

36-72 Aylık Çocukların Gelişim Özellikleri

FİZİKSEL GELİŞİM VE SAĞLIK ÖZELLİKLERİ

36-48 AYLIK ÇOCUKLAR İÇİN MOTOR GELİŞİM

1. Düz çizgide yürür.
2. Koşar.
3. Çift ayakla yerinde zıplar.
4. Tek ayak üzerinde sıçramayı taklit eder.
5. Çift ayakla öne doğru atlar.
6. Değişik yönlere yuvarlanır.
7. İki eliyle topu hedefe atar.
8. Topu yere vurup tutar.
9. Duran topa vurur.
10. Topu gövdesi ile yakalar.
11. Tek ayak üzerinde dört-beş saniye durur.
12. Denge tahtasında kısa mesafe yürür.
13. Üç tekerlekli bisiklete biner.
14. Merdivenleri iner-çıkartır.
15. Ortalama on beş-yirmi cm yükseklikten atlar.
16. Parmak ucunda yürür.
17. Salıncakta sallanır.
18. Kaydırdaktan kayar.
19. Öne takla atar.
20. Müzik eşliğinde dans eder.
21. Sıvıları bir kaptan başka bir kaba boşaltır.
22. Yumuşak malzemeleri kullanarak değişik şekiller oluşturur.
23. Makasla düz çizgiyi keser.
24. Baskı-yapıştırma işlerini yapar.
25. Daire ve artı çizer.
26. Sekiz küple kule yapar.
27. On iki-yirmi dört parçalı yapbozu yapar.
28. Yoğurma maddesi ile basit şekiller oluşturur.
29. Kalem tutar.
30. Nesnelere ipe dizer.
31. Kâğıt katlar.
32. Boyama yapar.
33. Harf ve rakam benzeri çizimler yapar.
34. Bir nesneyi sabitlemek için iki elini kullanır.

49 - 60 AYLIK ÇOCUKLAR İÇİN MOTOR GELİŞİM

1. Dairesel çizgide yürür.
2. Yön değiştirerek koşar.
3. Ortalama yirmi beş-otuz cm yükseklikten atlar.
4. Engelin üzerinden çift ayak atlar.
5. Tek ayak üzerinde ritmik olarak beş-altı kez sıçrar.
6. Galop hareketi yaparak ilerler.
7. Kayma adımı yaparak ilerler.
8. Topu yerde iki-üç kez sektirir.
9. Küçük topu tek elle atar.
10. Atılan topu elleri ile yakalar.
11. Küçük topu yerden yuvarlar.
12. Koşarak duran topa ayakla vurur.
13. Tek ayak üzerinde altı-yedi saniye durur.
14. Denge tahtasında yürür.
15. Bisikletle köşeleri döner.
16. Basit dans adımları yapar.
17. Hareketli topa tekme atar.
18. Farklı formlarda koşar.
19. Çift ayak ileri sıçrar.
20. Çift ayak geriye doğru sıçrar.
21. Ayak değiştirerek merdiven iner ve çıkar.
22. Topuk ayakucu teması ile ileriye doğru yürür.
23. Seken topu yakalar.
24. Geometrik şekilleri çizer.
25. Bazı harf ve rakamları yazar.
26. Yirmi dört-otuz altı parçalı yapbozu yapar.
27. Makasla basit şekilleri keser.
28. Kalemi koordineli tutar.
29. Yoğurma maddesi ile yeni şekiller oluşturur.
30. Kâğıdı farklı şekillerde katlar.
31. Ev, insan, ağaç gibi çizimler yapar.
32. Yapıştırıcı kullanır.
33. Üç kısımlı insan çizer.

61-72 AYLIK ÇOCUKLAR İÇİN MOTOR GELİŞİM

1. Koşarak bir engel üzerinden atlar.
2. Ritme uygun seker.
3. Topu tek elle omuz üzerinden atar.
4. Topu tek elle yerden yuvarlar.
5. Nesnelere hedefe atar.
6. Topu yerde beş-altı kez sektirir.
7. İp atlar.
8. Vücudunun farklı bölümlerini kullanarak dengede durur.
9. Tek ayak üzerinde sekiz-dokuz saniye durur.
10. Çeşitli hareketleri müzik ve ritim eşliğinde ardı ardına yapar.
11. Ayak değiştirerek sıçrar.
12. Koşarken yerden nesne alır.
13. Denge tahtasında ileriye ve geriye doğru yürür.
14. Tek elle top tutar.
15. Sopa ile topa vurur.
16. Paten kayar.
17. İki tekerlekli bisiklete biner.
18. Kızak kayar.
19. Barfıkste altı-sekiz saniye asılı kalır.
20. Nesne taşıyarak merdiven iner ve çıkar.
21. Topuk ayakucu teması ile geriye doğru yürür.
22. Yoğurma maddeleri ile kompozisyonlar oluşturur.
23. Dik, yatay, eğik ve eğri çizgiler çizer.
24. Harf ve rakamları yazar.
25. İsmi yazar.
26. Makasla oyarak şekilleri keser.
27. Çekiçle çivi çakar.
28. Otuz altı ve daha fazla parçalı yapbozu yapar.
29. Geçmeli yapı inşa oyuncaklarını kullanarak tasarımlar yapar.
30. Altı kısımlı insan çizer.

FİZİKSEL GELİŞİM VE SAĞLIK ÖZELLİKLERİ

36-48 AYLIK ÇOCUKLAR İÇİN SAĞLIK

1. Kendi kendine yemek yer.
2. Düğmesiz ve bağırsız giysileri yardımsız çıkarır.
3. Yardımla giyinir.
4. Giysilerini ön ve arkasını ayırt ederek giyer.
5. Ellerini ve yüzünü yardımla yıkar, kurular.
6. Dişlerini yardımla fırçalar.
7. Saçını yardımla tarar.
8. Tuvalet gereksinimini yardımla karşılar.
9. Kendine ait eşyaları toplar.
10. Burnunu mendille siler.
11. İçinde bulunduğu çevreyi temiz tutar.
12. Tehlikeli durumları söyler.
13. Tehlikeli durumlardan uzak durur.
14. Herhangi bir tehlike anında yetişkinlerden yardım ister.
15. Yorulduğu durumlarda dinlendirici bir etkinliğe katılır.
16. Dinlenme ya da uyku için gerekli hazırlığı yapar.
17. Dinlenme ya da uyku için belirlenen saatte yatağına gider.

49-60 AYLIK ÇOCUKLAR İÇİN SAĞLIK

1. Saçını tarar.
2. Giysilerini yardımsız çıkarır.
3. Giysilerini yardımsız giyer.
4. Giysisindeki büyük düğmeleri ilikler, çözer.
5. Giysilerini asar.
6. Alt kısmı takılmış fermuarı yukarı doğru çeker.
7. Ayakkabılarının bağcıklarını yardımla bağlar.
8. Ellerini ve yüzünü yıkar, kurular.
9. Dişlerini fırçalar.
10. Sofra kurallarına uygun davranır.
11. Sofranın hazırlanmasına yardım eder.
12. Yemekle ilgili araç gereçleri doğru kullanır.
13. Yemekten önce ve sonra ellerini yıkar.
14. Yiyecekleri yerken sağlık ve görgü kurallarına özen gösterir.
15. Yiyecek ve içecekleri ayırma yapmadan yer/içer.
16. Sağlığı olumsuz etkileyen yiyecek ve içecekleri yemekten/içmekten kaçınır.
17. Ev işlerine yardımcı olur.
18. Tuvalet gereksinimini kendi başına karşılar.
19. Tuvalet ihtiyacını giderdikten sonra iç çamaşırını ve alt giysisini uygun şekilde giyer.
20. Tuvalete gitmesi gerektiğinde uykusundan uyanır.
21. Boyuna uygun bir askıya ceket/montunu asar.
22. Yemekte kendisine ait bardak, çatal gibi araç gereçleri kullanır.

61-72 AYLIK ÇOCUKLAR İÇİN SAĞLIK

1. Dişlerini yardımsız günde iki defa fırçalar.
2. Elini yüzünü yıkar, kurular.
3. Vücudunu yıkar.
4. Günlük işlerde sorumluluk alır ve yerine getirir.
5. Duruma ve mevsim koşullarına uygun giyeceği seçer.
6. Giysilerini yardımsız çıkarır.
7. Giysilerini yardımsız giyer.
8. Giysilerini doğru şekilde giyer.
9. Giysilerini katlar.
10. Giysilerini asar.
11. Giysilerinin düğme ve çit çitlerini açar.
12. Giysilerinin düğmelerini yardımsız ilikler.
13. Ayakkabılarını bağlar.
14. Yemek araç gereçlerini doğru kullanır.
15. Yemek tabaklarını ya da servis tepsisini taşıır.
16. Su, süt, meyve suyu gibi içecekleri dökmeden bardağına doldurur.
17. Temizlikle ilgili malzemeleri doğru kullanır.
18. İçinde bulunduğu çevreyi temiz tutar.
19. Tehlike yaratacak durumlardan kaçınır.
20. Sandviç, ekmeğe krem peynir sürme gibi bağımsız yapabileceği yiyecekleri hazırlar.
21. Tuvalet kâğıdı ve su kullanarak yardımsız temizliğini yapma, sifonu çekme gibi tuvalet gereksinimine yönelik işleri yardımsız yapar.
22. Tırnakları uzadığında kesilmesi gerektiğini bilir.
23. Yatağını düzeltir.
24. Toz alma gibi ev işlerinden birini üstlenir.
25. Saçlarını tarar, kurutur.

→ Fiziksel Gelişim ve Sağlık İle İlgili Kazanım, Gösterge ve Açıklamalar

KAZANIM, GÖSTERGE VE AÇIKLAMALAR

☑ Kazanım 1. Bedenini fark eder.

Göstergeler

- Bedenini/beden bölümlerini işlevine uygun olarak kullanır.
- Beden bölümlerini farklı amaçlara uygun olarak koordineli kullanır.
- Nesne/varlıklara göre beden pozisyonunu belirler.
- Bedeninin/beden bölümlerinin pozisyonunu açıklar.
- Farklı duruş pozisyonları sergiler.

Açıklama: Beden farkındalığı, vücudun uzayda nerede olduğunu algılama yeteneğidir. Görme, işitme, koku, tat, dokunma, denge, duruş, hareket duygusu (vestibüler) ve vücut pozisyonu duygusu (propriyosepsiyon/iç algı/öz duyum) beden farkındalığı için önemlidir. Başın ve vücudun uzayda nerede olduğu hakkında bilgi veren, hareket ve denge duygusudur. Otururken, ayakta dururken ve yürürken dik durmaya yardımcı olur. Vücut pozisyonu duygusu, beynin ve bedenin farklı bölümlerini birbirine ve ortama kıyasla nerede konumlandığını ve nasıl hareket ettiğini bilmesini sağlayan duygudur. Aynı zamanda örneğin yumurta kırma eylemi gibi bir eylemde ne kadar güç kullanılması gerektiği konusunda da bilgi verir. Hareket ve vücut pozisyonu eğitimi, günlük yaşamda veya spor sırasında yaralanma riskini en aza indirmek isteyen, performansını yeniden inşa etmek veya artırmak isteyen her birey için gereklidir. Hareket ve vücut pozisyonu duygusunu geliştirmek için etkinliklerde geriye doğru, gözler kapalı, rehber eşliğinde gözler kapalı ve hayali bir çizgide, bir tahta üzerinde, dar bir kaldırımda, çıplak ayakla kumda yürüme ve sıvı dolu bardağı taşıyarak yürüme, kırmadan yumurta taşıma ve bir kaba yumurta kırma gibi becerilere yer verilmelidir. Beden farkındalığına yönelik yapılan çalışmalar, çocuğun kendi bedenini tanımasını ve kendini değerli hissetmesini de sağlar.

☑ Kazanım 2. Büyük kaslarını koordineli kullanır.

Göstergeler

- Kol ve bacaklarını eş zamanlı hareket ettirir.
- Farklı yönde/formda/hızda yürür.
- Farklı yönde/formda/hızda koşar.
- Farklı zeminlerde değişik şekillerde yuvarlanır.
- Yönergelere uygun olarak farklı yönlere uzanır.
- Sürünerek belirli bir mesafede ilerler.
- Belirli bir yüksekliğe tırmanır.
- Tırmandığı yerden iner.
- Kayma adımı yaparak ilerler.
- Galop yaparak ilerler.
- Belirli bir yükseklikten atlar.
- Belirli bir yüksekliğe zıplar.
- Çift ayak uzağa atlar.
- Tek ayak üzerinde sıçrar.
- Tek ayak sıçrayarak belirli mesafede ilerler.
- Bir hareketten diğerine seri bir şekilde geçiş yapar.

Açıklama: Göğüs, sırt, kol, bacak ve tüm vücut kaslarının koordinasyonunun gelişiminde olgunlaşma ve büyüme gibi biyolojik faktörlerin yanı sıra çevresel faktörler ve eğitim de önemli bir yer tutmaktadır. Büyük kasların koordineli kullanımına ilişkin eğitime, günlük eğitim akışında her gün yer verilmelidir. Çocukların göstergelerdeki davranışlarda üst düzeyde yetkinlik sergilemesinden ziyade sürekli yapmaları ve bu becerilerde tutarlı bir ilerleme göstermeleri önemlidir. Ayrıca çocukların ne kadar uzağa atladıkları ya da kayma adımı ile kaç metre ilerlediklerine değil hareketi nasıl yaptıklarına odaklanılmalıdır. Etkinliklerde kullanılacak yönergeler; farklı yönlere, farklı şekillerde (hızlı/yavaş, öne/ileri, arkaya/geriye, sağa, sola, ritmik, parmak ucunda, topukta, geri geri, yan yan gibi) olabilir. Yönergeler doğrultusunda aşağı yukarı, öne arkaya, sağa sola uzanır. Halı, beton, kum, toprak, çamur, çakıl taşı gibi farklı zeminler üzerinde zıplar. Yönerge doğrultusunda aynı yöndeki (sağ kol, sağ bacak) ya da zıt yöndeki (sağ kol, sol bacak) kol ve bacakları aynı ya da farklı yönlere doğru hareket ettirir. Etkinlikler planlanırken “yükseklik” ve “mesafe” gibi nitelendirmelerin belirlenmesinde okul öncesi eğitim programı kitabında yer alan “yaşlara göre gelişimsel özellikler tablosundan” yararlanılmalıdır. Engel üzerinden koşarak atlama gibi bir hareketten diğerine seri geçiş hareketleri de çocukların büyük kas koordinasyonu için önemlidir.

Kazanım 3. Nesne/araç kullanarak koordineli hareketler yapar.

Göstergeler

- Atılan nesnelere yakalar.
- Nesnelere belirli bir mesafeden hedefe atar.
- Hareket hâlindeki nesnelere durdurur.
- Farklı büyüklükteki topları zıplatır.
- Park/bahçe oyun araç-gereçlerini kullanır.
- Denge/koordinasyon gerektiren araçları kullanır.

Açıklama: Çocukların nesne/araç kullanarak becerilerinin gelişmesinde raket, top, balon, frizbi, atlama ipi gibi materyaller ve denge tahtası, kaykay, kızak, paten, scooter, bisiklet gibi araçlar kullanılmalıdır. Çocuklar, atılan bir topu ya da nesneyi yakalarken gelişim düzeylerine göre gövde, kol ya da ellerini kullanır. Tenis topu gibi küçük bir top ile omuz üzerinden atış yaparken topun ne kadar uzağa atıldığı ya da hedefi tutturması değil hareket formunun doğru şekilde yapılması önemlidir. Yani topu omuz seviyesinin üstüne almak, topsuz ayağı bir adım öne almak ve topu fırlatırken vücudu hedefe doğru döndürmek anlatılmaktadır. Küçük topu, tek elle yerden yuvarlarken topun hedefi vurup vurmadığı değil hareket formunun doğru şekilde yapılması önemlidir. Yani topu yuvarlarken topsuz ayağın bir adım öne atılması, dizlerin bükülerek vücudun yere yaklaştırılması, topun zıplamadan yerden yuvarlanması anlatılmaktadır. Nesnelere belirli bir mesafeden hedefe atarken atış sırasında ağırlık aktarımı yapmak önemlidir. Çocukların nesne/araç kullanarak koordineli hareketler yapma becerilerinin desteklenmesinde sınıf içi, oyun salonu, park, bahçe oyun araç gereçlerini kullanmalarına fırsat tanınmalıdır.

Kazanım 4. Büyük kaslarını kullanarak güç gerektiren hareketleri yapar.

Göstergeler

- Nesnelere/eşyaları iter.
- Nesnelere/eşyaları çeker.
- Nesnelere/eşyaları yuvarlar.
- Nesnelere/eşyaları kaldırır.
- Nesnelere/eşyaları taşır.
- Nesnelere/eşyaları indirir.
- Nesnelere/eşyaları döndürür.

Açıklama: Güç, mümkün olan en kısa sürede üst düzeyde çaba sarf etme becerisidir. Fiziksel gelişim ile birlikte güç becerisinde artış olur. Kuvvet ve hızın geliştirilmesi beraberinde güç kazanmayı sağlar. Örneğin çocuklar, büyüdükçe topu daha uzağa atabilmektedir. Büyük kasların araçlı ve araçsız olarak koordineli kullanımına yönelik hareketler; kuvveti, hızı, sonuç olarak da gücü geliştirir. "Büyük kaslarını kullanarak güç gerektiren hareketleri yapar" kazanımına ilişkin olarak çocukların gelişimine uygun boyut ve ağırlıktaki nesnelere kullanılmalıdır. İtme, çekme ile ilgili göstergelere aynı etkinlikte yer verilmeli ve bu etkinliklerin ardışık olarak yapılması sağlanmalıdır. Farklı özellikteki eşyaları kaldırma, taşıma ve indirme ile ilgili göstergelerin de aynı etkinlikte olmasına özen gösterilmelidir. Kaldırılan nesne/eşyalar, çocukların gelişimine uygun olarak hafiften başlayarak süreç içinde ağırlaşmalıdır. Ayrıca eşyaların taşınabilmesi için yapılacak uygulamalardan biri de yuvarlamadır. Örneğin silindirik şeklindeki nesnelere (tekerlek, su bidonu gibi) yuvarlanarak taşınabilir. Bunun yanı sıra halı, kilim gibi eşyalar da yuvarlanarak bir yere yerleştirilebilir. Nesne/eşya kullanılarak yapılan hareketlerde, süreç içinde hız ve mesafenin farklılaşmasına da özen gösterilmelidir. Güç gerektiren hareketleri yapmaya yönelik olan etkinlikler sınıf içi ve dışı ortamlarda oyunlaştırılarak yapılmalıdır. Ayrıca ortamın toparlanması, düzenlenmesi sırasında da çocuklara fırsat ve sorumluluk verilerek gerçek eşyalara yönelik güç gerektiren davranışları yapmaları için fırsatlar yaratılmalıdır.

☑ **Kazanım 5. Denge gerektiren hareketleri yapar.**

Göstergeler

- Belirli bir harekete başlamadan önce dengesini korur.
- Çizgi üzerinde farklı yönde/formda/hızda yürür.
- Denge tahtası üzerinde farklı yönde/formda yürür.
- Kol ve bacaklarından destek alarak dengesini korur.
- Atlarken dengesini korur.
- Güç uygulandığında dengesini korur.
- Hareket hâlindeyken nesne alarak hareketini sürdürür.
- Nesneyi bırakarak hareketini sürdürür.
- Tek ayak üzerinde belirli bir süre durur.
- Eşli olarak denge hareketleri yapar.

Açıklama: Denge, hareket/dinlenme anında yer çekimine karşı bireyin durumunu koruyabilmesidir. Bir yükseklikten aşağıya atarken, zıplarken ya da uzun atlama yaparken önemli olan çocuğun çift ayak sıçraması ve yere çift ayak ile konmasıdır. Ağırlığını bir noktadan diğerine aktarmak, vücut ağırlığının bir noktadan diğer noktaya aktarımıdır. Topu atarken öne adım atarak ağırlığı öne alma ya da engeller arasından koşarken yön değiştirmede ağırlığı bir ayaktan diğerine aktarma, ağırlığı bir noktadan diğerine aktarmaya örnek olabilir. Çocukların gelişimine uygun olarak zemin üzerinde belirginleştirilmiş farklı çizgiler (tebeşir, kurdele veya renkli bant ile yere çizilmiş düz bir çizgi ya da zigzag çizgi gibi) üzerinde yürüme, kütük gibi farklı yükseklikteki platformlarda yürüme, farklı hayvanların yürüyüşlerini taklit etme gibi etkinliklerde yürüme ve koşma becerileri sergilenebilir. Yürürken kolların hareketi ile bacak hareketleri birbirine zıtyönde olacak şekildedir. Yani hangi bacak önde ise o yöndeki kol geridedir. Yer değiştirmeyi gerektiren hareketler daha fazla denge kontrolü gerektirir. Çocuğun atlamak için bulunduğu yerin yerden yüksekliği çocuğun gelişimi doğrultusunda ayarlanmalıdır. Ayrıca çocuğun dengesini sarsacak herhangi bir durum ile karşılaşıldığında, kol ve bacaklarından mevcut pozisyonunu korumak için destek alması önemlidir. Çocukların ellerinde bir nesne taşıyarak ya da bir nesneyi alıp bırakırken de dengelerini korumaları

gerekmektedir. Çocukların aldıkları, bıraktıkları ya da taşıdıkları nesnelerin ağırlığının taşıyabilecekleri ağırlıkta ya da ebatta olduğundan emin olunmalıdır. Nesne taşıyarak yapılacak hareketlerde dengenin korunabilmesi için farklı alanlarda (kum, çim, çakıl, halı gibi farklı zeminlerde) kapalı ve açık alanlarda çalışmalar gerçekleştirilebilir. Yer değiştirmeyi gerektirmeyen sabit bulunan yerde gerçekleştirilen hareketler de denge kontrolü gerektirir. Çocukların tek ayak üzerinde durabilmesi için herhangi bir yerden destek almadan kendi beden kontrolleri ile hareketi yapmaları beklenir. Çocuklar baskın olan ayaklarının üzerinde diğer ayaklarını kaldırarak dengede durmaya çalışırlar. Etkinliklerde baskın olmayan diğer ayak üzerinde de denemeler yapılmalıdır. Tek başına yapılan ve denge kontrolü gerektiren hareketler için çocuğun dikkati, koordinasyonu, esnekliği ve gücü önemlidir.

☑ **Kazanım 6. Küçük kaslarını kullanarak koordineli hareketler yapar.**

Göstergeler

- Nesneleri toplar.
- Nesneleri kaptan kaba boşaltır.
- Nesneleri farklı şekillerde dizer.
- Nesneleri değişik şekillerde katlar/rulo yapar.
- Ellerini/parmaklarını/ayaklarını eş zamanlı ve koordineli hareket ettirir.

Açıklama: Küçük kasların koordineli kullanımında bilek, el-avuç içi ve parmakların hareketinde uyum beklenmektedir. Küçük kasların koordineli kullanımı için nesneleri toplamak, boşaltmak, dizmek, katlamak gerekmektedir. Bu hareketler için farklı formların uygulanması önemlidir. Nesneleri avuçlayarak, üç parmağını (baş-ışaret ve orta) veya iki parmağını (baş ve işaret) kullanarak bir araya getirme etkinliklerine yer verilmelidir. Nesneleri doldurma-boşaltma becerisine yönelik olarak da önce katı, daha sonra sıvı maddelerle çalışmalar yapılmalıdır. Etkinliklerde kullanılmak üzere seçilecek kapların başlangıçta ağızları geniş olmalıdır ve çocuklar bu beceride ustalaştıkça daha dar ağızlı kaplar kullanılmalıdır. Nesnelerin üst üste, yan yana, iç içe gibi farklı şekillerde dizilimi de küçük kas koordinasyonu gerektirir. Farklı büyüklük, yapı ve şekilde nesnelerle farklı dizilimler yapan çocuklarda sadece küçük kas koordinasyonu gelişmez, aynı zamanda çocuklar, bilişsel gelişim açısından nesnelere hakkında farklı bilgiler edinme olanağı bulurlar ve özellikle nesnelerin konumlandırılmalarına ilişkin alternatif durumlar geliştirebilme fırsatı yaratılmış olur. Küçük kasları koordineli olarak kullanmaya yönelik yapılan etkinlikler, el/parmak/ayakların eş zamanlı ve koordineli hareket etmesini de destekler. Ellerini masaya, ayaklarını yere vurma, el ve ayakların eş zamanlı hareketine örnek olabilir. Ayrıca aynı anda ayaklarını yere vururken parmakları ile cımbız hareketi yaparak aldığı boncukları kâsenin içine atma gibi hareketler de el, ayak ve parmakların eş zamanlı ve koordineli olarak hareket etmesi için yaptırılmalıdır.

☑ **Kazanım 7. Küçük kaslarını kullanarak güç gerektiren hareketleri yapar.**

Göstergeler

- Nesneleri kopartır.
- Nesneleri yırtar.
- Nesneleri sıkar.
- Nesneleri gerer.
- Nesneleri takar.
- Nesneleri çıkarır.
- Nesneleri açar.

- Nesnelere kapattır.
- Nesnelere eđer/büker.
- Nesnelere döndürür.
- Nesnelere elleri/parmakları ile iter.
- Nesnelere elleri/parmakları ile çeker.
- Materyallere elleri/parmakları ile şekil verir.

Açıklama: Nesnelere farklı formlara sokmak için küçük kasların kullanımı ve bileğin, ellerin, parmakların, avuç içinin ve eklemlerin eş güdümlü çalışması gerekmektedir. Nesnelere kopartmak, yırtmak, germek, çıkarmak, açıp-kapatmak, itmek-çekmek, eğer/bükmek, döndürmek, çevirmek, çevirerek açmak-kapatmak ve onlara şekil vermek amacıyla farklı nesnelere, materyaller kullanılarak çeşitli etkinlikler planlanmalıdır. Örneğin nesnelere sıkma becerisi için bir sünger ıslatılıp boş bir kaba güç kullanarak sıkılan süngerin suyu çıkarılabilir ve su seviyesindeki değişim gözlenebilir. Ya da limon sıkılabilir ve limon suyu ile limonata yapılabilir. Nesnelere açma kapama, çevirerek ve bastırak olabilir. Nesnelere çevirerek açma ve kapatma hareketi için de pet şişe, kavanoz kapağı açma, kapama hareketleri yaptırılabilir. Farklı boyut ve özellikteki geçmeli yapı inşa oyuncakları ve benzeri oyuncakların parçalarını takip çıkararak takma, çıkarma hareketleri yaptırılabilir. Küçük kaslarını kullanarak güç gerektiren hareketlerle ilgili becerilerde nesne seçimleri önemlidir. Örneğin bir kâğıdı yırtmak ve süt kutusunu yırtmak aynı değildir. Dolayısıyla nesnelere seçimi çocukların gelişimsel hazırbulunuşluk düzeyine göre olmalıdır.

☑ **Kazanım 8. Araç gereç kullanarak manipülatif hareketler yapar.**

Göstergeler

- Farklı nesnelere kule yapar.
- Nesnelere ipe, çubuğa dizer.
- Farklı materyaller kullanarak boyama yapar.
- Nesnelere şekil verir.
- Farklı yapıştırıcılar kullanarak materyalleri yapıştırır.
- Farklı nesnelere keser.
- Parmağını kullanarak çizim yapar.
- Kalem tutmak için üç parmağını işlevsel kullanır.
- Nesnelere kullanarak özgün ürünler oluşturur.
- Bir nesneyi kontrol etmek için başka bir nesne kullanır.

Açıklama: Çocuklar nesnelere ipe dizerken her çeşit ip, renkli hediye paketi şeritleri, kurdeleler; dizilecek nesne olarak da her renk ve boydaki boncuklar, delikli pullar, boş makaralar, düğmeler kullanılmalıdır. Başlangıçta etkinliklerde kalın ip ve iri delikli boncuklar kullanılmasında yarar vardır. Manipülatif hareketler için makas, yapıştırıcı, kalem, boyama malzemeleri de önemli olup bu materyaller nesnelere şekil vermek için kullanılır. Çocukların makası kullanması, başlangıçta tek açıklık kesimler şeklindedir. Daha sonra çocuklar, rastgele kesimler yapar ve bunun için makası ardışık olarak açıp kapatır. Çocuklar, makas kullanma becerisinde ustalaştıkça düz bir çizgi üzerinden kesim yapmaya, ardından da kavisli ve oyarak çıkarabilecekleri nesne resimlerini kesmeye başlarlar. Ayrıca kesme becerisinin kazanımı için makasın yanı sıra bıçak da kullanılmalıdır. Yumuşak kıvamda besinleri ekmeğe sürme, salatalık, muz, köfte gibi çok sert olmayan yiyecekleri kesme çocukların kendilerini besleme konusunda önemli beceriler edinmesine yardımcı olur. Çocukların edinmesi gereken manipülatif becerilerden biri de yapıştırıcı kullanmaktır. Bazı yapıştırıcılar tüp şeklinde sıkmayı,

bazıları da zemin üzerine sürmeyi gerektirir. Yapıştırıcı kadar boyama materyalleri de çocukların yaşamında önemli bir yere sahiptir. Örneğin etkinliklerde fırça ile boyama, parmak boyası, sulu boya, pastel boya, akrilik boya, guaj boya gibi boyalar kullanılabilir. Çocuklar resim fırçası, badana fırçası, diş fırçası gibi materyallerin yanı sıra sünger gibi nesnelere de boyama yapmalıdır. Parmak kullanarak farklı zeminlerde (hava, kum, toprak, buğulu cam gibi) yazma davranışı da yaptırılmalıdır. Ayrıca çocukların kendi isimlerinde geçen ve aşınası oldukları harf veya rakam, şekil gibi sembollerini yazarak deneyimlemelerine fırsat yaratılmalıdır. Tüm bunların yanı sıra en az iki nesne kontrolünü gerektiren becerilerin yoğun dikkat gerektiren beceriler olduğu düşünüldüğünde çocukların, önce ahşap daha sonra ucu küt bir iğne ile geniş dikişler dikmesi ve bunun için çocuğa model olunması gerekmektedir. Çocukların kutuları, blokları, kapakları, pipetleri, bardakları kullanarak bir şehir oluşturmasına fırsat verilmelidir. Bir nesneyi, diğer bir nesnenin kontrollü kullanımı için hareket ettirmek önemli bir manipülatif beceri olup göz-el koordinasyonu gerektirmektedir. Örneğin küçük el maşası ile şeker, fındık, ceviz, ponpon gibi küçük nesnelere bir kaptan diğerine aktarma, çekiç ile çivi çakma, tornavida ile vidayı takma, sıkma/gevşetme gibi. Araç gereç kullanarak gerçekleştirilecek manipülatif becerilerde çocuk, baskın olan elini daha fazla kullanır. Örneğin dolabın altındaki topu baskın eliyle tuttuğu cetvel ile çekip çıkarması gibi. Bu süreçte mutlaka çocuğun el tercihine saygı duyulmalıdır. Ancak çift elleri olan çocuklara, çok dikkatli gözlemlendikten sonra daha yetkin olan elini kullanması önerilmelidir.

☑ **Kazanım 9. Özgün çizimler yaparak kompozisyon oluşturur.**

Göstergeler

- Kontrollü karalamalar yapar.
- Farklı materyaller kullanarak çizim yapar.
- Farklı zeminlerde çizim yapar.
- Çeşitli figürler/temel figürler çizer.
- Desen oluşturur.
- Özgün çizimler yapar.
- Belirli çizimlerde kendine özgü imgeler kullanır.
- Figürlerinde ayrıntı kullanır.
- Anlam bütünlüğü olan bir resim çizer.

Açıklama: Sanat, fiziksel ve manipülatif etkinliği içermekte ve yaratıcılık ile estetik becerileri desteklemektedir. Farklı materyallerle (boya kalemleri, sulu boya fırçaları, kömür, tebeşir, yaprak gibi) çizimler yapma daha fazla hassasiyet ve küçük kas becerisi gerektirir. Farklı zeminler (farklı dokularda resim kâğıtları, karton, mukavva, kumaş parçaları, köpük, taş, tahta, toprak, beton, kum, buğulu cam gibi) üzerinde çalışma, problem çözme ve yaratıcılığı harekete geçirme açısından önemlidir. Zaman içinde çocuk kontrolsüz karalamalardan kontrollü karalamalar yapmaya, desenler oluşturmaya, kendi özgün çizimleriyle kompozisyonlar yaratmaya ve böylece resim oluşturmaya doğru bir gelişim sergiler. Bu aşamalı ilerleme yalnızca büyük ve küçük kaslarını değil yaratıcılık ve estetik becerilerinin gelişimini de yansıtır. Çocukların figürlerindeki çeşitlilik ile birlikte, belirli çizimlerde sürekli kendine özgü imgeler kullandığı (örneğin üçgen çam ağaçları, gülen yüzlü güneş, üçgen çatılı ev gibi) da görülebilir. Bu belirgin imgeler, daha sonra ayrıntılı çizimler ile zenginleşerek özgün çizimlere dönüşür. Düşünce, olgu ve deneyimleri bir kompozisyon içerisinde sanata dönüştürmek pek çok düşünme becerisi, neyin temsil edileceği ve bunun nasıl gerçekleştirileceğine ilişkin karar vermeyi gerektirmektedir. Örneğin çocuk kaplumbağa yapmak için, "Kil mi, yün

mü, yoksa kâğıt mı kullanmalıyım?" diye düşünür. Sanat, odaklanma/dikkat, başlanılan işe devam etme ve sonuna kadar sürdürme becerilerini geliştirdiği için destekleyici ortamlara gereksinim duyar. Çocuklar, sanat ürünleri, sanatsal/estetik ölçütler (çizgi, renk, şekil, doku, hacim, örüntü, uzay, denge ve tasarım/kompozisyon) dikkate alınarak desteklenmeli ve değerlendirilmelidir. Çocukların yaptığı tüm çizimlerin ve oluşturdukları kompozisyonların özgün ve değerli olduğu unutulmamalıdır. Örneğin; müzede bir vazo, halı, kilim gibi farklı kültürlere yönelik eserlerin üzerindeki resimlere, şekillere, renklere dikkat çekilerek çocukların kendi özgün çizimlerini oluşturmalarına destek olunmalıdır. Bu tür çalışmalar kültürel değerlere yönelik algıyı da artırır.

☑ **Kazanım 10. Müzik ve ritim eşliğinde hareket eder.**

Göstergeler

- Bedenini kullanarak ritim çalışması yapar.
- Nesnelere kullanarak ritim çalışması yapar.
- Vurmalı çalgıları kullanarak ritim çalışması yapar.
- Müziğin temposuna, ritmine ve melodisine uygun dans eder.
- Materyal kullanarak dans eder.
- Eşli ya da grup halinde dans eder.

Açıklama: Müzik, büyüme ve gelişimin önemli ve doğal bir parçasıdır. Müzikte başarılı deneyimler edinmek (şarkılarda yaratıcı ifadeler kullanmak, ritmik hareketler yapmak ve dinleme deneyimleri edinmek gibi), çocuğun, yalnızca motor gelişimini değil sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimini de destekler. Ritim çalışmalarında bedenini kullanmak; ellerini birbirine, dizlerine, göğsüne, kollarına vurarak, parmak şaklatarak, ayaklarını yere vurarak ritme uydurmak gibi beden perküsyonu çalışmalarına yer verilmelidir. Ayrıca parmak, el, kol ya da beden ile ritme uygun çizgi takip etme çalışmaları (müzikogram) gibi çalışmalar da yapılmalıdır. Vurmalı çalgılar; davul, tef, ritim çubuğu, marakas, kastanyet, agogo gibi çalgılardır. Yer değiştirme hareketleri kapsamında gerçekleştirilecek basit dans hareketleri, bireysel, eşli veya grup olarak ritim ve müzik eşliğinde yapılmalıdır. Bu hareketler çocukların yaratıcılıklarını kullanabilecekleri, tül, şerit kumaş/grapon kâğıdı, kurdele, şal, kaşkol, balon ve çember gibi materyallerin kullanımı ile de çeşitlendirilmelidir.

☑ **Kazanım 11. Bedenini kullanarak yaratıcı hareketler yapar.**

Göstergeler

- Nesne/durum/olayı hareketleri ile taklit eder.
- Verilen bir yönergeye/göreve uygun farklı hareket formları üretir.
- Farklı hareket formlarını ardışık olarak/aynı anda sergiler.
- Eşli olarak özgün hareket formları oluşturur.
- Nesnelere farklı şekillerde kullanarak hareket doğaçlamaları yapar.
- Bedenini rahatlatmak için farklı hareket formları kullanır.

Açıklama: Yaratıcı hareketler, çocuğun nesne/durum/olayı hareketleri ile taklit etmesi, yapılandırılmamış bir problemi çözmesi, bir fikrin açıklanması ya da bir durumun vücut yoluyla ifade edilmesi şeklinde ortaya çıkmaktadır. Verilen bir yönerge ya da görevde alternatif hareket formlarının yaratılması (kaygan bir zeminde yürüme, kaydırdan kayma, kanat açıp uçma, rüzgâra karşı yürüme, kanguru zıplama gibi) hareket formlarının ardışık olarak sergilenmesi, farklı hareket formlarının aynı anda sergilenmesi (kolları iki yana açarken dizlerini bükme, çömelleme gibi) için ortam yaratılması önemlidir. Çocuğun

kendi başına oluşturduğu hareket formları yanında eşli çalışmalarda da özgün hareket formları yaratmasına fırsat sunulması gerekmektedir. Örneğin bir kumaş parçasını hareket ettirme, sırt sırta farklı yönde, formda hareket etme, omuz omuza dans etme gibi çocukların birlikte eşli olarak sergileyebilecekleri hareket formları üretilebilir. Hareket formları, nesnelerin farklı şekillerde kullanılabilceği doğaçlama fırsatları ile de zenginleştirilebilir. Örneğin patlamış top, sönen balon, eriyen buz, büyük bir dal parçasını taşımaya çalışan karınca, yüksek topuklu ayakkabı ile yürümeye çalışan insan, ağır koli taşıyan insan, dar bir yerden geçme gibi durumlar hareketlerle doğaçlanabilir. Çocukların gergin olmaları ve karşılaştıkları problemlerin üstesinden gelememeleri duygu durumlarını olumsuz yönde etkileyebilir. Çocukların dikkatlerini bedenlerine yoğunlaştırmaları ve bedenlerinin farkına varmaları hem zihinsel hem de fiziksel olarak rahatlamalarını sağlar, sorumluluk alabilmek için güç ve enerji elde etmelerini kolaylaştırır. Örneğin üzgün olduklarında, bir hareketi/iş/görevi yapmakta zorlandıklarında, yorgun olduklarında, çok enerjik olduklarında çocuklarla birlikte bedeni rahatlatmaya yönelik hareket formları üretilebilir. Bu gibi çalışmalar, farklı durumlarda bedeni rahatlatmaya yönelik yeni ve özgün yanıtlar üreterek doğallık ve orijinalliği destekler. Çocukların bedenlerini kullanarak yaratıcı hareketler yapmalarına yönelik çalışmaların açık alanda yapılmasına özen gösterilmelidir.

Kazanım 12. Bedeniyle ilgili temizlik kurallarını uygular.

Göstergeler

- Elini/yüzünü yıkar.
- Dişini fırçalar.
- Saçını tarar.
- Burnunu temizler.
- Tuvalet gereksinimine yönelik işleri yapar.
- Beden temizliğiyle ilgili araç gereçleri kullanır.

Açıklama: Çocukların; yemeklerden önce ve sonra, dış mekândan iç mekâna girince, tuvalet öncesi ve sonrası ellerin yıkanması, yemekten sonra dişlerin fırçalanması, uyku saatinden sonra saçların taranması, burnun temizlenmesi ile tuvalet gereksinimi sürecinde tuvalet kâğıdının kullanılması, sifonun çekilmesi gibi davranışları kazanması hedeflenmektedir. Yüz yıkama davranışının ise özellikle sabah uyandıktan sonra ve akşam yatmadan önce kazandırılması gerekli olup aile iş birliği ile desteklenmelidir. Çocuğun diş fırçalama davranışını kazanmasında model olma ve iş birliği içinde olmak önemlidir. Yüz yıkama, diş fırçalama gibi alışkanlıkların yanında çocuğun her gün saçını taraması için de aileye bilgilendirme yapılmalıdır. Ancak okul ortamında çocukların dişlerini fırçalayabilmeleri için uygun ortam yok ise diş fırçalama davranışlarına yönelik uygulama zorunluluğu olmamalı, aile iş birliği ile diş fırçalamanın önemine ilişkin etkinlikler ile çalışmalar yapılabilir. Çocuklara üç yaş itibariyle burnunu sümkürerek temizleme davranışı öğretilir. Uygun temizlik davranışları çerçevesinde tuvalet gereksinimleri kazandırılmalıdır. Çocuklara, beden temizliği için gerekli araç gereçleri (sabun, şampuan, tarak, diş fırçası, havlu, mendil, peçete, tuvalet kâğıdı gibi) ile enerji ve doğal kaynakları (su, elektrik gibi) kullanabilmeleri için hem evde hem de okulda gerekli olanak sunulmalıdır. El yüz yıkama, diş fırçalama, burun temizleme, tuvalet gereksinimleri, banyo, duş, tırnak kesimi gibi temel yaşam becerilerinin düzenli yapılabilmesi için aşamalı olarak çocuklara anlatılması önemlidir. Bunun için aşamalı anlatım sağlayan resimli kartlardan yararlanılabilir. Ayrıca çocuğun oyun ve sanat gibi etkinlikler ile kahvaltı, yemek gibi günlük rutin öncesi/sonrası temizlenmeye gereksinim duyup duymadığını kontrol etmesi için aynaya bakması, çevresindekilerden bilgi

alması gibi fırsatlar sunulmalıdır. Böylece çocuğun kendi bedeninin sorumluluğunu üstlenmesi, bedenine yönelik farkındalık kazanması ve özen göstermesi için olanak sunulmuş olacaktır.

☑ **Kazanım 13. Yemek süreçlerinde sorumluluk alır.**

Göstergeler

- Yemek hazırlama sürecinde temizlik kurallarına uyar.
- Yemek için gerekli malzemeleri söyler.
- Yemek için gerekli malzemeleri hazırlar.
- Yemeği aşamalarına uygun olarak hazırlar.
- Yemek masasını hazırlar.
- Yemek servisi yapar.
- Yemek masasını toplar.

Açıklama: Yiyeceklerin ayıklanması/yıkınması ve temizlenmesi öncesinde en az yirmi saniye süreyle sabun ile ellerin yıkanması, bazı yiyeceklerin önceden soğuk suda bekletilmesi, yiyeceklerin hafif ovularak yıkanması konusunda çocuklara model olunmalıdır. Yiyecekleri ayıklamaları/yıkamaları ve temizledikleri yiyecekleri ayrı bir yere yerleştirmeleri ile ilgili becerilerin geliştirilmesi hem sağlıkları ve günlük yaşam becerileri hem de diğer gelişim alanları açısından önemlidir. Örneğin bezelye, maydanoz gibi yiyeceklerin ayıklanması farklılık gösterdiği için çocuğun günlük yaşam becerilerinin yanı sıra motor gelişimi de bu sayede desteklenmektedir. Yemek ve yemek masası hazırlamaya yardım etmeleri için çocuklara fırsat verilmelidir. Mümkünse okul mutfağında ve sınıfta salata yapma, sandviç hazırlama, tost yapma, kurabiye yapma gibi yemek yapmaya yönelik fırsatlar sunulmalı; bu yiyeceklerin malzemelerini ayıklayarak, yıkayarak, keserek hazırlamaları konusunda rehberlik edilmelidir. Yiyecek hazırlıkları için gerekli tüm güvenlik önlemlerinin alındığından da emin olmak gerekir. Kullanılacak materyaller mutlaka çocuklara tanıtılmalı. Güvenli tutuş ve güvenli kullanım konusunda çocuklara model olunmalı ve anlatılmalıdır. Çocuklara keskin olmayan bıçaklar sunulmalı ve muz gibi yumuşak yiyecekleri kesmelerine fırsat verilmelidir. Keskin olan bıçakları vb. yetişkinlerin kullanabileceği çocuklara hatırlatılmalıdır. Ancak okulda uygun ortam olmadığında çocukların bu davranışlarına yönelik deneyimleri aile iş birliği ile desteklenmelidir. Çocuklar yemek masasının hazırlanması (çatal, bıçak, peçete yerleştirilmesi gibi), servis yapılması ve ardından yemek masasının toplanması konusunda desteklenmelidir. Yemek masasının toplanmasında arta kalan yiyeceklerin toplanarak diğer canlıların beslenmesi için ayrılması, aynı zamanda çocukların diğer canlılara duyarlılık kazanması açısından da gereklidir.

☑ **Kazanım 14. Yaşam alanlarında gerekli düzenlemeler yapar.**

Göstergeler

- Eşyaları temiz kullanır.
- Kullandığı eşyayı yerine kaldırır.
- Eşyaları katlar.
- Eşyaları asar.
- Eşyaları düzenler.
- Eşyaları özenli kullanır.
- Çevre temizliğiyle ilgili araç ve gereçleri kullanır.

Açıklama: Çocukların yaşam alanlarında gerekli düzenlemeleri yapmaları hem sağlıklı olmaları hem de sorumluluk bilinci kazanmaları açısından oldukça değerlidir. Çocukların

eşyaları, evi, okulu, parkı, kenti, doğayı temiz tutması önemlidir. Çocukların yaşam alanlarını düzenleme becerileri kazanabilmeleri için etkinlikler planlanmalı, eğitim ortamları düzenlenmelidir. Bu becerilerin kazanılması için en önemli nokta bunların günlük rutinelere dönüştürülmesidir. Çocuklara evde ve okulda temizlik/düzen/toplanma için gerekli araç ve gereçleri (toz bezi, süpürge gibi) kullanmaları için uygun fırsatlar verilmelidir. Çocukların, evde/okulda oyuncaklarını toplamaları ve yerlerine yerleştirmeleri, gerektiğinde yetişkin rehberliğinde oyuncaklarını temizlemeleri, giysilerini katlamaları/katlamaya çalışmaları, katladıkları/katlamaya çalıştıkları eşyaları yerlerine yerleştirmeleri, ayakkabılarını yerine yerleştirmeleri, çiçekleri sulamaları, çöpleri çöpe atmaları, toz bezi kullanarak masaları silmeleri, bulaşıkları makineye yerleştirmeleri, elektrik süpürgesi kullanmaları gibi davranışların kazandırılması günlük rutinlerde sürekliliğin kazandırılması açısından değerlidir. Kısacası çocuklara, eşyaları özenli kullanmaları konusunda gözlem fırsatı verilmeli ve iyi bir model olunmalıdır. Ayrıca çocukların, öğrenme sürecinde oluşan temizlik ve düzen ile ilgili değişiklikleri fark etmeleri, düzen ve temizliğin sağlanmasında kendilerinin sorumluluk almaları sağlanmalıdır.

☑ **Kazanım 15. Giyinme ile ilgili işleri yapar.**

Göstergeler

- Giysilerini çıkarır.
- Giysilerini giyer.
- Giysilerini hava durumuna göre seçer.
- Giysilerinin tamamlayıcı aksesuarlarını kullanır.

Açıklama: Giyinme, hem soyunma hem de giyinme sürecini ifade etmektedir. Giysilerini çıkarma ve giyinme eylemlerinde; cırt cırt açma/kapama, çitçit açma/kapama, fermuar açma/kapama, kemer tokası çıkarma/kapatma, düğme açma/ilikleme, ayakkabı çıkarma/giyime, ayakkabı bağcıklarını çözme/bağlama gibi beceriler basitten zora ilkesi doğrultusunda ele alınmaktadır. Bu çalışmalarda çocuğun, cırt cırtlı bant, çitçit, fermuar, kemer tokası, düğme ve bağcık gibi giysilerin tamamlayıcı aksesuarlarını kullanması basitten zora doğru olmalıdır. Bu becerilerin kazandırılmasında kullanılacak materyallerin tür ve boyutlarının, yaş ve gelişim özelliklerine göre seçilmesine özen gösterilmelidir. Örneğin cırt cırt bandını açma/kapama için ayakkabı cırt cırtı, çitçit açma/kapama için dosya ya da çanta çitçiti, fermuar açma/kapama için kalem kutusu, hırkanın fermuarı, kemer tokası açma/kapama için çanta tokası, düğme açma/ilikleme için ise büyük düğmeler (manto düğmesi gibi) ile çalışmaya başlanmalıdır. Ayakkabı bağcığı çözme ve bağlama çalışması için ise ayakkabı kullanılmaksızın ayakkabı bağcıkları ve kurdele gibi materyaller kullanılmalıdır. Çocukların, buldukları ortama ve hava durumuna göre giysi, ayakkabı seçimine yönelik farkındalıklarını geliştirici planlamalar yapılmalıdır. Bu becerilerin geliştirilmesi için okul ortamlarında yapılabilecek planlamaların yanı sıra evde de sürekliliğin sağlanması gerekmektedir.

☑ **Kazanım 16. Yeterli ve dengeli beslenir.**

Göstergeler

- Besinleri yeterli miktarda yer/içer.
- Açlığını/susadığını söyler.
- Öğün zamanlarında beslenmeye özen gösterir.
- Yeni tatları dener.
- Sağlıklı besinleri yemeye/içmeye özen gösterir.
- Beslenme sırasında uygun araç gereçleri kullanır.

Açıklama: Çocuklara sunulan besinlerin yeterli ve dengeli olmasına, kendi başlarına yemek yiyebilmelerine, acıktıklarını/susadıklarını ifade etmelerine ve öğünlerinde sunulan besinleri yeterli ve dengeli bir şekilde tüketmelerine dikkat edilmelidir. Sunulan besinlerin arasında çocukların bireysel, duygusal özellikleri ve sağlıkları ile ilgili durumlar göz önünde bulundurularak farklı tatların olmasına özen gösterilmelidir. Farklı tatların sunumunda çocuklar ile birlikte farklı besinler kullanılarak farklı menüler hazırlanabilir. Bu uygulama, dengeli ve sağlıklı beslenme alışkanlığının gelişmesine katkı sağlamaktadır. Çocuklar yeme tercihleri konusunda zorlanmamalı, gerektiğinde var olan yemekler arasından seçim yapmalarına fırsat verilmelidir. Çocukların tercih etmediği yiyecekler, çok küçük, tadımlık parçalar şeklinde çocuğun tabağına konulabilir. Ayrıca tatların sunumlarında beslenme kültürünün bilinmesi, beslenme davranışının kazandırılması açısından önemlidir. Çocuğun beslenme araç gereçlerini (çatal, bıçak gibi) uygun bir şekilde kullanması desteklenmelidir. Ancak çocuğun elleri ile yemek yemeyi tercih etme davranışı eleştirilmemelidir, uygun zamanlarda buna izin verilmelidir. Beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasında çocuklara ödül, övgü ve ceza vermekten kaçınılmalıdır. Örneğin çocuğa, "Yemeğini bitirdiğin zaman oyun oynayabilirsin," diyerek temel gereksinim olan beslenme alışkanlığını kazanmasını "oyun" ya da "ödül" ile özdeşleştirmemesine dikkat edilmelidir. Beslenmenin yeterli olup olmadığı, çocuğun yaşına uygun fiziksel ve psikososyal gelişim özelliklerine göre değerlendirilmelidir. Çocukların yemek rutinlerini oluşturması, kendi kendine yemesi, beslenme ile ilgili araç gereçleri kullanması, sağlıksız besinlerden kaçınması gibi konularda evde de desteğin sürdürülmesi sağlanmalıdır. Ayrıca çocukların tabaklarına yiyebileceği kadar yemek almaları sağlanarak israftan kaçınmalarına yönelik rehberlik yapılmalıdır. Beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasında çocukların bireysel olarak alışkanlıkları, beslenme kültürüyle değerlendirilmelidir. Gerektiğinde görgü kuralları hatırlatılmalıdır ve görgü kurallarının kazanımında model olmanın önemi unutulmamalıdır.

☑ **Kazanım 17. Dinlenmeye özen gösterir.**

Göstergeler

- Dinlenmenin önemini açıklar.
- Dinlendirici etkinliklere katılır.
- Kendisini dinlendiren etkinlikleri söyler.
- Dinlenmediğinde ortaya çıkabilecek sonuçları söyler.

Açıklama: Dinlenme ve uyku, çocukların sağlıklı gelişimleri açısından önemlidir. Ancak dinlenme sadece uyku olarak anlaşılmamalıdır. Çocukların farklı şekillerde (uzanmak, müzik dinlemek, kitap okumak/inceleme, rahatlama hareketleri yapmak gibi) dinlenebilecekleri unutulmamalıdır. Çocukların bireysel özellikleri, uyuma ve diğer dinlenme davranışlarını tercih etmede etkilidir. Uyku kalitesinin artırılmasının ise karanlık ortamda, uygun ısıda, rahat giysilerle ve uyku öncesinde aşırı yiyecek içecek tüketilmemesi ile ilişkili olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Bu noktalar farklı etkinlikler ile çocuklara sunulmalıdır. Dinlenme zamanlarında çocukların sessizce müzik dinleyebilecekleri, kitap okuyabilecekleri/inceleabilecekleri, resim yapabilecekleri, rahatlama hareketleri yapabilecekleri ortamlar ve seçenekler sunulmalıdır.

☑ **Kazanım 18. Kendini riskli durumlardan korur.**

Göstergeler

- Riskli olan durumları söyler.
- Temel güvenlik kurallarını söyler.
- Oyun için güvenli alanları ayırt eder.
- Acil durumlar ile ilgili telefon numarasını söyler.

- Herhangi bir risk durumunda yardım ister.
- Riskli olan durumlardan/kişilerden/alışkanlıklardan uzak durur.
- Riskli durumlar için gerekli olan araç ve gereçleri güvenli kullanır.

Açıklama: Gereksinim duyulan güvenlik kuralları, öğrenme ortamlarında ele alınmalıdır. Evde de çocukların güvenlik kuralları ile ilgili desteklenmesine yönelik planlamalar yapılmalıdır. Bu kurallar arasında; çocukların arabanın ön koltuğunda oturmamaları, emniyet kemeri takmaları, arabanın camından ve pencereden sarkmamaları, kibrit/çakmak gibi yakıcı araç ve gereçler ile oynamamaları, yanan ocak, soba veya ütü gibi araçlardan uzak durmaları, küçük nesnelere ağızlarına/burunlarına/kulaklarına sokmamaları, tanımadıkları kişilerin yanına gitmemeleri, tanımadığı kişilerden yiyecek/içecek almamaları, trafiğin olduğu sokak/cadde gibi güvensiz alanlarda oyun oynamamaları, ıslak/kaygan zeminlerde koşmamaları gibi davranışlar yer almaktadır. Beslenme araç gereçlerinin (bıçak gibi) dikkatli kullanılması için de düzenlemelerin yapılması önemlidir. Çocukların risk durumlarında neler yapabilecekleri ve yetişkinlerden nasıl yardım isteyebilecekleri konusunda farkındalık kazandırmaya yönelik etkinlikler yapılmalıdır. Yangın ve deprem tatbikatlarının düzenli aralıklarla yapılması farkındalık geliştirmede etkili olur. Çocukların acil durumlarda aranması gereken telefon numarasının 112 olduğunu bilmeleri, anne ve babası gibi yakınlarının iletişim ve adres bilgilerini öğrenmeleri sağlanmalıdır. Bu numaraların sadece gereksinim duyulduğunda aranması gerektiği vurgulanmalıdır.

☑ **Kazanım 19. Bedenini ve kişisel alanını korur.**

Göstergeler

- Bedeniyle ve kişisel alanıyla ilgili güvenlik sınırlarını ayarlar/korur.
- İyi-kötü dokunuşları ayırt eder.
- İstemediği davranışlara/taleplere hayır der.

Açıklama: Çocukların özel bölgelerini bilmeleri ve bu konuda farkındalık kazanmaları, kendilerini korumaları açısından oldukça önemlidir. Çocuklara, özel bölgeleri tanıtılmalıdır. Çocuklara "Vücudumuzda bazı özel bölgeler vardır. Bu bölgeleri tuvalet ve banyoda yardıma ihtiyaç duyduğunuzda anneniz ve babanız görebilir. Ayrıca sağlık kontrolleri ve tedavi sırasında da doktor dokunabilir. Başkaları sizin özel bölgelerinizi görmek isterse 'hayır' demelisiniz ve bu durumu güvendiğiniz bir kişiye anlatmalısınız. Böylece kendimizi korumuş oluruz ve bize dokunmak isteyen kişiye de kuralları anlatırız." gibi bir açıklama yapılabilir. Aynı zamanda çocuklarla "güven duyacağı kişi" kim ya da kimler olabilir konusunda da konuşulmalıdır. Çocuklara "Tanımadığımız kişiler bizim için 'yabancı'dır. Tanımadığımız için onlara iyi ya da kötü diyemeyiz. Çok iyi tanımadığımız için de güvenemeyiz. Tanımadığımız bu kişiler arasında güvenebileceğimiz kişilerde var. Bunları ayırt edebilmeliyiz. Giyim tarzları bize yardımcı olabilir. Örneğin polis, güvenlik görevlisi, itfaiye memuru gibi. Yardıma ihtiyaç duyduğumuzda 'güvenli kişilerden' yardım isteyebiliriz" gibi açıklama yapılabilir. Çocuklarla birlikte "güvenli kişi" listesi oluşturulabilir.

☑ **Kazanım 20. Fiziksel egzersizler/nefes egzersizleri uygular.**

Göstergeler

- Fiziksel egzersizler/nefes egzersizleri yapar.
- Fiziksel egzersizler/nefes egzersizleri yapmanın önemini açıklar.
- Fiziksel egzersizler/nefes egzersizleri için kullanılan araç gereçleri amacına uygun kullanır.
- Fiziksel egzersizleri/nefes egzersizlerini rutin olarak yapar.

Açıklama: Fiziksel egzersiz, enerji kullanarak vücudun hareket ettirilmesidir. Yürüme, koşma, sıçrama, çömelme, kalkma, kol ve bacak hareketleri, baş ve gövde hareketleri fiziksel egzersizlere örnek olarak verilebilir. Nefes egzersizleri, beden ve düşünce

birlikteliğinin yarattığı duygu kontrolüne destek olarak çocukların daha sakin olmalarına yardım eder. Çocuklar ile balon şişirme, suya üfleyerek köpük çıkarma, ayna/cam buğulandırma, verilen sayı kadar nefes alıp verme, bir burun deliğini kapatarak nefes alma ve diğer burun deliğinden verme gibi birçok nefes egzersizleri yapılabilir. Örneğin çocuklara dörde kadar sayarak ve karnını şişirerek derin bir nefes almaları, dörde kadar sayarak nefeslerini tutmaları ve dörde kadar sayarak yavaşça dudaklarını büzerek, nefeslerini vermeleri öğretilir. Bu çalışma arka-arkaya üç-dört defadan fazla yapılmamalıdır. Bu egzersizler gün içinde farklı zamanlarda, iki üç kez tekrarlanabilir. Çocukların diyafram nefesini öğrenmesi için sırt üstü yatış pozisyonunda karnına koyulan bir oyuncakçı yukarı kaldıracak şekilde nefes almalarının sağlanması, buna yönelik kısa öykülerin anlatılması önerilir. Özellikle gevşeme hareketlerinde doğru nefes alıp verme konusunda çocuklar desteklenmelidir. Çocuklara, fiziksel egzersizler/nefes egzersizleri için kullanılan araç gereçleri (top, minder, blok, nefes ve denge aletleri gibi) amacına uygun kullanmaları için deneyimler sunulmalıdır. Bu araç gereçler kullanılarak kas germe ve gevşetme etkinlikleri planlanmalıdır. Herhangi bir araç kullanmadan da kas germe ve gevşetme ile ilgili etkinliklerin yapılabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Örneğin çocuklara kas germe egzersizi için, "Şimdi pişmemiş, dik duran bir çubuk makarna olun," ve kas gevşetme egzersizi için de, "Şimdi haşlanmış bir çubuk makarna olun," yönergeleri verilebilir. Fiziksel egzersizlerin/nefes egzersizlerinin büyüme ve gelişim için önemi ve egzersiz yapmanın kişiye sağladığı yararlar konusunda aileler de bilgilendirilmelidir.

Kazanım 21. İlk yardım için gerekli önlemleri alır.

Göstergeler

- İlk yardım çantasında neler olduğunu söyler.
- İlk yardım çantasında bulunan araç gereçlerin işlevini açıklar.
- İlk yardım çantasında bulunan araç gereçleri işlevine uygun kullanır.
- İlk yardım gerektiren durumları açıklar.
- İlk yardım gerektiren durumlarda yardım ister.
- Basit ilk yardım uygulamaları yapar.

Açıklama: Çocukların, kaza/yaralanma durumlarına ilişkin ilk yardım durumları ve kaza/yaralanma durumlarına ilişkin ilk yardım dolabında/çantasında bulunan araç gereçlerin işlevini bilmeleri gerekmektedir. Okullar güvenli olsa da zaman zaman çocuğun koşarken düşmesi gibi yaralanmalar olabilmektedir. Küçük kanama durumlarına rastlanabilmektedir. Yaralanmalarda yara kirli ise bol su ile yıkama, kanamalarda temiz el, parmak ile kanayan yere basınç uygulama, doku travmalarında (düşme, burkulma, çarpma gibi) soğuk uygulama, açık yaralarda yara bandı kullanma gibi basit ilk yardım uygulamalarına etkinliklerde yer verilmelidir. Bunun yanı sıra elektrik çarpmasından korunma, burun kanaması, yanık, bayılma, böcek ısırması gibi durumlarda yapılabilecek ilk yardım uygulamalarına da etkinliklerde yer verilebilir. Ailelere yönelik ilk yardım eğitimleri düzenlenerek ilk yardım konusunda çocukların evde de desteklenmesiyle süreklilik sağlanabilir.

Kazanım 22. Sağlıklı olmak için gerekli önlemleri alır.

Göstergeler

- Sağlıklı olmak için yapılması gerekenlerin önemini açıklar.
- Sağlığı etkileyen bireysel riskleri söyler.
- Sağlığı etkileyen çevresel riskleri söyler.
- Hastalığı önlemeye yönelik davranışları sergiler.

- Hastalık durumunda görülen belirtileri söyler.
- Hastalığın iyileşme sürecinde temizlik, tedavi için gerekli olan kurallara uyar.
- Sağlığın önemli bir değer olduğunu söyler.

Açıklama: Sağlıklı olmak beden, ruhen, sosyal olarak tam bir iyilik hâli ile gerçekleşmektedir. Bunun için uygun bir çevre, temizlik, dinlenme, beslenme gibi alışkanlıklar önemlidir. Aynı zamanda beslenme, dinlenme, fiziksel/nefes egzersizleri gibi davranışların erken yaşlardan itibaren kazanılmasının önemi büyüktür. Bunların yanında hastalığı önlemeye yönelik davranışların da kazandırılması gerekmektedir. Örneğin öksürürken ve hapşırırken ağız ve burnu peçete ya da kol ile kapatma, güneş ışınlarından korunma, kirli su içmeme, soğuk algınlığı veya grip için soğuktan korunma, ortam havasının temizliğini sağlama bu davranışlar arasındadır. Bu dönemde nezle, grip, boğaz iltihabı, göz yangısı, kulak iltihabı gibi üst solunum yolu iltihapları, idrar yolu iltihapları ve ishale sık rastlanmaktadır. Üst solunum yolu iltihapları belirtileri arasında burun akıntısı, ateş, boğaz ve kulak ağrıları; idrar yolu iltihapları belirtileri arasında da idrar yaparken yanma ve ağlama, kusma, genel olarak da iştah ve hareketlilikte azalma yer almaktadır. Enfeksiyonları önleme yolları arasında sağlıklı beslenme, dinlenme, hastalıklardan korunmaya yönelik önlemler ve düzenli sağlık kontrolleri sayılabilir. Hem hastalık belirtileri hem de hastalıkları önleme yolları konusunda çocuklarda farkındalık yaratmak önemlidir. Sık rastlanan çocuk hastalıkları (suçiçeği gibi) ile bunlardan korunma yolları ve iyileşme süreci ile ilgili farkındalık geliştirmeye yönelik etkinliklere ve aile eğitimi/katılımı çalışmalarına sıklıkla yer verilmelidir. Sağlık, yaşamdaki en önemli değerdir. Bireyin ve toplumun bu değeri bilmesi ve buna uygun davranış geliştirmesi, kendisi ve diğer varlıkların yaşam kalitesini artırır. Erken yıllarda çocuğun sağlıklı yaşamına özen göstermek ve bilişsel olarak da bu algı ile gelişmesini sağlamak potansiyel gelişime ulaşmada elzemdir. Sağlıklı yaşamın önemi, korunması, geliştirilmesi ve tedavi aşamalarının gerekliliğine temel yaşam becerileri olarak yer verilmelidir.

☑ **Kazanım 23. Afetlere ilişkin uygun davranışları sergiler.**

Göstergeler

- Afetlerin neler olduğunu söyler.
- Afetlerin nedenlerini söyler.
- Afetlere karşı alınabilecek önlemleri söyler.
- Afetlerden korunmaya yönelik hazırlıkları yapar.
- Afet sırasında/sonrasında uygun davranışları sergiler.

Açıklama: Çocukların afet durumlarında doğru karar verebilmelerini destekleyecek ve afet riskini azaltacak davranışları edinebilecekleri öğrenme ortamlarının yaratılması önemlidir. Afet durumunun en az hasarla atlatılabilmesi için verilen bilgiler yararlı olacaktır. Etkinliklerde çocukların yaşadığı çevrede karşılaşma olasılığı bulunan doğa kaynaklı afetlere (deprem, sel, toprak kayması, yangın gibi) ve insan kaynaklı afetlere (yangın, kimyasal atıklar gibi) öncelik verilebilir. Farklı ortamlarda habersiz deprem, yangın, sel gibi afet tatbikatları düzenlenebilir (örneğin bahçede oyun zamanında, yemek saatinde, sınıf içinde gibi). Farklı zaman ve ortamlarda yapılan tatbikatlar, çocukların afet sırasında ne yapmaları gerektiği konusunda fikir yürütmelerini ve karar verme süreçlerini destekleyecektir. Bunun yanı sıra afet eğitimi tatbikatlarla sınırlı kalmamalıdır. Afet ve acil durum çantası hazırlığının yapılması, tehlike avı, yaşam alanlarındaki afet ve acil durum toplanma alanlarının tanıtılması, acil çıkışların tanıtılması gibi etkinlikler afet riskini azaltmayı destekleyecektir. Afetler sırasında yardım eden Kızılay ve Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (AFAD) gibi kuruluşlar tanıtılmalıdır, mümkün ise bu kuruluşlarla toplumsal katılımı artırmaya yönelik etkinlikler düzenlenebilir. Konu ile ilgili olarak okul dışı öğrenme etkinlikleri yapılabilir.