilirler. Bunu için;
  - Çocuklara uygun, yaz aylarında fazla kalın olmayan kış aylarında ise üşütmeyecek giysileri tercih etmeliyiz.
  - Giysiler seçilirken önce rahatlık amaçlanmalıdır. Bu konu ayakkabı seçiminde de önemlidir.
  - Özellikle banyodan sonra mutlaka iç çamaşırlar değiştirilmelidir.
  - Ayakların hava almasını engelleyecek ayakkabılar giyilmesine dikkat edilmelidir. İç çamaşırları, çorap terlik gibi kişisel giyim malzemeleri başkalarıyla paylaşılmamalıdır.
- **Ağız ve diş sağlığı:** Dişleri korumanın et etkili yolu, düzenli olarak günde en az iki kere fırçalamaktır. Ancak sadece dişlerin fırçalanması yetmez. Dişlerle birlikte dudak, dil, yanak içleri, diş etlerinin temizliğine ve dişlere zarar veren uygulamaları yapmamaya da dikkat edilmelidir.

Çocukların diş sağlığı ve bakımı için;

- Dişler düzenli olarak ve günde en az iki kez yemeklerden sonra fırçalanmalı
- Florlu diş macunları kullanılmalı
- Dişler fırçalandıktan sonra ağız içi gargara ile temizlenmeli
- Orta sertlikte fırça kullanılmalı ve en az üç ayda bir değiştirilmeli
- Dişlerle ceviz, fındık gibi sert cisimler kırılmamalı ve kürdan gibi cisimlerle diş etleri karıştırılmamalı
- Şekerli ve yapışkan yiyeceklerden sonra ağız bol su ile çalkalanmalı
- Altı ayda bir diş hekimi kontrolüne gidilmeli
- Diş fırçası başkasıyla paylaşılmamalı

### 2.2.3. Uyku Dinlenme ve Açık Hava İhtiyacı

İnsan yaşamının en az bilineni, en gizemli yanı bekli de uykudur. Çocuğun temel fizyolojik gereksinimlerinin başında sayılan uyku, çocuğun etkin katkısını gerektirir. Çocuğa gerekli uykunun süresi bazı öğeler bağlıdır. Bunlardan en önemlisi, çocuğun yaşıdır. Küçük çocukların uykuya daha çok gereksinimi vardır. Yeni doğan bebekler günde ortalama 16- 18 saat uyuyarak zamanlarının % 80' ini uykuda geçirirlerken, 1 yaş bebeklerinde bu süre % 50' ye düşmektedir. Yine uykunun ritmi ve derinliğinde de birinci yıl boyunca hızlı değişimler görülür. İlk 3-4 hafta boyunca bebekler ortalama olarak günde 7-8 kez kısa dönemler halinde uyurlar. Altıncı haftadan itibaren bu kısa uykuların yerini günde 2-4 kez yinelenen uzun uyku periyotlarının aldığı görülür. Yirmi sekizinci haftadan itibaren bebeklerin büyük bir çoğunlukla tüm gece boyunca uydukları, buna ek olarak 1 yaşına kadar gündüzleri de 2-3 kez kısa sürelerle uyku uyuduğu gözlenmektedir. Genellikle yeterli kabul edilen uyku süresi 2- 5 yaş için 13-15 saat, 6-8 yaş için 12saat, 8-10 yaş için 11 saat ve 10 yaşından ergenlik dönemine kadar 10-11 saattir. Aslında çocukluğun her evresinde gereğinden çok uyuma, yetersiz uyumadan daha iyidir.

Çocuğun sağlık durumu, ikinci önemli etkidir. Sağlıklı çocukların aynı yaştaki çelimsiz ve hastalıklı çocuklara oranla daha az uykuya gereksinimleri olacaktır.



Resim.2.14: Çocuğun sağlık durumu uyku için önemlidir.

**Dinlenme ve açık hava ihtiyacı;** Bebekler dışarı çıkarılmaya bayılırlar. Temiz hava ve güneş, gelişimlerinin vazgeçilmez bir parçasıdır. Sıcaklıktaki değişimler, bebeğinizin sığağa ve soğuga uyum gösterme yeteneğini artırır. Yürüyüşe çıkmak, bebeğimize enerji verir ve kendini daha iyi hissetmesini sağlar. Bunu niçin;

- Hava çok kötü olmadığı sürece yaşamının ikinci haftasından itibaren bebeğinizle yürüyüşe çıkmaya başlayabilirsiniz. Başlangıçta 10- 15 dakikalık kısa yürüyüşlerle işe başlayın. Sonra dışarıda geçirdiğiniz süreyi giderek artırabilir ve ilk yılın sonunda dışarıda birkaç saat geçirebilirsiniz.
- Soğuk havalardan kaçının. Hava -7 derecenin altında olduğu zaman dışarı çıkmayın. Bebeğinizi kuvvetli rüzgârlardan koruyun. Sıcak yaz günlerinde bebeğinizin güneş ışığına doğrudan maruz kalmamasını sağlayın.
- Dışarı çıkmadığınız zaman bebeğinizin odasını sık sık havalandırın. Onu dışarı çıkacakmış gibi giydirip açık bir pencerenin yakınında da uyutabilirsiniz.
- Bebeğiniz gece uykusuna yatmadan önce odasını havalandırın. Bebeğinizin odasındaki havanın çok kuru veya çok nemli olmaması gerektiğini unutmayın.
- Bebeğinizi her zaman hava koşullarına uygun giydirin. Onu üşütmekten olduğu kadar fazla ısınmasından da kaçınmanız gerektiğini unutmayın. O gün sizin nasıl giyinmeniz gerektiğini düşünün ve bebeğinizi de ona göre giydirin.
- Bebeğimize dışarıda karşılaşılabileceği yeni deneyimlerle ve keşiflerle bir araya gelme olanağının sağlanması da önemli bir noktadır. Güneşin sıcaklığını veya rüzgârın ılıkliğini yanaklarında hissetmesi, diğer insanları, hayvanları bitkileri görmesi, öğrenmesi ve gelişmesine katkıda bulunan unsurlardır.



**Resim 2.15: Çocuklar dışarı çıkarılmaya bayılırlar.**

Uyku insan sağlığı açısından yemek içmek kadar önemli bir olaydır. Özellikle sinir sisteminde biriken toksik atıklar uykuyu meydana getirir. Uyku bu toksik maddelerin vücuttan atılmasını ve dinlenmeyi sağlar. Bedensel ve ruhsal yorgunlukları giderici, dinlendirici ve yeniden enerjik olmamızı sağlayıcı bir ihtiyaçtır. Uyku anında kalp atımları azalır. Tansiyon düşer. Solunum sayısı azalır. Vücut sıcaklığı düşer. İç organların çalışması azalır. Sinir sistemi ve duyu organları istirahat halindedir. Bu duruma bazal metabolizma denir.

Uyku canlılık faaliyetleri için besin maddeleri kadar gereklidir. Sinir sistemimiz için besin kaynağıdır. Uykusuzluk refleksleri azalır. Bu nedenle uykusuz kişiler daha çok kaza

yaparlar. Yeterli enerjinin toplanması ve tam dinlenmenin sağlanması için uyku süresinin yeterli olması gerekir.

Yorgunluk bünyenin direncinin azaltır. Hastalıklara zemin hazırlar. İyi bir dinlenmenin sağlanabilmesi için temiz havalı hoş görünümlü olan bir yer ve yeterli zaman ayrılmalıdır. İnsan bedenen dinlenirken, bir yandan da ruhunu dinlendirmelidir. İyi dinlenme boş zamanların iyi değerlendirilmesi ile mümkündür.

### 2.2.3.1. Uykuya Hazırlık ve Uyku

Uyku yeni doğanların, bebeklerin ve küçük çocukların yaşamında önemli bir rol oynar. Yetişkinlerde olduğu gibi bebeklerde de uyku, vücudu ve aklı rahatlatıp dinlendirir. Uyku sırasında büyüme hormonu düzeyinin arttığı, protein sentezinin hızlandığı ve sinir sisteminde yeni yolların oluştuğu kanıtlanmıştır. Dolayısıyla bebeklere “uyusun da büyüsün” demek kesinlikle yanlış değildir. Uyku sırasında bebek o günkü deneyimlerini baştan yaşar ve oynarken ya da öğrenirken edindiği yeni becerileri belleğine alır. Bu nedenle bebeklerin kesintisiz uyumasını sağlamak oldukça önemlidir. İyi uyumuş bir bebek, yeni şeyler öğrenmeye daha istekli ve daha zinde bir halde güne başlar.

**Gece gündüz ritmi:** Bebeğinizin uyku ile uyanıklık arasındaki farkı anlaması için, davranışlarınızla yardımcı olabilirsiniz. Uyanırsa onu yatağından alıp kucaklamalı ve onunla oynamalısınız. Böylelikle bebek yatakla uyku arasında bir bağlantı kuracak, yatağa girdiği zamanlarda uyuması kolaylaşacaktır.

Bebeğin uyumasını kolaylaştırmak için:

- 
- Yatağı loş ama sabahları güneş alan bir odaya alınmalıdır.
- Uykudan bir saat önce iyi bir banyo yaptırılmalıdır.
- Uykudan hemen önce karnını doyurulmalı ve gazı çıkarılmalıdır.
- Altını kuru tutan bezler tercih edilmelidir.
- Yatağında rahat olmasına özen gösterilmelidir.
- Sabahları erken ve hep aynı saatte kaldırılmalıdır.
- Öğle uykusuna yatırıldığında, hava kararmadan önce onu uyandırılmalıdır.
- Akşamları aynı saatte yatırmaya özen gösterilmelidir.
- Müzik dinletmeniz ya da kitap okumanız, çabuk uyumasına yardımcı olabilir.
- Gece emzirmesini sessiz bir ortamda ve karanlıkta yapmaya çalışın.



Resim 2.16: Uyku çocukların yaşamında önemli bir rol oynar.

## UYGULAMA FAALİYETİ

Beslenme, besin öğeleri, besin grupları, 0–12 yaş çocuklarında beslenmenin önemi, temizlik, uyku, dinlenme ve açık hava ihtiyacının önemi ile ilgili bir faaliyet hazırlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler.
➤ Beslenme ve beslenmenin önemi hakkında bilgi edininiz.	➤ Beslenme ve beslenmenin önemi ile ilgili kitaplardan ve internetten bilgi araştırınız.
➤ Besin öğeleri nelerdir? Asetatlı kâğıtlara hazırlayarak sunu oluşturunuz.	➤ Besin öğeleri ile ilgili asetatlı kâğıtlara resim hazırlayınız.
➤ Besin grupları hakkında bilgi edininiz. Edindiğiniz bilgiler doğrultusunda asetatlı kâğıtlara sunu hazırlayınız.	➤ Besin grupları ile ilgili olarak kaynak taraması yaparak sunu hazırlayınız.
➤ 0-12 yaş çocuklarında beslenme ile ilgili internet ve kaynak taraması yapınız.	➤ 0–12 yaş çocuklarının beslenmesiyle ilgili olarak bilgi araştırınız.
➤ Bebeklik, oyun, okul döneminde temizlik ve bakım ile ilgili araştırma yapınız.	➤ Temizlik ve önemi, bakımı ile ilgili araştırma yapınız.
➤ Uyku dinlenme ve açık hava ihtiyacının önemi ile ilgili bilgi edininiz.	➤ Uyku, dinlenme ve açık hava ihtiyacının önemi ilke ilgili araştırma yapınız.
➤ Edindiğiniz bilgiler doğrultusunda bir rapor oluşturunuz.	➤ Yaptığınız araştırmalar ve hazırladığınız sunuları raporlaştırınız.
➤ Hazırladığınız raporu sınıfta arkadaşlarınızla tartışınız.	➤ Oluşturduğunuz raporu sınıfta arkadaşlarınızla tartışınız.

## KONTROL LİSTESİ

Aşağıda hazırlanan değerlendirme ölçeğine göre yaptığınız çalışmayı değerlendiriniz. Gerçekleşme düzeyine göre “evet” ”hayır” seçeneklerinden uygun olanı kutucuğa yerleştiriniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Beslenme ve beslenmenin önemi hakkında bilgi edindiniz mi?		
2. Besin öğeleri ile ilgili asetatlı kâğıtlara sunu oluşturacak şekilde çalışma yaptınız mı?		
3. Besin gurupları ile ilgili araştırma yaptınız mı?		
4. 0- 12 Yaş çocuklarının beslenmesi ve alışkanlığı ile ilgili kaynak taraması yaptınız mı?		
5. Temizlik ve önemi bakımı hakkında bilgi edindiniz mi?		
6. Uyku, dinlenme ve açık hava ihtiyacının önemi hakkında bilgi edindiniz mi?		
7. Edindiğiniz bilgiler ve yaptığınız araştırmalar doğrultusunda rapor oluşturduğunuz mu?		
8. Hazırladığınız raporu sınıfta arkadaşlarınızla paylaştınız mı?		

## DEĞERLENDİRME

Uygulama faaliyetinde yapmış olduğunuz çalışmayı kontrol listesine göre değerlendiriniz.

Yapmış olduğunuz değerlendirme sonucunda eksikleriniz varsa, faaliyete dönerek ilgili konuyu tekrarlayınız.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümleleri okuyarak boşluğa en uygun ifadeleri seçip işaretleyiniz.

1. Büyüme, gelişme, onarım, sağlıklı yaşam ve beden faaliyetlerini devam ettirmek için tüm besinlerden sistemli bir şekilde ihtiyaç kadar vücuda alınmasına .....denir.  
A) Dengeli beslenme.  
B) Beslenme  
C) Sağlıklı beslenme  
D) İyi beslenme  
E) Yeterli beslenme
2. .... protein yetersizliğinden meydana gelen bu hastalıkta sinir ve sindirim sistemi üzerinde düzensizlikler ve bozukluklar, ciltte yaralar görülür.  
A) Beri beri hastalığı  
B) Skorbüt hastalığı  
C) Raşitim hastalığı  
D) Pellegra hastalığı  
E) Malnitrüsyon hastalığı
3. Yağlar, yağ asitleri ve gliserinden meydana gelen esterlerdir. Bu esterlere..... denir.  
A) Monogliserit  
B) Fosfo lipit  
C) Trigliserit  
D) Lipit  
E) Gliserit
4. Kemik ve dişlerin meydana gelmesinde, kan ve sütün pıhtılaşmasında, kas kasılmasında ve sinir sisteminin görevlerini yerine getirmesinde çok gereklidir.  
A) Demir  
B) İyot  
C) Kalsiyum  
D) Flor  
E) Fosfor
5. İyotun tiroit bezindeki miktarının azalması durumunda .....denilen hastalık görülür.  
A) Basit guatr  
B) Gece körlüğü  
C) Pellegra  
D) Skorbüt  
E) Raşitimz.

6. ....kılcal damarların, kemiklerin ve dişlerin hücrelerindeki ana maddeler için gereklidir.
- A) AVitamini
  - B) D Vitamini
  - C) CVitamini
  - D) KVitamini
  - E) B 12 vitamini
7. Yapılan araştırmalar okul öncesi ve okul çağı çocuklarında yüksek oranlara varan .....yaygın olduğunu göstermektedir.
- A) Şeker hastalığı
  - B) Kalp hastalığı
  - C) Guatr hastalığı
  - D) Kemik erimesi
  - E) Gizli malnitrüsyon
8. ....kandaki protrobin seviyesini yükselterek pıhtılaşmayı sağlar.
- A) B6 vitamini
  - B) A Vitamini
  - C) K Vitamini
  - D) B Vitamini
  - E) E Vitamini
9. ....madensel maddeler ve vitamin bakımından zengin olan, protein ihtiva eden, besin değeri yüksek ve çocuklar için ideal bir besin kaynağıdır.
- A) Süt
  - B) Et
  - C) Bal
  - D) Yumurta
  - E) Kuru baklagiller
10. Aşağıdakilerden hangisi proteinin görevlerinden değildir?
- A) Hücre içi ve dışı sıvıların osmatik dengede tutulmasını sağlar.
  - B) Midenin boşalma zamanını geciktirerek tokluk hissi verir.
  - C) Vücutun enerji ihtiyacını sağlar.
  - D) Vücut için gerekli olan hormonların yapımını sağlar.
  - E) Kan yapımını sağlar.

**Aşağıdaki cümleleri okuyarak cümle başında yer alan parantez içine doğru ise D, yanlış ise Y harfini koyunuz.**

11. ( ) Niasin, renksiz, acı lezzette, asitten, alkaliden, ışıktan, ısıdan etkilenmeyen bir vitamindir.
12. ( ) B1 vitamini yara ve yanıkların iyileşmesini sağlar.
13. ( ) Sebzeler pişirilirken karbonhidrat ve soda kullanılmamalıdır. Çünkü bu maddeler vitaminlerin harap olmasına neden olur.
14. ( ) Çökelek, yağı alınmış ve ayran haline getirilmiş yoğurdun ısıtılıp karıştırılmasıyla elde edilir.
15. ( ) Anne sütünün bileşimine en yakın süt inek sütüdür.

### **DEĞERLENDİRME**

Cevaplarınızı cevap anahtarı ile karşılaştırınız ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevaplar verdiyseniz ilgili öğrenme faaliyetinin ilgili bölümüne dönerek yeniden tekrarlayınız.

Cevaplarınızın hepsi doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçebilirsiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-3

## AMAÇ

Öğrenme faaliyetinde kazandırılacak bilgi ve beceriler doğrultusunda uygun ortam sağlandığında çocuğun yaş ve gelişim özelliklerine uygun psikososyal ihtiyaçlarını karşılayabileceksiniz.

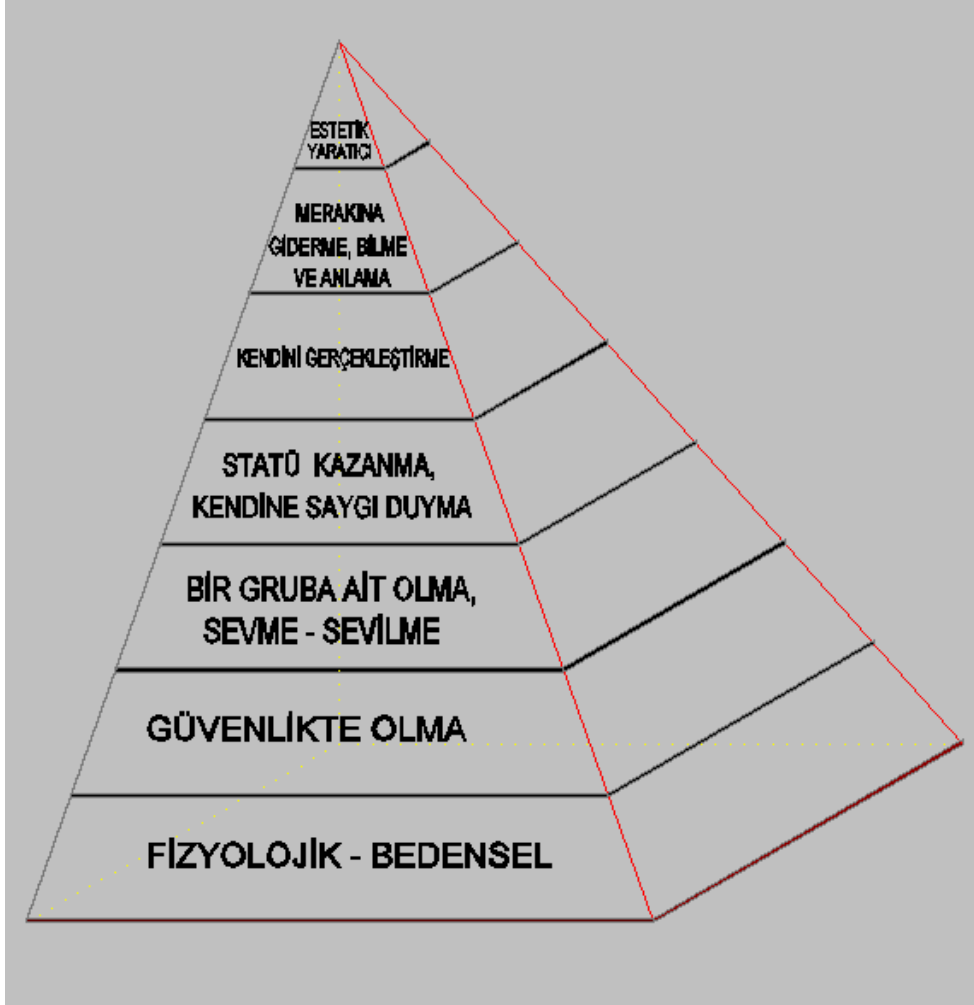
## ARAŞTIRMA

- Çocuklarda sevme sevilme ihtiyacı ile ilgili olarak kaynak taraması yapınız.
- Çocukların güven içinde olmasıyla ilgili bir yazı hazırlayınız.
- Uyarılma ve etkinlik içinde olmayla ilgili olarak internet ve kaynak araştırması yapınız.
- Yakınlık ve temas, başarı ve takdir edilme hakkında bilgi toplayınız.
- Çocuklar için oyun ve oyununun önemi hakkında araştırma yapınız.

## 3. PSİKOSOSYAL İHTİYAÇLAR



**Resim 3.1: Çocukların kendilerine güvenebilmeleri için anne babasız hareket edebilecekleri güvenli, geniş alanlara ihtiyaçları vardır.**



Şekil 3.1: Maslow'un Gereksinimler Hiyerarşisi

Abraham H. Maslow, insan ihtiyaçlarını beş temel kategoride incelemiş, ihtiyaçları hiyerarşik olarak ele almış ve insanın en alttaki ihtiyaçların karşılanmasının ardından, bir üstteki ihtiyaçlar kategorisine doğru yöneldiğini söylemiştir. Bu kategoriler en alttan başlayarak şu şekilde açıklanmıştır.

- **Fizyolojik ihtiyaçlar:** Yemek, içmek, uyumak, solumak gibi temel içgüdüsel ihtiyaçlardır.
- **Güvenlik ihtiyaçları:** İnsanlar can ve mal varlıklarının korunmasına ihtiyaç duyarlar.
- **Sevgi ve ait olma ihtiyacı:** Sevme, sevilme, bir gruba ait olma, yardım severlik, şefkat türündeki ihtiyaçlardır.

- **Saygı ihtiyacı:** İnsanlar sevme sevilme dışında kendilerine saygı duyulmasını da isterler. Tanınma, sosyal statü sahibi olma, başarı elde etme, takdir edilme gibi ihtiyaçlardır.
- **Kendini gerçekleştirme ihtiyacı:** Alt kategorilerdeki ihtiyaçlarını karşılamış olan birey son aşamada ideallerini ve yeteneklerini gerçekleştirme ihtiyacı duyar.

**Maslow' un bu ihtiyaç sıralamasının okul eğitiminde önemli yeri ve sonuçları vardır.**

- Okula aç, hasta yorgun ve huzursuz gelen öğrencileri öğrenmeye yöneltmek kolay değildir.
- Sınıfın korku ve kaygı veren bir havası varsa öğrenci kendini okulda rahat ve güven içinde hissetmez. Bu nedenle öğretimden beklenen sonucu almak güçleşir.
- Çocukların özellikle ortaokul çağında akran grupları oluşturması ve o gruplara katılma isteği diğer ihtiyaçlarını karşılamaktan daha çok önem taşır.
- Öğretmen, anne ve babaların istek ve beklentilerindeki tutarsızlıklar da güvensizlik duygularının doğmasına ve yerleşmesine neden olur.
- Öğrenciler başkaları önünde yeterli ve başarılı olma, başkaları tarafından tanınma, prestij sahibi olma gibi ihtiyaçları karşılamak için büyük gayret gösterirler.

### 3.1. Sevme ve Sevilme İhtiyacı

Sevgi; insanları bir arada tutan en önemli etken, karşılıklı yararlanma ve dayanışma gereksinimidir. Ancak sevginin karışmadığı insan ilişkileri, çıkar ilişkileri olmaktan öteye gidemez. Sevgi, insan topluluğunun bulunduğu her yerde vardır. Sevgi, ailenin olduğu gibi toplumsal yaşamın da kaynaştırıcı gücü ve mayasıdır. Sevgiyi en geniş anlamda, “insanları birbirine yaklaştıran olumlu ve iyi duyguların tümü” olarak tanımlamak yanlış olmaz. Ana baba sevgisi, çocuk sevgisi, kardeş, arkadaş, eş sevgisi, yurt ve insanlık sevgisi evrensel olan tek bir duygunun değişik görüntüleridir. Sevecenlik, ilgi, anlayış, hoşgörü, acıma, bağlılık ve beğenme de bu duygunun ürünleridir.

İnsanoğlu doğduğu andan itibaren sevmek ve sevilme ihtiyacındadır ve başta anne baba olmak üzere büyüdükçe sevmek alanlarını ve sevilme ihtiyacını geliştirirler. Başlangıçta sadece anne babası tarafından sevilme isteyen çocuk zamanla arkadaşları, öğretmenleri, komşuları tarafından sevilme ister. Çocuk ilk zamanlar doğal bir içgüdüyle sevmeyi bilirken, büyüdükçe anne ve babasından sevgiyi öğrenir.



**Resim 3.2: Sevgi; insanları birbirine yaklaştıran olumlu ve iyi duyguların tümüdür.**

Hatalı çocuk yetiştirme tutumlarının sonucunda, çocuğun sevme anlayışı, gerçeğinden sapor: “Yemeğini yersen seni çok severim, okulda uslu çocuk olursan öğretmenin seni çok sever”. Bu sevgi koşullu sevgidir. Çocuk koşullu sevgiyi anne babasından öğrenir. Çocuğu gereksindiği sevgiyle tehdit etmek, anne ve babanın çocuklarının hayatları için yaptıkları en büyük hatadır.

Koşullu sevgiyi öğrenen çocuk, sevme eyleminin böyle olduğunu zannederek, zamanla anne babasını ve çevresindeki insanları birtakım şartlarla sever: “ Bana istediğim oyuncuğı alırsanız sizi severim ve hiç yaramazlık yapmam “. Böylece, koşullu sevgi çocuğun gençliğine ve yetişkinliğine kadar uzanır ve onu bırakmaz.

Çocuk ergenlik çağında ve yetişkinliğinde de çevresindeki insanlara koşullu sevgiyle davranır. Hatta evlendiğinde eşine de... Kaçınılmaz son gerçekleşir. Koşullu sevgiyle büyüyen bir insan anne veya baba olduğunda, çocuklarına da ister istemez koşullu sevgiyi öğretir. Böyle kişiler, iletişim kurmak istedikleri ve sevmek istedikleri insanlara koşullar öne sürerler: “ Eğer benim istediklerimi yaparsan, eğer benim istediğim gibi davranırsan “ gibi... Ancak bir insanın ne fiziksel gücü, ne de ruhsal gücü bu “ eğerleri “ yerine getirmeye uygun değildir. Özellikle duygusal ilişkilerde koşullu sevgiyle davranan insanlar, karşılarındakilerin kendilerine değer vermediklerini sevmediklerini zannedip ilişkilerini yıpratırlar.

Birlikte olduğumuz insanlardan, bazı şeyler istemek tabii ki doğaldır. Ancak bu ilişkiyi koşullara bağlamak yapılacak en büyük hatadır. Bu yüzden, anne ve babaların çocuklarına bu tür yönergeler vermemeleri, çocuğun sevme ve sevmeye ihtiyaçının giderilmesi açasından çok önemlidir. Bazı anne babalar sevginin çocuğu şımartacağı inancına sahiptirler. Bu ailelerde çocuğa yeterince sevgi gösterilmez. Çocuk kucaklanmaz, çocuğa “Seni seviyorum.” denmez.

Çocukla anne veya baba arasında bir sevgi seti çekilir. Kimse kimseye o sınırların dışında yaklaşmaz. Oysa çocuğun anne babasının sevgisini duyma ve hissetme ihtiyaçı çok fazladır. Bazı ailelerde ise çocuğa karşı aşırı sevgi gösterisi vardır.

Çocuğun her yaptığı davranış abartılır ve gereksiz yere ödüllendirilir. Oysa sevginin azı kadar fazlası da çocuğun ruhsal dengesini bozar. Sevme ve sevilme ihtiyacı çocuğun ve insanın temel psikolojik ihtiyaçlarındandır ve bu ihtiyaç dengeli olarak sağlanmalıdır. Kucağa alınan ve öpülen bebeklerin duygusal hayatının, uzun süre fiziksel temastan yoksun büyüyenlere kıyasla daha sağlıklı geliştiği anlaşılmıştır.

Ohio Devlet Üniversitesinde tavşanlar üzerinde yapılan bir araştırmada, yüksek oranda yağlı besinlerle beslenmenin damar sertliğine tesirleri araştırılmıştır. Bu araştırmanın sonuçları şu düşündürücü gerçeği ortaya çıkarmıştır: Aynı tür ve aynı besinlerle beslendikleri halde sevilip okşanan tavşanlarda diğerlerine oranla daha az yağ bulunduğu tespit edilmiştir. Gerçekten de sevgide bedenimizin kimyasını değiştirecek kadar sihirli bir güç vardır. Bu konuda Helen Colton'un tespitleri son derece önemlidir. Bir insana dokunulduğunda, onun kanındaki hemoglobin, kandaki oksijeni kalp ve beyin başta olmak üzere bedeninin tüm organlarına taşıyan maddedir. Kandaki hemoglobin oranının artışı tüm bedeni güçlendirir. Hastalıkların bedene girişini önler ve hastalıkların iyileşmesini hızlandırır. Yapılan araştırmalar fiziksel hastalıkların % 87' sinin yeterince sevgi görememek ve sevgiyi doya doya yaşamamaktan kaynaklandığını göstermektedir. Sevginin açığa vuruluş biçimi çok değişiklik gösterir. Sevgi gösterisi bakımından ana baba tutumlarını iki aşırı uçta inceleyebiliriz.

#### ➤ **Aşırı Sevgi Gösterisi**

Sevgilerini çok aşırı ve abartılmış biçimde açığa vuran ana babalara çevremizde rastlayabiliriz. Doğumun ilk gününden başlayarak, çoğuna aşırı bir düşkünlük gösterir. Bebek yeteri kadar besleniyor mu? Gereken bakımı verebiliyor muyum diye sürekli kaygılanır. İlk aylarda göze çarpmayan ve olağan sayılan bu düşkünlük, çocuk büyüdükçe belirginleşir. Anne çocuğun hapsirmesine dayanamaz, aksırsa hapsırsa hekime koşar. Dişleri çıktıktan sonra bile ezmelerle süzmelerle beslemeyi bırakmaz. Çocuk beş altı yaşına gelmiş daha kendi başına yemek yemenin tadını tatmamış, eline kaşık almamıştır. Oyun çağına gelen bir çocuk, düşer diye oyuna bırakılmaz, ya da anne başında bekler. Çocuk okul çağına gelir, her çocuğun kendi gittiği okula o elinden tutularak götürülür. Çocuğa yardım gerekçesiyle her işine karışılır. Bu annelerin yanlıgısı çocuğu sevmekle sevgiye boğmak arasındaki ayrımı yapamayışlarından gelir.

#### ➤ **Sevgi Yetersizliği**

Sevgi gösterisi bakımından karşı uçta yer alan ana baba, verici olmayan ana babadır. Çocuğun ruhsal gereksinimleri çok yetersiz olarak karşılanır. Çocuğa yaklaşım sıcaklıktan yoksundur. Anne ya da baba çocuğu benimsememiş gibidirler. Çocuk, hakkı olan kollanma ve korumadan yoksun kalmıştır. Çocuk bakımı anneye ağır bir yük gibi gelir. Çocuğun kendisini eve bağladığından, gezmesine, çalışmasına engel olduğundan yakınıdır. Yanına sokulmasını istemez. Gerçekten itici bir anne bu tutumunu haklı göstermek istercesine; çocuk dediğin ana babadan korkmalı, çekinmeli, çocukları şımartmaya gelmez, ben onların hiçbir şeylerini eksik etmem ama yüz göz olmam gibi mantık yürütür. Tutumunu başkalarından olduğu gibi kendinden bile gizlemeye çalışır. Çünkü ana baba için en güç şey çocuğunu sevmediğini kendi kendine ve başkasına itiraf etmektir.

## 3.2. Güven İçinde Olma

Erick Erikson'a göre güven duygusunun kurulmasında bebeklerin doğumlarından bir yaşına kadar olan süre önemlidir. Bebek tüm ihtiyaçlarını tutarlı bir şekilde karşılayana bağlanır ve bu onda güven duygusunu geliştirir. Kendine bakan kişiye güvenen bebekler, ilk yaşlarında yaşadıkları kısa ayrılıklardan etkilenmeyebilirler.

Diğer bir yaklaşım John Bowlby' in yaptığı araştırmaların sonucunda gelişmiştir. Bağlanma teorisi, bağlanmanın ilk iki sene içinde dört genel evrede geliştiğini açıklar:

- **Doğumdan sonraki ilk altı hafta:** Bebekler kendilerine bakan kişiyle yakın temas içerisindeyler. Bebeklerin yemek ve bakım gibi temel ihtiyaçlarını bu kişiler karşılarlar. Bebekler tanımadıkları bir kişi ile kaldıklarında üzüntü duymazlar, bu kişiyi kendilerine bakan kişiden ayırt etmezler.
- **6 hafta, 8 ay:** Bebekler tanıdıklarına ve yabancılara farklı davranmaya başlarlar ve 6, 7 aylıkken tanımadıkları nesne ve insanlar ile karşılaştıklarında tedbir alırlar. Örneğin bu durumlarda annelerine yakınlaşmaya çalışırlar.
- **6-8 ay, 18-24 ay:** Çocuklar anneleri ve kendilerine bakan kişiler odadan çıktığında “ayrılık korkusu” duyarlar. Bu korku, çocuk ve bağlandığı kişi ile arasındaki fiziksel ve duygusal ilişkiyi düzenler. Çocuk ve ona bakan kişi arasındaki uzaklık arttığında içlerinden biri ( anne veya çocuk) mesafeyi azaltmaya yönelir. Bağlanma çocuğa “güven” duygusunu yaşattığı için annesi onun için güvenilir bir üstür. Çevreyi keşfetmek için bağlanma kurduğu kişiden zaman zaman uzaklaşır. Ancak bu süreçte teması bazen yenilemek ister ve güvenilir bir üs olan o kişiye geri döner.
- **18- 24 ay ve sonrası:** Çocuk hareketlendiğinde ve annesinden uzak uzun süreler geçirmeye başladığında, bağlanma ilişkisini sağlamak ikisinin görevidir. Ya anne ya da çocuk teması yenilemek için harekete geçer.

## 3.3. Serbest Hareket Etme

Çocuklar kendilerine güvenebilmeleri, kişilik sahibi olabilmeleri için yalnız başlarına, anne babasız hareket edebilecekleri güvenli alanlara gereksinim bulunmaktadır. Ana babaya düşen görev, çocuklarına bu serbest alanda yol göstermek ancak bu serbestliğin sınırlarını da açık olarak belirlemektir.

Bu nedenle çocukların belirli konularda yaşlarına uygun olarak ve kendi başlarına serbest hareket edebilmeleri, onların kendi davranışlarını kontrol edebilmeleri için çok önemlidir. Çocuk kendi başına bir karar verdiğinde, bu kararın kendi yaşamı üzerindeki etkileri konusunda bir sorumluluk alacak ve belli oranda bir riske girecektir. Bu risk ona ağır gelse bile sonuçta kendisine bazı deneyimler kazandıracaktır. Kendi verdiği kararlar sonucu çocuğun olumlu şeyler elde etmesi ona verdiği kararın doğru olduğunu öğretecek; olumsuz şeyler yaşaması ise bu deneyimin ona daha sonraki denemeler için katkıda bulunmasını sağlayacaktır. Bu deneyimlerin çocukta güven ve sorumluluk duygusunun gelişmesinde önemli adımlar olduğu düşünülmektedir.

Bağımsızlık ve kişisel sorumluluk ancak uzun zaman süreci içinde yavaş yavaş ve alıştırmalarla verilebilir. Hangi yaşta olursa olsun herkesin belirli sınırlara gereksinimi vardır. Hem toplumsal yaşantıda uyumlu olabilmek hem de kişisel huzuru ve dengeyi sağlayabilmek için kişinin belirli sınırlarının olmasına gerek vardır. Bu sınırlar kişisel bütünlüğü koruyabilmek ve başkalarıyla iletişimde açık ve net olabilmek de gereklidir. Bu sınırlar aynı zamanda, kişinin kendini hangi alanlarda ve nereye kadar geliştirebileceğinin de bir ölçüsü gibi düşünülebilir. Çocukların sınırları önce anne baba olmak üzere çevre ve toplum tarafından belirlenmektedir. Aile, okul, meslek eğitimi, maddi durumu, ev durumu gibi değişen etkenler yanı sıra ailelerin çocuk yetiştirme biçimleri, tüm alanlarıyla eğitim öğretim, toplumdaki sosyal ve kültürel değer yargıları da bu sınırların belirlenmesinde çok önem taşıyan değişkenlerdir. Çocukların sınırlarının nasıl ve ne oranda olması gerektiği aileler tarafından belirlenirken, kuşkusuz çocuğun kendinden getirdiği yaratılış özellikleri de bunda etkili olmaktadır. Daha bebeklikten başlayan bu sınırlar, çocuğun gereksinimleri ve ailenin tutumuna göre, her yaş için farklı düzey ve biçimde olmak üzere yeniden ayarlanmalıdır.

Çocuk ve gencin sınırları; esnek ama gevşek değil, belirli ama katı değil, tutarlı ama değişmez değil, yaptırımı olan ama zorlayıcı olmayan niteliklerde olmalıdır.

Kuşkusuz bu sınırların belirlenmesine, çocuk ve gencin gereksinimleri, beklentileri, dilekleri de önemsenmeli, gelişen topluma göre güncel değerler göz önüne alınmalı, çocuk ve gencin de bu oluşumda payının olmasına dikkat edilmelidir. Çocuğun belirlenen sınırların çok geniş ve gevşek olması, bir anlamda sınır olmaması anlamına gelmektedir. Bu durumda çocuk ve genç gerçek yaşamda neyi, ne zaman, nerede, nasıl yapacağını öğrenmemekte, davranışlarını ayarlama ve kontrol edebilmeyi becerememekte, gerçek yaşamdaki ilişkilerini ayarlayamamakta, kendi sınırlarının nerede bittiği ve başkalarının özgürlüğünün nerede başladığını kestirememekte, sosyal uyum ve iletişimde ciddi sorunlarla karşı karşıya kalmaktadır. Bunun tersine, çocuğa gereksiz engellemeler ve yasaklardan oluşan bir sınır belirlenmesi, “çocuğun kişiliğinin aşırı sınırlanması” demektir. Bu durum çocuk ve gencin yaşam becerilerinin gelişmesinde engelleyici rol oynamakta güvensizlik, karamsarlık ve kuşku duyguları ve bunların neden olduğu yeni sosyal sonuçlara yol açmaktadır.

Sınır ve sorumlulukların kesin olarak belirlenmediği, anne baba arasında belirgin tutum farklılıkları olduğu, aynı konuda farklı zamanlarda farklı sınırların söz konusu olduğu durumlar, “belirsiz, tutarsız ve güvenilmez” olarak değerlendirilmektedir. Böyle bir durum da çocuk ve gencin, kendi davranışlarını ayarlama, karar verme ve sorumluluk almada sorun yaşamasına neden olacaktır.

### **3.4. Ait olma**

Kabul görme ihtiyacı psikolojik gereksinimlerin en önemlilerindedir. Saygı görme ihtiyacı ile iç içe olan bu ihtiyacın doyurulması çocuğun kendini iyi ve mutlu hissetmesine neden olur. Kabul görme ihtiyacının eksikliği, psikolojik bozukluğu olan çocuklarda daha açık biçimde görülür. Yapılan araştırmalar, aileleri tarafından duyguları ve düşünceleri kabul görmeyen çocuk ve gençlerde asilik, karşı çıkma, direnç saldırganlık, aileden uzaklaşma gibi uyumsuz davranışların gözlemlendiğini göstermektedir.

Çocuklar kendi ailesinden başlamak üzere arkadaşları, okul arkadaşları, spor grupları, komşuları veya toplum gibi diğer insan gruplarını kapsayacak şekilde başkaları tarafından kabul görmeye ve sevmeye ihtiyaç duyar. Bu kabul görme grup kimliği olmadan kendini reddedilmiş, yalnız ve bir evi, ailesi veya grubu olmayan başıboş biri gibi hissedebilir.

### 3.5. Uyarılma ve Etkinlik İçinde Olma

Murray ve Maslow'un açıklamalarına göre insanların ihtiyaçlarının tamamen ve mükemmel bir şekilde karşılandığı durumlar pek azdır. Bu nedenle insanlığın daha iyiye ve mükemmelle doğru gelişmesi mümkün olmaktadır. İnsanlar ihtiyaçlarını karşılamak veya ihtiyaçlarının eksikliğinin ortaya çıkardığı gerilimlerden kurtulmak için bunları gidermede etkili olacak hareketlere geçerler.

Uyarılma ve etkinlik içinde olmayı Maslow' un hiyerarşisine dayanarak şu şekilde açıklayabiliriz: Genel uyarılmışlık hali, organizmanın verimli bir öğrenme sağlayabilmesi için hazır ve tetikte bulunmasıdır. "Canım ders çalışmak istemiyor" diyen öğrenciler aslında yeterli uyarılmışlık seviyesine ulaşamamışlardır. Kantinde ya da yatakta ders çalışmak, bireyin genel uyarılmışlık haline girmesini, dolayısıyla öğrenmesini güçleştirmektedir. Düşük uyarılma seviyesi öğrenme için uygun değildir. Uyarılma belli bir noktaya geldiğinde öğrenme için ideal olan, en iyi düzeye ulaşmaktadır. En iyi düzeyi aşan aşırı uyarılma hali, öğrenme üzerinde olumsuz etki oluşturmaktadır. Etkinlik içinde aynı şeyi söyleyebiliriz.

Bir insanın etkinlik içinde bulunabilmesi için, önce o harekete güdülenmeye ihtiyacı vardır.

- **Güdü (motivasyon):** Güdü, davranışa enerji ve yön veren güçtür. Bu güç organizmayı etkileyerek bir amaç için harekete geçmeye sevk eder. Güdü istekleri, arzuları, ihtiyaçları, dürtüleri ve ilgileri kapsayan genel bir kavramdır. Açlık, susuzluk, cinsellik gibi fizyolojik kökenli güdülere **dürtü**; bilme ve başarıma isteği gibi insani dürtülere ise **ihtiyaç** denir.

#### Motivasyon şu tanımları içerir:

- Bir ihtiyacı gidermek için gerekli davranışları başlatan kuvvettir.
- Kişilerin belli bir amacı gerçekleştirmek için kendi arzu ve istekleri ile davranışlarıdır.
- Bireyleri onların özel bir tavırla hareket etmelerine, davranışlarına teşvik eden; kendilerinden veya çevrelerinden kaynaklanan çeşitli güdü ve güdüler topluluğudur.
- Bir hareketin yönü, şiddeti ve devamlılığı üzerine çabuk ve derhal yapılan etkidir.
- Davranışın nasıl başladığı, sürdürüldüğü, yönlendirildiği, durdurulduğu ve tüm bunlar sürerken organizmada mevcut olan öznel reaksiyonlardır.
- Bir şey yapma isteğidir ve yapılan fiilin bireyin ihtiyaçlarını tatmin etme yeteneği sürdükçe bireyde bulunur.
- Güdülerin etkisiyle eyleme geçme ve gerçekleştirme sürecidir.

Güdü; organizmanın hareketini başlatan, yönlendiren ve sürdüren güç, durumdur. Güdüler bir kez ortaya çıkıp doyuruldukları zaman tamamen ortadan kalkmaz. Bir süre sonra yeniden ortaya çıkar. Buna güdülerin döngüsel olma özelliği denir. Bunu şu şekilde gösterebiliriz.

**Gereksinme** → **Uyarılma** → **Davranış** → **Doyum**

#### **Motivasyonun özellikleri:**

- Motivasyon kişisel ihtiyaçlar, istekler ve dürtülerden kaynaklanır ve kişiye bir davranışta bulunma isteği verir.
- Motivasyon bir amaca ve ödüle yöneliktir.
- Bazen istenilen bu sonuç, istenmeyen bu şeyden kaçıştır.
- Amaçlar davranışı kontrol etmez, sadece kişiyi etkiler ve kişiyi ihtiyacını tatmin etmek için uyarır.
- Motive olduğumuz zaman yaptığımız şey, bizim motive olmadığımız zaman yapmadığımız şeydir.
- Bir ihtiyaç tatmin edildiğinde diğeri ortaya çıkar.
- Tatmin edilmiş bir ihtiyaç artık bir motivasyon aracı değildir.
- Davranışın değişmesine yol açan üç duygu vardır: Korku, görev, sevgi... Korkudan dolayı motive olduğumuzda bunu mecburiyetten yaparız. Sevgiden dolayı motive olduğumuzda ise bunu istediğimiz için yaparız.

### **3.6. Yakınlık ve Temas**

Bebekler etraftaki seslere, açlığa ve huzursuzluğa tepkileri, ısı değişmelerine ve dokunmaya duyarlılıkları, uyku gereksinimleri, ağlamaları, yatıştırılmaları ve bakım veren kişiyle etkileşimleri açısından çok önemli farklılıklar gösterirler. Anne babanın görevi bebeğin tüm bu davranışlarının ne olduğunu anlamaya çalışmaktır. Doğumdan sonraki ilk birkaç hafta içinde bebekler mizaçları açısından farklılıklar gösterirler.

Bir araştırmacı beş tip bebek ayırt etmektedir:

#### **➤ Kucaklanamayan Bebekler**

Çoğu bebek yetişkinlerle yakın ve sıcak temastan hoşlanırlar. Oysa kucaklanmayı sevmeyen bebekler, fiziksel olarak sınırlanmaya ve kollar arasında sıkışmaya tahammül edemezler. Hareketlidirler ve genellikle ayaklarını özgürce hareket ettirmekten hoşlanırlar. Kucaklanmaktan daha çok göz teması kurmayı tercih ederler. Kendi yerlerinde yatarlarken öpülmekten ve elleri ile ayaklarını oynatarak hareketler yaptırılmasından hoşlanırlar.

### ➤ **Mutsuz Bebekler**

Uyku, uyanıklık ve açlık gibi farklı durumların birinden diğerine geçmeleri çok zordur. Bebek aslında yorgun ve huysuzdur fakat uykuya dalacak kadar rahatlayamaz. Açlıktan dolayı ağlayıp sızlanır ancak yinede emmekten hoşlanmaz. Karnı tok ve uyanık olduğu zaman da çok sosyal değildir. Kucakta tutulmaktan ve kendisiyle konuşulmasından, karyolasına geri götürülmekten hoşlanmaz. Elleriyle oynamaya başlaması ve gülümsemesi geçtir.

Görünürde bir neden yokken bebeğin sürekli ağlaması kendinizi yetersiz hissetmenize yol açabilir. Sabırla ona daha yakın olmaya ve sevginizi göstermeye çalışırsanız onun daha mutlu olmasını sağlarsınız. Bebeğinizin mutsuz bir bebek olup olmadığına karar vermeden önce onu yeterli derecede sıcak tutup tutmadığınıza yeteri kadar beslenip beslenmediğine, yumuşak bir şeye sardığınızda rahat uyuyup uyumadığına dikkat edin.

### ➤ **Sinirli Bebekler**

Sinirli bebekler uyarıcılara karşı hemen tepki verir, ürker, huzursuzlaşır ve ağlarlar. Uyarıcı, hapşırma gibi kendi bedeninden ya da ses gibi dışardan gelen bir uyarıcı olabilir. Bu bebekleri alışsın diye korktukları durumlarla karşılaştırarak korkmamayı öğretemezsiniz. Sinir sistemleri aşırı hassas bebekler oldukları için bazen siz hiçbir şey yapmadığınızı düşündüğünüzde bile ağlayabilirler. Bu nedenle bebeğe katlanabileceği düzeyde uyarıcı sunulmalıdır. Bebeğin sinir sistemi olgunlaştıkça zaten daha fazla uyarılmayı karşılayabilecek hale gelecektir. Bu tür bebeklere bakarken telaşlı olmamak gerekir. Bebeğin altını açarken, bebeği taşıırken ve kaldırırken acele edilmemeli ve bebeğin başı elle desteklenerek kendini güvende hissetmesi sağlanmalıdır. Bebeği dikkatlice sarar ve uyumaya bırakırsanız fiziksel uyarılmayı en aza indirmiş olursunuz.

### ➤ **Uykucu Bebekler**

Bu bebekler de dış dünyaya geçişi sürekli uyuyarak geciktirmeye çalışırlar. Bebek sorunsuzdur, bir talepte bulunmaz ancak beslemek için çoğunlukla uyandırmak gerekir. Etrafında olup bitenlerle ilgilenmez. Bebeğin tepkisizliği hayal kırıklığı yaratsa da genellikle bakımı kolay bebeklerdir. Bu bebeklerin yeterli beslenebilecek kadar uyanık kalmalarını sağlamak gerekir.

### ➤ **Uyanık Bebekler**

Zamanlarının büyük kısmını uyanık geçirdikleri ve sürekli etrafı gözledikleri için genellikle gelişimleri daha hızlıdır. Uyanık oldukları zaman ilgi bekledikleri için bakıcıyı zorlar ve daha fazla zamanını alırlar. Bu bebekleri taşıyabileceğiniz bir şeye yatırarak gittiğiniz odaya götürmek işi kolaylaştırabilir. Kucağınızda gezerken etrafı seyretmekten çok hoşlanırlar. Karyolasına bir şeyler asmak veya yere yatırıp etrafına bakabileceği şeyler koymak bu bebekleri bir süre için oyalar

### 3.7. Başarı ve Takdir Edilme

Kuşkusuz hepimiz yaşam yolumuzdaki aşamalarda başarıyı yakalamak isteriz. Başarılı olmak bizlere mutluluk verir. Başarılı olmanın bir adım gerisinde bekleyen duygu ise takdir edilmektir. Doğumumuzdan ölümümüze dek her yaşımızda, konu ne olursa olsun başarılı olmayı ve karşılığında da anlamlı bir “aferin “ i dört gözle bekleriz. Biz yetişkinler başarılarımızdan dolayı takdir edilme duygumuzu ve ihtiyacımızı belli bir sınıra kadar kontrol edebiliriz. Oysa çocuklarda durum böyle değildir. Çocuklar başarıları yeterince takdir edilmezse büyük duygusal güçlükler yaşarlar: ”Acaba değerli değil miyim?”, “Sevilmiyor muyum?” gibi.

Çocuğun dünyasında takdir edilmek çok önemlidir. Küçük yaşlardayken ödül olarak verilen kutlamalar, büyüyünce sözel takdirlere dönüşür. Yaptıklarından dolayı takdir edilmeyen ya da az ödüllendirilen çocuklarda bazı davranış bozuklukları görülür.

Toplumumuzda çocuğu takdir etme davranışı tartışılır boyuttadır. Kimi ailelerde, erkek çocuğu küfür ettiği için ağzına acı biber sürülürken, kimi ailelerde alkışlanıp çikolata verilir. Burada da karşımıza yine anne babanın bilinçsizce yaklaşımları çıkıyor. Çocuk gelişimi ve yetiştirilmesi gibi çok önemli bir konuda sadece içgüdüsel olarak davranmanın veya geleneksel davranışlarda bulunmanın bedelini, çocukların büyük bir kısmı mutsuz hayatlarıyla ödüyor.

### 3.8. Oyun ve Oyuncaklar

#### 3.8.1. Oyun

Oyunun tanımı konusunda eski zamanlardan beri çeşitli görüşler öne sürülmüştür. Tüm bu görüşlerin ortak yönü, büyük düşünür Montaigne’ nin belirttiği gibi, çocukların oyunu oyun değil, onların en ciddi uğraşdır” şeklinde özetlenebilir.



Resim 3.3: Oyun çocuğun en ciddi uğraşdır.

### ➤ **Çağdaş Bir Yaklaşımla Oyun**

Oyun; çocuğun kendi kendini ifade ettiği, yeteneklerini fark ettiği, yaratıcı potansiyelini kullanabildiği, dil, zihin, sosyal, duygusal ve motor becerilerini geliştirebileceği önemli bir fırsattır. Oyunlar önce bebeğin kendi bedensel duyularını araştırması ile başlamakta, daha sonra da yakın çevresiyle, daha büyük gruplar ve sosyal ortamlarda gelişerek devam etmektedir.

Bebek ve çocukların gelişim sırasında olgunlaşma ve sosyal boyutun erken gelişmesinde oyunun önemi belirgindir. Ayrıca içinde yaşanılan kültürün önemli etkilerinden olan araştırma duygusunun ve kurallara uymanın öğrenildiği ve geliştirildiği yer de oyunlardır.



**Resim 3.4: Çocuk oyun yoluyla bedenini ve nesnelerin özelliklerini tanımaya çalışır.**

Bebek, çocuk, ergen ya da yetişkin bir kişinin neden oyun oynadığı sorusunun birçok yanıtı vardır. Bunlardan birincisi; içten gelen enerjinin boşaltılması için oyun oynanmaktadır. İkincisi; türe özgü davranışların çok uzun bir süredir aktarılmasına ve sürdürülmesine yardım etmektedir. Bu görüşe örnek olarak kedi yavrusunun fare yakalamadan önce bir şeylerle oynaması ya da kız çocukların bebeklerle oynayarak annelik alıştırmayı yapmasını verebiliriz. Üçüncüsü ise gelecekteki becerilerin geliştirildiği bir an olarak görülebilir.

Piaget'e göre oyun bir uyumdur.

- **Oyunun bedensel değeri:** Çocuğun kas sistemini geliştiren aktif oyun, aynı zamanda çocukta biriken enerjinin boşalmasını sağlar. Bu enerjinin harcanmaması çocuğun nörotik, içe dönük ve alıngan bir yapıya sahip olmasına neden olabilir.
- **Oyunun iyi edicilik niteliği:** Çocuğu tanımada değerli bir araç olan oyun, onun günlük yaşamdan çevresinden aldığı uyaranların oluşturduğu gerilimden kurtulmasını sağlar.

- **Oyunun eğitimsel değeri:** Çocuk çeşitli biçim ve boyutlardaki oyun malzemesiyle oynaya oynaya renk, boyut ve objelerin anlamlarını kavrar. Oyun, çocuğun içinde bulunduğu yaşamı kavramasını, gerçeğe gerçek olmayana ayırabilmesini öğretir.
- **Oyunun toplumsal ve ahlaki değeri:** Arkadaşlarıyla oynamak, çocuğa iş birliğini ve toplu yaşam için gerekli kuralları öğretir. Oyun yoluyla sosyalleşen “ben” ve “başkası” kavramlarının bilincine varan çocuk, vermeyi ve almayı da oyun aracılığıyla öğrenir.
- **Çocuk sağlığına oyunun katkısı:** Oyun çocuğun fiziksel, zihinsel, dil ve sosyal kapasitesinin gelişmesine fırsat vererek toplum içindeki sosyal rolünün, özdeşiminin ve kendini diğer bireylerden ayıran özelliklerin farkına varmasını sağlar. Çocuk oyun sırasında kendisiyle ve çevresiyle ilgili bilgileri ifade etme olanağı bulur.

Oyun; çocuğa kurallara uymayı, sorumluluk almayı, iş birliğini ve diğer insanlara saygılı olmayı öğretir. Ayrıca girişimci olma, tehlikeyi göze alma, karar verme ve problem çözme yeteneğinin gelişmesine yardımcı olan önemli bir unsurdur. Bunların yanı sıra oyun çocuğun kendisine güvenini geliştirme, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamada, kendi kendine yeterli olabilme gibi nitelikler kazandırır.



Resim 3.5: Oyuncaklar göze hoş görünmelidir.

### 3.8.2. Oyuncaklar

Oyunun çocuğun gelişimi üzerindeki etkileri ne kadar önemliyse aynı şekilde oyun materyalleri de çok önemlidir.

Oyuncaklar çocuğun seçme, değerlendirme duygusunu ve yaratıcılığını geliştirirken aynı zamanda kendi kendine karar verebilme ve belirli alanlarda beceriler kazanmasına da olanaklar hazırlamaktadır.

Bu durumda bizler oyuncakları, gelişim basamakları boyunca çocuğun hareketlerine düzen getiren zihinsel, bedensel ve psikososyal gelişimlerinde yardımcı olan hayal gücünü ve yaratıcı yeteneklerini geliştiren tüm oyun malzemeleridir şeklinde tanımlayabiliriz.

Çocuklar için büyük öneme sahip olan çeşitli boyutlar ve renklerdeki oyun malzemeleri, çocukların oynarken hem eğlenmesine, hem de renk, boyut, biçim, şekil gibi kavramları öğrenmelerine yardımcı olur. Çocuk, arkadaşlarıyla birlikte oynarken paylaşmayı, beklemeyi, iş birliği yapmayı da öğrenebilir. Buna ilaveten çocuklar ellerine geçen oyuncakları bozarak, kırarak, parçaları ayırıp birleştirerek hem meraklarını giderir tatmin olurlar hem de objelerin özelliklerini inceler ve keşfederler.

Okul öncesi dönemde çocukların oyuncaklara ve oyun materyallerine karşı olan bu ilgilerinin yanı sıra, artan bir yaratıcılık, yetiştikine benzeme ve taklit çabası da vardır. Bu noktada anne babaya düşen en büyük görev, alıcı ve öğrenmeye hazır olan çocuğa uygun oyuncağın sunumudur. Anne baba bu dönemde, çocuğun gelişim özelliklerine uygun, ihtiyaç duyduğu ortamı ve materyalleri sağlamaktan sorumludur. Bu dönemde anne babalar tarafından üzerinde önemle durulması gereken bir başka konu da çocukların gelişimlerine katkısı olmayan pahalı ve süslü oyuncağın yerine yaşlarına ve gelişim düzeylerine uygun, uyarıcı ve düşündürücü oyuncağın tercih edilmesidir. Yine bu dönemde yetişkinler çocuklarına gereğinden fazla oyuncak alarak, onların tüm gereksinimlerine cevap vereceklerine inanırlar. Önemli olan oyuncağın çokluğu değil nitelikli olmasıdır.



**Resim 3.6: Oyuncaklar dayanıklı olmalıdır.**

#### ➤ **Oyuncak Seçimi**

- Seçilecek oyuncak çocuğun yaşına, gelişim düzeyine, becerisine ve yeteneklerine uygun olmalıdır.
- Oyuncak, çocukta merak uyandırmalı, çevresini tanımasına yardımcı olmalıdır.
- Oyuncaklar çok karmaşık olmayıp çocuğun tek başına kullanabileceği özellikte olmalıdır.
- Oyuncak satın alırken cinsiyet ayrımı yapılmalıdır.

- Oyuncaklar beceriyi artıracak özellikte olmalı, bu nedenle basitten karmaşığa doğru tercih edilmelidir.
- Oyuncaklar dayanıklı olmalıdır.
- Çok fazla oyuncak almak yerine, gerekli durumlarda eski oyuncakları tamamlayacak parçalar satın alınmalıdır.
- Oyuncağın çok yönlü olmasına dikkat edilmelidir. Bu amaçla kasları çalıştıran, girişimciliği, hayal gücünü artıran, problem çözmeyi ve yaratıcılığı yönlendiren oyuncaklar tercih edilmelidir.
- Çocuğun yaşına uygun olmayan oyuncaklar alınmamalıdır. Çok basit oyuncaklar çocuğun sıkılmasına, karmaşık oyuncaklar ise kendine güvenini yitirmesine neden olabilir.
- Çocuğun ihtiyaçlarına cevap vermeyen, fazla gösterişli ve pahalı oyuncaklar alınmamalıdır. Bu tür oyuncaklar çocuğun yaratıcılığını kısıtlayabileceği gibi bozulduğunda da etkisini kaybeder.
- Çocuğun kendi kendine oynayabileceği oyun malzemelerinin yanı sıra yaşlılarıyla oynayabileceği oyuncaklarda sağlanmalıdır.

#### ➤ **Oyuncakların Nitelikleri**

- Oyuncaklar sade, ayrıntıları az, iyi zımparalanmış, köşeleri yuvarlak ve küt olmalıdır. Dayanıklı sağlam olmalıdır.
- Çok yönlü kullanılacak nitelikte olmalıdır.
- Çocuğun yaş, gelişim düzeyi ve boyuna uygun büyüklükte ve kullanışlı olmalıdır.
- Paylaşma duygusunu geliştirici olmalıdır.
- Bakım, tutum, onarımı kolay ve temizlenebilir nitelikte olmalıdır.
- Yapı ve işleyiş bakımından kolay anlaşılır nitelikte olmalıdır.
- Çocuğun merak uyandıracak ve ilgisini çekecek nitelikte olmalıdır.
- Çocuğun kullanacağı her oyuncak kas kuvvetiyle orantılı olmalı ve çocuğa zarar verecek nitelikte olmaması gerekir.
- Oyuncakların büyüklükleri çocukları tatmin edecek ve kullanacağı büyüklükte olmalıdır. Göze hoş görünmeli yapısı ve biçimi zevkli olmalıdır.
- Sökülüp takılabilir cinsten olmalı ve çocuk öğrenmek ve araştırmak istediğinde oyuncağı kırmak yerine sökebilmelidir.
- Çocuğun sağlığına zarar vermeyecek boya ve verniklerle boyanmış olmalıdır.
- Çocuğun özgürce oynamasının yanı sıra çocukta, gözlem, deney, keşfetme isteği uyandırmalı, sosyal ilişkilerinin gelişmesine katkıda bulunmalıdır.
- Çocuğun sözlü ifade, okuma yazma ve matematik öncesi kavramları geliştirici nitelikte olmalıdır.

## UYGULAMA FAALİYETİ

Psikososyal ihtiyaçlarla ilgili olarak bir faaliyet hazırlayınız

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ İnternet ve kaynak taraması yaparak psikososyal ihtiyaçlar hakkında bilgi edininiz	➤ Psikososyal ihtiyaçların neler olduğunu araştırınız.
➤ Sevme ve sevilme ihtiyacı ile ilgili olarak kaynak taraması yapınız.	➤ Sevme ve sevilme ihtiyacının önemini öğreniniz.
➤ Güven içinde olmak bir çocuğa ne kazandırır? Bir sunu hazırlayınız.	➤ Güven içinde olma çocuğa ne kazandırır. Araştırınız.
➤ Uyarılma ve etkinlik içinde olma, yakınlık ve temas hakkında araştırma yapınız.	➤ Uyarılma ve etkinlik içinde olmak, yakınlık ve temas çocukta hangi duyguları kazandırır? Öğreniniz.
➤ Başarı ve takdir edilmek çocukta ne gibi duygular uyandırır bir sunu hazırlayınız.	➤ Başarı ve takdir edilmeye ilgili bir araştırma yapınız.
➤ Oyun ve oyuncak hakkında bilgi edininiz. Oyun özelliklerine ve gelişim özelliklerine göre oyun araştırarak bir albüm oluşturunuz.	➤ Oyun ve önemi hakkında bilgi edininiz. Oyunların önemini araştırınız.
➤ Edindiğiniz bilgiler doğrultusunda bir rapor oluşturarak sınıfta bilgilerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.	➤ Edindiğiniz bilgiler doğrultusunda bir rapor oluşturunuz.

## KONTROL LİSTESİ

Aşağıda hazırlanan değerlendirme ölçeğine göre yaptığınız çalışmayı değerlendiriniz. Gerçekleşme düzeyine göre “evet” / ”hayır” seçeneklerinden uygun olanın kutucuğa işaretleyiniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Psikososyal ihtiyaçlar hakkında bilgi edindiniz mi?		
2. Sevme ve sevilme ihtiyacı ile ilgili olarak kaynak taraması yaptınız mı?		
3. Uyarılma ve etkinlik içinde olma yakınlık ve temas konuları hakkında bilgi edindiniz mi?		
4. Başarı ve takdir edilmek çocuğa ne kazandırır, sorusuyla ilgili sunu hazırlayıp sınıfta sundunuz mu?		
5. Oyun ve oyuncaklar hakkında bilgi araştırdınız mı? Oyun çeşitleri ile ilgili bir doküman hazırladınız mı?		
6. Güven içinde olmak çocuğa ne kazandırır. Araştırdınız mı?		
7. Yaptığınız çalışmalarını raporlaştırarak sınıfta arkadaşlarınızla paylaştınız mı?		

## DEĞERLENDİRME

Uygulama faaliyetinde yapmış olduğunuz çalışmayı kontrol listesine göre değerlendiriniz.

Yapmış olduğunuz değerlendirme sonucunda eksikleriniz varsa, faaliyete dönerek ilgili konuyu tekrarlayınız.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümleleri okuyarak boşluğa en uygun ifadeleri seçip işaretleyiniz.

1. ....alt kategorideki ihtiyaçlarını karşılamış olan birey bir sonraki aşamada ideallerini ve yeteneklerini gerçekleştirme ihtiyacı duyar.  
A) Fiziyojik ihtiyaç  
B) Sevgi ve ait olma  
C) Güvenlik ihtiyacı  
D) Saygı ihtiyacı  
E) Kendini gerçekleştirme ihtiyacı
2. ....güven duygusunun kurulmasında bebeklerin doğumlarından bir yaşına kadar olan süre önemlidir.  
A) Erick Ericksona göre  
B) John Bowlby  
C) Sigmund Freud  
D) Alfred Adler  
E) Maslow
3. Bir insanın etkinlik içinde bulunabilmesi için önce o harekete ..... ihtiyacı vardır.  
A) Öğrenmesine  
B) Güdülenmeye  
C) Eğitilmesine  
D) Sevgiye  
E) Dikkate
4. Bebek, tüm ihtiyaçlarını tutarlı bir şekilde karşılayana bağlanır ve bu onda .....duygusunu geliştirir.  
A) Sevgi  
B) Bağımlılık  
C) Güven  
D) Özgürlük  
E) Serbest hareket
5. Aileleri tarafından.....görmeyen çocuk ve gençlerde asilik, karşı çıkma, direnç, saldırganlık, aileden uzaklaşma gibi uyumsuz davranışlar görülür.  
A) Korunma ihtiyacı  
B) Sevgi ihtiyacı  
C) Azar  
D) Kabul  
E) Aşırı sevgi

6. ....organizmanın verimli bir öğrenme sağlayabilmesi için hazır ve tetikte bulunmasıdır.
- A) Genel uyarılmışlık hali  
B) Yakınlık ve temas  
C) Etkinlik içinde olma  
D) Sevme ve sevilme  
E) Başarı ve takdir
7. ....çocuğun kendi kendini ifade ettiği, yeteneklerini fark ettiği, yaratıcı potansiyelini kullandığı dil, zihin, sosyal, duygusal ve motor becerilerini geliştirebildiği önemli bir fırsattır.
- A) Eğitim  
B) Sosyalleşme  
C) Dil gelişimi  
D) Oyun  
E) Zekâ gelişimi
8. ....çocukların oyuncaklara ve oyun materyallerine karşı olan ilgilerinin yanı sıra artan bir yaratıcılık yetiştirme ve taklit çabası vardır.
- A) Bebeklik döneminde  
B) Okul öncesi dönemde  
C) Oyun döneminde  
D) Okul döneminde  
E) Erinlik döneminde
9. ....çocukların seçme değerlendirme duygusunu ve yaratıcılığını geliştirirken aynı zamanda kendi kendine karar verebilme ve belirli alanlarda beceriler kazanmasına olanak hazırlar.
- A) Oyunlar  
B) Başarı ve takdir edilme  
C) Oyuncaklar  
D) Sevme sevilme  
E) Özgürlük
10. Bireyleri onların özel bir tavırla hareket etmelerine davranmalarına teşvik eden kendilerinden ve ya çevrelerinden kaynaklanan çeşitli güdü veya güdüler topluluğuna..... denir.
- A) Motivasyon  
B) Dürtü  
C) İhtiyaç  
D) Arzu  
E) İstek

**Aşağıdaki cümleleri okuyarak cümle başında yer alan parantez içine doğru ise D, yanlış ise Y harfi yazınız.**

11. ( ) Bir ihtiyaç tatmin edildiğinde diğeri ortaya çıkar.
12. ( ) Seçilecek oyuncaklar çocuğun yaşına gelişim düzeyine becerisine ve yeteneklerine uygun olmamalıdır.
13. ( ) Oyun çocuklara kurallara uymayı sorumluluk almayı işbirliğini ve diğeri insanlara saygılı olmayı öğretir.
14. ( ) Oyuncaklar sökülüp takılabilir cinsten olmamalı öğrenmek ve araştırmak istediğinde oyuncacı kırmalıdır.
15. ( ) Çocuğa gereksiz engellemeler ve yasaklarda oluşun bir sınır belirlenmesi çocuğun kişiliğinin aşırı sınırlanması demektir.

### **DEĞERLENDİRME**

Cevaplarınızı, cevap anahtarı ile karşılaştırınız. Doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevaplar verdiyseniz öğrenme faaliyetini ilgili bölümüne dönerek kontrol ediniz.

# MODÜL DEĞERLENDİRME

Modül ile kazandığınız bilgi ve becerileri aşağıdaki soruları cevaplandırarak belirleyiniz. Aşağıdaki cümleleri okuyarak uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

1. Üçüncü yaşın sonlarına doğru başlar ve yaklaşık olarak beşinci yaşın bitiminde son bulur.  
A) Fallik dönem  
B) Oral dönem  
C) Anal dönem  
D) Genital dönem  
E) Gizil (latent) dönem
2. Gelişimin ilk basamağıdır. Yaşamın 1 ya da 1, 2. yılı boyunca sürer. Bebeğin gereksinimleri, algılamaları ve kendini anlatma yolları ağız bölgesinde odaklaşır.  
A) Anal dönem  
B) Fallik dönem  
C) Oral dönem  
D) Gizil dönem  
E) Genital dönem
3. Anüsü büzen kaslara giden sinirlerin olgunlaşmaları sonucu dışkıının tutulması ya da boşaltım işleri üzerinde denetim kurmayı öğretir.  
A) Fallik Dönem  
B) Oral Dönem  
C) Genital Dönem  
D) Gizil Dönem  
E) Anal Dönem
4. Cinsel dürtülerin durgunluk dönemi olarak tanımlanır. Erinliğin ilk belirtilerine kadar sürer.  
A) Fallik dönem  
B) Oral dönem  
C) Anal dönem  
D) Gizil(latent) dönem  
E) Genital dönem
5. Çocuğun fizyolojik olgunluğa erişmesi ve bazı hormonların etkinliklerinin artmasıyla cinsel nitelikli olanlar başta olmak üzere çeşitli dürtülerin gücü artar.  
A) Anal dönem  
B) Genital dönem  
C) Fallik dönem  
D) Oral dönem  
E) Gizil dönem

6. Aşağıdakilerde hangisi okul çağı çocuğunun özelliklerinden değildir?
- A) Somuttan soyuta doğru düşünme yeteneği kazanır.
  - B) Bedenine bakma ve temizlik alışkanlığı kazanır.
  - C) Cinsel konularda ilgilerini gizli tutar.
  - D) Ev dışında diğer yetişkinlerle iletişim kurabilir.
  - E) Yaşlılarıyla birlikte oynamayı öğrenir.
7. Protein yetersizliğinde hangi hastalık görülmez?
- A) Kuvaşiorakor
  - B) Pellegra
  - C) Marasmus
  - D) Raşitizm
  - E) Karaciğerde büyüme
8. Yağların görevleri nelerdir?
- A) Hücre içi ve dışı sıvıların osmotik dengede tutulmasını sağlar.
  - B) Isı ve enerji verirler.
  - C) Enerji deposudur.
  - D) Isı değişimlerine karşı yalıtım görevi görürler.
  - E) Doku çalışması için önemlidir.
9. Minerallerin görevleri nelerdir?
- A) Kemik ve dişlerin normal büyümesini sağlar.
  - B) Tokluk hissi verir
  - C) Asit baz dengesini korur.
  - D) Vücut sıvıların dengelenmesini sağlar.
  - E) Sinir sistemi kas ve organizmaların düzenli çalışmasını sağlar.
10. Maslow' un ihtiyaçlar hiyerarşisinde aşağıdakilerden hangisi bulunmaz?
- A) Fizyolojik ihtiyaçlar
  - B) Güvenlik ihtiyacı
  - C) Saygı ihtiyacı
  - D) Kendini gerçekleştirme ihtiyacı
  - E) Toplumsal ihtiyaçlar
11. Serbest hareket etmede çocuk ve gencin sınırları nasıl olmalıdır?
- A) Esnek ama gevşek değil
  - B) Tutarlı ama değişmez değil
  - C) Sevecen ama gevşek değil
  - D) Belirli ama katı değil
  - E) Yaptırım olan zorlayıcı değil

12. Aşağıdakilerden hangisi motivasyonun özelliklerinden değildir?
- A) Bir ihtiyaç tatmin edildiğinde diğeri ortaya çıkar.  
B) Motivasyon bir amaca ve ödüle yöneliktir.  
C) Güdülerin eyleme geçme ve gerçekleştirme sürecidir.  
D) Motive olduğumuz zaman yaptığımız şey bizim, motive olmadığımız zaman yapmadığımız şeydir.  
E) Tatmin edilmiş ihtiyaç artık bir motivasyon değildir.
13. Piaget'e göre oyunun özellikleri nelerdir?
- A) Oyunun zaman açısından değeri  
B) Oyunun bedensel değeri  
C) Oyunun iyi edicilik değeri  
D) Oyunun eğitimsel değeri  
E) Oyunun toplumsal değeri
14. Aşağıdakilerden hangisi oyuncakların niteliklerinden değildir?
- A) Çok yönlü kullanılabilir nitelikte olmalıdır.  
B) Paylaşma duygusunu geliştirmelidir.  
C) Bakım tutum, onarım, temizliği kolay olmalıdır.  
D) Tek bir alana hitap etmelidir.  
E) Çocuğun merak duygusunu uyandırmalıdır.
15. Oyun seçimi nasıl olmalıdır?
- A) Pahalı ama işe yarar olmalıdır.  
B) Oyuncak satın alırken cinsiyet ayrımı yapılmalıdır.  
C) Dayanıklı olmalıdır.  
D) Fazla oyuncak almak yerine gerekli durumlarda eski oyuncakları tamamlayacak parçalar alınmalıdır.  
E) Oyuncaklar beceriyi artıracak özellikte olmalıdır.

**Aşağıdaki cümleleri okuyarak cümle başında yer alan parantez içine doğru ise D, Yanlış ise Y harfi koyunuz.**

16. ( ) Küçük yaşlardayken ödül olarak verilen kutlamalar büyüyünce sözel takdirlere dönüşür.
17. ( ) Güdü organizmanın hareketini başlatan, yönlendiren, sürdüren güç durumudur.
18. ( ) Sevgi gösterisi bakımından karşı uçta yer alan ana baba verici olmayan ana-babadır.
19. ( ) Sevgi insanları bir arada tutan en önemli etken, karşılıklı yararlanma ve dayanışma gereksinimidir.
20. ( ) Pellegra denilen hastalık C vitamini eksikliğinde görülür.

21. ( ) B6 vitamini eksikliğinde kanın pıhtılaşma süresi uzadığında kanamalar meydana gelir.
22. ( ) Çinko, dişlerin ve kemiklerin yapısında bulunur.
23. ( ) Sodyum ve potasyum, sinir ve kasların uyarılması için gereklidir.
24. ( ) Karbonhidratların sindirimi ağızda başlar.

### **DEĞERLENDİRME**

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yaptığınız değerlendirme sonucunda, eksikleriniz varsa öğrenme faaliyetlerini tekrarlayınız.

Bütün soruları doğru cevapladıysanız; tebrikler! Modülü tamamladınız. Öğretmeniniz size çeşitli ölçme araçları uygulayacaktır. Öğretmeninizle iletişime geçiniz.

# CEVAP ANAHTARLARI

## ÖĞRENME FAALİYETİ-1'İN CEVAP ANAHTARI

1	C
2	A
3	D
4	B
5	E
6	D
7	A
8	B
9	D
10	E
11	D
12	D
13	Y
14	Y
15	D

## ÖĞRENME FAALİYETİ-2'NİN CEVAP ANAHTARI

1	B
2	D
3	E
4	C
5	A
6	C
7	E
8	C
9	D
10	B
11	D
12	Y
13	D
14	D
15	Y

### ÖĞRENME FAALİYETİ-3'ÜN CEVAP ANAHTARI

1	E
2	A
3	B
4	C
5	D
6	A
7	D
8	B
9	C
10	A
11	D
12	Y
13	D
14	Y
15	D

### MODÜL DEĞERLENDİRMENİN CEVAP ANAHTARI

1	A
2	C
3	E
4	D
5	B
6	C
7	D
8	A
9	B
10	E
11	D
12	C
13	A
14	D
15	A
16	D
17	D
18	D
19	D
20	Y
21	Y
22	Y
23	D
24	D

## KAYNAKÇA

- BAYSAL Ayşe, Perihan ARSLAN, **Doğumdan Yetişkinliğe Çocuk Yemekleri**, Özgür Yayınları, Ankara, 2. basım
- BİNBAŞIOĞLU Cavit, **Ruh Sağlığı Bilgisi**, Binbaşıoğlu Yayınevi, Ankara.
- ÖZ İlkim, **Çocuğun Gelişim Dönemleri**, Kök Yayıncılık, 2. basım.
- ÖZ İlkim, **Çocuk ve Kişilik**, Kök Yayıncılık, 2. basım.
- ÖZ İlkim, **Çocuk ve İletişim**, Kök Yayıncılık, 2. basım.
- ÖZ İlkim, **Çocuk ve Eğitim**, Kök Yayıncılık, 2. basım.
- ÖZ İLKİM, **Çocuk ve Aile**, Kök Yayıncılık, 2. basım.
- ÖZ İlkim, **Çocukta Uyum ve Davranış Bozuklukları**, Kök Yayıncılık, 2. basım.
- ÖZTÜRK, Orhan, **Ruh Sağlığı Ve Bozuklukları**, İstanbul,1990,3.basım.
- YAVUZER Haluk, **Çocuk ve Suç**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1993.
- YÖRÜKOĞLU Atalay, **Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar**, Özgür Yayınları, İstanbul, 10. basım.
- YÖRÜKOĞLU Atalay, **Değişen Toplumda Aile ve Çocuk**, Özgür Yayınları, İstanbul, 5. basım.
- AKAY H. Gülay, **Çocuk Gelişimi**, Esin Yayınları, İstanbul, 2000
- DİRİM Aygören, **Çocuk Ruh Sağlığı**, Esin Yayınları, İstanbul, 2003.
- KIRKINCIOĞLU Meliha, **Çocuk Beslenmesi**, Esin Yayınları, İstanbul, 1994.
- ÖMEROĞLU Esra, **Gelişim teorileri**, Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Ders Notları, Ankara, 1994.
- SUN Aynur, **Çocuk Beslenmesi**, Esin Yayınları, İstanbul, 2003.
- YAVUZER Haluk, **Çocuk Psikolojisi**, Remzi Kitabevi, Ankara, 1993
- YÖRÜKOĞLU Atalay, **Çocuk Ruh Sağlığı**, Özgür Yayınları, İstanbul.
- <http://www.ladyhospital.com>
- [www.benimyuvam.com](http://www.benimyuvam.com).
- Bebek banyosu. htm. Bursa sağlık müdürlüğü.
- <http://www.turkismedia.com>
- [http://www.nujin.org/gelişim ve öğrenme](http://www.nujin.org/gelisim%20ve%20ogrenme).
- [www.donusumkonağı.net](http://www.donusumkonağı.net).

- [http:// www.koolpa.com/biyoloji](http://www.koolpa.com/biyoloji).
- <http://wwwwergun.gen.tr/sağlık/etiket/cocuk>.
- <http://www.tavsiye.ediyorum.com>.
- <http://www.ęocukgeliřimi.com/gelişimözel.htm>.
- <http://www.vebhattı.com.anneveğocuk>.
- <http://www.umraniye>
- <http://www.dostformu.org>.
- <http://www.seymenek>.
- <http://www.okudur.com.annebebekęocuk>
- [Bebek bilgi. com](http://www.bebekbilgi.com).
- <http://www.anasınıfi.com/oyun.htm>
- <http://www.sensizliksokağı.org>.
- <http://www.hamileportal.com/bebekgelişim-grafiği.htm>
- <http://www.psikoloji.gen.tr>.
- <http://www.ęocukgeliřimi.com/oyunönemi.htm>.
- [ęocuk gelişimi.azbuz.com](http://www.ęocukgeliřimi.azbuz.com)
- <http://ulus>
- <http://www.kilispostası.com>
- <http://www.ceylanceren.blogcuğu.com>.
- <http://www.aktuelpdr.com>.
- <http://www.benimyuvam.com>.
- <http://www.gebelikveannelik.com>
- <http://www.sincanram.com>
- <http://www.egitim.aku.edu.tr>.
- <http://www.sanalkampus.org>
- [www.sevtarsus.k12.t](http://www.sevtarsus.k12.t)
- [Eğitimciyiz.com](http://www.egitimciyiz.com).
- <http://www.yeninesil>.
- <http://www.bilgiyes.com>
- <http://www.rehberogretmen.biz>
- <http://www.millicozum>

- <http://wwwvebbebek.com>
- <http://wwwcoggec.org>
- <http://wwwistanbuleegitim.com>
- <http://wwwrehberlik.net>
- <http://www.psikiyatri>
- <http://wwwveblopedi.com>
- <http://www.ogm.gov.tr/yaprak/fsentez.htm>
- <http://sporvesaglik.com/2008/02/06/a-vitaminibeta-karotenfaydalari/scx.hu>