

T.C.
KAFKAS ÜNİVERSİTESİ
FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
İLKÖĞRETİM ANABİLİM DALI

VELİ KILAVUZLARININ FEN EĞİTİMİNE KATKISI

Özkan YAZAR

Danışman
Doç. Dr. Muzaffer ALKAN

MAYIS-2011

KARS

T. C. Kafkas Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Kimya Anabilim Dalı yüksek Lisans öğrencisi Özkan Yazar'ın Doç. Dr. Muzaffer Alkan danışmanlığında yüksek lisans tezi olarak hazırladığı “**Veli Kılavuzlarının Fen Eğitimine Katkısı**” adlı bu çalışma yapılan tez savunma sınavı sonunda jüri tarafından Lisansüstü Eğitim Öğretim Yönetmeliğince değerlendirilerek oy*bırlığı*..... ile kabul edilmiştir.

03./*5*./2011

	<u>Adı ve Soyadı</u>	<u>İmza</u>
Başkan	: Doç. Dr. Muzaffer Alkan.....	<i>Alkan</i>
Üye	: Y. Doç. Dr. Zafer Ocak.....	<i>Z. Ocak</i>
Üye	: Y. Doç. Dr. Sibel Yalmancı.....	<i>SY</i>

Bu tezin kabulü, Fen Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun .../.../2011 tarih ve .../..... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Doç. Dr. Muzaffer ALKAN

Enstitü Müdür V.

ÖNSÖZ

Bu tez çalışması Kafkas Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü İlköğretim Anabilim Dalında yüksek lisans tezi olarak hazırlanmıştır.

Araştırma veli öğrenci koordinasyonun eksikliği düşünülerek tasarlanmış ve öğrencilerin velilere hangi düzeyde ihtiyaçları olduğunu belirlemek maksadını gütmektedir. Bu sebeple araştırma var olan veya var olduğu düşünülen bir eksikliği ortaya koymak açısından önemlidir.

Çalışmanın planlanması ve yürütülmesi aşamasında desteğini gördüğüm sayın hocam, Doç.Dr.Muzaffer ALKAN'a saygı ve teşekkürlerimi sunmayı bir borç bilirim.

Desteklerinden dolayı sayın hocam Yrd. Doç. Dr. Zafer OCAK , Yrd. Doç. Dr.Abdulkadir YÖRÜK ve Yrd. Doç. Yaşar AKKAN'a,maddi ve manevi desteğini benden esirgemeyen sevgili anne ve babama,anket çalışmalarımda bana destek veren Gökçeada halkına,Kars'ta kaldığım sürede yanımda olan teyzem ve enişteme,destekleriyle her zaman yanımda olan sevgili kardeşlerime teşekkür ederim.

Özkan YAZAR

KARS-2011

ÖZET

Bu araştırma, ilköğretim okulunda okumakta olan öğrencilerin fen öğretimi çalışmalarına aile bireylerinin yardımlarını ve veli kılavuzlarının etkisini tespit etmek amacı ile yapılmıştır.

Bu araştırma Çanakkale İline bağlı Gökçeada ilçesinde gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda 40 aile örneklem kapsamına alınmıştır. Araştırmada öncelikle 10 sorudan oluşan ve velilerin çocuklarına ayırdığı zamanı, ilgi düzeylerini, otoritelerini, kısacası çocuklarına ayırdıkları zamanı ve çeşitlilikleri ortaya koyan 10 mülakat sorusu yer almaktadır. Mülakatın gerçekleştirilmesinden sonra hazırlanan veli rehberi ailelere dağıtılmış ve velilerin bu uygulamaları takip etmesi istenmiştir. Bu uygulamadan sonra nelerin fark ettiğini içeren ve yine 10 sorudan ibaret olan son mülakat gerçekleştirilmiş ve veli kılavuzunun etkililiği değerlendirilmiştir.

Anahtar kelimeler: İlköğretim okulu, fen öğretimi, veli kılavuzları

SUMMARY

This study was done to detect of effect parent guide and family persons to science studies of students who attend primary school.

This research was realized in Gökçeada town in the west of the Çanakkale. 40 families were included of this research. 10 questions were asked to parents. In the first part, extra time for children studies were investigated, in the second part, interesting level and authorities were investigated. Ten interview questions were prepared fort his study. After interview, prepared parent guides were distributed to families and were demanded to follow these applications. Thelast 10 questions were asked to determine effects of parent guides .

Keywords. Primaryschool, scienceteaching, parentguide

İÇİNDEKİLER

Sayfa No:

ÖNSÖZ	II
ÖZET	III
SUMMARY	IV
İÇİNDEKİLER	V
TABLolar DİZİNİ	VII
1. GENEL BİLGİLER.....	1
1.1. Giriş	1
1.2. Öğrenmeyi Etkileyen Faktörler.....	1
1.2.1. Temizlik ve Hijyen.....	1
1.2.2. Yeterli ve Dengeli Beslenme.....	2
1.2.3. Dinlenme.....	5
1.2.4. Ailenin Psikolojik Etkisi.....	5
1.2.5. Spor ve Egzersiz.....	6
1.2.6. Serbest Zaman Etkinlikleri.....	7
1.3. Aile ve Eğitim.....	9
1.4. Büyüme ve Gelişme.....	17
1.5. Yeterli ve Dengeli Beslenme.....	18
1.6. Dinlenme.....	22
1.7. Serbest Zaman Etkinlikleri.....	22
1.8. Ailenin Psikolojik Etkisi.....	25
1.9. Spor ve Egzersiz.....	26
2. MATERYAL VE YÖNTEM.....	28
2.1. Araştırmanın Amacı.....	28
2.2. Araştırmanın Alt Problemleri.....	28
2.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	28
2.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	28
2.5. Araştırmanın Veri Toplama Araçları.....	29
3. BULGULAR VE SONUÇLAR	30
3.1. Araştırmanın Sosyal Değişkenlerinde Elde Edilen Bulgular.....	30
3.2. Araştırmanın Mülakat Sorularından Elde Edilen Bulgular.....	30

3.3.	Velilerin Kılavuzların Sağladığı Yararlar Konusundaki Görüşleri.....	39
4.	EKLER.....	44
5.	KAYNAKLAR.....	62
	ÖZGEÇMİŞ.....	
	ÖNERİLER	

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1.	Öğrenci Velilerinin Yakınlık Derecelerine İlişkin Bulgular.....	30
Tablo 2.	Öğrenci Velilerinin Öğrenim Durumlarına İlişkin Bulgular.....	31
Tablo 3.	Velilerin Meslek Dağılımlarına İlişkin Bulgular.....	31
Tablo 4.	Velilerin Yaş Dağılımlarına İlişkin Bulgular.....	32
Tablo 5.	Velilerin Çocuklarını Gözlemleme Şekillerine İlişkin Bulgular	32
Tablo 6.	Velilerin Öğrencilerine Destek Olma Oranları	33
Tablo 7.	Destek Veren Bireylerin Niteliği.....	33
Tablo 8.	Öğrencilerin Destek İhtiyaçlarına İlişkin Veli Gözlem Bulguları	34
Tablo 9.	Velilerin Öğrenci İhtiyaçlarına Destek Verme Oranları.....	34
Tablo 10.	Velilerin Çocuklarını Farklı Kaynaklara Yönlendirme Oranları	35
Tablo 11.	Velilerin Çocuklarına Ayırdığı Günlük Zamana İlişkin Bulgular	36
Tablo 12.	Velilerin Verdiği Desteğin Verimliliğine İlişkin Bulgular.....	36
Tablo 13.	Veli Öğretmen İşbirliği İle İlgili Bulgular.....	37
Tablo 14.	Velilerin Destek Çalışmalarının Ortaya Çıkardığı Yorgunluk Durumuna İlişkin Bulgular.....	37
Tablo 15.	Velilerin Çocukları Üzerindeki Otoritelerine İlişkin Bulgular ...	38
Tablo 16.	Velilerin Kılavuz Taleplerine İlişkin Bulgular.....	38
Tablo 17.	. Kılavuzun Uygulanabilirliği İle İlgili Bulgular.....	39
Tablo 18.	Çocuğu Doğrudan Gözlemleme İle İlgili Bulgular.....	39
Tablo 19.	Kılavuz Sayesinde Herkes Çocuğa Destek Olabilir İle İlgili Bulgular.....	40
Tablo 20.	Çocuğun Birinin Desteğine İhtiyacı İle İlgili Bulgular.....	40
Tablo 21.	Bilginiz Olmadığı Dersle İle İlgili Destek Oranları.....	40
Tablo 22.	Rehber Kılavuzun İş Kolaylaştırma İle İlgili Bulgular.....	41
Tablo 23.	Rehber Kılavuzun Verimi İle İlgili Bulgular.....	41
Tablo 24.	Rehber Kılavuzun Öğretmenler Tarafından Sunulması İle İlgili Bulgular.....	41
Tablo 25.	Rehber Kılavuz İle Çocuğa Yardımcı Olmanın Veli Tarafından Gözlenmesi.....	42
Tablo 26.	Rehber Kılavuz İle Otorite Bulguları.....	42
Tablo 27.	Rehber Materyalin Sürekliliği İle İlgili Bulgular.....	43

1. GENEL BİLGİLER

1.1. Giriş

Öğrenmenin tam anlamı ile gerçekleşebilmesi için gerekli olan şartların yerine getirilmesi zorunluluk oluşturmaktadır. Bu koşulların olumlu olabildiği oranda öğrenmenin kalitesinin artacağı vazgeçilmez bir gerçek olarak bilinmektedir [1].

1.2. Öğrenmeyi Etkileyen Faktörler

1.2.1. Temizlik ve Hijyen

Sağlıklı yaşama şartlarını öğreten bir bilim olan hijyen, aynı zamanda birey ve toplum olarak insan sağlığının korunması, geliştirilmesi, yaşamın verimli şekilde ve sağlıklı bir düzeyde uzun süre devamı için sağlıkla ilgili bilgileri bir sentez halinde uygulayan bilim kompleksidir [1].

Kişisel hijyen bireyin sağlığını sürdürmek için yaptığı “öz bakım” uygulamalarını içerir. Bir başka tanıma göre ise kişisel hijyen; kişinin anatomik, fizyolojik, psikolojik, genetik, kalıtsal özellikleri gibi doğuştan var olan nitelik ve yetenekleriyle, sonradan kazandığı, geliştirdiği yetenekleri ve giyim, temizlenme, kültür-fizik, beslenme alışkanlıkları gibi kişisel bünyesine ve davranışlarına ait özelliklerin düzenlenmesidir [1, 2].

Her insan kendi temizliğinden sorumludur. Çocuk yaşlarda anne, baba veya öğretmenler tarafından çoğu zaman bizzat yapılarak öğretilen temizlik uygulamalarının, çocukluktan sonra bireyin kendisi tarafından yapılması gerekmektedir. Örneğin; tuvaletten sonra veya yemekten önce ellerin yıkanması bir alışkanlık olmalıdır. Ayrıca, temizlik sadece görünür kirlenme olduğunda yapılmamaktadır. Örneğin; uykudan uyanınca yüzün yıkanması her gün yapılan işler arasında banyo yapma, çamaşırların değiştirilmesi ilk akla gelen temizlik uygulamalarıdır [3].

Kişisel hijyen, kişinin inançları, değerleri ve alışkanlıkları doğrultusunda geliştirdiği uygulamalardır. Bu nedenle kişisel hijyen uygulamalarını, kültürel, sosyal, ailesel faktörler ile bireyin sağlık ve hijyene ilişkin bilgi düzeyi ve gereksinimleri etkiler [1].

Bireysel hijyenin kapsamında yer alan vücut bakımı ve temizliği ile hastalıklardan korunma yollarının belirli kuralları vardır. Kişinin sağlığına olumlu katkıda bulunacak her davranış temizliktir. Temiz olmak, hastalıklara karşı en önemli savunmadır. Temizlik, kişisel ve toplum sağlığının dayandığı bir temel olmakla beraber aynı zamanda uygarlık seviyesinin bir ifadesidir. Kişisel temizlik toplu yaşayış halinde daha büyük önem kazanır. Bunun için toplu halde yaşayan insanların, temizliklerini en üst düzeyde sağlamaları birlikte yaşadıkları bireylere karşı yapılması gereken bir görevdir [4].

1.2.2. Yeterli ve Dengeli Beslenme

Yeterli ve dengeli beslenebilmek ve mevcut kaynakları en ekonomik şekilde kullanabilmek için besinlerin satımından tüketimine kadar geçen tüm aşamalarda besin ögesi ve ekonomik kaybı en az düzeyde tutacak davranışlarda bulunmak önem kazanmaktadır. Satın alınacak olan gıdanın tüketici tarafından kontrol edilmesi tüketicinin sağlığının korunması ve ekonomik yönden aldatılmasının önlenmesi açısından önemlidir. Satın alma işlemi sırasında sebze ve meyvelerde özellikle mevsiminde olanlar tercih edilmelidir. Kolay bozulabilecek olan besinler alışverişin sonuna doğru satın alınmalıdır. Ambalajlı besin satın alırken ambalajın besine uygun olmasına, üzerinde üretim ve son kullanma tarihlerinin bulunmasına, imalatçı firma adına, adresine ve TSE markası ile içine konan maddelerin yazılı olmasına dikkat edilmelidir. Aşırı yağlı, yüksek kolesterolü, tuzlu ve şekerli gıdaları satın alma yerine besin değeri yüksek taze gıdalar tercih edilmelidir [5].

Yeterli ve dengeli bir beslenmenin sağlanabilmesi için her dönemde tüketilmesi gereken besin gruplarının miktarları değişmektedir. Gebelik döneminde süt ürünlerinin en az 3 porsiyon, proteinli gıdaların ise 7 porsiyon tüketilmesi önerilmektedir. Özellikle süt gebelik döneminde önem kazanmaktadır. Bebek kendi kemik ve diş yapısını oluşturmak için kalsiyuma gereksinim duymaktadır. Bebek doğduğunda ilk verilecek olan besin

anne sütüdür ki anne sütü bebek için hiçbir alternatifi olmayan besleyici değeri çok yüksek bir besin olmakla birlikte bakterilere karşı güvenilir ve daima tazedir. Bu nedenle anne sütü yeterli olduğu durumlarda bebek ilk 6 ayını sadece anne sütü ile beslenerek geçirmelidir. Anne sütü 6 aydan sonra bebeğin bazı gereksinimlerini karşılamakta yetersiz kalacağından ek besinlere bu dönemden sonra başlanmalıdır [6].

Yeterli ve dengeli bir beslenmenin sağlanabilmesi için besin öğeleri adı verilen protein, karbonhidrat, yağ, vitamin, mineral ve suyun gereksinim kadar alınması gerekmektedir. Pratikte yeterli miktarda besin öğesi alabilmek için yetişkin bir bireyin günde tahıl ve türevlerinden 6-11 porsiyon, sebzelerden 3-5 porsiyon, meyvelerden 2-4 porsiyon, süt ve türevlerinden 2-3 porsiyon, et, yumurta, kuru baklagillerden 2-3 porsiyon alınması önerilmektedir. Ancak bu miktarlar yaşam dönemlerine göre farklılık göstermektedir [7].

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumu “yeterli ve dengeli beslenme” deyimini ile açıklanabilir [8].

İnsanın yaşamı için bilimsel çalışmalarla belirlenen 50’ye yakın besin öğesine ihtiyacı vardır. Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması, sağlığın korunması ve geliştirilmesi için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin bireyin gereksinimi kadar alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumuna ‘Yeterli ve Dengeli Beslenme’ denir [9].

Beslenme, büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besinlerin kullanılması anlamına gelmektedir [10].

Bireyleri beslenmeye yönelten amaçlar; açlığı gidermek, yeterli ve dengeli beslenebilmek, zevk duymak, tatmin olmak, saygınlık ve törelere uymak gibi başlıklar altında toplanabilir. İnsan acıktığında açlığını gidermek için bir şeyler yemek ihtiyacını duyar. Ancak açlık giderilirken yetersiz ve aşırı beslenme şeklinde bozukluklara yol açılabilir. Bu nedenle bireylerin yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilinçlendirilmesi ve eğitilmeleri gerekmektedir [11].

Yeterli ve dengeli beslenme, vücudun gereksinimi olan yiyeceklerin, yeterli miktarda, uygun zamanda ve dengeli bir şekilde alınmasıdır. Yapılan araştırmalar, yetersiz beslenen toplumlarda çocuk ölüm hızının yeterli beslenen toplumlardan on kat daha yüksek olduğunu göstermektedir. Yine yetersiz diyetle beslenen toplumdaki çocukların büyüme hızı yeterli beslenenlerden daha yavaştır. Yetersiz beslenme yalnız fiziksel büyümeyi değil zeka gelişimini de olumsuz yönde etkilemektedir [10].

Bunun yanı sıra yetersiz ve dengesiz beslenme birçok hastalığın (beriberi, pellegra, skorbüt, marasmus gibi) doğrudan sebebi olabileceği gibi, diğer pek çok hastalığın (kızamık, boğmaca, tüberküloz, ishal, gibi) kolay yerleşmesinde ve ağır seyretmesinde de önemli rol oynar. İnsanların enerji ve besin elementlerine olan gereksinimleri yaş, cinsiyet, fizyolojik durum, aktivite düzeyleri gibi faktörlere göre değişiklik gösterir. Bireyin sağlık durumu ve yaşanan çevrenin iklim koşulları gereksinimleri etkileyen diğer faktörlerdir [12].

Türkiye beslenme durumu yönünden hem gelişmekte olan hem de gelişmiş ülkelerin sorunlarını birlikte içermektedir. Toplumun beslenme durumu bölgelere, mevsimlere, sosyoekonomik düzeye ve kentsel kırsal yerleşim yerlerine göre önemli farklılıklar göstermektedir. Bunun temel nedenlerinin başında gelir dağılımındaki dengesizlik gelmektedir. Bu durum beslenme sorunlarının niteliği ve görülme sıklığı üzerinde etkili olmaktadır. Ayrıca beslenme konusundaki bilgisizlik, hatalı gıda seçimi ile yanlış hazırlama, pişirme ve saklama yöntemlerinin uygulanmasına neden olmakta ve beslenme sorunlarının boyutlarının büyümesine yol açmaktadır. Yıllar içerisinde ekonomik koşullar ve diğer etkenler dışında, reklamlar, pazara sunulan yeni ürünler ve küresel olarak yaygınlaşan ayaküstü beslenme (fast-food) tarzının yaygınlaşması toplumun beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir. Bu değişiklikler beslenme sorunlarına neden olmakta, halk sağlığını etkileyebilmektedir. Ayaküstü beslenme özellikle kentsel bölgelerdeki çocuk ve gençlerde yaygın bir beslenme şekline gelmiştir. Bu şekilde beslenme doymuş yağ asitlerinden zengin, posa içeriği, A ve C vitaminleri yönünden fakir olup kalp-damar hastalıklarının oluşma riskini artırmaktadır [13, 14].

1.2.3. Dinlenme

Uyku ve dinlenme, çocuk için vazgeçilmez bir gereksinimdir. Çocuk doğduğunda, bir günlük zamanının üçte ikisini uykuyla geçirir. Geceleyin çocuk, okulöncesinde 12-14, temel eğitimin ilk yıllarında 10-12, temel eğitimin son yıllarında 9-10 saat kadar uymalıdır. Öğle uykusu, öğrenciler için gereklidir. Öğrencilerin çalışma sırasında dinlenme gereksinimleri, yapılan işin ağırlığına ve konusuna bağlıdır. İlgili çekici ve hafif işlerde sık sık dinlenmeye gerek olmayabilir [15].

Öğrencilerin etkinliklerinde solunum kan dolaşım sistemlerinin gelişimi önemlidir. Her iki sistemin de gelişimini henüz tamamlayamaması ve öğrencilerin çok etkin olması yüzünden, bedene gereken kan, anında pompalanamaz. Bu durum öğrencilerin sık sık yorulmalarına yol açar. Bedensel görevler, öğrencileri aşırı derecede yormamalı ve öğrenciler gerektiğinde dinlenmelidirler [15].

1.2.4. Ailenin Psikolojik Etkisi

Çağımızın toplumlardaki hızlı değişim aile yapısını da etkilemiş, üç kuşağın birlikte yaşadığı “geniş aile”, yerini çekirdek aileye bırakmıştır. Çekirdek ailede ise giderek artan paylaşma ve iletişim yetersizliği, çocuğun sağlıklı etkileşim ortamlarında büyümesine neden olmaktadır [16].

Ana-babalar çocuklarına karşı zaman zaman baskılı, gevşek ya da koruyucu bir tutum sergilemektedir. Böyle bir ortamda, anne ve babanın çocuklarını dinlemeden aşağılama, suçlama, yargılama gibi kararlar aldıkları çok sık gözlenmektedir. Ataerkil aile düzeni içinde, çocuğa düşüncelerini serbest şekilde ifade etme olanağı tanınmadığı bilinen bir gerçektir [16].

Ana babanın çocuğa karşı tutumu, onun kişiliğinin gelişmesinde ve eğitiminde önemlidir. Çocuğa tutum, çocuğu benimseme, çocuğa ilgi ve çocuk üzerindeki yetke boyutlarının değişik derecede birbiri ile etkileşiminin ürünüdür [22].

Benimseme boyutu, ana babanın çocuğu kabul etmesi ile reddetmesi çizgisindeki yerini gösterir. Kimi ana baba çocuğunu içtenlikle benimserken, kimi ana baba ise çocuğunu

reddeder. Ana babalar bu iki uç arasında yer alırlar. İlgi boyutu, ana babanın, çocuğun gelişimi ve eğitime karşı yakın ilgisinden tümüyle kayıtsız kalma ucuna kadar bir uzanım gösterir. Kimi çocuk ana babanın ilgi merkezi iken, kimi çocuk ana babanın umurunda olmayabilir. Ana babalar bu iki uç arasında yer alırlar [22].

Yetke boyutu, ana babanın çocuğunu yönetme ve denetleme hakkını gösterir. Kimi ana baba çocuğunu yönetir ve denetlerken yetkeci, kimi ana baba ise demokrattır. Yetkecilik, çocuğa ne yapması, nasıl yapması gerektiğini ana babanın söylemesi, yapmadığında da çocuğun cezalandırılmasıdır. Demokratiklik, ne yapması, nasıl yapması gerektiğini, çocukla birlikte kararlaştırma ve yapmadığında çocuğa kılavuzluktur [22].

1.2.5. Spor ve Egzersiz

Egzersiz:Zindeliği ve sağlığı geliştirmek için özel olarak tasarlanmış planlı ve yapısal tekrarlayıcı belirli bir süre devam eden hareketlerdir [26].

Spor:Kişinin kendi kendisini ya da rakibini aşmasını hedefleyen, rekabet içeren, belirli kurallarla sınırlanan, bireysel veya takım olarak yapılan kurallarla yönetilen fiziksel aktivitelerdir. Ancak birçok Avrupa ülkesinde, spor terimi egzersiz ve boş zaman fiziksel aktiviteleri için kullanılmaktadır [26].

Günümüzde spor büyük bir sosyal olay haline gelmiştir. Spor, bilimsel esaslara uyarak yapılan planlamalarla önemli bir sektör olarak gelişimini sürdürmektedir. Ayrıca sağlık açısından önemli olan düzenli egzersiz yapma alışkanlığını kazanma şeklinde değerlendirilebilir [17].

Spor çalışmalarının amacı; insan bedeninin aerobik kapasitesini yükselterek dayanıklılık kazanmak ve bunu yaşam boyu korumaya çalışmaktır [18].

Her geçen gün düzenli yapılan bedensel egzersizler, sağlık için önemi daha belirginleşmektedir. Egzersizleri; kasların, kemiklerin, eklemlerin, kalp-damar sistemi ve fonksiyonlarının en uygun şekilde çalışmasını sağlamaktadır. Dayanıklılık sporları

(Uzun mesafe koşuları, bisiklet, uzun mesafe yüzme vb.) yapanlarda koroner arter hastalığı hipertansiyon ve şeker hastalığı daha az görülür [19].

Spor, bedenin dayanıklılığını, güçlülüğünü artırmayı amaç alan ve genellikle oyun, yarışma anlayışıyla yapılan bedensel etkinliklerdir. Okullarda beden eğitimi ve sporun temel amacı, öğrencilerin fiziksel etkinlikler, yani hareketler yolu ile gelişim ve eğilimlerini sağlayarak her öğrencinin hareket kapasitesinin en üst düzeye ulaşmasına yardımcı olmaktır. Eğitim amaçlarının gerçekleştirilmesi öğrencilerin zihinsel ve duygusal gelişimlerine bağlıdır. Bu nedenle beden eğitimi ve spor genel eğitimin ayrılmaz bir parçası olarak ele alınıp değerlendirilmektedir [21].

Spor ve serbest zaman değerlendirme imkanlarının hızlı bir şekilde artması kuşkusuz bu konudaki talepte benzer bir artıştan kaynaklanmaktadır. Talepteki artışlar birçok faktöre bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Teknolojinin her geçen gün artması ve bireylerin çalışma zamanlarının yıllar içerisinde gittikçe azaltılması gibi faktörler spor ya da serbest zaman için kullanılabilir sürenin artmasını sağlamıştır. Bunun doğal sonucu olarak da bireylerin spora yönelik serbest zamanları artmış ve bu durum spor endüstrisinin gelişimini hızlandıran bir yapı oluşturmuştur [25].

1.2.6. Serbest Zaman Etkinlikleri

İnsanın çok pahalıya elde edebileceği boş zamanı, boş geçirmek yerine kişisel ve toplumsal yararlar bakımından iyi değerlendirebilmesi ve bunu ekonomik ve sosyal hayata entegre edebilmesi, onu bu anlayışı yaygınlaştırma düşüncesine sevk etmiştir. Eğitim ve okul kelimelerinin yaygın olarak kullanılması da, bu anlayışla beraber gelişme göstermiştir. Okul kelimesinin ortaya çıkışında bile, bu yaklaşımı görmek mümkündür. Zira, okul kelimesinin yunanca aslı (skhole), boş zaman değerlendirmeyi ifade eden serbest anlamına gelen bir kelimedir [20].

Yaşamının herhangi bir evresini iyi kullanmak isteyen birey, o evrenin büyük bölümünü fiziksel egzersiz ve serbest zaman aktivitelerine ayırmalıdır. Başarılı insanların yaşamlarında rekreasyon önemli rol oynamaktadır. Serbest zamanını olumlu kullanarak yenilenen insanın durumu bataryanın yeniden şarj edilmesine benzer. Bu yenilenmenin

faydaları olumlu tutumlar, sağlık, ailede tutarlı etkileşimler, azalmış stres şeklinde görülür, daha üretken, memnun edici bir yaşam ve kalite sağlar [23].

Fiziksel egzersiz içeren serbest zaman aktiviteleri bireye yeni beceriler öğretir, yeni maceralar yaşatır, bireyin hem mental hem de fiziksel olarak gelişimine katkıda bulunur. İnsanlar, yeni amaçları hedeflediği ve tüm potansiyellerini bu amaçlar doğrultusunda harcadıkları için, toplumda yapay ve materyalist bir kültüre doğru tehlikeli bir eğilim oluşmuştur [24].

İlgili literatürde serbest zaman etkinliklerinin çeşitli şekillerde sınıflandırıldığı görülmektedir. Serbest zaman etkinlikleri niteliklerine ve sürelerine göre sınıflandırılabilir gibi; katılımcıların yaşına veya sayısına, katılım süresine, etkinliğin yapıldığı ortama ve katılımcıların sosyolojik özelliklerine göre değişik şekillerde sınıflandırılabilir. Serbest zaman etkinlikleri etkinliğe katılma amaçlarına göre de sınıflandırılabilir. Amaçlarına göre sınıflandırıldığında serbest zaman etkinlikleri dinlenme, kültürel, toplumsal, sportif, turizm ve sanatsal olmak üzere altı başlık altında incelenebilir [26-20].

Yapılan diğer bir sınıflamada, serbest zaman etkinlikleri fiziksel, sanatsal, pratik işler, entelektüel ve toplumsal olmak üzere beş gruba ayrılmıştır [27]. Bireyin katılım biçimi dikkate alındığında, serbest zaman etkinlikleri aktif ve pasif etkinlikler olmak üzere iki grupta incelenebilir [28]. Televizyon izleme, radyo dinleme, sinema ve tiyatroya gitme, spor karşılaşmalarını izleme gibi bazı etkinlikler pasif etkinlikler; spor yapma, bir müzik aleti çalma, şarkı söyleme, resim yapma gibi bazı etkinlikler de aktif etkinlikler olarak kabul edilmektedir. Serbest zamanların aktif etkinliklerle değerlendirilmesi tercih edilir. Ancak, makul ölçülerde olması ve bireyin kişilik özellikleri ile uyumlu olması halinde, serbest zamanların pasif etkinliklerle değerlendirilmesi yararlı olabilir [20].

Bazı kaynaklarda boş zaman olarak da ifade edilen serbest zamanın nasıl ve hangi etkinliklerle değerlendirileceği önemli bir sorun olarak görülmektedir [27, 20, 30]. Çünkü gençlerin yaşam tarzının bir parçası olan serbest zaman etkinlikleri, onların kişilik gelişimini ve arkadaşlık ilişkilerini önemli ölçüde etkiler [31]. Serbest zaman etkinliklerinin türü, bu etkinliklere katılma biçimi ve bu etkinlikler için ayrılan süre,

bireyin kendini gerçekleştirme sürecinde olumlu bir benlik tasarımı geliştirmesi bakımından önemlidir [32]. Serbest zaman etkinlikleri gençlerin bedensel ve ruhsal açıdan sağlıklı kalmalarına katkı sağlayabileceği gibi, uyumsuz bazı davranışlar geliştirmesine de kaynaklık edebilir [33, 34]. Uygun etkinliklerle değerlendirilmesi halinde serbest zaman etkinlikleri bireyin dinlenmesine, eğlenmesine ve kendini yenilemesine yardım eder. Bu yolla toplumsal refaha da önemli katkılar sağlar [35].

Serbest zamanları uygun etkinliklerle değerlendirmek bireye ve topluma çeşitli katkılar sağlar [20]. Demokratik toplum düzeninin oluşması, toplumsal dayanışmaya katkı sağlaması, tören gereksinimlerini karşılama, çocuk suçluluğunu önleme gibi toplumsal katkılarının yanı sıra; sağlığı koruma, mesleki gelişim sağlama, geliri artırma, iş verimini artırma duygusal zekayı geliştirme gibi bazı bireysel katkıları da vardır [27, 20-29].

1.3. Aile ve Eğitim

Aile, toplumun karakteristik bir modelidir. Tarih içerisinde aile toplumsal bir kurum olarak varlığını ve önemini koruyarak günümüze kadar gelmiştir. Aile işlevleri açısından geçmiş-bugün ve gelecekte önemini koruyacaktır. Aile, içinde büyüdüğümüz, değerleri ve alışkanlıkları kazandığımız, kendi değerlerimizi oluşturmamızda çok önemli rol oynayan ve daha tanımlayamadığımız pek çok şeyi bize yaşatan ve kazandıran kurumdur. Ailenin yerine getirdiği işlevlerden biri de çocuğun ilk eğitimini vermektir. Çocuk ilk eğitimini ailede alır. İlkel toplumlarda aile yegane eğitim kurumu idi. Toplumun gelişmesiyle birlikte toplum çocuğun eğitim işlevini belli bir yaştan sonra kendi içinde oluşturduğu eğitim kurumlarına devretmiştir [36].

Anne baba ve çocuklardan oluşan topluluğa aile denir. Aile sıcak ilişkilerin en güçlü olduğu, toplumsallaşmada birincil öneme sahip bir kurumdur. Doğan çocuk, sosyal ve fiziksel çevreye uyum çabaları içindedir. Bu çabalardan en büyük desteği ya da engeli anne babasından alır. Anne-baba çocuğun kişiliğinin oluşumunda çok önemlidir. Kişilik yapısının temel davranışları büyük ölçüde ailede elde edilir. Bunların sonradan değiştirilmesi çok güç olur. Tembel-çalışkan, doğrucu-yalancı, pısrık-girişken, bencil-diğercil benzeri ikilemlerin kazanılması ailede başlar, gelişir, çoğu zaman da pekişir.

Ana-baba, çocuğun en uzun süre ve en yakın etkileşimde bulunduğu kişilerdir. Çocuk, kültürel değerlerini, temel alışkanlıklarını, gelişim görevlerine karşı yaklaşımlarını aile ortamında kazanır. Çocuğun olumlu bir benlik tasarımı oluşturmasında, yerlik duygusu kazanmasında ana-baba ile etkileşimi sırasında aldığı geri bildirimler çok önemli rol oynar. Ana-babalar, çocuklar için en yakın özdeşim modelleridir. Özellikle kişiliğin formatif yıllarında ana-babaların tutumları çocuklarda temel karakteristiklerin oluşmasında başrolü oynamaktadır [37].

Aile, birbirine karşı sevgi ve şefkat besleyen fertlerin bütünüdür. Aileyi çok güzel niteleyen özellik sevgidir. Kendi sevgisiyle ve çevresiyle ahenk içinde olan fert, eğitilmiş sayılabileceğine göre, bunda aile sevgisi ve saadetinin büyük rolü olduğu söylenebilir. Sevgiyle, çocuk sağlıklı bir kişilik geliştirir. Sevgi ile yetişmemiş kişi, karşısındakine de sevgi göstermez. Örneğin sevgi gören çocuklar sıcak ve uyumlu bir arkadaşlık geliştirirken, sevgisiz büyüyenler, ilişkilerinde düşmanlık yolunu tutmaktadırlar [37].

Çocuk-anne-baba arasındaki iletişim önemlidir. Bazı anne-babalar, çocuklarının sorunlarında çözüm yolu olarak geleneksel yaklaşımı benimserler. Çocuk eğitimi hakkında bilgileri olmadığı için kendi ana-babalarının yaptığı hataları tekrarlarlar. Çocukların eğitimi hakkında sürekli bilgi edinen, onlarla iletişim kuran, sorunları birlikte çözen ailelerde ise hatalar az olacaktır. Aile ortamı demokratik, güvenli ve sevgi dolu olmalıdır. Böyle bir ortamda büyüyen çocuklar ileride sevecen ve güven veren gençler olurlar. Çocukları dinlemek, ne dediğini anlamaya çalışmak gerekir. Dinleme anne-baba ve çocuk arasındaki iletişimi kolaylaştırır [37].

Ailenin eğitime ilişkin tutumu ve eylemleri, içinde yaşadığı kültürün değerlerine ve düzgülerine göre biçimlenir. Aile, çocuğu kendi değer ve düzgülerine uygun olarak toplumsallaştırır, kültürlerin ve toplumun bir üyesi yapar [37].

Çocuğun eğitiminde aile, okul kadar önemlidir. Ailenin eğitimi çocuğun eğitimini doğrudan etkiler. Çocuğun aile yaşantıları sonucu elde ettiği bilgi, beceri ve tutumlar, okul başarısını etkiler. Bu nedenle aile yaşantılarının okul yaşantılarını desteklemesi

beklenir. Çocuğun başarılı olabilmesi için aile ile eğitim kurumlarının sürekli iş birliği yapması gerekir [37].

Aile ortamının eğitime elverişli olması için ailede bulunması gereken koşullar, en azından şunlardır:

- Ailenin öğrenciyi öğrenmeye ve başarılı olmaya güdülemesi
- Ailede öğrenciyi ödevlerinde kılavuzluk edecek kişilerin olması
- Ailenin (kitaplık, çalışma yeri vb.) eğitime elverişli yerleri hazırlaması
- Çocuğun oyun, eğlenme gibi etkinlikleriyle birlikte ödevlerini yapmaya elverişli bir çalışma programı yapmasına ve bu programı izlemesine yardım edilmesi
- Çocuğun düşüncelerine saygı gösterilmesi, düşüncelerini düzgün ve doğru bir dille anlatmasına yardım edilmesi

Ailenin eğitsel ortamını niteleyen bu koşullara başkaları da eklenebilir. Ayrıca ailenin yapısı, yönetimi, dirliği, çocuğun aile içindeki konumu ve ailenin çocuğa karşı tutumu da önemli etkenlerdir [37].

Aile günümüzde de çok önemli bir eğitim kurumudur. Çocuk anadilini, tutum ve davranışlarını, değer yargılarını ailede öğrenir. Okulların çocukların aileden getirdiği yanlışları düzeltmek için çok zaman ve emek harcadığı bir gerçektir [38].

Çocuk büyüdükçe de ailenin eğitim etkisi sürer. O, toplumdaki kadınlık ve erkeklik kavramlarını ailede elde eder; çevresindekileri sevme ve sevmemeyi ailede öğrenir; gerçeklerle ilgili bir birikime sahip olur, pek çok sosyal ve bedensel beceriler geliştirir. Gerçekten, çocuklar ve gençler ailede birbirlerinden, ana ve babalarından, diğer akrabalarından pek çok şey öğrenirler [38].

Çocuğun ailede başlayan eğitimi okulda şekillenir, sosyal çevrede devam eder. Sağlıklı bir eğitim, bu üçünün koordineli çalışmasına, özellikle okul ve aile arasındaki bağın güçlü olmasına bağlıdır. Fakat bazı anne-babalar çocukların okulla ilgili faaliyetlerine karşı ilgisiz, öğretmenler de öğrencilerin okul dışı faaliyetlerinden habersizdirler [37].

Kimi ebeveynler, çocuklarını okula teslim ettikleri günden itibaren, eğitim vazifelerinden kurtulduklarını zannederler. Artık çocukları yetiştirme vazifesi okula ve öğretmene aittir ve onlar sorumludur. Buna rağmen çoğu çocuklarının öğretmenlerini ya hiç tanımazlar ya da çocuklarının anlattıkları kadarıyla tanırırlar [37].

Kimi çocuklar şımarık, sinirli ve saldırgandır. Evde başlayan bu kötü davranışları okulun ve öğretmenlerin ortadan kaldırması mümkün olmaz. Anne ve baba çocuklara karşı davranışlarında öğretmenin tesirini destekleyecek tarzda, eğitim esasları ve çocuğun gelişim özelliklerine göre hareket etmelidir [37].

Ayrıca günümüzde her alanda olduğu gibi eğitim alanında da oldukça yoğun rekabet yaşanmaktadır. Böyle bir ortamda aileler, haklı olarak çocuklarından başarı beklemektedirler. Bu uğurda hemen her aile, tüm imkanlarını seferber etmektedir. Fakat tüm bu çabalara rağmen her zaman olumlu sonuçlar alınamamakta, başarısızlık ile karşılaşmaktadır [37].

Öğrenciler yaşantılarıyla ilgili birçok temel şeyi aile çevrelerinden öğrenirler. Bu onların davranışlarına, inançlarına, iletişim tarzlarına yansır. Okulun belirlenen amaçlarına ulaşması ve çocuğun toplumsallaşmasında (istenilen insanı yetiştirme) okulun ve ailenin eğitim süreçlerinin birbirlerini bütünlemesi ve tutarlılık göstermesi gerekir [37].

Anne-babaya düşen ilk görev, “çocuğu kendine özgü dünyası olan bağımsız bir varlık” olarak kabul edebilmektir. Ancak bu ön koşula yaklaşıldığı takdirde anne-baba, çocuğu kardeş ve arkadaşlarıyla kıyaslama gereği duymaz. Çocuğa gösterdiği hedef onun gücüne uygun olacağı için, yüksek bir beklenti içine girmez. Çocuğun kişiliğine saygı duyan, onu anlamaya çalışarak dinleyen ve kendini yönlendirmesi yolunda fırsat veren anne-baba, çocuğun gelişimine önemli katkıda bulunmuş olur [37].

Anne ve babalar çocuklarına zaman zaman baskılı, gevşek ya da koruyucu bir tutum içinde davranmayı yeğlemekte, onlarlar sağlıklı bir iletişim kurma yolunu seçmemektedir. Böyle bir ortamda da anne-babanın çocuklarını dinlemeden aşağılama, suçlama, yargılama gibi kararlar aldıkları gözlenmektedir [37].

Anne-babaların çocuklarına istenen davranış ve alışkanlıkları kazandırabilmeleri, çocuklarının kendi kendini denetleyen, duygu ve düşüncelerini özgürce ifade edebilen ve girişimci bireyler olmalarını sağlayabilmeleri öncelikle onları tanımaları ve onlarla sağlıklı bir iletişim kurmalarıyla mümkündür. Anne-babalar öğüt vermek yerine çocuklarının kişisel çabalarını uyandıran, onlara rehberlik eden ve dayanışma duygusu kazandıran bireyler olmalıdır [37].

Ancak ailedeki sosyal yapı ve etkileşim ile okuldakinin birbirinden farklı, hatta bazen de zıt olduğunu, çocuklar okula girer girmez öğrenirler. Okulda herkesin belirlenmiş sosyal rollerine göre beklentiler egemendir, duygu ve sevgi iletişimi yerine rasyonel sözel iletişim ve etkileşim vardır. Bu, öğrenciler için bir problem olur, onların benliklerini zedeler [37].

Ailedeki duygusal sosyal ilişkiler yerine okulda katı ve gerçekçi ilişkiler oluşmuştur. Formel ilişkiler, herkesin duygusal hayatını kontrol altına almayı gerektirir; herkes okul denen sosyal kurumun geçerli kriterlerine göre davranmak zorundadır; okuldaki bu kriterler de başarı prensibine göre organize edilir [37].

Okulda, dersin veya okulun amaçlarıyla bağdaşmayan davranışlar hoş görülmez. İlişkiler zaman, mekan ve muhteva olarak sınırlandırılmıştır. Öğrenci okulda kendisine yüklenen sosyal role göre davranacaktır; öğretmeni örnek kişi olarak alacak, onu taklit ederken onun şahsiyet özelliklerine, vaziyet alışlarına ve değerler hiyerarşisine dikkat edecektir [37].

Okul ile aile arasındaki sosyalleştirme çatışmalarından biri olan okul korkusunun temleri, ailede atılmaktadır. Ailenin çocuğa başarılı olması için küçük yaşta yaptığı baskılar, onu daha sonraki okul ve meslek hayatında sürekli olarak rahatsız etmektedir [37].

Okuldaki davranış ve hareketler, başarıya yönelmiştir. Okul hayatı içerisinde başarılı olma baskısının giderek artması, öğrencilerdeki okul korkusunun ana nedenlerinden biridir. Okul içindeki yükselmelerin (sınıf geçmelerin), okullar arası geçişlerin ve

mesleğe girişin okul başarısına göre yapılması, hem öğrencileri hem anne-babaları çocukların okul başarısını yükseltmeye zorlamaktadır [37].

Çocuğun ilk deneyimleri kazandığı ve davranış biçimlerini öğrendiği en önemli sosyal kurum olan aile çocuğunun yapısal, fiziksel ve zihinsel özelliklerini iyi tanımalı ve bu özelliklere uygun davranmalıdır. Çocuğun özelliklerini, ilgi ve yeteneklerini dikkate almadan bazı beklenti ve yönlendirmeler içine girmemelidir. Aileler, çocuklarından olabileceğinden daha fazlasını istememelidirler. Ama bunun yanında da aile, çocuğunun yeteneklerini küçümsememelidir [37].

Anne-babanın eğitim düzeyi ve mesleği de çocuğun eğitimi için alınan kararlarda önemli rol oynamaktadır. Onların iş hayatında başarılı olmaları sevdikleri bir işte çalışıyor olmaları da çocukları ile kuracakları iletişimde etkili olmaktadır. Aynı zamanda aile bireylerinin, anne ve babanın birbiriyle olan ilişkisi, anne-babanın çocuklarla olan ilişkisi ve kardeşlerin birbiriyle ilişkisi ev ortamının havasını belirleyici unsurlardır. Anne-babanın iş yaşantısının dışında kalan sürede çocuğa göstereceği ilgi ve ayıracağı zaman doyurucu olmalı ve ihtiyaçları karşılayabilmelidir [37].

Ailenin sosyo-ekonomik durumu da çocuğun başarısını etkileyen bir faktördür. Çocuğun içinde bulunacağı sosyal ve kültürel ortam ve ekonomik koşulların getireceği imkanlar olumlu ya da olumsuz etkileri oluşturmaya yeterli sebeplerdir. Çocuğun, okul başarısını etkileyen bir başka konu ise okul ödevlerine karşı ailenin tutumudur. Okula başladığı andan itibaren ödev yapma ve ders çalışma alışkanlığının temelleri atılmaya başlar. Aile bu konuda yardımlarını esirgememeli fakat ödevlerini yapma gibi de yanlış bir tutuma girmemelidir [37].

Günümüzde, özellikle çocukların bakım, gelişim ve eğitimleri konusunda ailenin çok önemli işlevleri olduğu, bu işlevlerin diğer toplumsal kurumlar tarafından sağlıklı bir şekilde yerine getirilemeyeceği; dolayısıyla örgün ve yaygın eğitim kurumları ile aile arasında bir işbirliği ve eşgüdümün oluşturulması gerektiği ileri sürülebilir. Bazı araştırmacıların da belirttiği gibi, çocuğun gelişimi ve eğitimi ile yükümlü olan ailedir. Çünkü, ana babanın genetik, biyolojik boyutuna, her zaman çok önemli olan psikolojik, sosyolojik ve pedagojik boyutunu da eklemek gerekmektedir [39].

Çocuklar, karşılaşılabilecekleri sorunlarla başa çıkma yollarını, ailede ve özellikle ana babalarından öğrenirler. Ruhsal yönden, sağlıklı ya da olumsuz bir kişilik geliştirmelerinin, büyük ölçüde ana babalarının tutumlarına ve ana-baba-çocuk arasındaki ilişkilere bağlı olduğu söylenebilir. Çocukların, yaşamdan zevk almaları, yeteneklerinin geliştirilmesi, mutlu ve verimli birer yetişkin durumuna gelmeleri, onların bedensel, zihinsel, toplumsal ve duygusal gereksinmelerinin karşılanmasına bağlıdır. Kuşkusuz bu gereksinmeleri (özellikle yaşamın ilk yıllarındaki bedensel ve duygusal gereksinmeleri) en iyi şekilde karşılayabilecek kurum ailedir [39].

Çocuklar hayata hazırlanırken ilk ve en önemli izlenimlerini ailede ve okulda edinmektedirler. Aile ortamında kazandıkları özellikler onların eğitimi yanında tüm yaşantısını etkileyerek izler bırakmaktadır. Okulda kazandırılacak özellikler bu değerler üzerine inşa edileceğinden, çocuğun aile ve çevresiyle bir bütün olarak tanınması ve eğitim etkinliklerinde bu özelliklerin göz önüne alınarak ilgili çalışmaların yapılması yararlı olacaktır [37].

Öğrencileri daha iyi eğitmek, yetiştirmek ve hayata hazırlamak için aile ve çevresinin onlara desteğini kazanmak gerekmektedir. Aileler, okulda öğrenciye kazandırılan bilgi-beceri-tutum ve alışkanlıkları benimsemez, desteklemez ve sürekliliği için uygun ortam hazırlamazsa, okulda verilen eğitimin tüm çabalara rağmen başarısız olacağı bilinmektedir. Günümüzde öğrenci üzerinde belirleyici güç sadece okul değil, çoğu zaman okul dışı aile, arkadaş grubu, içinde yaşadığı çevre ve toplumsal yaşamın gerekleridir. Yani okul dışı değişkenlerin çocuk üzerinde daha etkili olduğu bilinmektedir. Bu nedenle tek başına okuldaki eğitim etkinlikleriyle çocuğun yaşamına yön vermek anlayışı yetersiz ve başarısız olacaktır. Yine öğrencilerin yaşamının ve günlük zamanının $\frac{3}{4}$ 'ünü ev, $\frac{1}{4}$ 'ini okul ortamında geçirmektedir. Okul öğrenciyi şekillendirmede yegane güç değildir. Okulda öğrencilere kazandırılan özellikler her ne kadar iyi, doğru, yararlı olsa da okul dışı ortamlar tarafından bozucu etkinin bulunması durumunda öğrenci için bir anlam ifade etmeyecektir. Yani okulda öğrenilen şeyler okul dışına çıkıldığında geçerli olmalıdır. Okul, aile ve çevrenin çocuk üzerinde ortak anlayış, değer ve beklenti içinde olması gerekmektedir. Okulun ve çevrenin çocuk üzerindeki etkisinin, farklı beklentilerinin çocuktaki bütünsel gelişimi bozacağı, hatta kişilik bozukluklarına yol açacağı bilinmelidir. Okul ve ailenin çocuk hakkındaki beklentilerini uzlaştırmak gerekmektedir. Bu nedenle okulda aile eğitimi çalışmalarına

yer verilmelidir. Okul ortamlarında özellikle okul yönetimi bu hizmetlere ihtiyaç duymalı, bunları önemsemeli, ilgili çalışmalarını planlamalı ve uygulamalıdır. Çevrenin destek ve beklentisine cevap veremeyen, aileler dayanışma yapmayan okul daha nitelikli insan yetiştirmede yetersiz olacaktır [37].

Okul çağındaki çocuklar, insan topluluklarında yaşayabilmek ve çalışabilmek için yetişkinlerin yönlendirilmelerine gereksinime duyarlar. Çocuklar, öğrenmeye açık olma özelliği taşıırken aynı zamanda yaşlılarıyla uyumlu olabilme konusunda yetişkinlere bağımlıdırlar. Özellikle okul öncesi dönemde çocuğun aile için deneyimleri, yetişkin yaşamındaki insan ilişkilerinin niteliğinin derinden etkiler. Çocuklar ana babalarından ayrı düşünülemezler. Kuşaklar arasında sürekli etkileşimler vardır. Toplumla uyumlu, yaşamlarından hoşnut olan ana babalar, çocuklarını iyi yetiştirirler. Çocuklarımızı tanıyıp ona göre davranmaya, onlara yardımcı olmaya çalışmak eğitimin en etkili yanlarından. Beklentileri karşılanan, eğilimleri doğrultusunda yetişen çocuklar, hem geleceğe en iyi bir şekilde hazırlanmış hem de çeşitli uyumsuzluk ve çatışmalardan kurtulmuş olur. Dengeli bir kişiliğe de böyle varır [40].

Çocuğu ruh sağlığını etkileyen konuların, onun gelişiminde ve kişiliğinin kuruluşunda ailenin büyük rolü olduğu bir gerçektir. Okul ile ailenin ilişkileri olumlu bir yönde değilse çocuğun da davranışları olumsuz bir yöndedir. Buna bir küçük örnek verelim. Okul ve ailenin ilişkileri yakın ve sık olan okullarda okuldan kaçma olayları yok denecek kadar azdır. Herkes kabul eder ki aile kişilerinin çocuk üzerinde çok değişik etkileri vardır. Bu etkiler ya olumludur, ya olumsuzdur. Bütün kişileri uyarlı ve geçimli olan bir ailede çocuğun gelişmesi için iyi bir ortam var demektir. Evin içindeki devamlı geçimsizlikler, uyarısızlıklar, tartışmalar çocuğun arzu edildiği gibi gelişmesine engeldir. Çocuk evin bu üzüntülerini çeşitli davranış bozuklukları halinde okula getirir. Evin doğal olarak durumu çeşitli faktörlere dayanır. Bunda etnik, sosyal, dinsel ve ekonomik nedenler vardır. Bu yüzden her evin alışkanlıkları, adetleri, kişisel ilişkileri birbirlerinden çok farklıdır. Bir ev vardır, orda erkek her şeydir, oğlan çocuk kız çocuğa tercih edilir. Bir ev vardır, büyüğe saygı mutlak ve saygının belirli davranışları vardır. Bir evde çocuk büyüklerinin yanında rahatça konuşur, fikirlerini söyler, bir ev vardır, çocuğun büyüğün yanında konuşması ayıptır. Bir ev vardır ekonomik bunalım içindedir, çocuğa her şeyi iktisatlı kullanması telkin edilmiştir, bir ev vardır, varlık içindedir.

Çocuğun israf yapmasını önlemeyi akıllarından bile geçirmezler. Bir ev vardır, ana çocuğa çok düşkündür, bir ev vardır, ana kendi havasındadır. Çocukla ilgisizdir. Bunlar ve buna benzer yüzlerce değişik, tutum, anlayış ve imkansızlıklar çocuğun normal gelişmesini engeller. Çocuk bu yüzden sessiz çocuk, bu yüzden arsız, bu yüzden terbiyeli, saygılı olur veya olmaz. Bütün bunlar çeşitli davranışlar halinde sınıf içi disiplinine, derslere, arkadaş ilişkilerine etki yapar. Bir çocuğun fizyolojik, ruhsal ve sosyal gelişmesindeki aksaklıkları anlamak için onun muhakkak ev içi yaşantısını bilmemiz gerekir. Bir çocuk okula gelirken evini de beraberinde getirir. Bu yüzden bir çocukluk davranışlarını eleştirirken onun ev içi yaşantısını bilmemiz, birçok izahı zor hareketlerin nedenlerini ortaya çıkarır. Örneğin herkesle kavga eden bir oğlan çocuğun, babasının sık sık ona “benim oğlum erkek, döver de, söver de.” dediği ortaya çıkabilir. Böyle bir kavgacı çocuğun anası ve babası ile ilişki kurmak çocuğun bozuk davranışının nedenlerini ortaya koyar, babaya da bozuk davranışı kırmadan anlatmak mümkün olabilir [41].

Okul-aile çocuğun yararına çabalarını birleştirmek için bir araya geldikleri zaman iki amacı gerçekleştirme yoluna girmiş sayılırlar. Bunlardan biri çocuğu anlamakta ki, gelişme ve ilerleme, diğeri de iyi bir eğitimin çocuğa neler kazandıracığını anlayış ve bunun için elbirliği ile çalışmadır [41-43].

1.4. Büyüme ve Gelişme

Büyüme; hücrelerin büyümesi ve çoğalmasının neden olduğu beden ölçülerindeki artış, çocuğun aldığı besin miktarı ve kalitesi ile ilgilidir. Büyüme, hacim olarak genişlemektir. Büyüme, vücuda hücrelerin eklenmesiyle ya da hücrelerin büyümesi ile meydana gelir. Büyüme göstergeleri olan vücut ağırlığı ve boy uzunluğu kolay bir şekilde saptanabilir ve normlara göre karşılaştırılarak yorumlanabilir [44].

Sıklıkla büyüme ve gelişme kavramları, kullanım itibari ile birbirine karıştırılır. Gelişim ve büyüme aynı şey değildir. Büyüme hacim olarak değişme, gelişim ise; karmaşıklık düzeyinde ve işlevlerdeki değişmelerle belirlenir [45].

Büyüme ve gelişme birbirine paralel giden olgulardır. Ancak, büyüme ve gelişme, beslenme genetik yapı, cinsiyet hormonlar, çevresel koşullar, sosyoekonomik kültürel durum gibi çeşitli faktörlerden etkilenmektedir [46].

Çocuğun beslenmesinde amaç, normal, sağlıklı büyüme ve gelişmeyi sağlamaktır. Büyüme ve gelişme, insan yavrusunun hücresel aşamadan yetişkinliğe doğru süreli, dinamik değişim sürecidir. Büyüme ve gelişme deyimini fiziksel ve zihinsel değişim süreçlerini kapsar. Böylece, çocuğun beden ölçüleri artar, hücrelerin yapıları ve işlevleri, motor ve bilişsel yetenekleri, duyuşal, coşkusal ve sosyal davranışları olgunlaşır. Ruhsal büyüme ve gelişme, çocuğun kendisi için anlamlı olan kişilerle kurduğu duyuşal bağlarla ilgilidir. Sevmeye duyuşu, üzüntü, korku ve öfkeyi denetme yeteneklerinin gelişmesidir. Ruhsal büyüme ve gelişme, sosyal ve kültürel gelişme ile paraleldir. Bebek, zamanla kendisi üzerindeki stresleri ve gereksinimlerini açıklamayı öğrenir. Bunlar ise çocuğun davranışlarını oluşturur. Büyüme ve gelişme, bütünü ile genetik, beslenme, sosyal ve kültürel koşulların etkisinde oluşan bir süreçtir. Bu etmenler, büyüme ve gelişmeye, embriyo döneminde yetişkinliğe dek etki ederler [42].

Gelişme, büyümeden farklı olarak bünyeye ve nitelikçe değişimleri içerir. İnsan gelişiminde olgunlaşma ve öğrenme iç içe oluşur. Gelişim bireyler arasında tempo farkı gösteren, çeşitli yönlerden dayanışma halinde oluşan karmaşık bir süreçtir [43].

1.5. Yeterli ve Dengeli Beslenme

Yeterli ve dengeli beslenebilmek ve mevcut kaynakları en ekonomik şekilde kullanabilmek için besinlerin satımından tüketimine kadar geçen tüm aşamalarda besin ögesi ve ekonomik kaybı en az düzeyde tutacak davranışlarda bulunmak önem kazanmaktadır. Satın alınacak olan gıdanın tüketici tarafından kontrol edilmesi tüketicinin sağlığının korunması ve ekonomik yönden aldatılmasının önlenmesi açısından önemlidir. Satın alma işlemi sırasında sebze ve meyvelerde özellikle mevsiminde olanlar tercih edilmelidir. Kolay bozulabilecek olan besinler alış verisin sonuna doğru satın alınmalıdır. Ambalajlı besin satın alırken ambalajın besine uygun olmasına, üzerinde üretim ve son kullanma tarihlerinin bulunmasına, imalatçı firma adına, adresine ve TSE markası ile içine konan maddelerin yazılı olmasına dikkat

edilmelidir. Aşırı yağlı, yüksek kolesterolü, tuzlu ve şekerli gıdaları satın alma yerine besin değeri yüksek taze gıdalar tercih edilmelidir [5].

Yeterli ve dengeli bir beslenmenin sağlanabilmesi için her dönemde tüketilmesi gereken besin gruplarının miktarları değişmektedir. Gebelik döneminde süt ürünlerinin en az 3 porsiyon, proteinli gıdaların ise 7 porsiyon tüketilmesi önerilmektedir. Özellikle süt gebelik döneminde önem kazanmaktadır. Bebek kendi kemik ve diş yapısını oluşturmak için kalsiyuma gereksinim duymaktadır. Bebek doğduğunda ilk verilecek olan besin anne sütüdür ki anne sütü bebek için hiçbir alternatifi olmayan besleyici değeri çok yüksek bir besin olmakla birlikte bakterilere karşı güvenilir ve daima tazedir. Bu nedenle anne sütü yeterli olduğu durumlarda bebek ilk 6 ayını sadece anne sütü ile beslenerek geçirmelidir. Anne sütü 6 ay dan sonra bebeğin bazı gereksinimlerini karşılamakta yetersiz kalacağından ek besinlere bu dönemden sonra başlanmalıdır [6].

Yeterli ve dengeli bir beslenmenin sağlanabilmesi için besin öğeleri adı verilen protein, karbonhidrat, yağ, vitamin, mineral ve suyun gereksinim kadar alınması gerekmektedir. Pratikte yeterli miktarda besin öğesi alabilmek için yetişkin bir bireyin günde tahıl ve türevlerinden 6-11 porsiyon, sebzelerden 3-5 porsiyon, meyvelerden 2-4 porsiyon, süt ve türevlerinden 2-3 porsiyon, et-yumurta-kurubaklagillerden 2-3 porsiyon alınması önerilmektedir. Ancak bu miktarlar yaşam dönemlerine göre farklılık göstermektedir [7].

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumu “yeterli ve dengeli beslenme“ deyimini ile açıklanabilir [8].

İnsanın yaşamı için bilimsel çalışmalarla belirlenen 50’ye yakın besin öğesine ihtiyacı vardır. Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması, sağlığın korunması ve geliştirilmesi için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin bireyin gereksinimi kadar alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumuna ‘**Yeterli ve Dengeli Beslenme**’ denir [9].

Bireyleri beslenmeye yönelten amaçlar; açlığı gidermek, yeterli ve dengeli beslenebilmek, zevk duymak, tatmin olmak, saygınlık ve törelere uymak gibi başlıklar altında toplanabilir. İnsan acıktığında açlığını gidermek için bir şeyler yemek ihtiyacını duyar. Ancak açlık giderilirken yetersiz ve aşırı beslenme şeklinde bozukluklara yol açılabilir. Bu nedenle bireylerin yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilinçlendirilmesi ve eğitilmeleri gerekmektedir [11].

Yeterli ve dengeli beslenme, vücudun gereksinimi olan yiyeceklerin, yeterli miktarda, uygun zamanda ve dengeli bir şekilde alınmasıdır. Yapılan araştırmalar, yetersiz beslenen toplumlarda çocuk ölüm hızının yeterli beslenen toplumlardan on kat daha yüksek olduğunu göstermektedir. Yine yetersiz diyetle beslenen toplumdaki çocukların büyüme hızı yeterli beslenenlerden daha yavaştır. Yetersiz beslenme yalnız fiziksel büyümeyi değil zeka gelişimini de olumsuz yönde etkilemektedir. Beslenme, büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besinlerin kullanılması anlamına gelmektedir [10].

Bunun yanı sıra yetersiz ve dengesiz beslenme birçok hastalığın (beriberi, pellegra, skorbüt, marasmus gibi) doğrudan sebebi olabileceği gibi, diğer pek çok hastalığın (kızamık, boğmaca, tüberküloz, ishal, gibi) kolay yerleşmesinde ve ağır seyretmesinde de önemli rol oynar. İnsanların enerji ve besin elementlerine olan gereksinimleri yaş, cinsiyet, fizyolojik durum, aktivite düzeyleri gibi faktörlere göre değişiklik gösterir. Bireyin sağlık durumu ve yaşanan çevrenin iklim koşulları gereksinimleri etkileyen diğer faktörlerdir [11].

Türkiye beslenme durumu yönünden hem gelişmekte olan hem de gelişmiş ülkelerin sorunlarını birlikte içermektedir. Toplumun beslenme durumu bölgelere, mevsimlere, sosyoekonomik düzeye ve kentsel kırsal yerleşim yerlerine göre önemli farklılıklar göstermektedir. Bunun temel nedenlerinin başında gelir dağılımındaki dengesizlik gelmektedir. Bu durum beslenme sorunlarının niteliği ve görülme sıklığı üzerinde etkili olmaktadır. Ayrıca beslenme konusundaki bilgisizlik, hatalı gıda seçimi ile yanlış hazırlama, pişirme ve saklama yöntemlerinin uygulanmasına neden olmakta ve beslenme sorunlarının boyutlarının büyümesine yol açmaktadır. Yıllar içerisinde ekonomik koşullar ve diğer etkenler dışında, reklamlar, pazara sunulan yeni ürünler ve

küresel olarak yaygınlaşan ayaküstü beslenme (fast-food) tarzının yaygınlaşması toplumun beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir. Bu değişiklikler beslenme sorunlarına neden olmakta, halk sağlığını etkileyebilmektedir. Ayaküstü beslenme özellikle kentsel bölgelerdeki çocuk ve gençlerde yaygın bir beslenme şekline gelmiştir. Bu şekilde beslenme doymuş yağ asitlerinden zengin, posa içeriği, A ve C vitaminleri yönünden fakir olup kalp-damar hastalıklarının oluşma riskini artırmaktadır [13].

Beslenmenin çocukların fiziksel gelişimleri üzerinde çok önemli etkisi bulunmaktadır. Çocukluk çağında enerji ve besin öğelerine olan gereksinimin karşılanamaması beslenme yetersizliği ve dengesizliğine bağlı olan çeşitli sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Anne karnından itibaren düzenli ve dengeli beslenme ile çocukların genleriyle getirdikleri uzunluk veya ağırlık standartlarının üstüne çıkmaları mümkün olabilmektedir [42].

Dengeli beslenmeyen çocuklar daha yavaş büyümekte, boyları daha az uzamakta, daha sık hastalıklara yakalanmaktadırlar. Ayrıca yetersiz beslenme fiziksel güçlerini de azaltmakta, çocukların fiziksel ve sosyal aktivitelere katılımını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle çocukların belirli aralıklarla kiloları ölçülüp yaşına göre olması gereken standart kilo ile karşılaştırılarak beslenmelerinin yeterli olup olmadığı değerlendirilebilir [47].

Beslenme ailelerin buldukları sosyoekonomik düzeye göre biçimlenmektedir. Alt sosyoekonomik düzeydeki çocuklarda gelişimlerini tehlikeye sokacak sağlık ve beslenme problemleri görülmektedir. Bu problemler hem ailelerin çocuklarının sağlıklarını sürdürecekt koşulları sağlayan maddi imkanlarının olmamasından hem de beslenme ve hijyen gibi konularla ilgili bilgilere sahip olmamalarından ortaya çıkmaktadır. Üst sosyoekonomik düzeydeki çocuklar beslenme ve bakım ihtiyaçları karşılandığı için daha sağlıklı gelişim süreci gösterirler. Alt sosyoekonomik düzeydeki yaşlıtlarına oranla daha uzun, daha ağır ve daha sağlıklıdırlar [48].

Okul çocuklarının fiziksel olarak büyüme ve gelişmeleri yavaş olsa da hareketlerinin fazla olması nedeniyle düzenli ve yeterli beslenmelerinin sağlanması gerekir. Çocuk sabah kahvaltısını mutlaka yapmalı, okulda da ara öğün yemesi sağlanmalıdır. Eğer tüm

günü okulda geçiriyorsa öğle yemeğini de içeren bir beslenme programı yapılması gerekmektedir [42].

Beslenme sorunlarının önlenmesi için gereken önlemlerin başında beslenme eğitimi gelmektedir. Yeterli ve dengeli beslenme düzeni ve doğru beslenme alışkanlıkları olan ailelerde büyüyen çocuklarda iyi beslenme alışkanlıkları görülmektedir. Çocuğun doğumdan itibaren ilk ve en yakın çevresini oluşturan anne babalar, onun aynı zamanda ilk eğitimcileridir. Çocuğun gelişiminin desteklenmesi ve iyi beslenme alışkanlıkları kazanması için çocuğa fırsat tanınması ve aile bireylerinin çocuğa iyi örnek olması gerekir [49].

1.6. Dinlenme

Uyku ve dinlenme, çocuk için vazgeçilmez bir gereksinimdir. Çocuk doğduğunda, bir günlük zamanının üçte ikisini uykuyla geçirir. Geceleyin çocuk, okulöncesinde 12-14, temel eğitimin ilk yıllarında 10-12, temel eğitimin son yıllarında 9-10 saat kadar uyumalıdır. Öğle uykusu, öğrenciler için gereklidir. Öğrencilerin çalışma sırasında dinlenme gereksinimleri, yapılan işin ağırlığına ve konusuna bağlıdır.İlgi çekici ve hafif işlerde sık sık dinlenmeye gerek olmayabilir [15].

Öğrencilerin etkinliklerinde solunum kan dolaşım sistemlerinin gelişimi önemlidir. Her iki sistemin de gelişimini henüz tamamlayamaması ve öğrencilerin çok etkin olması yüzünden, bedene gereken kan, anında pompalanamaz.Bu durum öğrencilerin sık sık yorulmalarına yol açar. Bedensel görevler, öğrencileri aşırı derecede yormamalı ve öğrenciler gerektiğinde dinlenmelidirler [15].

1.7. Serbest Zaman Etkinlikleri

İnsanın çok pahalıya elde edebileceği boş zamanı, boş geçirmek yerine kişisel ve toplumsal yararlar bakımından iyi değerlendirebilmesi ve bunu ekonomik ve sosyal hayata entegre edebilmesi, onu bu anlayışı yaygınlaştırma düşüncesine sevk etmiştir. Eğitim ve okul kelimelerinin yaygın olarak kullanılması da, bu anlayışla beraber

gelişme göstermiştir.Okul kelimesinin ortaya çıkısında bile, bu yaklaşımı görmek mümkündür. Zira, okul kelimesinin yunanca aslı (skhole), boş zaman değerlendirmeyi ifade eden serbest anlamına gelen bir kelimedir [20].

Yaşamının herhangi bir evresini iyi kullanmak isteyen birey, o evrenin büyük bölümünü fiziksel egzersiz ve serbest zaman aktivitelerine ayırmalıdır. Başarılı insanların yaşamlarında rekreasyon önemli rol oynamaktadır. Serbest zamanını olumlu kullanarak yenilenen insanın durumu bataryanın yeniden şarj edilmesine benzer. Bu yenilenmenin faydaları olumlu tutumlar, sağlık, ailede tutarlı etkileşimler, azalmış stres şeklinde görülür, daha üretken, memnun edici bir yaşam ve kalite sağlar [23].

Fiziksel egzersiz içeren serbest zaman aktiviteleri bireye yeni beceriler öğretir, yeni maceralar yaşatır, bireyin hem mental hem de fiziksel olarak gelişimine katkıda bulunur. İnsanlar, yeni amaçları hedeflediği ve tüm potansiyellerini bu amaçlar doğrultusunda harcadıkları için, toplumda yapay ve materyalist bir kültüre doğru tehlikeli bir eğilim oluşmuştur [24].

Eğitimci günlük eğitim programında seçtiği amaçlar ve kazanımlar ile araç edindiği temayı göz önüne alarak, çocuğun kazanımlarını ortaya çıkaracak şekilde, ortamın nasıl hazırlanacağını, uyarıcıların hangi düzenlemelerle sunulacağını, hangi araçların kullanılacağını belirlemelidir. Buna göre çocuklar serbest zamanda ilgi ve ihtiyaçlarına göre istedikleri etkinliklere öğretmen müdahalesi olmadan kendi tercihini yaparak yönelmelidir [50].

Serbest zaman etkinlikleri çocuğun yaratıcılığını geliştirme, kendisini ifade etmesini sağlama, yardımlaşma, paylaşma, iş birliği, başladığı işi bitirme konusunda kararlı olma, sorumluluk alma ve aldığı sorumluluğu yerine getirme, problem çözme, olaylar arasında neden-sonuç ilişkisi kurma ve kas becerilerini geliştirme açısından önemlidir [50].

Serbest zaman etkinliklerinde, seçeneklerin çeşitli olması çocukların ilgilerine göre karar vermelerini kolaylaştırır. Bu etkinliklere serbest zaman etkinlikleri denilmesi çocukların tamamen serbest bırakılması anlamına gelmemelidir. Eğitimci, çocuklar

ihtiyaç duyduklarında onlara rehberlik etmelidir. Ancak bu rehberlik, uyarıcı ortamı düzenleyici ve çocukların kendi istekleri doğrultusunda karar verme becerilerini geliştirici nitelikte olmalıdır. Çocukların çalışmalarına rehberlik, kesinlikle müdahale anlamı taşımamalıdır. Öğretmen, çocukların etkinlikler sırasında araç gereçleri nasıl kullanacaklarını göstermelidir. Örneğin, makası tutma ve kullanma, boya fırçalarını kullanma vb. Öğretmenin sadece bu araçları kullanım konusunda yardımcı olarak, çocukları çalışmalarında serbest bırakması, onların bağımsız çalışma alışkanlığını kazanmaları açısından önemlidir. Bağımsız çalışma alışkanlığını kazanan çocukların kendilerine güven duyguları güçlenir. Böylece çocukların çalışmalarını bitirme konusunda kararlı davranışlar sergiledikleri gözlenir. Buna karşın öğretmenin müdahale anlamı taşıyan yönergeleri doğrultusunda çalışan çocuklar yaratıcılıklarını ortaya koyamayacakları gibi öğretmen yanlarından ayrıldığında çalışmayı yarım bırakabilirler. Çünkü kendi kararlarını kendi başlarına vermede zorlanabilirler. Serbest zaman etkinlikleri süresince çocukların birden fazla çalışmaya katılmaları desteklenmelidir. Etkinlik süresince başarısızlık endişesi nedeniyle daima aynı çalışmaya katılan ve bu çalışmada çoğu zaman kararlı olan çocuklara diğer çalışmalar tanıtılmalı ve düzeyine uygun en basit çalışmalardan başlayarak, daha ileri çalışmalara geçilmelidir. Bunun sonucunda öğretmen, çocukların başarabildiklerinden başaramadıklarına doğru bir yol izleyerek onları cesaretlendirmelidir. Serbest zaman etkinliklerinin sonunda çocukların ortaya çıkardıkları ürünler, çocuğun adı soyadı, tarih ve gerekiyorsa çalışmayla ilgili küçük açıklamalar not edilerek sergilenmeli, daha sonra bu çalışmalar çocuklarla birlikte değerlendirilmelidir. Öğretmen çocukların çalışmalarına değer vermeli ve bu çalışmalarını dosyalayarak uygun bir yerde saklamalıdır.

Çocukların gelişim raporlarının yazılmasında, diğer etkinliklerde olduğu gibi serbest zaman etkinlikleri sırasındaki gözlemleri de öğretmen açısından önemli bir yer tutmaktadır [50].

1.8. Ailenin Psikolojik Etkisi

Çağımızın toplumlardaki hızlı değişim aile yapısını da etkilemiş, üç kuşağın birlikte yaşadığı “geniş aile”, yerini çekirdek aileye bırakmıştır.Çekirdek ailede ise giderek artan paylaşma ve iletişim yetersizliği, çocuğun sağlıklı etkileşim ortamlarında büyümesine neden olmaktadır [16].

Ana-babalar çocuklarına karşı zaman zaman baskılı, gevşek ya da koruyucu bir tutum sergilemektedir. Böyle bir ortamda, anne ve babanın çocuklarını dinlemeden aşığılama, suçlama, yargılama gibi kararlar aldıkları çok sık gözlenmektedir [16].

Ataerkil aile düzeni içinde, çocuğa düşüncelerini serbest şekilde ifade etme olanağı tanınmadığı bilinen bir gerçektir [16].

Ana babanın çocuğa karşı tutumu, onun kişiliğinin gelişmesinde ve eğitiminde önemlidir. Çocuğa tutum, çocuğu benimseme, çocuğa ilgi ve çocuk üzerindeki yetke boyutlarının değişik derecede birbiri ile etkileşiminin ürünüdür [15]

Benimseme boyutu, ana babanın çocuğu kabul etmesi ile reddetmesi çizgisindeki yerini gösterir. Kimi ana baba çocuğunu içtenlikle benimserken, kimi ana baba ise çocuğunu reddeder. Ana babalar bu iki uç arasında yer alırlar [15].

İlgi boyutu, ana babanın, çocuğun gelişimi ve eğitime karşı yakın ilgisinden tümüyle kayıtsız kalma ucuna kadar bir uzanım gösterir. Kimi çocuk ana babanın ilgi merkezi iken, kimi çocuk ana babanın umurunda olmayabilir. Ana babalar bu iki uç arasında yer alırlar [15].

Yetke boyutu, ana babanın çocuğunu yönetme ve denetleme hakkını gösterir. Kimi ana baba çocuğunu yönetir ve denetlerken yetkeci, kimi ana baba ise demokrattır. Yetkecilik, çocuğa ne yapması, nasıl yapması gerektiğini ana babanın söylemesi, yapmadığında da çocuğun cezalandırılmasıdır. Demokratiklik, ne yapması, nasıl yapması gerektiğini, çocukla birlikte kararlaştırma ve yapamadığında çocuğa kılavuzluktur [15].

1.9. Spor ve Egzersiz

Egzersiz: Zindeliği ve sağlığı geliştirmek için özel olarak tasarlanmış planlı ve yapısal tekrarlayıcı belirli bir süre devam eden hareketlerdir [51].

Spor: Kişinin kendi kendisini ya da rakibini aşmasını hedefleyen, rekabet içeren, belirli kurallarla sınırlanan, bireysel veya takım olarak yapılan kurallarla yönetilen fiziksel aktivitelerdir. Ancak birçok Avrupa ülkesinde, spor terimi egzersiz ve boş zaman fiziksel aktiviteleri için kullanılmaktadır [51].

Günümüzde spor büyük bir sosyal olay haline gelmiştir. Spor, bilimsel esaslara uyarak yapılan planlamalarla önemli bir sektör olarak gelişimini sürdürmektedir. Ayrıca sağlık açısından önemli olan düzenli egzersiz yapma alışkanlığını kazanma şeklinde değerlendirilebilir [17].

Spor çalışmalarının amacı; insan bedeninin aerobik kapasitesini yükselterek dayanıklılık kazanmak ve bunu yaşam boyu korumaya çalışmaktır [18].

Her geçen gün düzenli yapılan bedensel egzersizler, sağlık için önemi daha belirginleşmektedir. Egzersizleri; kasların, kemiklerin, eklemlerin, kalp-damar sistemi ve fonksiyonlarının en uygun şekilde çalışmasını sağlamaktadır. Dayanıklılık sporları (Uzun mesafe koşuları, bisiklet, uzun mesafe yüzme vb.) yapanlarda koroner arter hastalığı hipertansiyon ve şeker hastalığı daha az görülür [19].

Spor, bedeninin dayanıklılığını, güçlülüğünü artırmayı amaç alan ve genellikle oyun, yarışma anlayışıyla yapılan bedensel etkinliklerdir. Okullarda beden eğitimi ve sporun temel amacı, öğrencilerin fiziksel etkinlikler, yani hareketler yolu ile gelişim ve eğilimlerini sağlayarak her öğrencinin hareket kapasitesinin en st düzeye ulaşmasına yardımcı olmaktır. Eğitim amaçlarının gerçekleştirilmesi öğrencilerin zihinsel ve duygusal gelişimlerine bağlıdır. Bu nedenle beden eğitimi ve spor genel eğitimin ayrılamaz bir parçası olarak ele alınıp değerlendirilmektedir [21].

Spor ve serbest zaman değerlendirme imkanlarının hızlı bir şekilde artması kuşkusuz bu konudaki talepte benzer bir artıştan kaynaklanmaktadır. Talepteki artışlar birçok faktöre bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Teknolojinin her geçen gün artması ve bireylerin çalışma zamanlarının yıllar içerisinde gittikçe azaltılması gibi faktörler spor ya da serbest zaman için kullanılacak sürenin artmasını sağlamıştır. Bunun doğal sonucu olarak da bireylerin spora yönelik serbest zamanları artmış ve bu durum spor endüstrisinin gelişimini hızlandıran bir yapı oluşturmuştur [25].

2. MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma, ilköğretim okulunda okumakta olan öğrencilerin fen öğretimi çalışmalarına aile bireylerinin çeşitli boyutları ile katkılarını ölçmek amacı ile yapılmıştır.

2.2. Araştırmanın Alt Problemleri

- 1- Aileler çocuklarını sadece zaman olarak mı kontrol etmektedir ?
- 2- Ailelerde kontrolü belirli bireyler mi yürütmektedir ?
- 3- Bu otoriteyi sağlamak hangi yükümlülükleri gerektirmektedir ?

2.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırma Çanakkale İline bağlı Gökçeada ilçesinde gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda 40 aile örneklem kapsamına alınmıştır. Örneklem olarak bu birimin seçilmesinin nedeni farklı yerlerden ve farklı kültürlerden göç alan bir lokalizasyonda gözlem yapma hevesidir.

2.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

- a- Araştırma, örneklem kapsamındaki 40 aile bireyi ile sınırlıdır.
- b- Araştırma verileri velilere yapılan bir mülakat çalışması ile sınırlıdır.

c- Araştırmadan elde edilen sonuçları tespiti çalışmanın temel amacını içeren 10 mülakat sorusu ile sınırlıdır.

2.5. Araştırmanın Veri Toplama Araçları

Araştırmada öncelikle 10 sorudan oluşan ve velilerin çocuklarına ayırdığı zamanı, ilgi düzeylerini, otoritelerini, kısacası çocuklarına ayırdıkları zamanı ve çeşitlilikleri ortaya koyan 10 mülakat sorusu yer almaktadır. Mülakatın gerçekleştirilmesinden sonra hazırlanan veli rehberi ailelere dağıtılmış ve velilerin bu uygulamaları takip etmesi istenmiştir. Bu uygulamadan sonra nelerin fark edildiğini içeren ve yine 10 sorudan ibaret olan son mülakat gerçekleştirilmiş ve veli kılavuzunun etkililiği değerlendirilmiştir.

3. BULGULAR VE SONUÇLAR

Bu araştırmadan elde edilen bulgular iki farklı şekilde elde edilmiştir. Bunlardan birincisi araştırmanın sosyal değişkenlerine ait sayısal verilerdir. Diğer kısımda ise mülakat sorularından elde edilen verilerin çetelemesi yapılmıştır.

3.1. Araştırmanın Sosyal Değişkenlerinde Elde Edilen Bulgular

Bu bulgular örnekleme dahil edilen velilerin öğrenciye yakınlık dereceleri, öğrenim durumları, meslek durumları ve yaş değişkenleridir.

Tablo 1. Öğrenci Velilerinin Yakınlık Derecelerine İlişkin Bulgular

YAKINLIK DERECESİ	ANNE		BABA		KARDEŞ		DİŐER	
	f	%	f	%	f	%	f	%
	10	25	27	67,5	3	7,5	0	0

Araştırmada görüşme yapılan örnekleme içerisinde % 25 oranında anneler yer alırken, mülakat yapılan babaların oranı % 67,5 düzeyindedir. % 7,5'lik dilimde ise öğrencilerin kardeşleri veli olarak çalışma kapsamına dahil olmuştur.

Bu verilere göre ailelerde veli sorumluluğunu büyük oranda babaların yerine getirdiği gözlemlenmektedir. Daha sonra anneler ve düşük bir oranda da kardeşler bu sorumlulukta pay sahibi görölmektedir.

Tablo 2. Öğrenci Velilerinin Öğrenim Durumlarına İlişkin Bulgular

ÖĞRENİM DURUMU	İLKOKUL		ORTAOKUL		LİSE		ÜNİVERSİTE	
	f	%	f	%	f	%	f	%
	9	22,5	6	15	13	32,5	12	30

Velilerin öğrenim durumları dikkate alındığında % 22,5'lik dilim ilkokul mezunu, % 15'lik dilim ortaokul mezunu ve % 32,5'lik dilim ise lise mezunu gözükmektedir. Üniversite mezunu olan dilim ise % 30 olarak göze çarpmaktadır.

Veriler değerlendirildiğinde okuma yazması olmayan velinin olmaması önemli bir sonuç olarak ele geçmektedir. Öne sürülen probleme göre okuma yazması olan her insanın çocuğuna yardım edebileceği vurgulanmaktadır. Bu nedenle tüm veli örneklemini tez kapsamında ele alınabilecek nitelikte kabul edilmektedir.

Tablo 3. Velilerin Meslek Dağılımlarına İlişkin Bulgular

MESLEK	MEMUR		İŞÇİ		SERBEST		İŞSİZ	
	f	%	f	%	f	%	f	%
	13	32,5	8	20	12	30	7	17,5

Velilerin mesleki dağılımları dikkate alındığında heterojen bir dağılım göze çarpmaktadır. % 32,5'lik bir kitle memur sınıfında iken, % 20'lik grup işçi olarak çalışmaktadır. Velilerden % 30'u serbest meslek grubu ile uğraşırken, % 17,5'i ise işsiz konumdadır.

Velilerin meslek gruplarına göre sınıflandırılması dikkate alındığında heterojen bir dağılım göze çarpmaktadır. Bu sebeple örneklem istenilen nitelikte bir örneklemdir sonucu ortaya çıkmaktadır [52].

Tablo 4. Velilerin Yaş Dağılımlarına İlişkin Bulgular

YAŞ	20-30		30-40		40-50		50 VE ÜSTÜ	
	f	%	f	%	f	%	f	%
	8	20	25	62,5	6	15	1	2,5

Velilerin % 20'si 20-30 yaş aralığındadır. En yüksek yoğunluk ise % 62,5 ile 30-40 yaş aralığında gözükmetedir. % 15'lik oran 40-50 yaş arasında iken, % 2,5'luk kitle 50 yaş ve üstü gruba aittir.

Velilerin % 80'lik kısmı 30 yaş ve üstünde gözükmetedir. Bu veriler veli örnekleminin yeterli olgunluğa sahip olduğu ve sorumluluk duygusunun maksimum olabileceği görüşünü ortaya çıkarmaktadır.

3.2. Araştırmanın Mülakat Sorularından Elde Edilen Bulgular

Bu grupta yer alan veriler, her bir soru grubuna ilişkin olarak derecelendirmeye tabii tutulmuştur. Bu nedenle mülakat sorularının derecelendirilmesi farklılık arz etmektedir.

Tablo 5. Velilerin Çocuklarını Gözleme Şekillerine İlişkin Bulgular

GÖZLEM TÜRÜ	DOĞRUDAN		DOLAYLI		HİÇBİRİ	
	f	%	f	%	f	%
	30	75	9	22,5	1	2,5

Örneklem kapsamındaki veliler çocuklarını gözlemlerken % 75 oranındaki bir kitle doğrudan gözlemi kullanmaktadır. % 22,5 oranındaki grup dolaylı gözlemi tercih ederken sadece % 2,5'lik oran gözlemeleme yapmadığını beyan etmiştir.

Bu bulgulara göre veliler, çocuklarını büyük oranda doğrudan gözlemlemeyi tercih etmektedir. Ancak bu gözlemin sadece çocuklarını gözlerinin önünde bulundurmaktan ibaret olduğu araştırmanın diğer sorularından ele geçen bir sonuç olarak göze çarpmaktadır.

Tablo 6. Velilerin Öğrencilerine Destek Olma Oranları

DESTEK DURUMU	VERİLİYOR		VERİLMİYOR	
	f	%	f	%
	35	87,5	5	12,5

% 87,5'lik bir veli kitlesi ders çalışma etkinlikleri sırasında çocuklarına destek verdiğini ifade ederken, % 12,5'lik bir kitle bu desteği vermediğini belirtmektedir.

Yine Tablo 5'teki verileri doğrular nitelikte olmak üzere veliler öğrencilerinin sürekli destekler gözükmektedir. Ancak öğrencinin yaptığı çalışmaların doğrudan ve bireysel katkı ile gözlemlenmesi mümkün olmamaktadır.

Tablo 7. Destek Veren Bireylerin Niteliği

NİTELİK	ANNE		BABA		ANNE-BABA		DİĞER	
	f	%	f	%	f	%	f	%
	9	25,7	6	17,14	20	57,14	0	0

Çocuklarına destek veren velilerin dağılımında sadece annesinden destek alan çocukların oranı % 25,7 iken, sadece babasından destek alanların oranı % 17,1 dir. Hem anne hem de babasından destek alan çocukların oranı ise % 57,1 olmaktadır.

Çalışmada beklendiği üzere veli sorumluluğu anne-babanın üzerine yüklenmiş gözükmektedir. Genellikle evde daha fazla bulunma olasılığına göre annelerin payı daha fazla gözükürken, doğal bir olgu olarak bunu % 17'lik oranla babalar takip etmektedir.

Tablo 8. Öğrencilerin Destek İhtiyaçlarına İlişkin Veli Gözlem Bulguları

İHTİYAÇ TALEBİ	EVET VAR		HAYIR YOK	
	f	%	f	%
	34	85	6	15

Veliler % 85 oranında çocuklarının kendi desteklerine gereksinim duyduklarını ifade ederken, % 15 oranındaki veli bu ihtiyacı çocuklarının hissetmediklerini belirtmektedir.

Araştırmanın tutarlı bir başka sonucu da bu verilerden ele geçmektedir. Öğrencilere destek verme eğiliminde olan velilerin oranı % 85 olurken, % 87,5 oranındaki veli öğrencilerde böyle bir talebi gözlemlemiştir. Bu değer yapılan mülakatın tutarlılığı açısından da oldukça önemlidir.

Tablo 9. Velilerin Öğrenci İhtiyaçlarına Destek Verme Oranları

VELİLERCE DESTEK	VERİLİYOR		VERİLMİYOR	
	f	%	f	%
	15	44,11	19	55,88

Veliler öğrencilerine ihtiyaç duydukları zaman % 44,11 oranında destek verdiklerini ifade ederken, % 55,88 oranında destek vermediklerini belirtmektedir.

Araştırmada ele geçen en ilginç verilerden birisi bu aşamada ortaya çıkmaktadır. Veliler öğrencilerin büyük oranda (% 85) destek verdiklerini ifade ederken, öğrencinin derslere ilişkin ihtiyaçlarında yetersiz kaldıklarını açıkça beyan etmektedir. Bu durum velilerin destek niteliklerini sadece gözlemek aşamasında olduğunu, derse ilişkin bir desteğin sınırlılık ihtiva ettiğini doğrulamaktadır.

Tablo 10. Velilerin Çocuklarını Farklı Kaynaklara Yönlendirme Oranları

YÖNLENDİRME TÜRÜ	İNTERNET		YARDIMCI KİTAPLAR		ÖĞRETMENE DANIŞMA		ARKADAŞ KARDEŞ YARDIMI		HİÇBİRİ	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
		18	45	6	15	6	15	9	22,5	1

Veliler bilgileri yeterli olmadığı zaman çocuklarını % 45 oranında internete yönlendirmektedir. Yardımcı kitap desteği alan velilerin oranı % 15 iken, öğretmene gereksinim duyan öğrencileri oranı da % 15 dir. Arkadaş ya da kardeşinin yardımı alanların dağılımı % 22,5 lik bir dilimi kapsar iken % 2,5 oranındaki veli bir yönlendirme yapmamaktadır.

Velilerin mevcut durumunu en iyi özetleyen bir başka veri ise velilerin yetersiz oldukları durumlarda yapacağı yönlendirmeler konusunda ortaya çıkmaktadır. Veliler internetin her evde olduğunu, ulaşımının çok kolay olduğunu belirtmişlerdir. Kaynak aramada internetin birinci tercihleri olduğunu vurgulamışlardır. Verilere göre internet öğrencilerin destek alabileceği sihirli bir kaynak olarak görülürken, ikinci sırayı arkadaş ve kardeş yardımı, diğer sıralamayı da yardımcı kitaplar ve öğretmene danışma almaktadır. Bu durum eğitim sistemimizi bugün de etkisine almış bir eğilimdir. Öğrenciler konularını internet yolu ile araştırırken bu kaynağın doğruluğunu ya da akademik boyutunu asla düşünmemektedir.

Tablo 11. Velilerin Çocuklarına Ayırdığı Günlük Zaman Dilimine İlişkin Bulgular

AYRILAN ZAMAN DİLİMİ	0-1 SAAT		1-3 SAAT		ÖDEV BOYUNCA		HİÇ	
	f	%	f	%	f	%	f	%
	3	7,5	11	27,5	11	27,5	15	37,5

Çocuklarına 0-1 saat/ gün zaman ayıran velilerin oranı % 7,5 dir. 1-3 saat/gün zamanı çocuklarına harcayan veliler ise % 27,5 lik dilimi oluşturmaktadır. Ödevleri bitinceye kadar çocuklarına yardım eden velilerin oranı % 27,5 olurken, maalesef % 37,5 lik bir veli grubu çocuklarına zaman ayırmaz gözükmemektedir.

Bu araştırmadan beklenen bir başka sonuç ise velilerin öğrencilerine ödev ya da çalışmaları boyunca yardım etmeleridir. Ancak bu oran veri olarak sadece ¼ oranında gözlemlenmiştir.

Tablo 12. Velilerin Verdiği Desteğin Verimliliğine İlişkin Bulgular

DESTEĞİN NİTELİĞİ	VERİMLİ		VERİMSİZ	
	f	%	f	%
	19	47,5	21	52,5

Velilerden verdiği desteği verimli bulanların oranı % 47,5 olurken, verdiği desteği verimsiz bulan veliler ise % 52,5 oranındadır.

Araştırmada veliler verdikleri desteğin verimli-verimsiz olduğu yönünde görüş bildirirken bu dağılım yaklaşık olarak göze çarpmaktadır. % 52,5 oranındaki bir veli kitlesinin verdiği desteği verimsiz bulması bu görevi velilerin sadece veli oldukları için yaptıkları anlamına gelmektedir.

Tablo 13. Veli Öğretmen İşbirliği İle İlgili Bulgular

İŞBİRLİĞİ	EVET VAR		HAYIR YOK	
	f	%	f	%
	28	70	12	30

Çocuklarının çalışma düzeni için öğretmenleri ile işbirliği içinde bulunan velilerin oranı % 70 iken, öğretmenleri ile işbirliğinde bulunmayan velilerin oranı % 30 dur.

Bu verilere göre veliler öğretmenlerle işbirliği içinde olduklarını % 70 oranında ifade etmektedir. Geriye kalan % 30'luk kesim ise bu işbirliğini yapmadıklarını belirtmektedir. Buna bağlı olarak öğrencilerin eğitiminin temel bir bileşeni olan öğretmenlerin % 30 oranında öğrencilerin akademik başarılarından ve evdeki çalışmalarından haberdar olmadıkları ortaya çıkmaktadır.

Tablo 14. Velilerin Destek Çalışmalarının Ortaya Çıkardığı Yorgunluk Durumuna İlişkin Bulgular

DESTEK ÇALIŞMALARI	ETKİLİYOR		ETKİLEMİYOR	
	f	%	f	%
	16	40	24	60

Çocuğunuza destek çalışmalarınızın sorumluluğu sizi etkiliyor mu sorusuna, velilerin % 40'ı bu çalışmaların kendilerini etkilediğini bildirmiştir. Bunun yanında % 60 oranında veliler, bu destek çalışmalarından etkilenmemektedir.

Velilerin öğrencilerine destek verdiği aşamada kendilerini yorgun hissettikleri ve bu durumun belirli bir sıkıntı oluşturduğu % 40 oranında vurgulanmaktadır. Bu durum gayet doğaldır. Çünkü her aşamada öğrenci ile bir öğretmen gibi ilgilenmek elbette ki

sıkıcı bir durumdur. Bu durumun giderilmesi ancak ailenin bu sorumluluğu paylaşması ile mümkün olacaktır.

Tablo 15. Velilerin Çocukları Üzerindeki Otoritelerine İlişkin Bulgular

BELLİ BİR OTORİTEYE	EVET SAHİBİM		HAYIR SAHİP DEĞİLİM	
	f	%	f	%
	22	55	18	45

Veliler % 55 oranında çocuklarının çalışmalarına yönelik belli bir otoriteye sahip gözükürken, % 45'inin böyle bir otoriteye sahip olmadığı ortaya çıkmaktadır.

Bu beklenen bir durum değildir. Çünkü ülkemizde velilerin çocukları üzerinde belirli bir otoritelerinin olması doğal bir olgudur. % 45 oranındaki velinin çocukları üzerinde belirli bir otoriteye sahip olmadığını ifadesi "acaba toplumsal niteliklerimiz yok mu oluyor ?" düşüncesini ortaya çıkarmaktadır.

Tablo 16. Velilerin Kılavuz Taleplerine İlişkin Bulgular

KILAVUZ İSTERMİSİNİZ	EVET İSTERİM		HAYIR İSTEMEM	
	f	%	f	%
	39	97,5	1	2,5

% 97,5 oranında veliler, kendilerine sunulmak üzere hazırlanacak veli kılavuz kitabı istemektedirler. Bunun yanında % 2,5 oranındaki veliler veli kılavuzunu istememektedir.

Araştırmada veliler kendilerine ve çocuklarına yardım edebilecek bir kılavuz ister gözükmektedir. Elbette ki insanların uzmanı olmadıkları bir konuda böyle bir yardım

talepleri olacaktır. Ancak bunun talep edilmesi velilerin bilinçli olduğu sonucunu ortaya koymaktadır.

3.3. Velilerin Kılavuzların Sağladığı Yararlar Konusundaki Görüşleri

Bu araştırma kapsamında velilere çocuklarını kontrol etmeleri için bir mülakat daha düzenlenmiş olup, bu konuda velilerin bakış açıları irdelenmeye çalışılmıştır.

Tablo 17. Kılavuzun Uygulanabilirliği İle İlgili Bulgular

KILAVUZ UYGULANABİLİR Mİ?	EVET		HAYIR	
	f	%	f	%
	40	100	0	0

Mülakata katılan velilerin % 100'u kılavuzu uygulanabilir bulmuştur. Bu veriye göre velilere rehber materyallerin sunulmasının bir gereklilik olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 18. Çocuğu Doğrudan Gözleme İle İlgili Bulgular

DOĞRUDAN GÖZLEMLEMİYİ DENER MİSİNİZ?	EVET		HAYIR	
	f	%	f	%
	39	97,5	1	2,5

Velilerin % 97,5'i çocuklarını doğrudan gözlemlemeyi tercih ederken, % 2,5'u klasik uygulamayı tercih ettiği görülmektedir. Bu veriler başlangıçta ailelere yapılan mülakatla tutarlılık göstermektedir.

Tablo 19. Kılavuz Sayesinde Herkes Çocuğa Destek Olabilir İle İlgili Bulgular

HERKES ÇOCUĞA DESTEK OLABİLİR	EVET		HAYIR	
	f	%	f	%
	40	100	0	0

Velilerin % 100'ü bu rehber kılavuz sayesinde anne-baba fark etmez, herkes çocuğuna destek olabilir düşüncesini taşımaktadır. Bu durum hem evdeki belirli bireylerin rahatlamasını sağlayacak hem de yük paylaşımını eşit kılacaktır.

Tablo 20. Çocuğun Birinin Desteğine İhtiyacı İle İlgili Bulgular

BİRİNİN DESTEĞİNE İHTİYAÇ DUYUYOR	EVET		HAYIR	
	f	%	f	%
	37	92,5	3	7,5

% 92,5 oranında veliler çocuklarının, derslerinde bir desteğe ihtiyacı olduğunu fikrine sahiptir. %7,5 oranında veliler böyle bir ihtiyaca gerek olmadığını belirtmektedir. Bu durum velilerin başlangıç mülakatları ile benzerlik göstermektedir. Buna bağlı olarak mutlaka öğrencilerin veli desteğine ihtiyaç duyduğu fikri açıktır.

Tablo 21. Bilginiz Olmadığı Dersle İle İlgili Destek Oranları

KILAVUZ İLE DESTEK OLABİLİRİM	EVET		HAYIR	
	f	%	f	%
	40	100	0	0

Velilerin % 100'ü söz konusu dersle bilginiz olmasa bile bu rehber kılavuz ile çocuğa destek olabileceklerini belirtmektedir. Buna göre velilerin ellerinde kılavuz materyaller olduğunda daha rahat rehberlik yapabileceğini söylemek son derece uygun olacaktır.

Tablo 22. Rehber Kılavuzun İş Kolaylaştırma İle İlgili Bulgular

KILAVUZ İLE İŞİM KOLAYLAŞACAK	EVET		HAYIR	
	f	%	f	%
	39	97,5	1	2,5

% 97,5 oranında veliler bu rehber kılavuz ile işlerinin kolaylaşacağını belirtirken, % 2,5 oranında veliler aksini düşünmektedir. Veliler verilen kılavuzu incelediklerinde rehberliklerinin daha kolay olacağı kanısını beyan etmektedir. Genel olarak rehber materyallerin böyle bir kolaylaştırma sağladığı literatür özetlerinden de göze çarpmaktadır.

Tablo 23. Rehber Kılavuzun Verimi İle İlgili Bulgular

KILAVUZ DESTEĞİ VERİMLİ Mİ?	EVET		HAYIR	
	f	%	f	%
	40	100	0	0

Velilerin % 100'ü rehber kılavuzun desteğini verimli bulduğunu göstermektedir. Buna göre kılavuz desteğinin verimli olacağı ve her zaman bu verimliliğin devam edeceği fikri aşikar olmaktadır.

Tablo 24. Rehber Kılavuzun Öğretmenler Tarafından Sunulması İle İlgili Bulgular

ÖĞRETMEN TARAFINDAN KILAVUZ SUNULMASI	EVET		HAYIR	
	f	%	f	%
	40	100	0	0

Velilerin % 100'ü öğretmenlerin öğrenci çalışma düzeni ile ilgili rehber materyali sunmalarını istedikleri görülmektedir.

Bu aşama öğretmen-veli işbirliği ile ilgili dayanışmayı açıkça ortaya koymaktadır. Çünkü veliler böyle bir kılavuzun kendilerine hazır olarak sunulması aşamasında öğretmenlere ihtiyaç duyduklarını ifade etmektedir. Bu, öğretmenlerin sürekli olarak aktif olmalarını icap ettirmektedir.

Tablo 25. Rehber Kılavuz İle Çocuğa Yardımcı Olmanın Veli Tarafından Gözlenmesi

ÇOCUĞA BU MATERYAL İLE YARDIMCI OLMAK SİKICI MI?	EVET		HAYIR	
	f	%	f	%
	0	0	40	100

% 100 oranında veliler, böyle rehber materyal ile çocuğa yardımcı olmanın sıkıcı olmadığını düşünmektedir. Bu heves, velilere sunulacak rehber materyallerin hem kendilerini heveslendireceğini hem de çeşitli boyutları ile velileri bilinçlendireceği gerçeğini açıkça ortaya koymaktadır.

Tablo 26. Rehber Kılavuz İle Otorite Bulguları

REHBER KILAVUZ İLE DESTEK VERMEK OTORİTE SAĞLAR MI?	EVET		HAYIR	
	f	%	f	%
	36	90	4	10

Velilerin % 90'ı rehber materyalin otorite sağlayacağını düşünürken, % 10'u otorite sağlamayacağı fikrine sahiptir. Eğitimde alan bilgisinin belirli bir otorite sağladığı gerçeğinden yola çıkılarak velilerin öğrencilerine egemen olacağı kanaati bu verilerle kanıtlanmıştır.

Tablo 27. Rehber Materyalin Sürekliliği İle İlgili Bulgular

OKUL TARAFINDAN SÜREKLİ MATERYAL İSTERMİSİNİZ?	EVET		HAYIR	
	f	%	f	%
	40	100	0	0

Velilerin % 100'ü okul tarafından kendilerine bu kılavuzun sağlanmasını istemektedir. Bu mülakat sorusu veli-öğretmen işbirliği hevesini yinelemekte bir ispat konumundadır.

4. EKLER

EK-1. Velilere Sunulan Mülakat Formu

Sevgili veliler,

Çeşitli sebeplerle veli-öğrenci-okul işbirliğinin sağlanamadığı ya da etkili olarak uygulanamadığı uzun süredir gündemde olan bir konudur. Bu aşamada velilerin etkililiği en az olarak görülmektedir. Bunun sebeplerinin araştırıldığı bu çalışma kanaatimizce çok büyük öneme sahiptir.

Vereceğiniz destek için şimdiden teşekkür ederim.

Özkan YAZAR

Fen Bilgisi

Öğretmeni

- | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|---------|--------------------------|----------|--------------------------|---------|--------------------------|------------|--------------------------|
| 1- Yakınlık Deresi | : | Anne | <input type="checkbox"/> | Baba | <input type="checkbox"/> | Kardeş | <input type="checkbox"/> | Diğer | <input type="checkbox"/> |
| 2- Öğrenim Durumu | : | İlkokul | <input type="checkbox"/> | Ortaokul | <input type="checkbox"/> | Lise | <input type="checkbox"/> | Üniversite | <input type="checkbox"/> |
| 3- Meslek | : | Memur | <input type="checkbox"/> | İşçi | <input type="checkbox"/> | Serbest | <input type="checkbox"/> | İşsiz | <input type="checkbox"/> |
| 4- Yaş | : | 20-30 | <input type="checkbox"/> | 30-40 | <input type="checkbox"/> | 40-50 | <input type="checkbox"/> | 50 ve üstü | <input type="checkbox"/> |

1- Velisi bulunduğunuz öğrencinizi doğrudan ya da dolaylı gözlemliyor musunuz ? Örneğin, odasında çalışıyor mu diye bakıyor musunuz ya da başında bekliyor musunuz?

2- Ailenizde öğrencinize derslerinde destek olunuyor mu? Eğer destek olunuyor ise bunu aile fertlerinden birisi mi yoksa tümü mü yürütüyor ? Yani sadece anne mi ya da sadece baba mı bu iş ile sorumludur ?

3- Öğrenciniz birinin desteğine ihtiyaç duyuyor mu? Duyuyorsa bu destek her zaman verebiliyor mu ?

4- Söz konusu dersle ilgili bilginiz yoksa öğrencinizi nasıl yönlendiriyorsunuz?

5- Öğrencinize derslerinde destek olan kişi yeterli zaman ayırıyor mu? Ayırıyorsa bu süre ne kadardır ?

6- Öğrencinize verilen desteği verimli buluyor musunuz ? Yani sorunlarını çözmeye yeterli misiniz?

7- Öğrencinizin çalışma düzeni ile ilgili öğretmenleri ile işbirliği içinde misiniz ?

8- Öğrencinize destek çalışmalarının sorumluluğu ve yükü sizi etkiliyor mu? Sıkılıyor musunuz ?

9- Öğrencinizin çalışmalarına ilişkin belirli bir otoriteye sahip olduğunuzu düşünüyor musunuz ?

10- Size okul tarafından sunulan bir kılavuzun olmasını ister misiniz ?

Ek-2. Velilere Sunulan Son Mülakat Formu

Elinizde bulunan rehber kılavuzu uygulanabilir buldunuz mu?

1- Elinizde bulunan rehber kılavuzu kullanarak öğrencinizi doğrudan gözlemlemeyi dener misiniz ? Yoksa eski uygulamaya devam mı edersiniz?

2- Bu rehber kılavuzu elimizde olduktan sonra anne-baba fark etmez, herkes çocuğuna destek olabilir mi?

3- Öğrenciniz birinin desteğine ihtiyaç duyuyor mu? Bu rehber materyalle ona gereken desteği verebilir misiniz?

4- Söz konusu dersle ilgili bilginiz olmasa bile bu rehber kılavuzla ona destek olabilir misiniz?

5- Öğrencinize derslerinde ayırdığınız zamanı bu rehber kılavuz azaltacak mı ? Yani işinizi kolaylaştıracak mı ?

6- Öğrencinize verilen rehber kılavuz desteğini verimli buluyor musunuz ? Yani sorunlarını çözmede yeterli bir materyal mi ?

7- Öğrencinizin çalışma düzeni ile ilgili öğretmenlerin böyle bir rehber materyali sunmasını ister misiniz?

8- Öğrencinize bu şekildeki destek materyalle yardımcı olmak size sıkıcı gelir mi ?

9- Öğrencinizin çalışmalarına bu şekildeki bir materyalle destek vermek size daha fazla otorite sağlar mı ?

10- Size okul tarafından sürekli kılavuz materyal sağlanmasını ister misiniz ? Yoksa farklı uygulamaları mı tercih edersiniz ?

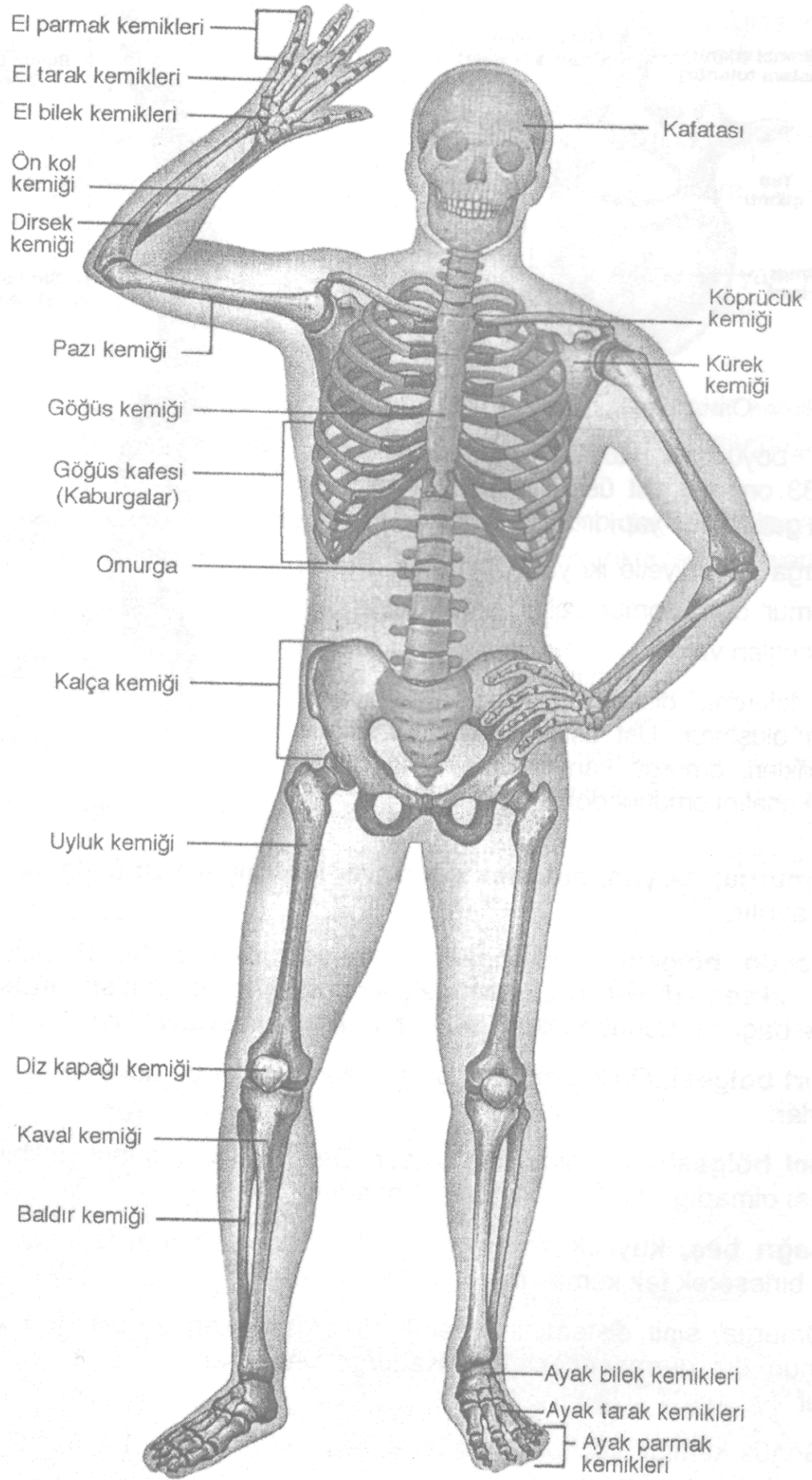
EK-3. Veliler Sunulan Rehber Kılavuz Örnekleri

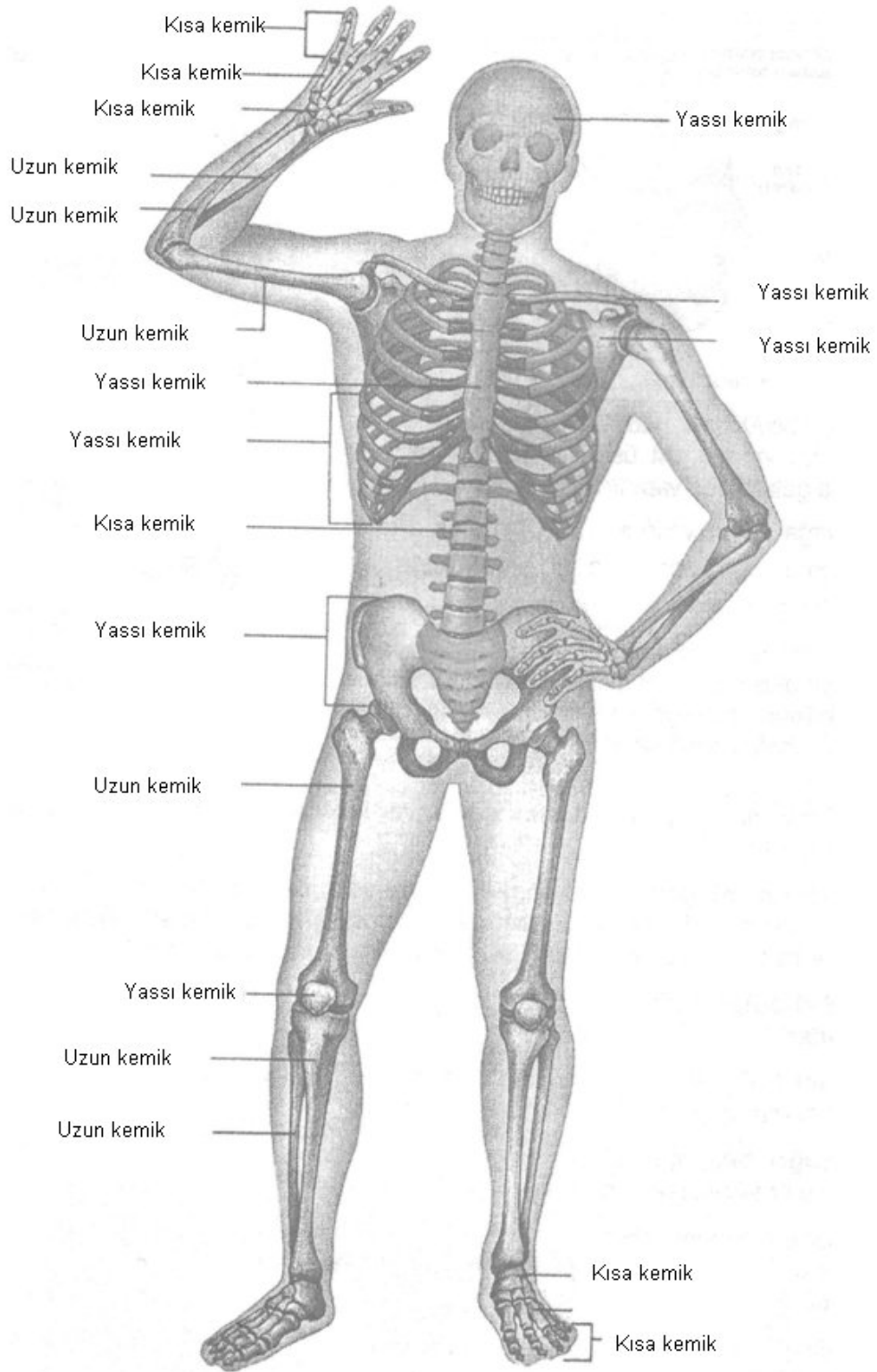
AŞAĞIDAKİ SORULARDA YEŞİL RENKLİ KISIM DOĞRU CEVAPLARI İÇERMEKTEDİR. BUNA GÖRE ÖĞRENCİLERİNİZİ YÖNLENDİRİNİZ.

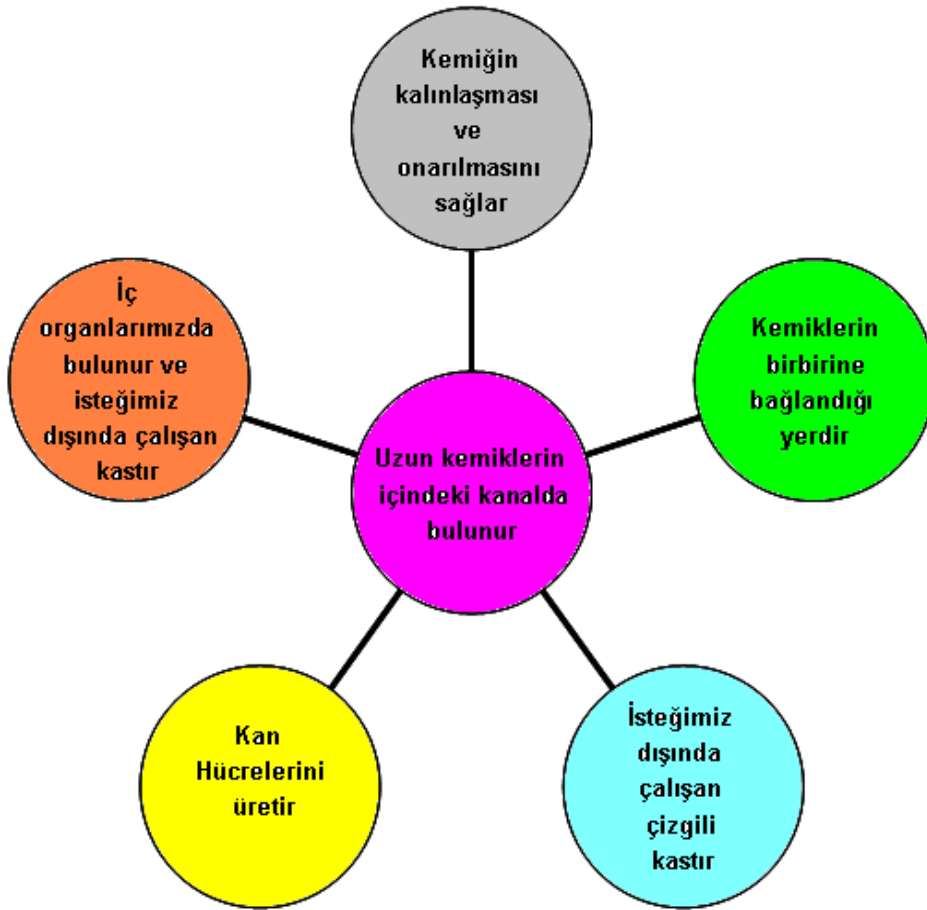
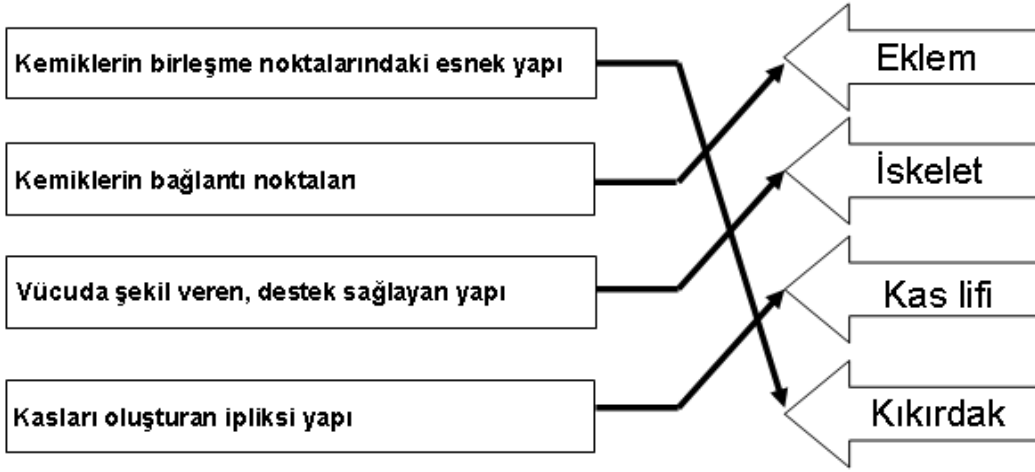
İnsanlar hareketlerini hangi sistem ile gerçekleştirir.	Sindirim sistemi	Dolaşım sistemi	İskelet sistemi	Boşaltım sistemi
İskeletin üzerini sararak vücuda şekil veren, kasılıp gevşeme özelliği ile hareketi sağlayan yapıya ne denir?	Eklem	Kas	Kemik	Kıkırdak
Aşağıdakilerden hangisi kol, bacak, boyun ve parmaklarımızdaki kas çeşididir?	Kalp kası	Düz kas	Çizgili ve düz kas	Çizgili kas
I- Beyaz renklidir. II- Tek çekirdeklidir. III- Yavaş ve düzenli çalışıp geç yorulurlar. Özellikleri verilen kas aşağıdakilerden hangisidir?	Kalp kası	Düz kas	Çizgili ve düz kas	Çizgili kas

AŞAĞIDAKİ SORULARDA YEŞİL RENKLİ KISIM DOĞRU CEVAPLARI İÇERMEKTEDİR. BUNA GÖRE ÖĞRENCİLERİNİZİ YÖNLENDİRİNİZ.

Aşağıdakilerden hangisi destek ve hareket sağlığını korumak için alınabilecek önlemlerden değildir?	Otururken dik durmalıyız	Et, süt, yumurta ve peynir gibi yiyeceklerin tüketilmemesi.	Düzenli bir şekilde spor yapmak.	Ağır yükler kaldırmamak
Kırmızı kemik iliği nerede bulunur?	Uzun kemik	Böbrek	Süngerimsi kemik doku	Kalp
Aşağıdakilerden hangisi kan hücresi üretir?	Kırmızı kemik iliği	karaciğer	yassı kemik	kıkırdak







Kırmızı kemik iliği

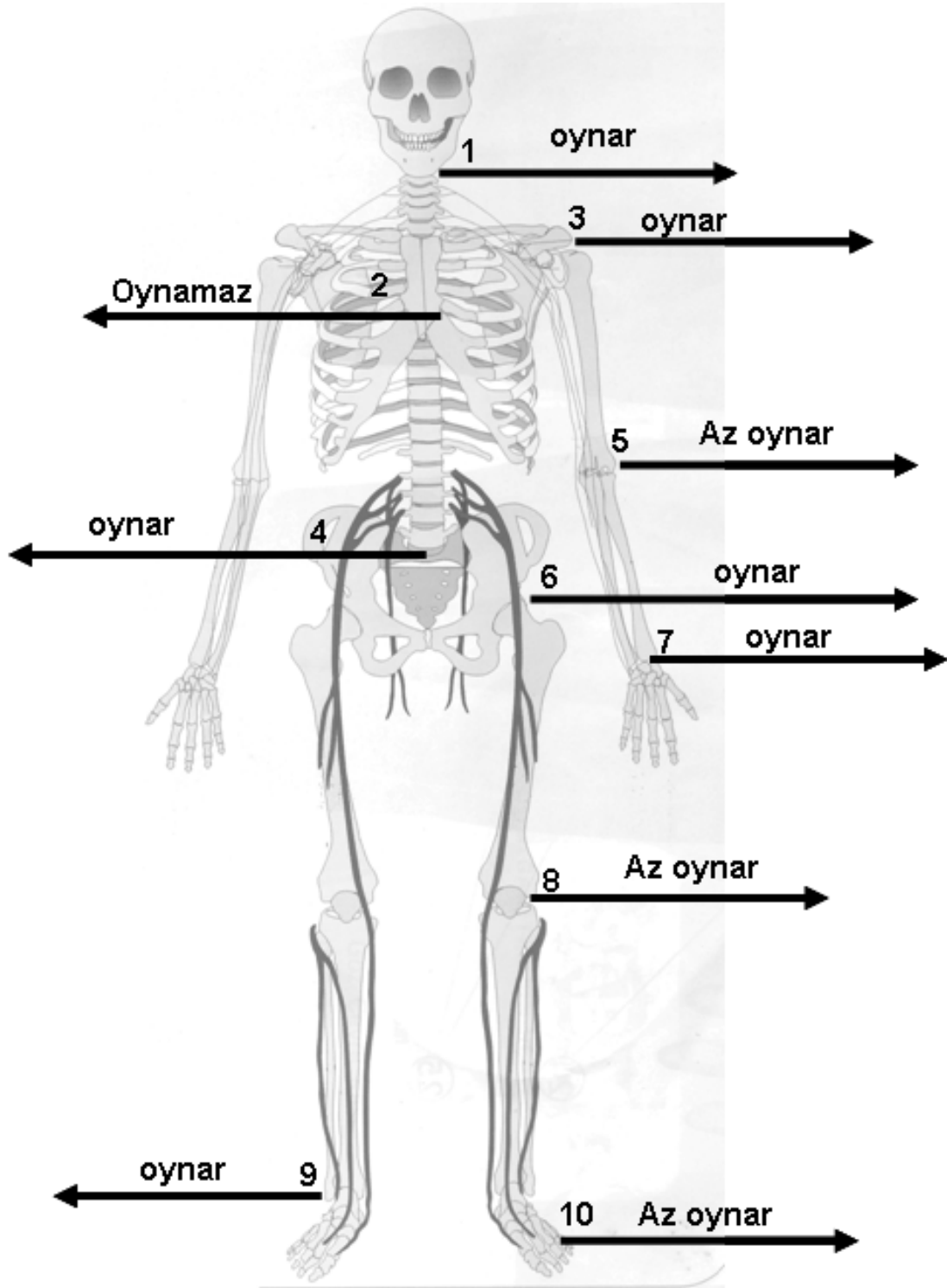
Sarı kemik iliği

Eklemler

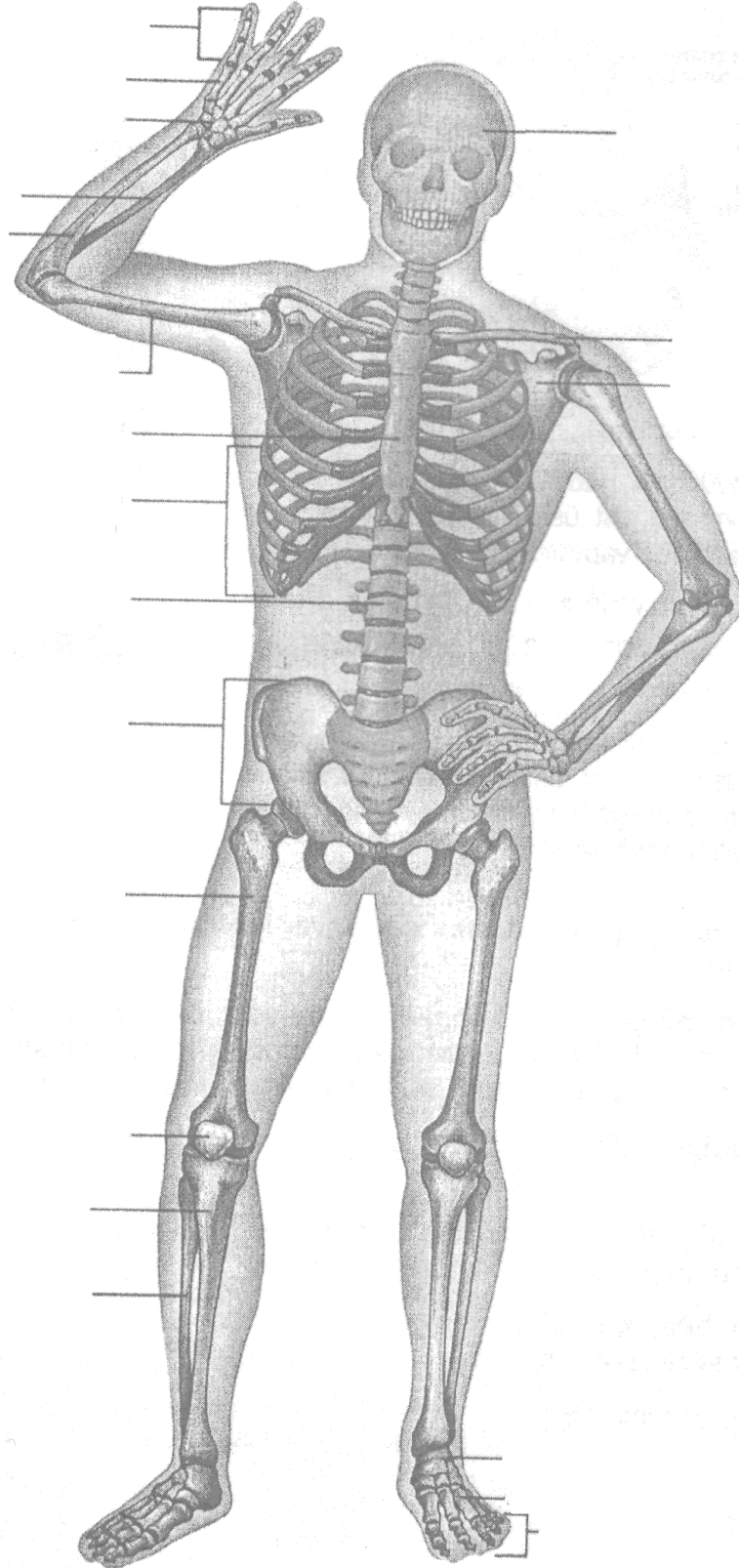
Kalp kası

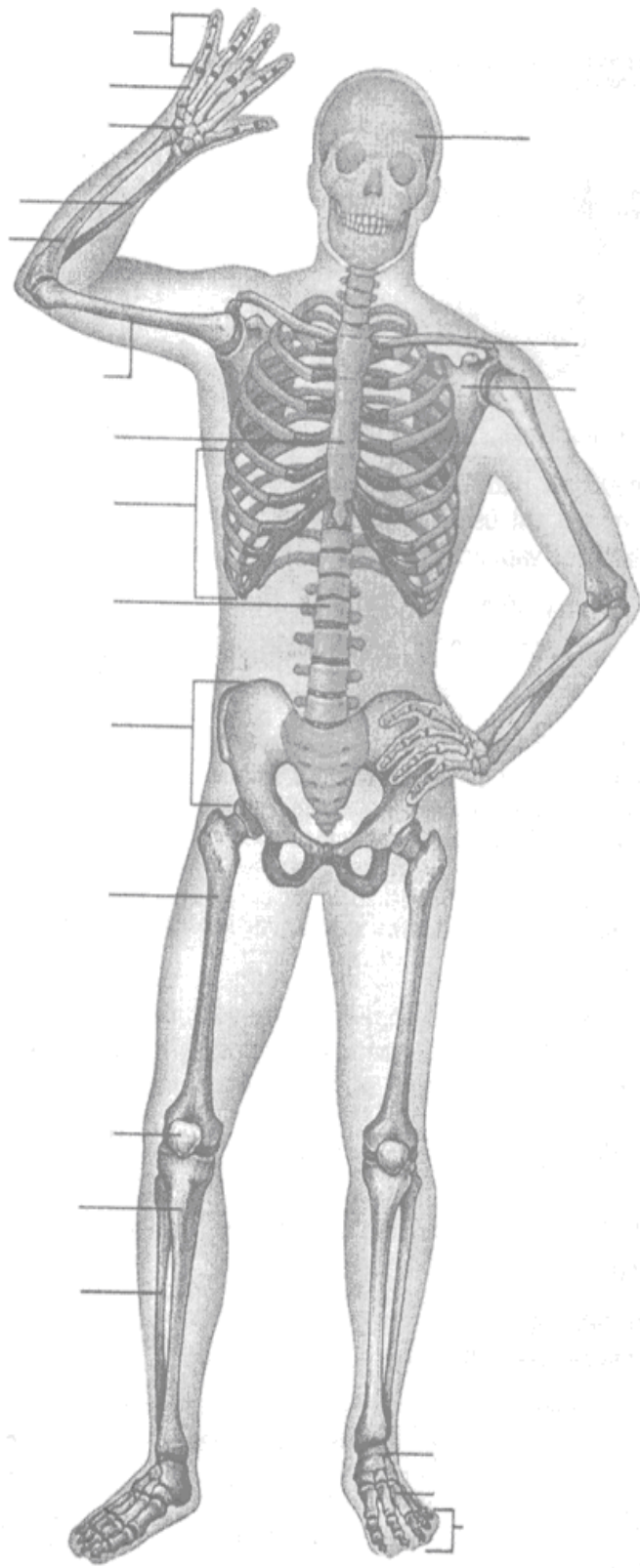
Düz kas

Kemik zarı



EK-5. Öğrencilere Sunulan Soru Materyalleri





Kemiklerin birleşme noktalarındaki esnek yapı

Kemiklerin bağlantı noktaları

Vücuda şekil veren, destek sağlayan yapı

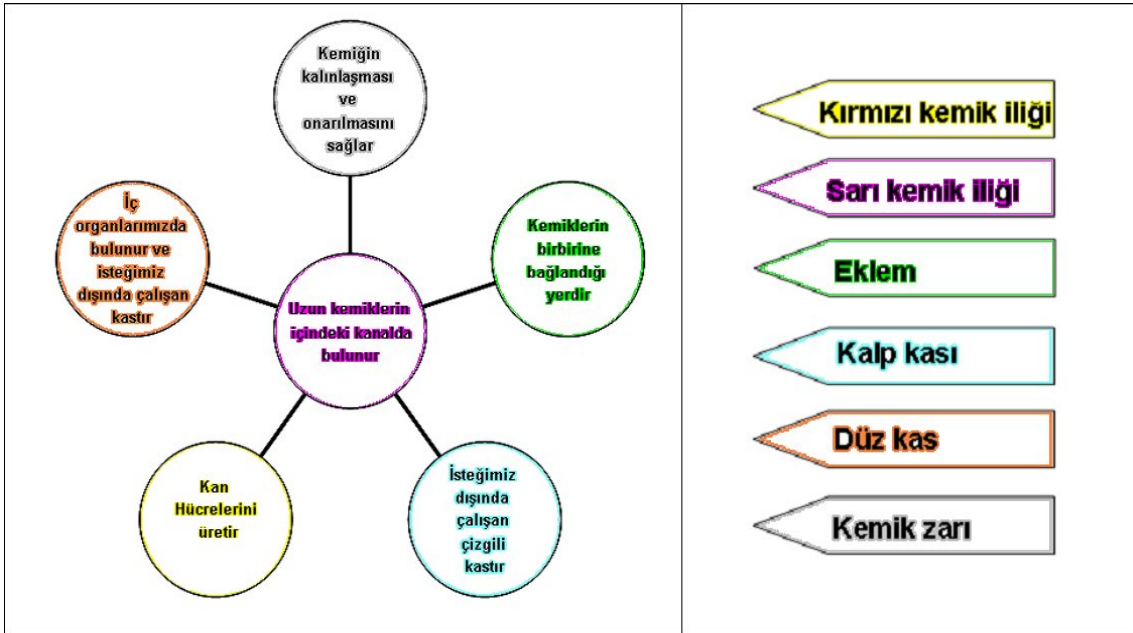
Kasları oluşturan ipliksi yapı

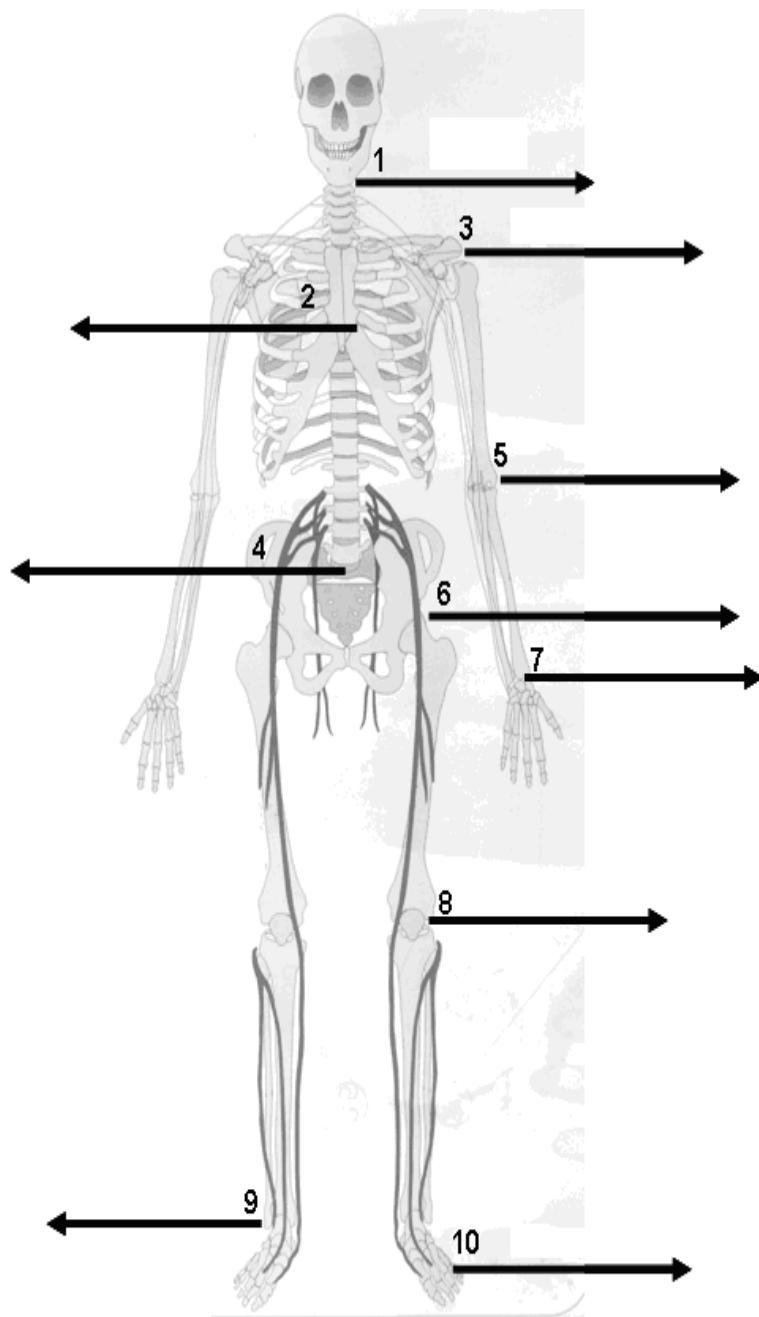
Eklem

İskelet

Kas lifi

Kıkırdak





İnsanlar hareketlerini hangi sistem ile gerçekleştirir.	Sindirim sistemi	Dolaşım sistemi	İskelet sistemi	Boşaltım sistemi
İskeletin üzerini sararak vücuda şekil veren, kasılıp gevşeme özelliği ile hareketi sağlayan yapıya ne denir?	Eklemler	Kas	Kemik	Kıkırdak
Aşağıdakilerden hangisi kol, bacak, boyun ve parmaklarımızdaki kas çeşididir?	Kalp kası	Düz kas	Çizgili ve düz kas	Çizgili kas
I- Beyaz renklidir. II-Tek çekirdeklidir. III- Yavaş ve düzenli çalışıp geç yorulurlar. Özellikleri verilen kas aşağıdakilerden hangisidir?	Kalp kası	Düz kas	Çizgili ve düz kas	Çizgili kas

Aşağıdakilerden hangisi destek ve hareket sağlığını korumak için alınabilecek önlemlerden değildir?	Otururken dik durmalıyız	Et, süt, yumurta ve peynir gibi yiyeceklerin tüketilmemesi.	Düzenli bir şekilde spor yapmak.	Ağır yükler kaldırmamak
Kırmızı kemik iliği nerede bulunur?	Uzun kemik	Böbrek	Süngerimsi kemik doku	Kalp
Aşağıdakilerden hangisi kan hücresi üretir?	Kırmızı kemik iliği	karaciğer	yassı kemik	kıkırdak

5. KAYNAKLAR

1. Yavuz, Ş., (2000), Özel ve Devlet Okullarında Kişisel Hijyen Alışkanlıkları, Marmara Üniversitesi Sağlık Eğitim Fakültesi Bitirme Tezi, İstanbul.
2. Yumuturuğ, S., Sungur, T., (1980), Hijyen Koruyucu Hekimlik, Yargıçoğlu Matbaası, Ankara.
3. Yörükoğlu, A., (1986), Gençlik Çağı, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, Ankara.
4. Biçer, T., (1996), Erlerin Kişisel Hijyen Bilgilerinin Saptanması ve Bu Konudaki Sağlık Eğitimi Yöntemlerinin Değerlendirilmesi Bilim Uzmanlığı Tezi, Gülhane Askeri Tıp Akademisi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
5. Arslan, P., (1997), Toplumun Beslenmesi ve Bilinçlendirilmesinde Saha Personeli için Toplum Beslenmesi Programı Eğitim Materyali Ankara.
6. Bağcı, T., (1995). Gebe- Emzikli ve Bebek Beslenmesi, Temel Halk Sağlığı (Der: Atilla, S., Bağcı, T., Akdag, F., Köksal, O.) Ankara.
7. Whitney, E., Rolfes, S., (2002). Understanding Nutrition, Wadsworth Company. USA.
8. Baysal, A., (1993), Beslenme Kültürümüz, Kültür Bakanlığı Yayınları, Levent Ofset Matbaacılık ve Yayıncılık, Ankara.
9. Özlem, M., (2007), Beslenme ve Kanseri, GATA Basımevi, Ankara.
10. Baysal, A., (2004), Beslenme, Hatipoğlu Yayınevi, Ankara.
11. Köksal, O., Atilla, S., (2006), Toplum Beslenmesi, Halk Sağlığı Temel Bilgiler, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara.
12. Güler, Ç., Akın, L., Halk Sağlığı Temel Bilgiler, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara.
13. İktisadi Sektörler ve Koordinasyon Genel Müdürlüğü, (2003), Ulusal Gıda ve Beslenme Stratejisi Çalışma Raporu, (Ulusal Gıda ve Beslenme Eylem Planı 1. Aşama Çalışması Eki İle), Yayın No DPT:2670.
14. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, (2004). Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi. Ankara.
15. Başaran, İ. E., (2000), Eğitim Psikolojisi, Eğitimin Psikolojik Temelleri, Ankara.
16. Oktay, A., Unutkan, P. Ö., (2005), Okul Öncesi Eğitimde Güncel Konular, Morpa Yayınları, İstanbul.

17. Açıkkada, C., Ergen, E., (1990), Bilim ve Spor, Büro-tek ofset Matbaacılık Ankara.
18. Erkan, N.,(1998), Yaşam Boyu Spor, Ankara.
19. Akgün, N., (1989), Egzersiz Fizyolojisi, 3. Baskı, I. Cilt, Ankara.
20. Karaküçük, S., (1999), Rekreasyon, Boş Zamanlarını Değerlendirme, 3. Baskı, Bağırgan Yayınevi, Ankara.
21. Bilgen,S., (1989), Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Bazı Değişkenlerin Uyum Düzeylerine Etkisi, Hacettepe Üniversitesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
22. Başaran, İ. E., (2002), Eğitimin Psikolojik Temelleri, Ankara.
23. Ulrich, R., Simons, R., (1986), Recovery from Stress During Exposure to Everyday Outdoor Environments. In: Winerman, I; Barnes, R., Zimring, C., eds. Proceedings of the Seventeenth Annual Conference of the EDRA, April, Atlanta. Washington, DC: EDRA.
24. Haertsch, G., (1999), In Their Quest to “Have It All” Women Have Lost Not Only Saturdays, But Part of Themselves Retrieved September 4, From the World Widw Web: [http// www.phillynews.com](http://www.phillynews.com)
25. Nazım E., Çağlar, A. B., (2003), Spor Ekonomisi Teorik Bir Çerçeve, Active Dergisi, Eylül-Ekim.
26. Gülgün, E., Bilgiç, P., Akyol, A., (2008), Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara.
27. Tezcan, M., (1982), Sosyolojik Açından Boş Zamanların Değerlendirilmesi. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayını.
28. Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., Dinç, Y., (2003), Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi. Ankara: Detay Yayıncılık.
29. Kılbaş, Ş., (2001), Rekreasyon– Boş Zamanı Değerlendirme. Adana: Anaca Yayınları.
30. Erkal, M., (1992), Sosyolojik Açından Spor. İstanbul: Türk Dünyası Araştırmaları Vakfı.
31. Caldwell, L., Darling, N., (1999), Leisure Context, Parental Control, and Resistance to Peer Pressure as Predictors of Adolescent Partying and Substance Use: An Ecological Perspective. *Journal of Leisure Research*, 31
32. Gökmen, H., Açıkalın, A., Koyuncu, N., Saydar, N., (1985), Yükseköğrenim

Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinlikleri, Kendilerini Gerçekleştirme Düzeyleri, Ankara: Milli Eğitim gençlik ve Spor Bakanlığı Gençlik Hizmetleri ve Faaliyetleri Dairesi Başkanlığı Yayını.

33. Piko, B. F., Vazsonyi, A. T., (2004), Leisure Activities and Problem Behaviours Among Hungarian Youth. Journal of Adolscence.
34. Osgood, D. W., Wilson, J. K., O'Malley, P. M., Bachman, J. G., Johnston, L. D., (1996), Routine Activities and Individual Deviant Behavior. American Sociological Review.
35. Aydoğan, Y., Aral, N., (2006), Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarında Kitle İletişim Araçlarını Kullanmalarının İncelenmesi. Çağdaş Eğitim,
36. Erdem, A. R., (2005), Etkili ve Verimli (Nitelikli) Eğitim, Ankara, Anı yayıncılık.
37. Vural, B., (2004), Öğrencinin Başarısı için Aile-Okul Birlikteliği-I, İstanbul, Hayat Yayıncılık.
38. Sağlamer, E., Çağdaş Eğitim.
39. Dönmezler, İ., Ailede İletişim ve Etkileşim, İstanbul.
40. Aslan, E., Ana-Baba-Veli Eğitimi, İstanbul.
41. Berklin, C. T., (1974), Öğrenci Problemleri, Ankara, Türkiye İş Bankası Kültür Yay.
42. Baysal, A., (2002), Beslenme, Ankara, Hatiboğlu Yayınevi.
43. Öztürk, F., (1998), Toplumsal Boyutlarıyla Spor, Ankara, Bağırman Yayınevi.
44. Atay, M., (2005), Çocukluk Döneminde Gelişim, Kök Yayıncılık, Ekim, Ankara.
45. Myers, R., (1996), Hayatta Kalan On İki-Erken Çocukluk Eğitim Programlarının Güçlendirilmesi, Anne-Çocuk Eğitim Vakfı Yayını. No:5. İstanbul.
46. Akgün, S., (1992), İlkokul Çocuklarında Büyüme ve Gelişme, Toplum ve Hekim.
47. Shaffer, D. R., (1999), Developmental Psychology Childhood and Adolescence, Brooks/Cole Publishing Company, USA.
48. Santrock, J. W., (1998), Child Development. Mc Graw Hill Companies Inc., USA.
49. Demircioğlu, Y. ve Bulduk, S., (2002), Erken Çocukluk Eğitiminde Doğru

Beslenme Alışkanlıklarının Kazandırılmasında Anne Baba Rollerini. Erken Çocukluk Eğitimi Kongresi, 3-5 Mayıs, İstanbul.

50. MEGEP, (2007), “Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Serbest Zaman Etkinlikleri”, Ankara Milli Eğitim Bakanlığı.
51. Ersoy, P., Bilgiç, P., Akyol, A., (2008), Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara.
52. Çepni S. ,Şubat 2009, Araştırma ve Proje Çalışmalarına Giriş.

ÖZGEÇMİŞ

19.10.1984 tarihinde Gökçeada'da doğdu. İlk ve ortaöğrenimini Gökçeada'da tamamladı. Liseyi Gökçeada Atatürk Anadolu Öğretmen Lisesinde tamamladıktan sonra 2003 yılında Balıkesir Üniversitesi Necatibey Eğitim Fakültesini kazandı. 2007 yılında bu fakülteden fen bilgisi öğretmeni olarak mezun oldu. 2008 yılında Kafkas Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü İlköğretim Anabilim Dalında yüksek lisans eğitimine başladı. Bu süre zarfında alanı ile ilgili çalışmalarda bulunmak üzere Slovakya, Çek Cumhuriyeti ve Avusturya'da bulundu. Ayrıca dil eğitimine katkı sağlamak üzere İngiltere'nin Hastings bölgesinde dil eğitimi aldı.

ÖNERİLER

Araştırma sonucunda veliler. Veli kılavuzunu verimli bulmuş ve bu kılavuzların devamını talep etmişlerdir. Bu sonuç neticesinde;

1. Veli kılavuzları hazırlanırken tüm branştaki öğretmenlerin görüşleri alınmalıdır.
2. Veli kılavuzlarını hazırlayacak öğretmenler maddi olarak desteklenmelidir.
3. Her veli kılavuzların faydasını bilmeli.
4. Veliler kılavuzları tavsiye edildiği gibi uygulamalı.
5. Veliler çocuklarının öğretmenleri ile işbirliği içinde olmalı..