T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI

# MEGEP

(MESLEKİ EĞİTİM VE ÖĞRETİM SİSTEMİNİN
GÜÇLENDİRİLMESİ PROJESİ)

## ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ

## ÖZEL EĞİTİMDE ÖZBAKIM

ANKARA, 2009

Milli Eğitim Bakanlığı tarafından geliştirilen modüller;

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

# İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR ..... iv
GİRİŞ ..... 1
ÖĞRENME FAALİYETİ-1 ..... 3
1. ÖZEL EĞİTİMDE EL-YÜZ YIKAMA (AYAK, AĞIZ, DİŞ, TIRNAK GÖZ, KULAK, BURUN TEMİZLİĞİ) ALIŞKANLIĞINI KAZANMA ..... 3
1.1. Özel Eğitimde El-Yüz Yıkama ( Ayak, Ağız, Diş, Tırnak, Burun, Göz, Kulak Temizliği) Alışkanlığı Kazanma ..... 4
1.1.1. Özbakım Becerilerinin Önemi ..... 4
1.2. Özbakım Becerilerini Kazanmaya Etki Eden Davranışlar ..... 5
1.3. Özbakım Becerileri Eğitimine Başlamadan Önce Yapılması Gerekenler ..... 5
1.4. Özbakım Becerisi Kazandırmada Kullanılan Yöntemler ..... 6
1.5. El Yıkama Becerisinin Kazandırılması ..... 16
1.6. Yüz Yıkama Becerisinin Kazanılması ..... 17
1.7. Ayak Yıkama Becerisinin Kazandırılması ..... 18
1.8. Ağız Temizleme Becerisinin Kazandırılması ..... 19
1.9. Diş Temizleme Becerisinin Kazandırılması ..... 19
1.10. Tırnak Temizleme Becerisinin Kazandırılması ..... 21
1.11. Burun Temizleme Becerisinin Kazanılması ..... 22
1.12. Göz Temizleme Becerisinin Kazandırılması ..... 23
1.13. Kulak Temizleme Becerisinin Kazandırılması ..... 23
UYGULAMA FAALİYETİ ..... 25
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME ..... 27
ÖĞRENME FAALİYETİ–2 ..... 29
2. ÖZEL EĞİTİMDE UYGUN GİYİNMEYİ KAVRAMA ..... 29
2.1. Özel Eğitimde Uygun Giyinmeyi Kavrama ..... 30
2.1.1. Giyinme Becerilerinin Kazanılmasının Önemi ..... 30
2.1.2. Giyinme Becerisinin Kazanılmasında Kullanılan Yöntemler ..... 30
2.2. Giyinme Becerisi Öğretim Ögeleri ..... 36
2.2.1. Amaçların Düzenlenmesi ..... 36
2.2.2. Öğretim Zamanı ve Ortamı ..... 36
2.2.3. Öğretim Materyalleri ..... 36
2.2.4. İpucu İşlem Sürecinin Seçimi ve Kullanımı ..... 36
2.2.5. Pekiştireçler ..... 37
2.2.6. Öğretimde İlerlemelerin Kaydedilmesi ..... 37
2.2.7. Kazanılan Becerilerin Sürekliliğinin Sağlanması ..... 37
2.2.8. Kazanılan Becerinin Genellenmesi ..... 37
2.3. Giysi Türüne Göre (Çorap, Bere, Eldiven, Pantolon, Külotlu Çorap, Ayakkabı, Ceket, Kazak, Etek ) Giysileri Çıkarma ve Giyinme Becerilerini Kazanma Basamakları ..... 38
2.3.1. Giyinme Becerileri Analizleri ..... 38
2.3.2. Soyunma Becerileri ..... 40
UYGULAMA FAALİYETİ ..... 41
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME ..... 43
ÖĞRENME FAALİYETİ–3 ..... 45
3. ÖZEL EĞİTİMDE UYGUN TUVALET EĞİTİMİ ..... 45
3.1. Tuvalet Yapma Becerisinin Kazandırılmasının Önemi ..... 46
3.2. Tuvalet Eğitimine Başlamadan Önce Dikkat Edilecek Noktalar ..... 46

3.3. Tuvalet Kontrolünü Kazandırma Yöntemleri ..... 47
3.3.1. Geleneksel Yöntem ..... 47
3.3.2. Hızlı Yöntem ..... 49
3.3.3. Bağımsız olarak tuvalet yapma becerisi ..... 50
3.4. Tuvalet Eğitimi Öğretim Ögeleri ..... 53
3.4.1. Amaçların Düzenlenmesi ..... 53
3.4.2. Öğretim Ortamı ve Materyaller ..... 53
3.4.3. Pekiştireçler ..... 54
3.4.4. Öğretim Zamanı ..... 54
3.4.5. İpucu İşlem Sürecinin Seçimi ve Kullanımı ..... 54
3.4.6. Öğretimdeki İlerlemelerin Kaydedilmesi ..... 55
3.4.7. Kazanılan Becerilerin Sürekliliğinin Sağlanması ..... 55
3.4.8. Kazanılan Becerinin Genellenmesi ..... 55
3.5. Tuvalet Kontrolü Kazanma Basamakları ..... 56
UYGULAMA FAALİYETİ ..... 57
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME ..... 59
ÖĞRENME FAALİYETİ–4 ..... 61
4. ÖZEL EĞİTİMDE UYGUN BESLENME ALIŞKANLIĞINI KAVRAMA ..... 61
4.1. Yemek Yeme Becerilerinin Kazandırılmasının Önemi ..... 62
4.2. Yemek Yeme Becerilerinin Kazanılmasını Etkileyen Etmenler ..... 62
4.3. Kaşık Kullanarak Yemek Yeme Becerisi Öğretim Ögeleri ..... 63
4.3.1. Amaçların Düzenlenmesi ..... 63
4.3.2. Öğretim Ortamı ve Materyaller ..... 63
4.3.3. Öğretim Zamanı ..... 64
4.3.4. İpucu İşlem Sürecinin Seçimi ve Kullanımı ..... 64
4.3.5. Pekiştireçler ..... 64
4.3.6. Öğretimdeki İlerlemelerin Kaydedilmesi ..... 65
4.3.7. Kazanılan Becerilerin Genellenmesi ..... 65
4.3.8. Kazanılan Becerilerin Sürekliliğinin Sağlanması ..... 65
4.4. Yemek Yeme Becerilerinin Kazandırılması ..... 66
4.4.1. Parmakla Tutarak Yemek Yeme Becerisinin Kazandırılması ..... 67
4.4.2. Kaşık Kullanarak Yemek Yeme Becerisinin Kazanılması ..... 69
4.4.3. Çatal Kullanarak Yemek Yeme Becerisinin Kazandırılması ..... 71
4.4.4. Bıçak Kullanarak Yemek Yeme Becerisinin Kazandırılması ..... 73
4.4.5. Bardaktan Sıvı İçme Becerisinin Kazandırılması ..... 75
UYGULAMA FAALİYETİ ..... 77
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME ..... 79
ÖĞRENME FAALİYETİ -5 ..... 81
5. ÖZEL EĞİTİMDE ÇOCUĞUN YAŞADIĞI ÇEVRE VE ORTAMIN DÜZENLENMESİ ..... 81
5.1. Özel Eğitimde Çocuğun Yaşadığı Çevre ve Ortamın Düzenlenmesi ..... 82
5.1.1. Çevre Ortamı Düzenlemenin Önemi ..... 82
5.1.2. Çocuğun İçinde Bulunduğu Ortamın Düzenlenmesi ..... 83
5.1.3. Ev Ortamının Düzenlenmesi ..... 84
5.1.4. Okul Ortamlarının Düzenlenmesi ..... 84
5.2. Çevre Ortamının Düzenlenmesinde Dikkat Edilecek Noktalar ..... 85
UYGULAMA FAALİYETİ ..... 86

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME ..... 88
ÖĞRENME FAALİYETİ -6 ..... 90
6. ÖZEL EĞİTİMDE UYKU-DİNLENME ALIŞKANLIĞINI KAVRAMA ..... 90
6.1. Özel Eğitimde Uyku-Dinlenme Alışkanlığını Kavrama ..... 91
6.1.1. Uyku Dinlenme Alışkanlığını Kazanmanın Önemi ..... 91
6.1.2. Uyku ve Dinlenme Alışkanlığı Kazandırılmasında Dikkat Edilecek Noktalar ... 92
6.1.3. Uyku ve Dinlenme Alışkanlığı Kazanma Basamakları ..... 93
UYGULAMA FAALİYETİ ..... 94
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME ..... 96
ÖĞRENME FAALİYETİ–7 ..... 98
7. ÖZEL EĞİTİMDE DERİ VE BANYO TEMİZLİĞİNİ KAVRAMA ..... 98
7.1. Özel Eğitimde Deri ve Banyo Temizliğini Kavrama ..... 99
7.1.1. Deri ve Banyo Temizliğinin Önemi ..... 99
7.1.2. Deri ve Banyo Temizliğinin Kazandırılmasında Dikkat Edilecek Noktalar ..... 99
7.1.3. Deri ve Banyo Temizliği Kazandırma Basamakları ..... 100
UYGULAMA FAALİYETİ ..... 101
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME ..... 103
ÖĞRENME FAALİYETİ–8 ..... 105
8. ÖZEL EĞİTİMDE SAÇ BAKIMI VE TIRAŞ ALIŞKANLIĞINI KAVRAMA ..... 105
8.1. Özel Eğitimde Saç Bakımı ve Tıraş Alışkanlığını Kavrama ..... 106
8.1.1. Saç Bakımı ve Tıraş Alışkanlığı Kazandırmanın Önemi ..... 106
UYGULAMA FAALİYETİ ..... 108
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME ..... 110
ÖĞRENME FAALİYETİ–9 ..... 112
9. ÖZEL EĞİTİMDE SPOR VE EGZERSİZ ALIŞKANLIĞINI KAVRAMA ..... 112
9.1. Özel Eğitimde Spor ve Egzersiz Alışkanlığını Kavrama ..... 113
9.1.1. Spor ve Egzersiz Yapmanın Önemi ..... 114
9.1.2. Spor ve Egzersiz Yapma Alışkanlığının Kazandırılmasında Dikkat Edilecek Noktalar ..... 116
9.1.3. Spor ve Egzersiz Yapma Alışkanlığı Kazandırma Basamakları ..... 117
UYGULAMA FAALİYETİ ..... 120
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME ..... 122
MODÜL DEĞERLENDİRME ..... 126
CEVAP ANAHTARLARI ..... 131
ÖNERİLEN KAYNAKLAR ..... 135
KAYNAKÇA ..... 136

# AÇIKLAMALAR

| | |
|---|---|
| **KOD** | **141EO0037** |
| **ALAN** | **Çocuk Gelişimi ve Eğitimi** |
| **DAL/MESLEK** | **Özel Eğitimde Öğretmen Yardımcılığı** |
| **MODÜLÜN ADI** | **Özel Eğitimde Özbakım** |
| **MODÜLÜN TANIMI** | Özel eğitime muhtaç çocuklara özbakım becerilerini kazandırmayı ve toplumsal yaşama hazırlamaya rehberlik etmeyi amaçlayan öğrenme materyalidir. |
| **SÜRE** | 40 /32 |
| **ÖN KOŞUL** | Bu modülün ön koşulu yoktur. |
| **YETERLİK** | Özel eğitimde bireylerin özbakımını yapmak |
| **MODÜLÜN AMACI** | **Genel Amaç**<br>Bu modül ile uygun ortam sağlandığında özel eğitim alanında özbakım becerilerini kazanabileceksiniz.<br>**Amaçlar**<br>**1.** Uygun ortam sağlandığında özel eğitimde el –yüz yıkama (ayak, ağız, diş, tırnak, burun, göz, kulak temizliği) alışkanlığını kazanabileceksiniz.<br>**2.** Uygun ortam sağlandığında özel eğitimde uygun giyinmeyi kavrayabileceksiniz.<br>**3.** Uygun ortam sağlandığında özel eğitimde uygun tuvalet eğitimini kavrayabileceksiniz.<br>**4.** Uygun ortam sağlandığında özel eğitimde uygun beslenme alışkanlığını kavrayabileceksiniz.<br>**5.** Uygun ortam sağlandığında özel eğitimde bireyin yaşadığı çevre ve ortamı düzenleyebileceksiniz.<br>**6.** Uygun ortam sağlandığında özel eğitimde uyku-dinlenme alışkanlığını kavrayabileceksiniz.<br>**7.** Uygun ortam sağlandığında özel eğitimde deri ve banyo temizliğini kavrayabileceksiniz.<br>**8.** Uygun ortam sağlandığında özel eğitimde saç bakımı ve tıraş alışkanlığını kavrayabileceksiniz.<br>**9.** Uygun ortam sağlandığında özel eğitimde spor ve egzersiz alışkanlığını kavrayabileceksiniz. |

| | |
|---|---|
| **EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI** | **Ortam:** Sınıf ,erken çocukluk eğitim kurumları, özel eğitim kurumları, rehberlik ve araştırma merkezleri, özel kurumlar, kamu kuruluşları, atölye<br>**Donanım:** Kaynak kitaplar, bilgisayar, projeksiyon, fotoğraflar, afiş, broşür, dergi, uyarıcı pano, tepegöz, asetat,CD, VCD, DVD, bilgisayar, televizyon, projeksiyon |
| **ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME** | Modülde yer alan her bir öğrenme faaliyetinden sonra, verilen ölçme araçlarıyla kazandığınız bilgi ve becerileri ölçerek kendinizi değerlendirebileceksiniz.<br>Öğretmen tarafından modül sonunda kazandığınız bilgi ve becerileri değerlendirmek amacıyla çeşitli ölçme araçları uygulanacaktır. |

# GİRİŞ

**Sevgili Öğrenci,**

Özel eğitimde özbakım becerilerinin kazandırılmasında, normal çocuklarda olduğu gibi özürlü çocukların, gereksinimlerini kendi kendine karşılayabilir hâle gelmeleri önemlidir.

Normal bir çocuğun yaşamında erken başlayan özbakım becerilerinin gelişimi ebeveynlerde bağımsızlığın başlangıcını gösterir. Bu nedenle, çocuğun özrü ve özelliklerine uygun becerilerinin seçilerek çok küçük yaşlardan itibaren öğretilmesine çalışılmalıdır. Özbakım becerilerinin öğretilmesinde esas amaç; çocuğun bazı temel becerileri kazanabilmesidir. Bu becerileri kazanmış çocuk çevreden bağımsız olarak hareket edebilecek ve öz güvenini kazanmış olacaktır. Çocuğun kendi davranışlarını kontrol edebilmeyi öğrenmesi oldukça önemlidir. Çocuk, isteklerini yerine getirebilmek için her zaman başkalarına bağımlı olamayacağını ve kendisinin de sorumluluk alarak yapması gereken işler olduğunu öğrenmelidir.

Bu modülde; özel eğitimde özbakım becerilerini öğrenerek bu alandaki gelişimlerine etkili olarak yardım edebileceksiniz. Özel eğitimde el –yüz yıkama (ayak, ağız, diş, tırnak, burun, göz, kulak temizliği) alışkanlığını, giyinmeyi, tuvalet eğitimini, beslenme alışkanlığını, yaşadığı çevre ve ortamı, uyku-dinlenme alışkanlığını, deri ve banyo temizliğini, saç bakımı ve tıraş alışkanlığını, spor ve egzersiz alışkanlığını kavrayabilecek, engellilerin özelliklerine uygun özbakım becerileri ile ilgili etkinlik hazırlamak ve uygulamak için yeni bilgi ve beceriler kazanacaksınız.

# ÖĞRENME FAALİYETİ–1

## AMAÇ

Öğrenme faaliyetinde kazandırılacak bilgi ve beceriler doğrultusunda uygun ortam sağlandığında, özel eğitimde özbakım becerilerinden el-yüz yıkama (ayak, ağız, diş, kulak, burun, tırnak, göz temizliği) alışkanlığını kavrayabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Özbakım becerilerinin önemi hakkında konu ile ilgili kaynaklardan ve internetten bilgi edininiz.
- Elde ettiğiniz bilgileri raporlaştırarak sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.
- El-yüz ( ayak, ağız, diş, tırnak, göz, kulak, burun temizliği) bakımı, temizliği ve bunun öğretilmesi ile ilgili olarak rehabilitasyon merkezlerinden bilgi alınız. Bu konuyla ilgili bir faaliyet hazırlayınız.

# 1. ÖZEL EĞİTİMDE EL-YÜZ YIKAMA (AYAK, AĞIZ, DİŞ, TIRNAK GÖZ, KULAK, BURUN TEMİZLİĞİ) ALIŞKANLIĞINI KAZANMA

**YAPTIKLARIM VE YAPACAKLARIM ZAMAN ZAMAN SİZİ TELAŞA DÜŞÜREBİLİR. AMA SORUNLARIMA ZAMANINDA ÇÖZÜMLER BULABİLİRSENİZ,**

**BİRLİKTE MUTLU OLABİLİRİZ.**

**ÇOCUK**

**Resim 1.1 :Ayak yıkama becerisinin kazandırılması**

# 1.1. Özel Eğitimde El-Yüz Yıkama ( Ayak, Ağız, Diş, Tırnak, Burun, Göz, Kulak Temizliği) Alışkanlığı Kazanma

## 1.1.1. Özbakım Becerilerinin Önemi

Özbakım becerileri diye adlandırdığımız becerilerin tümü, hepimizin bir gün boyunca yataktan kalktığımız ve yatıncaya kadar yaptığımız becerilerin tümüdür. Örneğin; kalktığımız zaman yüzümüzü yıkamamız, üstümüzü çıkarıp giysilerimizi giymemiz, otobüse binmemiz, çay içmemiz, yemek yememiz, telefonla konuşmamız ve sayabileceğimiz pek çok beceri bizlerin bir gün içerisinde yapmış olduğu özbakım becerileri arasında yer almaktadır.

Becerileri, **özbakım becerileri** şeklinde isimlendirmemizin amacı; bu becerilerin yaşamımız için gerekli olan temel beceriler olmasının yanında, bağımsız yaşayabilmek için gerekli olan beceriler de olmasındandır. Bizim tüm gün yaptığımız beceriler bize zor gelmese de bu becerileri tam ve yeterli olarak yapmada zorlanan ya da bunları hiç yapamayan kişileri düşündüğümüzde bu becerilerin ne kadar çok gerekli ve önemli olduğunu fark ederiz. Bağımsız yaşamak için gerekli olan pek çok becerinin öğrenilmesi küçük yaşlardan başlayarak, çevremizdeki kişiler tarafından model alınarak ya da öğrenilerek kazanılır. Zihinsel engelli ya da öğrenme güçlüğü çeken bir çocuğun da bu becerileri taklit yoluyla öğrenmesi aynı yollarla olmaktadır. Ancak zihinsel engelli çocukların taklit yeteneklerinin sınırlı olması ve gözlem yoluyla öğrenebilmelerinin yeterli olmaması özbakım becerilerini öğrenmelerini güçleştirebilmektedir. Zihinsel engelli bireylere özbakım becerilerinin öğretimi için en uygun ortam önce ev ortamı sonra rehabilitasyon merkezleridir. Çünkü bu becerilere bakıldığında çocuğun evde kazanması gereken beceriler olduğunu görmek mümkündür. Ancak bu beceriler evde öğretilmediğinde okulda öğretilmek zorunda kalınmaktadır.

Çocuğun özbakım becerilerini kazanınca kendisine olan güveni artacak aynı zamanda anne babalar da bağımsızlığa doğru ilk temel adımlarını atmış olacaklardır. Bu nedenle çocuğun özbakım becerilerini öğrenmesi ayrı bir önem kazanmaktadır.

## 1.2. Özbakım Becerilerini Kazanmaya Etki Eden Davranışlar

Zihinsel yetersizliğin dışında pek çok neden özürlü çocukların özbakım becerilerini kazanmalarını geciktirebilir. Bunlardan bazıları büyük kas becerilerindeki yetersizlikler (kol ve bacak kaslarındaki ), görme yetersizliği, el-göz eş güdümündeki yetersizlik ve manipülatif (el) becerideki yetersizliktir. Bir öğrenci; görsel dikkat, hareketleri taklit, basit emir ve cümleleri anlama gibi temel bilişsel becerilerin bazılarını öğrenmemişse bu durumda öğrencinin özbakım becerilerini kazanması gecikebilir. Örneğin sözel ipuçlarının kullanımı, eğer çocuk sözcüklerin çoğunu anlamıyorsa, mimiklerle birlikte söylenen tek kelimelik bir sözcükle sınırlandırılabilir. Bazı araştırmacılar, özbakım becerisi öğretimine başlamadan önce taklit etme ve dikkat süresini artırma üzerinde çalışılmasının daha uygun olacağını belirtirken diğer araştırmacılar da bunların özbakım becerisi öğretimi ile aynı anda kazandırılabileceğini savunmaktadır.

Genel olarak zihinsel yetersizliği olan bireylerin kendiliklerinden çevreden bilgi edinebilme ve bu bilgiyi genelleyebilme süreçlerinde güçlükler vardır. Becerilerin kazandırılmasında daha fazla yönlendirilmeye, desteklenmeye, sürekli ve sistemli bir eğitime ihtiyaç duyarlar. Bu nedenle beceri kazandırma süreci; uzun süreli eğitim, tekrar, sözel ipuçları, model olma ve fiziksel yardımda bulunma gibi öğretim süreçlerinin kullanılmasını gerektirmektedir. Becerilerin kazandırılmasında, verilen sistemli eğitimi etkileyen önemli etkenlerden biri de bireyin yetersizlikten etkilenme derecesidir.

## 1.3. Özbakım Becerileri Eğitimine Başlamadan Önce Yapılması Gerekenler

- Çocuk ve ailesi için öncelikle öğretilmesi gereken becerilerin neler olduğu saptanmalıdır. Ailenin istediği, çocuğun zamanının büyük bir bölümünü geçirdiği ortamların özelliği ve çocuğun sahip olduğu diğer beceri ve kavramların neler olduğu göz önünde tutularak saptanmalıdır. Bunu yapabilmek için öncelikle çocuğun dil, bilişsel ve psikomotor alanları içeren kaba değerlendirmelerin yapılması özbakım becerileriyle ilgili kontrol listelerin uygulanması, aile ile görüşülmesi ve çocuğun ev okul ve yakın gelecek içinde olacağı ortamların incelenmesi gerekir. Bütün bunların sonucunda çocuğun düzeyine uygun ve gereksinimi olan bir ya da birkaç özbakım becerisi öğretilmek üzere belirlenebilir.
- Belirlenen öncelikli becerilerde çocuğun yapabildiklerini belirlemek için buna dayalı olarak ölçüt bağımlı ölçü aracı hazırlanır.
- Hazırlanan ölçüt bağımlı ölçü aracı çocuğa uygulanarak (Ele alınan şey birbeceri olduğu için çocuktan bizzat uygulaması istenir.) çocuktan yapabildikleri istenir.

- Çocuğun yapabildiklerine dayalı olarak tüm beceri, ileri zincirleme ya da tersine zincirleme yaklaşımlarından birine göre uzun dönemli, kısa dönemli ve eğitimsel amaçlar belirlenir.
- Saptanan amaçları gerçekleştirecek şekilde öğretim planı hazırlanır.

    - Öğretmenin amaçları gerçekleştirmede kullanacağı beceri, işlem süreci ve kullanımı belirlenmelidir.
    - Öğretim ortamı ve kullanılacak araç gereçler belirlenmelidir.
    - Öğretimin günün hangi zamanlarında yapılacağı belirlenmelidir.
    - Çocuk için etkili pekiştireç: Etkili pekiştireçler belirlemede aileyle görüşülerek çocuğun nelerden hoşlandığı belirlenebilir ya da çocuğun hoşlandığı şeyler kendisine sorularak bulunabilir.
    - Öğretim süreci: Becerinin özelliği ve çocuğun var olan dikkat süresi göz önüne alınarak belirlenir.
    - Öğrenilecek olan beceriye zarar veren ve istenmeyen davranışların azaltılmasında kullanılacak işlem süreçleri saptanmalıdır.
    - Öğrenciye kazandırılacak becerinin sürekliliğinin nasıl kazandırılacağı saptanmalıdır.
    - Öğrenciye kazandırılan becerinin başka kişi, araç ve ortamlara nasıl genelleştirileceği öğretime başlamadan önce belirlenmelidir. Öncelikle çocuğun fiziksel büyüklüğü ve ek yetersizlikleri nedeniyle yapılan uyarlamaların belli bir sıra ile geri çekilmesi gereklidir. Öğretim yapılan ortam olağan duruma getirilip çocuk bu ortamda beceriyi bağımsız olarak gerçekleştirir hâle geldikten sonra bu beceriyi günlük yaşamında gerçekleştirmesi gereken diğer ortam ve araç gereçlere nasıl genelleyeceğinin planının yapılması gereklidir. Bu plan yapılırken genellemenin yapılacağı ortam ve araç gereçleri kullanmanın zorluk düzeyleri ve öğrencinin günlük yaşamında karşılaşma olasılıkları göz önünde tutularak değerlendirilmelidir.

## 1.4. Özbakım Becerisi Kazandırmada Kullanılan Yöntemler

- **Ölçüt bağımlı ölçü araçlarının hazırlanması:** Ölçüt bağımlı ölçü aracı hazırlanırken öncelikle ele alınan özbakım becerisinin analizi yapılır. Bir beceriyi, "daha küçük alt basamaklara ayırma" demek olan beceri basamağındaki alt basamaklar üç yolla belirlenir:

    - **Birinci yol:** Ele alınan becerinin bellekten analiz edilmesi ve basamakların sıralanmasıdır.
    - **İkinci yol**: Ele alınan becerinin bizzat yapılması ve basamakların sıralanmasıdır.
    - **Üçüncü yol**: Beceriyi iyi yapan bir kişinin gözlenmesi ve basamakların sıralanmasıdır.

**Beceri analizi:** Tersine ve ileri zincirleme yöntemine göre yapılır. İleri zincirleme yöntemine göre beceri analizi yapılırken becerinin alt basamakları, yapılış sırasına göre önce yapılan basamaktan, sonra yapılan basamağa doğru sıralanır. Tersine zincirleme yöntemiyle beceri analizi yapılırken ise becerinin basamakları, yapılış sırasına göre en son yapılandan en önce yapılana göre sıralanır.

**PEKİŞTİREÇ BELİRLEME FORMU**

**Çocuğun adı:**

Çocuğunuzun en çok tercih ettiği yiyecekleri, nesneleri, etkinlikleri ve duymaktan hoşlandığı sözleri aşağıda form üzerinde işaretleyiniz.

| **EN ÇOK SEVDİĞİ YİYECEK İÇECEKLER** | **Çok sever** | **Biraz sever** |
|---|---|---|
| ➢ Bisküvi | | |
| ➢ Gofret | | |
| ➢ Cips | | |
| ➢ Draje | | |
| ➢ Köfte | | |
| ➢ Patates | | |
| ➢ Meyve | | |
| ➢ Kola | | |
| ➢ Meyve suyu | | |
| ➢ Süt | | |
| **EN ÇOK SEVDİĞİ NESNELER** | **Çok sever** | **Biraz sever** |
| ➢ Top | | |
| ➢ Araba | | |
| ➢ Yapboz | | |
| ➢ Bebek | | |
| ➢ Müzik kutusu | | |
| ➢ Oyuncak ayı | | |
| **EN ÇOK SEVDİĞİ ETKİNLİKLER** | | |
| ➢ Televizyon izleme | | |
| ➢ Top oynama | | |
| ➢ Evcilik oynama | | |
| ➢ Salıncakta sallanma | | |
| ➢ Parka gitme | | |
| ➢ Arabayla gezme | | |
| ➢ Eklemek istedikleriniz | | |

**Tablo1.1: Pekiştireç belirleme formu**

Aşağıda çorap giyme becerisinin tersine ve ileri zincirleme yöntemlerine göre beceri analizleri yer almaktadır.

- **Çorap Giyme Becerisinin Beceri Analizleri**

| **İleri zincirleme yöntemi** | **Tersine zincirleme yöntemi** |
|---|---|
| ➢ Çorabı tutar.<br>➢ Her iki eliyle çoraba uzanır.<br>➢ Her iki elinin başparmağı içerde diğer parmakları dışarıda olacak şekilde çorabın koncundan tutar. | ➢ Ayak bileğine kadar giydirilmiş çorabı giyer.<br>➢ Her iki eliyle çorabın koncuna uzanır.<br>➢ Her iki elini başparmak içerde diğer parmaklar dışarıda olacak şekilde çorabın koncundan tutar.<br>➢ Çorabı yukarı çeker. |
| ➢ Çorabı ayak parmaklarına geçirir.<br>➢ Parmaklarını birbirine doğru hareket ettirerek çorabı toplar.<br>➢ Çorabı ayak ucuna getirir.<br>➢ Çorabı ayak parmaklarına geçirir. | ➢ Topuğuna kadar giydirilmiş çorabı giyer.<br>➢ Her iki eliyle çorabın koncuna uzanır.<br>➢ Her iki elinin başparmağı içerde diğer parmaklar dışarıda olacak şekilde çorabın koncundan tutar.<br>➢ Elleriyle çorabı iki yana açar.<br>➢ Çorabı topuğuna geçirir.<br>➢ Çorabı yukarı çeker. |
| ➢ Çorabı giyer.<br>➢ Çorabı bileğine kadar çeker.<br>➢ Elleriyle çorabı iki yana açar.<br>➢ Çorabı topuğuna geçirir. | ➢ Ayak parmaklarına geçirilmiş çorabı giyer. Her iki eliyle çorabın koncuna uzanır. Her iki elini başparmak içerde diğer parmaklar dışarıda olacak şekilde çorabın koncundan tutar. Çorabı ayak bileğine kadar çeker. Ellerini iki yana doğru açarak çorabı çeker.<br>➢ Çorabı topuğuna geçirir. Çorabı yukarı çeker, çorabı giyer. Her iki elleriyle çorabın koncuna uzanır. Her iki elinin başparmağı içerde diğer parmaklar dışarıda olacak çorabın koncundan tutar. Parmaklarını birbirine doğru hareket ettirerek çorabı toplar. Çorabı ayak parmaklarına doğru geçirir. Çorabı ayak bileğine kadar çeker. Çorabı topuğuna geçirir. Çorabı yukarı çeker |

**Tablo:1.2: Çorap giyme becerisinin beceri analizleri**

Ölçüt bağımlı ölçü araçları bildirimler, ölçüt ve sorular bölümünden oluşur. Analizi yapılan becerinin basamakları, ölçü aracının bildirimler bölümünü oluşturur. Ölçüt belirlenir. Ölçüt bağımlı ölçü aracının sorular bölümü çocuğun yapabildiklerini yapabilmede kullanılan yönteme göre iki farklı şekilde düzenlenir. Çocuğun yapabildiklerinin belirlenmesinde tek fırsat yöntemi benimsenecekse, ölçüt bağımlı ölçü aracının sorular bölümünde sadece beceriyle ilgili ana yönerge ( beceriye sahip olan kişiye verildiğinde becerinin yapılmasını sağlayan yönerge ) yer alır.

- **Çorap Giyme Becerisinin Ölçü Aracı**

(Tek fırsat yöntemiyle performans belirlemek için)

| BİLDİRİMLER | Ölçüt | Bağımsız |
|---|---|---|
| ➢ Çorabı tutar. | | |
| ➢ Her iki eliyle çoraba uzanır. | | |
| ➢ Her iki elinin başparmağı içerde diğer parmaklar dışarıda olacak şekilde çorabın koncundan tutar. | | |
| ➢ Çorabı ayak parmaklarına geçirir. | | |
| ➢ Parmaklarını birbirine doğru hareket ettirerek çorabı toplar. | | |
| ➢ Çorabı ayak ucuna geçirir. | | |
| ➢ Çorabı ayak parmaklarına geçirir. | | |
| ➢ Çorabı giyer. | | |
| ➢ Çorabı bileğine kadar çeker. | | |
| ➢ Elleriyle çorabı iki yana açar. | | |
| ➢ Çorabı topuğuna geçirir. | | |
| ➢ Çorabı yukarı çeker. | | |

**Tablo1.3:Çorap giyme becerisinin ölçü aracı**

Çocuğun yapabildiklerinde çoklu fırsat yöntemi belirlenecekse, ölçüt bağımlı ölçü aracının sorular bölümünde bağımsız, sözel ipucu, model olma, fiziksel yardım sütunları bulunur.

**Resim 1.2: Çorabı iki yana açar, çorabı topuğuna kadar geçirir.**

- **Çorap Giyme Ölçü Aracı**

(Çoklu fırsat yöntemiyle performans belirlemek için)

Ana yönerge çorabı giy.

| BİLDİRİMLER | Bağımsız | Sözel ipucu | Fiziksel yardım |
|---|---|---|---|
| ➢ Çorabı tutar. | | | |
| ➢ İki eliyle çoraba uzanır. | | | |
| ➢ Her iki elinin başparmağı içerde diğer parmaklar dışarıda olacak şekilde çorabın koncundan tutar. | | | |
| ➢ Parmaklarını birbirine doğru hareket ettirir, çorabı toplar. | | | |
| ➢ Çorabı ayak ucuna getirir. | | | |
| ➢ Çorabı ayak parmaklarına geçirir. | | | |
| ➢ Çorabı giyer. | | | |
| ➢ Çorabı bileğine kadar çeker. | | | |
| ➢ Elleriyle çorabı iki yana açar. | | | |
| ➢ Çorabı topuğuna geçirir. | | | |
| ➢ Çorabı yukarı çeker. | | | |

**Tablo 1.4:Çorap giyme ölçü aracı**

- **Öğrencinin yapabildiklerinin belirlenmesi:** Tek fırsat yöntemiyle öğrencinin yapabildiklerini belirlemenin amacı; öğrencinin, becerinin basamaklarını ne kadar bağımsız olarak gerçekleştirdiğini saptamaktır.Tek fırsat yöntemiyle öğrencinin yapabildikleri belirlenirken öncelikle öğrencinin beceriyi gerçekleştirmesi için ortam düzenlenir. Örneğin; çorap giyme becerisi için ortam, yerde öğrencinin oturacağı bir minder, minderin önünde öğrencinin giyeceği çorap, öğrencinin kullandığı eli tarafında tek fırsat yöntemiyle yapabildiklerini belirlemeye yönelik çorap giyme becerisi ölçü aracı ile bir kalem bulunur.

Öğretmen ve öğrenci ortamda yerlerini aldıktan sonra öğretmen; çorap giyme ile ilgili bir çalışma yapacaklarını, çalışma sırasında öğrencinin yaptıklarını kayıt çizelgesine işaretleyeceğini ve çalışma bitiminde öğrencinin yemekten, yapmaktan ya da oynamaktan hoşlandığı ve çalışmadan önce belirlediği şeyi ona vereceğini ya da yapacaklarını söyler. Daha sonra öğretmen öğrenciye beceriyle ilgili ana yönergeyi verir. Öğrencinin bağımsız olarak ve doğru gerçekleştirdiği basamaklar ölçüt bağımlı ölçü aracında ilgili basamağın karşısına doğru olarak kaydedilir. Öğrenci bir basamağı hatalı yaptığı ya da yapamadığında durdurulur ve bu beceri basamağından başlayarak izleyen basamaklar kaydedilir. Öğrenci, öğretmen tarafından sözel ipucu verildiğinde de beceri basamağını gerçekleştiremiyorsa, ölçüt bağımlı ölçü aracında ilgili basamağın karşısına fiziksel yardım sütununa kaydedilir. Fiziksel yardım olarak kaydedilen beceri basamağında öğrencinin yapması gereken davranış, izleyen beceri basamaklarının gerçekleştirilmesi sırasında da yer alan bir davranışsa, öğrencinin beceride yapabildiklerinin belirlenmesi işine son verilir.

- **Uzun dönemli amaç ve alt amaçların oluşturulması:** Beceri öğretiminde her zaman amaç, öğrenciyi o beceriyi bağımsız olarak yapar hâle getirmektir. Bu uzun dönemli amaca ulaşacak şekilde alt amaçların oluşturulması öğrencinin beceride yapabildiklerini belirleme yöntemine göre farklılık gösterir. Tek fırsat yöntemine göre öğrencinin beceride yapabildikleri belirlendikten sonra öncelikle uzun dönemli amaçlar oluşturulur. Öğrencinin yapabildikleri ile uzun dönemli amaç arasında iki farklı sıra izlenir. Ele alınan beceri, temel özbakım becerilerinden biri ise öğrenci becerinin basamaklarından yarısından çoğunu bağımsız olarak yapamadığı beceri basamaklarıyla ilgili ilk alt amaçların "Öğrenci fiziksel yardımda bulunulduğunda yapar." şeklinde konması uygun olur. Ele alınan özbakım becerisin kazanılma sırasına bakıldığında daha üst sıralarda yer alıyorsa ve öğrenci taklit etme becerisine sahipse öğrencinin bağımsız olarak yapamadığı beceri basamakları ilk alt amaçlarına "Öğrenci model olduğunda yapar." şeklinde konması uygun olabilir.

- **Amaçların düzenlenmesi:** Öğrencinin beceride yapabildiklerine dayalı olarak oluşturulacak alt amaçlar, farklı yaklaşımlara göre düzenlenerek farklı yaklaşımlar oluşturulabilmektedir.

    - İleri zincirleme yaklaşımlarına göre amaçlar düzenlenirken öncebecerinin bütününü bağımsız olarak gerçekleştirmeye yönelik olarak uzun dönemli amaçlar konur. Daha sonra bu uzun dönemli amaca ulaşacak şekilde her bir temel becerinin bağımsız olarak gerçekleştirilmesine yönelik olarak

önce temel beceriden sonra yapılan temel beceriye doğru kısa dönemli amaçlar oluşturulur. Her bir kısa dönemli amaca ulaşacak şekilde alt amaçlar, önce yapılan beceri basamağından sonra yapılan beceri basamağına doğru ve her beceri basamağının en fazla yardım içeren ipucu ile yapılmasından en az ipucu ile yapılmasını gerektirecek şekilde sıraya konur.

- Tersine zincirleme yaklaşımına göre amaçlar düzenlenirken yine önce, becerinin bütününün bağımsız olarak gerçekleştirilmesine yönelik olarak uzun dönemli amaçlar konur. Daha sonra bu uzun dönemli amaca ulaşacak şekilde, her bir temel becerinin bağımsız olarak gerçekleştirilmesine yönelik olarak en son yapılan temel beceriden en önce yapılan temel beceriye doğru kısa dönemli amaçlar oluşturulur. Her bir kısa dönemli amaca ulaşacak şekilde alt amaçlar, önce yapılan beceri basamağından sonra yapılan beceri basamağına doğru ve her bir becerinin basamağının en fazla yardım içeren ipucu ile yapılmasından en az ipucu ile yapılmasını gerektirecek şekilde sıraya konur.

- Tüm beceri yaklaşımına göre amaçlar düzenlenirken de yine becerinin bütününün bağımsız olarak gerçekleştirilmesine yönelik olarak uzun dönemli amaçlar konur. Daha sonra bu uzun dönemli amaca ulaşacak şekilde becerinin en fazla ipucu ile gerçekleştirilmesinden en az ipucu ile gerçekleştirilmesine doğru ve becerinin bütününü içeren kısa dönemli amaçlar oluşturulur. Daha sonra bu kısa dönemli amaçları gerçekleştirecek şekilde her bir beceri basamağı için öğretim amaçları, önce yapılandan sonra yapılana doğru sıralanır.

- **Öğrencinin Çoklu Fırsat Yöntemiyle Yapabildikleri**

| Bildirimler | Öğrencinin Çoklu Fırsat Yöntemiyle Yapabildiklerinin Belirlenmesi |
|---|---|
| ➢ Her iki eliyle çorabı tutar.<br>➢ Her iki eliyle çoraba uzanır.<br>➢ Her iki elinin başparmağı içerde diğer parmaklar dışarıda olacak şekilde çorabın koncundan tutar.<br>➢ Çorabı ayak parmaklarına geçirir.<br>➢ Parmaklarını birbirine doğru hareket ettirerek çorabı toplar.<br>➢ Çorabı ayak ucuna getirir.<br>➢ Çorabı ayak parmaklarına geçirir.<br>➢ Çorabı giyer.<br>➢ Çorabı bileğine kadar çeker.<br>➢ Elleriyle çorabı iki yana açar.<br>➢ Çorabı topuğuna geçirir.<br>➢ Çorabı yukarı çeker. | ➢ Bağımsız<br>➢ Sözel ipucu |

**Tablo:1.5 :Öğrencinin çoklu fırsat yöntemiyle yapabildikleri**

- **İleri Zincirleme Yaklaşımına Göre Amaçların Düzenlenmesi**

  - **Uzun dönemli amaç :** Öğrenci bağımsız olarak çorabı giyer.
  - **Kısa dönemli amaçlar:**

| | | |
|---|---|---|
| Öğrenci bağımsız olarak çorabı tutar. | Öğrenci bağımsız olarak çorabı ayak parmaklarına geçirir. | Öğrenci bağımsız olarak çorabı giyer. |

**Öğretim Basamakları**

| **1. Öğretim Oturumu** | **2. Öğretim Oturumu** | **3. Öğretim Oturumu** |
|---|---|---|
| Öğrenci, beceri basamağını bağımsız olarak yaptığı için amaç konmaz. | Öğrenci, model olunduğunda parmaklarını birbirine doğru hareket ettirerek çorabı tutar. | Öğrenci, sözel ipucu verildiğinde çorabı ayak bileğine kadar çeker. |
| Öğrenci, sözel ipucu verildiğinde her iki elinin başparmağı içerde diğer parmaklar dışarıda olacak şekilde tutar. | Öğrenci, sözel ipucu verildiğinde çorabı ayak ucuna geçirir. | Öğrenci model olunduğunda elleriyle çorabı iki yana açar. |
| | Öğrenci, model olunduğunda çorabı ayak parmaklarına geçirir. | Öğrenci, fiziksel yardımda bulunulduğunda çorabı topuğuna geçirir. |
| **2.Öğretim Oturumu** | **2. Öğretim Oturumu** | **2. Öğretim Oturumu** |
| | Öğrenci, sözel ipucu verildiğinde parmaklarını birbirine doğru hareket ettirerek çorabı toplar. | Öğrenci, bağımsız olarak çorabı ayak bileğine kadar geçirir. |
| Öğrenci, başparmaklar içerde diğer parmaklar dışarıda olacak şekilde çorabı toplar. | Öğrenci, bağımsız olarak çorabı ayak ucuna geçirir. | Öğrenci, sözel ipucu verildiğinde çorabı elleriyle iki yana doğru açar. |
| | Öğrenci, sözel ipucu verildiğinde çorabı ayak parmaklarına geçirir. | Öğrenci, sözel ipucu verildiğinde çorabı topuğuna geçirir. |
| **3. Öğretim Oturumu** | **3. Öğretim Oturumu** | **3. Öğretim Oturumu** |
| | Öğrenci, bağımsız olarak parmaklarını birbirine doğru hareket ettirir, çorabı toplar. | Öğrenci, beceri basamağını bağımsız olarak yaptığı için amaç konmaz. |
| | Öğrenci, bağımsız olarak çorabı ayak parmaklarına geçirir. | Öğrenci, bağımsız olarak çorabı topuğuna geçirir. |

**Tablo 1.6: Öğretim basamakları**

Tüm beceri yaklaşımına göre amaçların düzenlenmesi:

**Öğretim basamakları:**

**Resim 1.3: Öğrenci, sözel ipucu verildiğinde çorabı bileğine kadar çeker.**

**Öğretim oturumu:**

- (Öğrenci, bu beceri basamağını bağımsız olarak yaptığı için amaç konmaz.)
- Öğrenci, sözel ipucu verildiğinde her iki elinin başparmağı içerde diğer parmaklar dışarıda olacak şekilde çorabın koncundan tutar.
- Öğrenci, model olunduğunda parmaklarını birbirine doğru hareket ettirerek çorabı toplar.
- Öğrenci, sözel ipucu verildiğinde çorabı ayak ucuna geçirir.
- Öğrenci, model olunduğunda çorabı parmaklarına geçirir.
- Öğrenci, sözel ipucu verildiğinde çorabı bileğine kadar çeker.
- Öğrenci, model olunduğunda elleriyle çorabı iki yana açar.

**Öğretim oturumu:**

- (Öğrenci, bu beceri basamağını bağımsız olarak yaptığı için amaç konmaz.)
- Öğrenci, her iki elinin başparmağı içerde diğer parmaklar dışarıda olacak şekilde çorabın koncundan tutar.
- Öğrenci, sözel ipucu verildiğinde parmaklarını birbirine doğru hareket ettirerek çorabı toplar.
- Öğrenci, bağımsız olarak çorabı ayak ucuna geçirir.
- Öğrenci, bağımsız olarak çorabı parmaklarına geçirir.
- Öğrenci, bağımsız olarak çorabı bileğine kadar çeker .
- Öğrenci, sözel ipucu verildiğinde elleriyle çorabı iki yana doğru açar.
- Öğrenci, sözel ipucu verildiğinde çorabı topuğuna kadar çeker.

**Öğretim oturumu**

- (Öğrenci, bu beceri basamağını bağımsız olarak yaptığı için amaç konmaz.)
- Öğrenci, bağımsız olarak parmaklarını birbirine doğru hareket ettirerek çorabı toplar.
- Öğrenci, bu beceri basamağını bağımsız olarak yaptığı için amaç konmaz.
- Öğrenci, bağımsız olarak elleriyle çorabı iki yana doğru açar.
- Öğrenci, bağımsız olarak çorabı topuğuna kadar geçirir.

Öğretim planlarının hazırlanması: Öğrencinin bir beceride yapabildiklerinin belirlenmesi uzun dönemli ve alt amaçların oluşturulması ve alt amaçların düzenlenmesinden sonra öğrencinin gerçekleştiremediği ilk alt amaçtan başlayarak öğretim planlarının hazırlanması gerekmektedir. Öğretim planında öğrencinin yapabilme düzeyi, öğretim amacı, öğretim amacının gerektirdiği araç gereçler, öğretim ortamı ve kullanılacak pekiştireçler yer almalıdır. Beceri öğretiminde kullanılan beceri işlem süreçleri sabit bekleme süreli ipucu, davranış öncesi ipucu, ipucunun sistematik olarak artırılması ve ipucunun sistematik olarak geri çekilmesi işlem süreçleridir.

- **İpucu:** Belli bir uyaranın varlığında (ayırt edici uyaran) öğrenciye neyi nasıl yapacağının hatırlatılmasıdır. İpucu kullanımının iki önemli ilkesi vardır.
  - İlk olarak öğrenciye bir davranışı yapması için ipucu verilmeden önce davranışın yapılmasını sağlayacak uyaran ortamda bulunmalıdır.
  - İkinci olarak ipuçları mümkün olduğu kadar kısa sürede ortamdan çekilmelidir.
- **Fiziksel yardım:** Öğrencinin belli bir uyaranın ( ayırt edici uyaran) varlığında bir beceri basamağını yapmasını sağlamak amacıyla öğretmenin öğrenciyle birlikte beceri basamağının tamamını yapması ve ne yapması gerektiğini söyleyene kadar değişen ve elle yapılan yardımdır.
- **Model olma:** Bir kişinin yaptığı hareketi gözleyerek ve taklit ederek yapma ve öğrenmedir. Beceri öğretiminde model olmanın kullanılabilmesi için öğrencinin taklit etme becerilerine sahip olması gerekir.
- **Sözel ipucu:** Öğretmenin öğrencinin yapmasını istediği davranışı sözel olarak ifade etmesidir.

## 1.5. El Yıkama Becerisinin Kazandırılması

Bu becerinin öğretilmesi için ev ve okul ortamlarında beslenme saati öncesi ve sonrası kullanılabilir.

- **El Yıkama Beceri Analizi**
  - Çocukla birlikte el yıkanacağı söylenerek lavaboya gidilir.
  - Musluk açılır, avucunun içine küçük bir sabun (veya sıvı sabundan bir miktar) alması istenir.

- Çocuğun ellerini ovuşturarak sabunlamasına yardım edilir.
- Sabun yerine konur.
- Çocuğun ellerini musluğun altında iyice durulamasına yardım edilir.
- Musluk kapatılır.
- Çocuğun ellerini yıkadıktan sonra havluyla (veya kâğıt havluyla) önce bir elini sonra diğer elini kurulamasına yardım edilir.

**Resim 1.4: Çocukla birlikte el yıkanacağı söylenerek lavaboya gidilir.**

## 1.6. Yüz Yıkama Becerisinin Kazanılması

**Resim 1.5: Zihinsel engelli bir çocuğa yüz yıkama becerisinin kazandırılması**

➢ **Yüz Yıkama Beceri Analizi**

- Çocuğa ait küçük bir el havlusu seçilir.
- Çocuğa musluğu açması ve havluyu sabunlamasında yardımcı olunur.
- Gerekiyorsa fiziksel yardım kullanılır.
- Havlu iyice sıkılarak çocuğa verilir.
- Çocuğun yüzünü silerek temizlemesine yardımcı olunur.
- Çocuğun ıslak havluyu bırakması sağlanır.
- Kuru bir havluyla yüzünü kurulaması sağlanır.
- Havluyu yerine kaldırması istenir.
- Bu işlem her gün aynı şekilde tekrarlanarak alışkanlık hâline getirilir.
- Çocuk kendi kendine yapabilir hâle geldiğinde kirli olduğu anlarda temizlenmesi için gerekli açıklamalarla yönlendirilmelidir.

## 1.7. Ayak Yıkama Becerisinin Kazandırılması

**Resim 1.6: Bildirimler çocuğun anlayacağı şekilde jest ve mimiklerle anlatılmaya çalışılır.**

➢ **Ayak Yıkama Beceri Analizi**

- Çocuğa çoraplarını çıkartmasında yardım edilir.
- Çocuğun pijamalarının paçalarını geriye doğru katlaması sağlanır.
- Musluğu açması istenir.
- Önce bir ayağını lavaboya koyması istenir.
- Elleriyle akan suda ayaklarını iyice ovuşturarak yıkaması sağlanır.
- Yıkadıktan sonra ayak havlusu ile veya kâğıt havlu ile kurulaması için ayağını lavabodan çıkarması ve havlu ile kurulaması istenir.
- Diğer ayağı için de aynı işleme devam edilerek ayak yıkamasına yardım edilir.
- Musluğu kapatması istenir.
- Bu işlem alışkanlık hâline gelinceye kadar devam edilir.

## 1.8. Ağız Temizleme Becerisinin Kazandırılması

Ağız temizleme becerisinin kazandırılması için beslenme sonrası saati seçilir.

➢ **Ağız Temizleme Beceri Analizi**

- Beslenme işlemi bittikten sonra çocukla birlikte lavaboya gidilir.
- Musluğu açması istenir.
- Önce ellerine sabun alması ve ellerini sabunlaması sağlanır.
- Ellerini duruladıktan sonra bir eliyle ağzına su alarak ağzını çalkalaması istenir.
- Ağzındaki suyu boşaltması istenir.
- Bu işlem birkaç defa tekrarlanır.
- En son ağzına alacağı su ile gargara yapması istenir ( Ağzına aldığı suyu yutmaması için hatırlatma yapılır.).
- Ağzına aldığı suyun boşaltılması istenir.
- İki elini yan yana getirerek avucuna su alması istenir.
- Avucuna aldığı suyla ağzının dışta kalan kısmını son bir defa yıkaması sağlanır.
- Musluk kapatılır.
- Ağız yıkama işlemi bittikten sonra havlu ile eller ve ağız kurulanır.

## 1.9. Diş Temizleme Becerisinin Kazandırılması

**Resim 1.7: Diş temizleme**

➢ **Diş Temizleme Beceri Analizi**

- Diş fırçası ve macununu tanır ve gösterir.
- Fırçayı sapından tutar ve gösterir.
- Macunun kapağını açar.
- Fırçanın tüylü kısmına bir parça macun sıkar.
- Fırçayı ıslatır.
- Fırçayı dişlerine götürür.
- Fırçayı yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya doğru hareket ettirir.
- Fırçayı dişlerinin iç kısmında yukarıdan aşağıya hareket ettirir.
- Avucuyla ağzına su alır.
- Ağzını su ile çalkalar.
- Musluğu kapatır.

**Resim 1.8 :Çocuğun diş fırçası ve macununu tanıması sağlanır.**

➢ **Diş fırçalamayı öğretirken aşağıdaki basamaklara dikkat etmeliyiz:**

- Öncelikle çocuğa uygun diş fırçası seçilir.
- Diş fırçası önce macunsuz olarak çocuğa verilir ve nasıl fırçalaması gerektiği konusunda çocuğa yardımcı olunur.
- Daha sonra fırçanın üzerine çok az miktarda macun sıkılır ve macunun miktarına çocuğun dikkati çekilir.
- Çocuğun musluğu açarak fırçayı ıslatması istenir.
- Çocuğun dişlerini aşağı yukarı, yukarı aşağı ve ağzını açarak dişlerinin iç kısmını fırçalaması istenir.
- Plastik bir bardağa biraz su konur ve suyu yutmadan ağzını çalkalaması için yönlendirilir.

## 1.10. Tırnak Temizleme Becerisinin Kazandırılması

Tırnak temizleme becerisinin kazanılması için önce çocuğun dikkati el ve ayak tırnaklarına çekilir. Tırnaklarının kirli olup olmadığı sorulur.

- Tırnak Temizleme Beceri Analizi

  - Önce çocuğa el ve ayak tırnakları gösterilir.
  - Çocuğun tırnak makasını tanıması sağlanır.
  - Tırnakları uzun ise ( Bu işlem için fiziksel yardım kullanılır.) çocuğun eline tırnak makası verilir.
  - Öğretmen yardımı ile tırnak makasını tuttuğu eliyle diğer elinin tırnaklarını yarım ay şeklinde kesmesi sağlanır.
  - Aynı işlem diğer elinin tırnakları için de uygulanır.

**Resim 1.9: Kirli olan tırnak diplerinin tırnak fırçası ile temizlenmesi**

El tırnaklarının bakımı bittikten sonra ayak tırnaklarının temizliği için uygun bir zemin seçilir, minder üzerine oturulur.

- Tırnak makası çocuğun eline verilir, öğretmen yardımı ile düz şeklinde tırnak kesilir.
- Tırnakların kesilme işlemi bittikten sonra el ve ayakların sabunla yıkanması sağlanır. El ve ayaklar havlu ile kurulanır, bu işleme ara ara devam edilir.
- Tırnaklar fazla uzun değilse, çocuğun tırnaklarını tırnak fırçası ile temizlemesi sağlanır.
- Bu işlem için önce çocuğun tırnak fırçasını tanıması sağlanır.
- Sonra tırnakların kirli olduğuna dikkat çekilir.
- Çocuğun eline tırnak fırçası verilerek nasıl tutulacağı gösterildikten sonra yardımla çocuğun tırnaklarını fırçalaması sağlanır.
- Fırçalama işlemi bittikten sonra el ve ayaklarını sabunlu su ile yıkaması sağlanır.

## 1.11. Burun Temizleme Becerisinin Kazanılması

Burun temizleme becerisinin kazanılması için önce çocuğa burnunun dolu olduğu hissettirilmelidir. Çocuk devamlı burnunu çekiyorsa, çocukla birlikte lavaboya gidilir.

**Resim 1.10: Çocukla birlikte lavaboya gidilir.**

- **Burun Temizleme Beceri Analizi**

  - Musluk açılır.
  - Çocuğun avucuna biraz su alması sağlanır.
  - Suyu burnuna çekmesi istenir.
  - Suyla birlikte burnunu boşaltması istenir.
  - Bu işlem birkaç defa tekrarlanır.
  - Çocuğun burnunu boşalttığını anlaması sağlanır.
  - Burnunu boşaltırken yüzünün de yıkanması istenir.
  - Musluk kapatılır. Eller ve yüzünün havlu ile kurulanması sağlanır.

Burun temizliği peçete ve selpakla da yapılabilir. En sağlıklısı su ile temizlik alışkanlığının kazandırılmasıdır.

## 1.12. Göz Temizleme Becerisinin Kazandırılması

Yüz yıkama becerisinin kazandırılmasında göz temizliğine dikkat çekilerek bu alışkanlık kazandırılmalıdır. Eller ve yüz yıkanırken gözlerin de yıkanması gerektiği hatırlatılmalıdır.

## 1.13. Kulak Temizleme Becerisinin Kazandırılması

Dış kulak yolu ile kulak kepçesi arkası çok çabuk kirlenen bölgelerdir. Kulaktaki salgı ile diğer partiküller birleşerek kirleri meydana getirir. Dış kulak yolunu herhangi bir cisimle temizlemeye çalışmak zararlıdır. Bu nedenle banyo sonrası dış kulak yolu yüzeysel olarak ince bir tülbentle silinmelidir.

**Resim 1.11: Her banyodan sonra kulak temizliği sağlanır.**

- **Kulak Temizleme Beceri Analizi**

  - Kulak temizleme becerisinin kazandırılması için kulağın her banyodan sonra temizlenmesi gerektiği hatırlatılmalıdır.
  - Kulağa su alınmasının ve suyla temizlenmesinin sakıncalı olduğu hatırlatılmalıdır.
  - Kulağın arka kısmının ıslak tülbentle silinmesi sağlanmalıdır.

KBB DOKTORLARININ HASTALARINA SÖYLEDİKLERİ ÜNLÜ BİR SÖZ VARDIR: **"KULAĞINIZA DİRSEĞİNİZDEN DAHA KÜÇÜK BİR ŞEYİ ASLA SOKMAYINIZ!"**

**Resim 1.12: Özel eğitim her yerde ve her yaşta eşit haklara sahiptir.**

SORUNLARIMDAN KORKMAYIN!
SİZ KORKTUKÇA
ONLAR DAHA DA BÜYÜR.
SORUNLARIMI KABUL
EDERSENİZ,
ÇÖZME YOLUNDA
BÜYÜK BİR ADIM ATMIŞ
OLURSUNUZ.

**ÇOCUK.**

## UYGULAMA FAALİYETİ

Bu faaliyet kapsamında edindiğiniz bilgiler doğrultusunda özel eğitimde el-yüz yıkama (ayak, ağız, diş, tırnak, burun, göz, kulak temizliği) alışkanlığı kazanma ile ilgili olarak uyguluma faaliyeti hazırlayınız.

| **İşlem Basamakları** | **Öneriler** |
|---|---|
| ➢ Özbakım becerilerinden kazandırmak istediğiniz bir becerinin faaliyetini hazırlayınız. | ➢ El, yüz, ağız, diş, burun, tırnak, göz, kulak becerilerinden bir tanesi için bir faaliyet hazırlayınız. |
| ➢ Hazırladığınız özbakım beceri faaliyetinin beceri analizini hazırlayıp çocuğa uygulatınız. | ➢ Hazırladığınız becerinin beceri analizini yapınız. |
| ➢ Çoklu fırsat yöntemiyle performans belirlemek için kazak giyme ölçüt bağımlı ölçü aracı hazırlayınız. | ➢ Kazak giyme becerisinin, çoklu fırsat yöntemiyle performans belirlemek için bir ölçü aracı hazırlayınız. |
| ➢ Hazırladığınız ölçüt bağımlı ölçü aracını çocuğa uygulayınız. | ➢ Hazırladığınız ölçüt bağımlı ölçü aracını uygulayınız. |
| ➢ Uyguladığınız faaliyeti ölçü aracından kontrol ediniz. Çocuğun yapabildiklerini ve yapamadıklarını sütun karşısına işaretleyiniz. | ➢ Faaliyet sonunda ölçü aracından çocuğun yapabildikleri ve yapamadıklarını işaretleyiniz. |
| ➢ Faaliyet sonunda bir rapor hazırlayınız. | ➢ Faaliyet hakkında rapor oluşturunuz. |
| ➢ Hazırladığınız raporu sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız. | ➢ Oluşturduğunuz raporu sınıfta arkadaşlarınıza anlatınız. |

## KONTROL LİSTESİ

Aşağıda hazırlanan değerlendirme ölçeğine göre yaptığınız çalışmayı değerlendiriniz. Gerçekleşme düzeyine göre "Evet / Hayır" seçeneklerinden uygun olanı kutucuğa işaretleyiniz.

| Değerlendirme Ölçütleri | Evet | Hayır |
|---|---|---|
| **1.** Özbakım becerilerinden kazandırmak istediğiniz becerinin faaliyetini hazırladınız mı? | | |
| **2.** Hazırladığınız faaliyetin beceri analizini yaptınız mı? | | |
| **3.** Çoklu fırsat yöntemiyle performans belirlemek için kazak giyme ölçüt bağımlı ölçü aracı hazırladınız mı? | | |
| **4.** Hazırladığınız ölçüt bağımlı ölçü aracını uyguladınız mı? | | |
| **5.** Faaliyet sonunda çocuğun yapabildiklerini ve yapamadıklarını ölçü aracından işaretlediniz mi? | | |
| **6.** Uyguladığınız faaliyetle ilgili bir rapor oluşturdunuz mu? | | |
| **7.** Hazırladığınız raporu sınıfta arkadaşlarınızla paylaştınız mı? | | |

### DEĞERLENDİRME

Yapmış olduğunuz değerlendirme sonunda 'Hayır 'şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız, öğrenme faaliyetini tekrar ediniz.

Cevaplarınızın hepsi 'Evet 'ise bir sonraki faaliyete geçiniz.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

**Aşağıdaki cümleleri okuyarak boşluğa en uygun seçeneği bulup işaretleyiniz**.

**1.** Genel olarak zihinsel yetersizliği olan bireylerin kendiliklerinden çevreden bilgi edinebilme ve bu bilgiyi ..... süreçlerinde güçlükler vardır.

A) Ölçme
B) Kazanma
C) Genelleyebilme
D) Edinme
E) Öğrenme

**2.** Tek fırsat yöntemiyle öğrencinin yapabildiklerini belirlemenin amacı öğrencinin becerinin basamaklarını ne kadar ..... olarak gerçekleştirdiğini saptamaktır.

A) Bağımsız
B) Güzel
C) Ciddi
D) Çabuk
E) Kısa

**3.** Beceri işlem süreçlerinde ..... beceri işlem süreçleri sabit bekleme, süreli ipucu, davranış öncesi ipucu, ipucunun sistematik olarak artırılması ve ipucunun sistematik olarak geri işlem süreçleridir.

A) Öğrenilen
B) Kullanılan
C) Kazanılan
D) Edinilen
E) Sağlanan

**4.** Öğrencinin belirli bir uyaranın (ayırt edici uyaran )varlığında bir beceri basamağını yapmasını sağlamak amacıyla ..... öğrenciyle birlikte beceri basamağının tamamını yapması istenir ve ne yapması gerektiğini söyleyene kadar değişen ve elle yapılan yardımdır.

A) Annenin
B) Babanın
C) Velinin
D) Fizyoterapistin
E) Öğretmenin

**5.** Belli bir uyaranın varlığında (ayırt edici uyaran)neyi nasıl yapacağının ..

A) Öğrenilmesidir.
B) Kavranılmasıdır
C) Hatırlatılmasıdır.
D) Güdülenmesidir.
E) Uyarılmasıdır.

**Soruların yanındaki başlıkları; doğru önermeler için (D), yanlış önermeler için (Y) yazarak doldurunuz.**

**6.** (  ) Ölçüt bağımlı ölçü aracı hazırlanırken öncelikle ele alınan özbakım becerisinin analizi yapılır.

**7.** (  ) Beceri öğretiminde her zaman amaç, öğrenciyi o beceriyi bağımsız olarak yapar hâle getirmektir.

**8.** (  ) Beceri analizi tersine ve ileri zincirleme yöntemine göre yapılmaz.

**9.** (  ) Öğretim planında öğrencinin yapabilme düzeyi, öğretim amacı, öğretim amacının gerçekleştirildiği araç gereçler öğretim ortamı ve kullanılacak pekiştireçler yer almalıdır.

**10.** (  ) Sözel ipucu, olma, bir kişinin yaptığı hareketi gözleyerek ve taklit ederek yapma ve öğrenmedir.

**DEĞERLENDİRME**

Cevaplarınızı, cevap anahtarıyla karşılaştırınız ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevapladığınız sorularla ilgili öğrenme faaliyetlerini tekrarlayınız.

Cevaplarınızın hepsi doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçebilirsiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ–2

## AMAÇ

Öğrenme faaliyetinde kazandırılacak bilgi ve beceriler doğrultusunda uygun ortam sağlandığında, özel eğitimde uygun giyinmeyi kavrayabileceksiniz..

## ARAŞTIRMA

- Normal bir çocukla özel eğitim alan bir çocuğun giyinme becerileri ile ilgili kaynak ve internet araştırması yapınız.
- Edindiğiniz bilgilerin karşılaştırmasını yapınız.
- Elde ettiğiniz bilgileri rapor hâline getiriniz.
- Hazırladığınız bilgileri sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

# 2. ÖZEL EĞİTİMDE UYGUN GİYİNMEYİ KAVRAMA

**Resim 2.1: Öğretmen "Aferin kazağın eteğinden tutup aşağıya doğru çektin." der.**

**YAŞAMAK; DAİMA KİŞİLİĞİN YOLUNU SEÇMEKTİR. HATALI EĞİTİM İSE;DAİMA ÇOCUĞUN KİŞİLİĞİNİN YOLUNU DEĞİŞTİRMEKTİR.**

## 2.1. Özel Eğitimde Uygun Giyinmeyi Kavrama

### 2.1.1. Giyinme Becerilerinin Kazanılmasının Önemi

Giyinme becerileri engelli ya da tüm çocuklar için soyunmayla ilgilidir ve sonradan kazanılır. Bu nedenle çocuk giysileri çıkarmayı beceremiyorsa, öncelikle bu beceriler öğretilir. Giyinmeyle ilgili öğretim ise daha sonra yer alır.

Fiziksel olarak yetersizliği olan öğrencilerin yapabildikleri saptanırken olanaklıysa bir fizyoterapistin yardımını istemek çocuk için amaçlar koymamıza katkı sağlayabilir. Öğrencinin oturma pozisyonu gereken destek miktarı, hem öğretimi nasıl planlayacağımıza hem de hangi amaçlar için öğretim yapacağımıza karar vermemizde yardım edecektir. Özellikle parmaklarda tutma ve bırakma hareketleri sırasında kasılmalar varsa ya da parmaklarda deformasyonlar oluşmuşsa, öğrencinin tıbbi yönden de incelenmesi gerekir.

### 2.1.2. Giyinme Becerisinin Kazanılmasında Kullanılan Yöntemler

#### 2.1.2.1. Tersine Zincirleme Yöntemiyle Hazırlanan Ölçü Aracında Öğrencinin Yapabildiklerinin Belirlenmesi

Öğrenciye kazandırılmak üzere belirlenen giyinme becerisinin ileri zincirleme yaklaşımına göre analizi yapılıp ölçüt bağımlı ölçü aracı hazırlandıktan sonra, bu ölçü aracında öğrencinin yapabildikleri belirlenir. Eğer öğrenci temel beceri basamaklarının çoğunluğunu fiziksel yardım ve model ipucuyla gerçekleştiriyorsa, amaçları tersine zincirleme yaklaşımına dayalı olarak düzenleyerek öğretim yapmak daha uygun olabilir. Bunu yapabilmek için öncelikle, ele alınan giyinme becerisinin tersine zincirleme yöntemiyle beceri analizi yapılması ve ölçüt bağımlı ölçü aracının hazırlanması gerekir. Daha sonra bu ölçü aracı öğrenciye uygulanarak öğrencinin yapabildikleri tekrar belirlenmelidir.

#### 2.1.2.2. Kazak Giyme Becerisinin Ölçüt Bağımlı Ölçü Aracı

Her giyiniş biçimi ayrı bir beceri olma özelliği göstermektedir. Önce öğrencinin giyiniş biçiminde yapabildikleri belirlenmelidir. Öğretmen ve öğrenci, becerinin özelliğine göre ayakta ya da oturmuş vaziyette ve öğretmen, öğrencinin kullandığı eli tarafında yanında bulunmalıdır. Öğretmen öğrenciye; “Kazağını giy” der. Öğrenci beceri basamağını bağımsız olarak gerçekleştirdiğinde, ölçü aracında o beceri basamağının karşısındaki “bağımsız” sütunu işaretlenir. Öğrenci ilk temel becerinin herhangi bir basamağını yapamadığında ya da yanlış yaptığında hemen o beceri basamağı ile ilgili sözel ipucu verilir. Sözel ipucu verildiğinde beceri basamağını yaparsa, ilgili basamağın karşısındaki “sözel ipucu” sütunu işaretlenir. Öğrenci sözel ipucu verildiğinde de beceri basamağını yapamazsa, öğretmen beceri basamağını yaparak ve ne yaptığını açıklayarak model olur. Öğrenci beceri basamağını öğretmen model olduğunda yaparsa, ilgili basamağın karşısındaki “model olma” sütunu işaretlenir. Öğrenci öğretmen tarafından model olduğunda da yapamazsa, öğretmen tarafından ilgili basamağın karşısındaki “fiziksel yardım” sütununun karşısına işaret konur.

Eğer öğrenci, ilk giyiniş biçiminin beceri basamaklarında sözel ipucu, model olma ya da fiziksel yardım ipuçlarından biri ya da birkaçına gereksinim duyarsa, öğrencinin yapabildiklerinin belirlenmesi işi tamamlanmış olur. Öğrencinin bu giyiniş biçiminde yapabildiklerine göre amaçlar düzenlenir.

**Resim 2.2: Kazak giyme becerisi**

- **Kazak Giyme Becerisi Ölçüt Bağımlı Ölçü Aracı**

(Tersine zincirleme yöntemine göre ) Ana yönerge

| Bildirimler | Bağımsız | Sözel İpucu | Model Olma | Fiziksel Yardım |
|---|---|---|---|---|
| Göğsüne kadar giydirilmiş kazağı giyer. | | | | |
| Her iki elinin başparmağı dışarıda diğer parmaklar içerde kalacak şekilde kazağı etek kısmından tutar. | | | | |
| Kazağı aşağı doğru çeker. | | | | |
| Başı ve bir kolu giydirilmiş kazağı giyer. | | | | |
| Giyinik olan kolunu eliyle başparmak içerde diğer parmak dışta kalacak şekilde kazağı | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| eteğinden tutar. | | | | |
| Kazağı dışarı doğru çeker. | | | | |
| Diğer kolunu kazağın o taraftaki koluna sokar. | | | | |
| Kolunu uzatır. | | | | |
| Elini kazaktan çeker. | | | | |
| Çektiği aliyle kazağın giydiği kolunu tutar. | | | | |
| Eli kazaktan çıkana kadar kazağın kolunu omzuna doğru çeker. | | | | |
| Her iki elinin başparmağı dışarıda diğer parmaklar içeride olacak şekilde kazağı etek kısmından tutar. | | | | |
| Kazağı aşağı doğru çeker. | | | | |
| Başı giydirilmiş kazağı giyer. | | | | |
| Kullandığı elinin başparmağı içerde diğer parmaklar dışarıda kalacak şekilde kazağın eteğinden tutar. | | | | |
| Dışarı doğru çeker. | | | | |
| Kullandığı kolunu kazağın o tarafındaki koluna sokar. | | | | |
| Kolunu uzatır. | | | | |
| Kullanmadığı elini kazaktan çeker. | | | | |
| Kullanmadığı elinin baş ve işaret parmakları arasında kalacak şekilde kazağın giydiği kolunu tutar. | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Elini kazaktan içeri sokar. | | | | |
| Elini kazaktan çıkana kadar kazağın kolunu omzuna kadar çeker. | | | | |
| Dışarı doğru çeker. | | | | |
| Kolunu uzatır. | | | | |
| Elini kazaktan çeker. | | | | |
| Çektiği eliyle kazağın kolunu tutar. | | | | |
| Eli kazaktan çıkana kadar kazağın kolunu omzuna çeker. | | | | |
| Kazağı etek kısmından tutar. | | | | |
| Aşağı çeker. | | | | |

**Tablo 2.1: Kazak giyme becerisi ölçüt bağımlı ölçü aracı**

Öğrencinin Tersine Zincirleme Yöntemiyle Hazırlanmış Kazak Giyme Becerisinde Çoklu Fırsat Yöntemiyle Belirlenmiş Yapabildiği Beceriler

| | |
|---|---|
| Göğsüne kadar giydirilmiş kazağı giyer. | Bağımsız |
| Her iki elinin başparmağı dışarıda diğer. parmaklar içeride kazağı etek kısmından tutar. | Bağımsız |
| Kazağı aşağı doğru çeker. | Bağımsız |
| Başı ve bir kolu giydirilmiş kazağı giyer. | Bağımsız |
| Kazağı eteğinden tutar. | Model olma |
| Dışarı doğru çeker. | Sözel ipucu |
| Diğer kolunu kazağın o taraftaki koluna sokar. | Model olma |
| Kolunu uzatır. | Bağımsız |
| Elini kazaktan çeker. | Sözel ipucu |
| Çektiği eliyle kazağın diğer kolunu tutar. | Sözel ipucu |
| Elini kazaktan çıkana kadar kazağın kolunu omzuna kadar çeker. | Model olma |

| | |
|---|---|
| 6. basamak tekrarlanır. | Bağımsız |
| Başı giydirilmiş kazağı giyer. | Bağımsız |
| Kazağın eteğinden tutar. | Bağımsız |
| Dışarı doğru çeker. | Bağımsız |
| Kullandığı kolunu kazağın o taraftaki koluna sokar. | Bağımsız |
| Kolunu uzatır. | Bağımsız |
| Kullanmadığı elini kazaktan çeker. | Bağımsız |
| Eli kazaktan çıkana kadar kazağın kolunu omzuna kadar çeker. | Bağımsız |
| 5. giyiniş basamağı tekrarlanır. | Bağımsız |
| Giyeceği şekilde eline verilen kazağı giyer. | Bağımsız |
| Parmaklarını birbirine doğru hareket ettirerek kazağı toplar. | Bağımsız |
| Kazağın yakasını başının üstüne geçirir. | Bağımsız |
| Kazağı aşağı doğru çeker. | Bağımsız |
| 4. giyiniş biçiminin basamakları tekrarlanır. | Bağımsız |
| Giyeceği şekilde önüne konulan kazağı giyer. | Bağımsız |
| Kazağı etek kısmından tutar. | Bağımsız |
| Parmaklarını birbirine doğru hareket ettirir. | Bağımsız |
| Katlanmış hâlde duran kazağı giyer. | Bağımsız |
| Her iki eliyle kazağın omuzlarından tutar. | Bağımsız |
| Ellerini yukarı kaldırır. Kazağı masaya serer. | Bağımsız |
| Ellerini çapraz yapar. Kazağı her iki omzundan tutar. | Bağımsız |
| Ellerini yukarı kaldırır. | Bağımsız |
| Ellerini zıt yönde geriye çeker. Kazağı masanın üstüne serer. | Bağımsız |
| 2. giyiniş biçiminin tekrarı yapılır. | Bağımsız |

**Tablo 2.2: Öğrencinin tersine zincirleme yöntemiyle hazırlanmış kazak giyme becerisinde çoklu fırsat yöntemiyle belirlenmiş yapabildiği beceriler**

➢ **Tersine Zincirleme Yaklaşımına Dayalı Olarak Oluşturulan Amaçlar**

- **Uzun dönemli amaç:** Öğrenci bağımsız olarak (V) yakalı kazağı giyer.
- **Kısa dönemli amaçlar:**
  - **KDA-1** Öğrenci bağımsız olarak başı ve bir kolu giydirilmiş kazağı giyer.
  - **KDA-1** Öğrenci bağımsız olarak başı giydirilmiş kazağı giyer.
  - **KDA-1** Öğrenci bağımsız olarak giyeceği şekilde eline verilen kazağı giyer.
  - **KDA-1** Öğrenci bağımsız olarak giyeceği şekilde önüne konulan kazağı giyer.
  - **KDA-1** Öğrenci bağımsız olarak katlanmış halde duran kazağı giyer.
- **Öğretimsel amaçlar:**
  - Öğrenci model olunduğunda giyinik olan kolunun eliyle başparmak dışta diğer parmaklar içte kalacak şekilde kazağı eteğinden tutar.
  - Öğrenci sözel ipucu verildiğinde kazağı dışarı doğru çeker.
  - Öğrenci model olunduğunda diğer kolunu kazağın o taraftaki koluna sokar.

Bu beceri basamağı bağımsız olarak yazıldığında amaç yazılmaz.

➢ Öğrenci sözel ipucu verildiğinde elini kazaktan çeker.
➢ Öğrenci sözel ipucu verildiğinde çektiği eliyle kazağın diğer kolunu tutar.
➢ Öğrenci model olunduğunda eli kazaktan çıkana kadar kazağın kolunu omzuna kadar çeker.

**Resim 2.3:Giyinme becerisi**

## 2.2. Giyinme Becerisi Öğretim Ögeleri

### 2.2.1. Amaçların Düzenlenmesi

Giyinme becerilerinin öğretiminde amaçlar; ileri zincirleme, tüm beceri ve tersine zincirleme yaklaşımlarına göre düzenlenebilir.Yapılan araştırmalar tersine zincirleme yaklaşımının, özellikle ele alınan giyinme becerilerinin çoğunu gerçekleştiremeyen ve model olma, fiziksel yardım ve ipuçlarına gereksinim duyan öğrencilerin öğretiminde daha etkili olduğunu göstermektedir.

### 2.2.2. Öğretim Zamanı ve Ortamı

Tuvalet yapma ya da yemek yeme becerilerine benzer olarak giyinme becerilerinde de özellikle öğrencinin gereksinim duyduğu yer ve zamanlarda öğretimin yapılması, öğrencinin öğretim etkinliğine daha fazla katılmasına etki edecektir. Örneğin; okullarda çocukların geliş saatlerinde 10-15 dakika palto, ceket ve ayakkabı çıkartmaya ayrılabilir.Yine bazı dersler (resim, beden) bir önlük giyinme becerisi öğretimi için kullanılabilir. Eğer bu doğal öğretim zamanları yeterli olmazsa, öğrencinin bulunduğu zamanlarda birkaç tane 10 dakikalık öğretim zamanı ayrılabilir.

### 2.2.3. Öğretim Materyalleri

Giyinmeyle ilgili becerilerin öğretiminde, özellikle temel giyinme becerileri çalışırken uyarlanmış giysileri kullanmak, çocuğun daha kolay başarıya ulaşmasına yol açabilir. Örneğin; çorap giyme becerisi çalışılırken bazı öğrenciler için boru şeklinde topuksuz ve biraz büyük çoraplar kullanılabilir. Pantolon giyme becerisi çalışılırken fermuarı ve düğmesi olmayan, beli lastikli ve bol bir pantolon ya da bermuda şortla işe başlanabilir. Kazak giyme becerisi çalışılırken yine çocuğa bir beden büyük gelen “V” yakalı kazaklarla başlanabilir. Daha sonra “0” yaka ve dik yakaya geçilebilir. Önü arkadan ayırt etmeyi kolaylaştırmak için kazağın önü ya da arkası renkli bir bantla işaretlenebilir. Sağ ve sol ayakkabıyı ayırt etmede zorluk çekiliyorsa, ayakkabı bağları farklı renkte olabilir. Başlangıçta büyük düğmeler ve düğmeye biraz büyük gelen iliklerle işe başlanabilir. Zihinsel engelli çocukların bir giysisinin alt ve ortasında 19-22 mm, üstte ise 38 mm’ lik düğmeleri daha kolay ilikledikleri bulunmuştur. Parmaklarında güçsüzlük olan öğrencilerin fermuarları daha kolay çekebilmesini sağlamak için, uçlarına halka bağlama yoluna gidilebilir.Yetersizliği olan öğrencilerin pantolonu ve kazağı daha kolay tutabilmelerini sağlamak amacıyla pantolonun beli ve kazağın eteğine çıkartmalar yapıştırılarak kalınlaştırılabilir. Kas kontrolünün yetersiz olduğu bazı öğrenciler için giysilerdeki bu uyarlamaların çok daha uzun süre kalması gerekebilir.

### 2.2.4. İpucu İşlem Sürecinin Seçimi ve Kullanımı

Bağımsız olarak giyinme becerilerinin kazandırılmasında, beceri kazandırmada kullanılan işlem süreçlerinden biri öğrencinin yaşı, dikkat süresi, sahip olduğu psikomotor beceriler ve ele alınan giyinme becerisindeki düzeyi göz önünde tutularak seçilebilir. Ancak yetersizlikten etkilenmiş öğrencilere, temel becerilerden olan giyme becerileri

kazandırılırken ipucunun verilmesi ve sistematik olarak geri çekilmesi işlem sürecinin kullanılması daha uygun olabilir.

### 2.2.5. Pekiştireçler

Öğrenci için etkili olan pekiştireçler bireysel olarak saptanmalı ve mutlaka öğretime başlamadan önce etkililikleri test edilmelidir.

### 2.2.6. Öğretimde İlerlemelerin Kaydedilmesi

Eğer ipucunun verilmesi ve sistematik olarak geri çekilmesi işlem süreciyle öğretim yapılıyorsa, öğrencinin yapabildiklerinin belirlenmesinde kullanılan ölçüt bağımlı ölçü aracı kayıt çizelgesi hâline getirilir. Her öğretim oturumunda, öğrencinin ipucu verildiğinde beceri basamağını hangi düzeyde gerçekleştirdiği, basamaklara işaretlenerek öğretimdeki ilerlemeler kaydedilmiş olur. Böylelikle öğretmen bir sonraki öğretim oturumunda ipuçlarını hangi düzeyde kullanacağına karar verebilir. Diğer işlem süreçlerinden biriyle öğretim yapılırsa, ilgili işlem sürecinin gerektirdiği kayıt formu kullanılarak ilerlemeler kaydedilir.

### 2.2.7. Kazanılan Becerilerin Sürekliliğinin Sağlanması

Öğrenciye bir giysiyi bağımsız olarak giyme becerisi kazandırıldıktan sonra kazanılan bu becerinin sürdürülmesi amaçlanır. Kazanılan becerileri süreklilik kazandırmada, pekiştireç tarifelerinden de yararlanılması gereklidir. Beceri kazandırılırken öğrenci doğru olarak yaptığı her beceri basamağı için pekiştirilirken beceriyi kazandıktan sonra önce becerinin tamamını bağımsız olarak yaptığı için daha sonra beceriyi her bağımsız yapışında değil birkaç kez yaptıktan sonra pekiştirilmeye başlanmalıdır. En sonunda ise öğrencinin bağımsız olarak giysisini giymesinin öğrenci için pekiştireç etkisi yaratmasının sağlanması gerekmektedir.

### 2.2.8. Kazanılan Becerinin Genellenmesi

Becerinin genellenmesi, kazanılan becerinin öğretimin yapıldığı ortamdan başka ortamlarda başka araçlarla, başka kişilerin varlığında ve başka yönergeler verildiğinde yapılması demektir. Öğrenciye bir giyinme becerisi kazandırılırken giyside, öğrencinin yetersizliklerine göre, birtakım uyarlamaların daha kolay kaldırılabilecek olandan daha zor kaldırılabilecek olana doğru bir sıraya konması ve buna göre kaldırılması gereklidir. Öğrenci evde ya da okulda bazı giysileri bağımsız olarak giymeyi kazandıktan sonra, giymesini öğrendiği bu giysiyi, gereksinim duyduğu diğer ortamlarda da bağımsız olarak giyebilmelidir. Gereksinim duyduğunda, her ortamda bir giysiyi bağımsız olarak giymesi, öğrencinin öğrendiği giyinme becerisini başka kişilerin varlığına genellemesi anlamına gelecektir.

## 2.3. Giysi Türüne Göre (Çorap, Bere, Eldiven, Pantolon, Külotlu Çorap, Ayakkabı, Ceket, Kazak, Etek ) Giysileri Çıkarma ve Giyinme Becerilerini Kazanma Basamakları

### 2.3.1. Giyinme Becerileri Analizleri

- **Pantolon Giyme Beceri Analizi**
  - Pantolonu başparmak içerde kalacak şekilde tutar.
  - Ayaklarını pantolonun paçalarından geçirir. Kalçasına kadar giydirilmiş olan pantolonunu beline kadar çeker.
  - Dizlerine kadar giydirilmiş pantolonunu beline kadar çeker.
  - Ayak bileğine kadar giydirilmiş pantolonunu beline kadar çeker.
  - Bir paçası giydirilmiş pantolonunun diğer paçasından ayağını geçirir ve pantolonunu beline kadar çeker.
  - Pantolonunun kemer kısmını tutan kopçayı / düğmeyi kapatır.
  - Pantolonunun düğmelerini / fermuarını kapatır.
- **Çorap Giyme Beceri Analizi**
  - Çorabı topuk kısmı alta gelecek şekilde tutar.
  - Çorabı başparmak içerde kalacak şekilde koncundan tutar. Her iki elinin başparmaklarını çorabın koncuna yerleştirir. Her iki elinin diğer parmaklarıyla çorabın koncunun dışına gelecek şekilde yerleştirir.
  - Çorabın ucunu ayak parmaklarına geçirir.
  - Çorabı ayak ucuna geçirir ve çeker. Çorabın lastiğini yanlara doğru genişletir. Çorabı ayak ucuna doğru getirir. Çorabı ayağının yarısına kadar getirir.
  - Çorabı ayak topuğundan geçirir.
  - Çorabı dizine doğru çeker. Çorabı topuğuna kadar çeker. Çorabı topuğundan geçirerek yukarı doğru çeker.
- **Ceket Giyme Beceri Analizi**
  - Ceketin ön kısmını kendisine bakacak şekilde tutar, yakanın ortasından tutar.
  - Ceketi tutan elinin bulunduğu taraftaki omzuna ceketi yerleştirir.
  - Diğer eliyle yakanın omuz üzerindeki kısmını tutan elini bırakır.
  - Bıraktığı elini arkaya götürür.
  - Elini ceketin diğer kolundan geçirir.
  - Elleriyle ceketin yakasından tutar.

- Ceketin omuzlarını kendi omuzlarına yerleştirir.
- Düğmelerini / fermuarını kapatır.

➢ **Ayakkabı Giyme Beceri Analizi**

- Ayakkabıları topuk kısımları kendisine, yanlardaki oyuklar birbirlerine bakacak şekilde yan yana getirir.
- Ayak parmaklarını ayakkabının topuklarının arkasına gelecek şekilde durdurur.
- Ayakkabının dilini tutar.
- Ayağının karşısındaki ayakkabının içine sokar.
- Topuğunu ayakkabının içine yerleştirir.
- Ayakkabının bağcıklarını bağlar. Bantlarını kapatır.

➢ **Külotlu Çorap Giyme Beceri Analizi**

- Çorabı, topukları alta gelecek şekilde tutar.
- Başparmaklar çorabın içinde kalacak şekilde bir bacağını elinde toplar.
- Çorabın topladığı tarafını aynı taraftaki ayağının parmaklarına geçirir.
- Çorabı topuğuna çeker.
- Çorabı topuğundan geçirerek bileğine kadar çeker.
- Çorabın bel kısmını, başparmaklar içerde kalacak şekilde tutar.
- Çorabı dizine kadar çeker. Çorabı beline kadar çeker.

➢ **Eldiven Giyme Beceri Analizi**

- Eldivenleri bilek kısmı kendine, başparmakları birbirinin yanına gelecek şekilde yerleştirir.
- Bir eliyle diğer eline giyeceği eldivenin üst kısmından tutar.
- Parmak uçlarını eldivenin içine sokar.
- Eldiveni kendine doğru çeker.
- Parmaklarını eldivene doğru yerleştirir.

➢ **Etek Giyme Beceri Analizi**

- Eteği başparmaklar içerde kalacak şekilde bel kısmından tutar.
- Ayaklarını bel kısmından geçirir.
- Eteği beline kadar çeker.
- Eteğin bel kısmını tutan kopçayı/ düğmeyi kapatır.
- Eteğin düğmelerini / fermuarını kapatır.

### 2.3.2. Soyunma Becerileri

- **Eldiven Çıkarma Beceri Analizi**
  - Eldiveni parmak uçlarından çekerek gevşetir.
- **Ayakkabı Çıkarma Beceri Analizi**
  - Bantları açar, bağcığı açar.
  - Ayakkabının topuk kısmından tutar.
  - Ayağını çıkartır.
- **Külotlu Çorap Çıkarma Beceri Analizi**
  - Çorabı başparmak içerde kalacak şekilde bel kısmından tutar.
  - Çorabın bel kısmını dizlerine kadar indirir.
  - Çorabı başparmağıyla iterek topuğundan çıkartır.
  - Çorabı burun kısmından iterek çıkartır.
  - Çorabı başparmağıyla iterek topuğundan çıkartır.
  - Çorabı burun kısmından çekerek çıkartır.
- **Pantolon Çıkarma Beceri Analizi**
  - Kemer kısmını tutan kopçayı, düğmeyi açar.
  - Pantolonun fermuarını / düğmelerini açar.
  - Pantolonu bileklerine kadar indirir.
  - Pantolonun içinden ayaklarını çıkartır.

## UYGULAMA FAALİYETİ

Giyinme becerileriyle ilgili faaliyet hazırlayınız.

| İşlem Basamakları | Öneriler |
|---|---|
| ➢ Çocuğa beceri kazandırmak üzere bir kıyafet seçiniz. | ➢ Çocuğa kazandıracağınız beceriyi belirleyiniz. |
| ➢ Seçtiğiniz beceriyi, Tablo 2.2’ de uygulanan tersine zincirleme yöntemiyle hazırlanan kazak giyme becerisinde çoklu fırsat yöntemiyle belirlenen şekilde hazırlayınız. | ➢ Kazandıracağınız beceriyi tablo olarak hazırlayınız. |
| ➢ Tablodaki bildirimleri ve yönergeleri vererek hazırladığınız ölçeği çocuğa uygulayınız. | ➢ Hazırladığınız tabloyu çocuğa uygulatınız. |
| ➢ Çocuğun yapabildiklerini sütundan bulup işaretleyiniz. | ➢ Faaliyet sırasında yapabildiklerini sütundan işaretleyiniz. |
| ➢ Yapamadıklarını bulup işaretleyiniz. | ➢ Yamadıklarını sütundan işaretleyiniz. |
| ➢ Faaliyet sırasında öğrenciyi gözlemleyiniz. Gözlemlerinizi bir yere kaydediniz. | ➢ Faaliyeti uygularken çocuğu gözlemleyiniz. |
| ➢ Gözlemlerinizi rapor oluşturarak sınıfta paylaşınız. | ➢ Faaliyet sonunda rapor oluşturarak sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız. |

## KONTROL LİSTESİ

Aşağıda hazırlanan değerlendirme kriterlerine göre yaptığınız çalışmayı değerlendiriniz. Gerçekleşme düzeyine göre "Evet/ Hayır" seçeneklerinden uygun olan kutucuğu işaretleyiniz.

| Değerlendirme Ölçütleri | Evet | Hayır |
|---|---|---|
| **1.** Çocuğa kazandıracağınız beceriyi belirlediniz mi? | | |
| **2.** Seçtiğiniz beceriyi tersine zincirleme yöntemiyle hazırlanan çoklu fırsat yöntemine göre belirlediniz mi? | | |
| **3.** Hazırladığınız tabloyu çocuğa uyguladınız mı? | | |
| **4.** Çocuğun yapabildiklerini sütunda işaretlediniz mi? | | |
| **5.** Yapamadıklarını işaretlediniz mi? | | |
| **6.** Faaliyetiniz sırasında çocuğu gözlemlediniz mi? | | |
| **7.** Faaliyet sonunda rapor oluşturdunuz mu? | | |

### DEĞERLENDİRME

Yaptığınız değerlendirme sonunda "Hayır" şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrarlayınız. Cevaplarınızın hepsi "Evet" ise bir sonraki faaliyete geçiniz.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

**Aşağıdaki cümleleri okuyunuz, boşluğa en uygun seçeneği bulup işaretleyiniz.**

**1.** Fiziksel olan yetersizliği olan öğrencilerin yapabildikleri saptanırken olanaklıysa bir ..... yardımını istemek çocuk için amaçlar koymamıza katkı sağlayabilir.

A) Arkadaşlarını
B) Öğretmeninin
C) Bakıcının
D) Fizyoterapistin
E) Babanın

**2.** Tuvalet yapma ya da yemek yeme becerilerine benzer olarak giyinme becerilerinde de özellikle öğrencinin gereksinim duyduğu yer ve zamanlarda öğretimin yapılması öğrencinin öğretim ..... daha fazla katılmasına etki edecektir.

A) Materyaline
B) Etkinliğine
C) Zamanına
D) Koşullarına
E) Ortamına

**3.** Yetersizlikten etkilenen öğrencilere temel beceriler kazandırılırken ipucunun verilmesi ve ..... olarak geri çekilmesi işlem sürecinin kullanılması daha uygun olabilir.

A) Ani
B) Çabuk
C) Tamamıyla
D) Son anda
E) Sistematik

**4.** Her öğretim oturumunda öğrencinin ipucu hangi düzeyde verildiğinde beceri basamağını gerçekleştirdiği basamaklar ..... öğretimdeki ilerlemeler kaydedilmiş olur.

A) Gözlenerek
B) İzlenerek
C) Kaydedilerek
D) İncelenerek
E) Araştırılarak

**5.** Becerinin genellenmesi, kazanılan becerinin öğretimin yapıldığı ortamdan, başka ortamlarda başka araçlarla başka kişilerin varlığında ve başka ..... verildiğinde yapılması demektir.

A) Pekiştireçler
B) Yönergeler
C) Modeller
D) Sözel ipucu
E) Fiziksel yardım

**Bu faaliyet kapsamında kazandığınız bilgi ve becerileri aşağıdaki soruları yanıtlayarak belirleyiniz. Soruların yanındaki başlıkları; doğru önermeler için (D), yanlış önermeler için (Y) yazarak doldurunuz.**

**6.** ( ) Her giyiniş biçimi ayrı bir beceri olma özelliği göstermez.

**7.** ( ) Giyinme becerilerinin öğretiminde amaçlar ileri zincirleme tüm beceri ve tersine zincirleme yaklaşımlarına göre düzenlenebilir.

**8.** ( ) Giyinmeyle ilgili becerilerin öğretiminde özellikle temel giyinme becerileri çalışılırken uyarlanmış giysileri kullanmak çocuğun daha kolay başarıya ulaşmasına yol açabilir.

**9.** ( ) Öğrenci için etkili olan pekiştireçler bireysel olarak saptanmalı ve mutlaka öğretime başlamadan önce etkililikler uygulanmadan başlanmalıdır.

**10.** ( ) Kazanılan becerilere süreklilik kazandırmada pekiştireç tarifelerinden de yararlanılması gerekir.

**DEĞERLENDİRME**

Cevaplarınızı, cevap anahtarıyla karşılaştırınız ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevapladığınız sorularla ilgili öğrenme faaliyetlerini tekrarlayınız.

Cevaplarınızın hepsi doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçebilirsiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ–3

## AMAÇ

Öğrenme faaliyetinde kazandırılacak bilgi ve beceriler doğrultusunda uygun ortam sağlandığında, özel eğitimde uygun tuvalet eğitimini kavrayabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Tuvalet yapma becerisinin kazandırılmasının önemi ile ilgili internetten ve çeşitli kaynaklardan araştırma yaparak konu ile ilgili bilgi edininiz.
- Edindiğiniz bilgiler doğrultusunda rapor oluşturunuz.
- Hazırladığınız raporu arkadaşlarınızla paylaşınız.

# 3. ÖZEL EĞİTİMDE UYGUN TUVALET EĞİTİMİ

**Resim 3.1: Tuvalet kontrolü gelişimsel bir sıra içinde öğrenilir.**

HİÇ KİMSEYLE AYNI DEĞİLİM. AMA FARKLILIKLARDA BULUŞMAYA ÇALIŞIYORUM. DOĞDUYSAM; SİZİN YARDIMINIZI ALMAK VE GELİŞMEK ZORUNDAYIM.

**ÇOCUK**

## 3.1. Tuvalet Yapma Becerisinin Kazandırılmasının Önemi

Engelli çocuklar söz konusu olduğunda tuvalet yapma becerisi en az üstünde durulan ya da ihmal edilen davranıştır. Bu nedenle de engelli çocuklar çoğunlukla sosyal programlardan ya da resmi yerlerden uzak tutulurlar. Engelli çocukların çoğunda gece tuvaletini tutamama, normal çocuklara oranla çok fazladır. Tuvalet alışkanlığını kazanma dönemi genelde her çocuk için çatışmalı bir aşama sayılır.

Gelişim ve iletişim problemi olan çocukların çoğu için de tuvalet eğitimi zor bir etaptır. Çünkü çocuğun farkındalığı ve kas kontrolü gelişmiş olsa bile bu becerinin kazanılması için gelişmesi gereken başka sosyal faktörler daha vardır. Gelişim ve iletişim problemi olmayan çocuk belli bir yaşa gelip kas kontrolü geliştikten sonra sosyal olarak da çevrenin kabulünü kazanmaya yönelik şiddetli bir arzu duyar. Bu sosyal motivasyon çocukların tuvalet eğitimi kazanmaya hazır oluşunu belirleyen önemli faktörlerden biridir. Ancak gelişim ve iletişim ve bazen de bunlara eşlik eden otistik davranışları bulunan çocuğun tuvalet eğitimi kazanmasında güçlük yaratan bazı faktörler vardır. Herhangi bir problemi olmadan büyüyen bir çocuğun 2-3 yaşlarında geliştirdiği büyüme arzusu ve etrafındakileri memnun etme isteği otistik çocukta yoktur. Diğer bir özellik olarak kabul edilebilecek olan değişikliğe aşırı duyarlılık bu çocukların bez kullanmadan çıkıp daha gelişmiş bir rutini oturtmak konusunda güçlük yaşamalarına sebep olabilir. Duyusal uyaranlara geri tepkiler gösterebilen bu çocuklar, tuvalet ortamındaki yankılanmadan, çekilen sifonun veya kendi dışkısının çıkardığı sesten bile başka bir çocuğun etkilendiğinden çok daha fazla etkilenip olaya konsantre olmakta zorlanabilir.

İletişim ve otistik davranışları olan çocukların farklı duyulardan gelen uyaranları entegre etmekle ilgili problem yaşadıkları iddiaları düşünülecek olursa, dışkılamayı başlatacak vücutsal ipuçlarını yorumlayıp bunları diğer uygun uyaranlara çevirmekte güçlük çekmeleri de kolay anlaşılabilecektir.

## 3.2. Tuvalet Eğitimine Başlamadan Önce Dikkat Edilecek Noktalar

Bu eğitimin, belli bir süre harcamamıza ve sabır göstermemize bağlı olacağını önceden kabul etmek gerekir. Bu eğitim çalışmasını, bu sabrı rahatlıkla gösterebileceğiniz bir döneme koymaya çalışınız. Bu eğitime başlarken çocuğun üç yaşını geçirmemesine dikkat etmemek gerekir. Çünkü 3-4 yaşından sonra geçen her zaman onun ihtiyacını kolay yoldan giderme yöntemlerini pekiştirmesine sebep olacak ve değişimi güçleştirecektir.Tuvalet eğitiminin sürdüğü dönemde çocuğa kesinlikle bez bağlamamaya özen gösteriniz. Kendisinin de kolaylıkla çıkarabileceği eşofman türü giysiler giymesine dikkat ediniz.Tuvalet eğitiminin gerçekleşmesi belirli bir bedensel olgunluğa bağlıdır.

Bu olgunluk gerçekleşmeden tuvalet eğitimi uygulamaya çalışmak, yarar yerine zarar verir. Çocuğun bedensel olgunluğa erişip erişmediğini anlayabilmek için aşağıdaki şartların oluşup oluşmadığını kontrol ediniz.

- Uygun yaş
- Mesane kontrolü
- Bedensel gelişim
- Zihinsel gelişim

- **Uygun yaş**: Bu şartların oluşup oluşmadığını anlayabilmemiz için en uygun yaş iki yaş sonunda dışkılamayı, üç yaş sonunda da çişlerini tutmayı öğrenirler.

- **Mesane kontrolü kurulma koşulları:** Çocuk çişini gün boyunca defalarca az az yapmak yerine birkaç defa yeterli miktarda yapabiliyor mu?

Tuvalete gitme ihtiyacını yüzüyle, mimikleriyle veya duruşu ile ifade edebiliyor mu? Bu sorulara "Evet" yanıtını veriyorsanız, çocuğunuz artık mesanesini kontrol gücüne sahip demektir.

- **Bedensel gelişim:** El ve parmak koordinasyonu objeleri kavrayabilecek kadar gelişmiş mi? Legoları takabiliyor mu? Bu sorulara "Evet" yanıtını veriyorsanız, çocuğunuz artık bedensel gelişimini tamamlamıştır.

- **Zihinsel gelişim:**

  - Yüzündeki organları gösterebiliyor mu?
  - Belirli bir yere kendi gidebiliyor mu?
  - Basit işlerde sizi taklit edebiliyor mu?
  - İstediğiniz bir oyuncağı gösterebiliyor mu?
  - Bir objeyi başka bir yere yerleştirmesi gerektiği gibi yerleştirebiliyor mu? Bu beş madde engelli çocukta mevcutsa artık tuvalet eğitimi için zihinsel gelişim tamamlanmıştır.

## 3.3. Tuvalet Kontrolünü Kazandırma Yöntemleri

Tuvalet kontrolünün kazanılmasında iki farklı yöntem kullanılabilir. Bunlar; geleneksel ve hızlı yöntemdir.

### 3.3.1. Geleneksel Yöntem

Geleneksel yöntemin dayanağı, mesane ve bağırsak geriliminin en fazla olduğu zamanları sağlıklı bir biçimde saptamaktır. Öğrencinin tuvalet yapma saatlerini saptamak için 7-10 gün süreyle kuruluk kaydı tutulup kuruluk süresi bir saat ve üzerindeyse, gündüz tuvalet kontrolüne yönelik amaçlar belirlenerek öğretime başlanır. Kuruluk süresi bir saat olmadığında, öğrenci tuvalet kontrolünü kazanmak için hazır değildir. Aradan birkaç ay geçtikten sonra öğrencinin kuruluk süresi tekrar gözlenmelidir.

Öğrencinin gündüz saatlerinde kuruluk süresi bir saat ya da üzerinde ise, öğrencinin gündüz uyanık olduğu süreler içinde ikişer saat aralıklarla tuvaletini kontrol edebilmesine yönelik olarak uzun dönemli amaçlar konur. Öğrencinin kuru kaldığı belirlenen süreyle

(başlama düzeyi) uzun dönemli amaçlar arasında ara amaçlar oluşturulur. Bu ara amaçlarda öğretimsel amaçlara ayrılır. Başlangıçta yer alan öğretimsel amaçlarda, öğrencinin kuru kalma süresi başlama düzeyinden çok az sürelerle fazla olmalı (birer dakika gibi), öğrenci ilerleme gösterdikçe tuvaletini kontrol etme (kuru kalma süresi) daha fazla sürelerle artırılmalıdır.

- **Öğrencinin kuru kalma süresi** :1saat

- **Uzun dönemli amaç:** Öğrenci gündüz uyanık olduğu süreler içinde iki saat aralıklarla tuvaletini tuvalete götürüldüğünde % 80 lazımlığa (klozete) yapar.

- Kısa dönemli amaçlar:

  - **KDA-1:** Öğrenci gündüz uyanık olduğu süreler içinde bir saat on dakika aralıklarla tuvaletini tuvalete götürüldüğünde %80 lazımlığa (klozete) yapar.
  - **KDA-2:** Öğrenci gündüz uyanık olduğu süreler içinde bir saat otuz dakika aralıklarla tuvaletini tuvalete götürüldüğünde %80 lazımlığa (klozete)yapar.
  - **KDA-3:** Öğrenci gündüz uyanık olduğu süreler içinde iki saat aralıklarla tuvaletini tuvalete götürüldüğünde %80 lazımlığa (klozete) yapar.

### 3.3.1.1. Gelensel Yöntemle Gece Tuvalet Kontrolünün Kazandırılması

Bir öğrenci gündüz tuvalet kontrolünü %70 ya da daha fazla oranda kazandıktan sonra yani tuvaleti geldiğinde bu gereksinimini ses söz ya da işaretlerle belli edip tuvalete götürüldüğünde yapmayı kazandıktan sonra gece tuvalet kontrolü öğretimine başlanabilir. Gece öğretimine başlandığında gündüz programına devam edilir. Gece tuvalet kontrolü öğretimine başlandığında çocuğun altını bağlamamak gerekir. Gece tuvalet kontrolünde şu basamaklar izlenir.

- Çocuğa akşam verilen sıvıların miktarı azaltılır ve yatma zamanında 1,5- 2 saat kaldıktan sonra hiçbir şey verilmez.
- Yatmadan önce çocuğun tuvalete gitmesi sağlanır.
- Eğer çocuk söyleneni anlıyorsa, sabahleyin kuru bir yatak bulunduğunda ödüllendirileceği basit bir dille anlatılır.
- Çocuk yataktan 1,5 saat sonra uyandırılır. Altı kuruysa tuvalete götürülür ve tuvaletini yapması sağlanır. Altı ıslaksa, hiçbir şey söylenmeden üstü değiştirilir ve her iki durumda da mutlaka kaydedilir.
- Sabah yatak kuruysa, çocuk mutlaka ödüllendirilir. Eğer yatak ıslaksa, çocuğa hiçbir şey söylenmeden çarşaflar ve çocuğun üzeri değiştirilir.

### 3.3.2. Hızlı Yöntem

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

#### 3.3.2.1. Hızlı Yöntemle Gündüz Tuvalet Kontrolünün Kazandırılması

- Öğrenciye banyodaki sandalyede otururken içebileceği kadar fazla sıvı verilir ve 1-2 dakika beklenir.
- Tuvalete oturması istenir.
- Külotunu indirmesi istenir.
    - Boşaltım gerçekleşirse yiyecek pekiştireci verilir ve öğrenci övülür, öğrencinin tuvaletten kalkması istenir.
    - Sıvıları içtikten sonra 20 dakika içinde boşaltım gerçekleşmezse, öğrencinin tuvaletten kalkması istenir.
- Külotunu çekmesi istenir.
- Tuvaletin yanındaki sandalyeye oturması istenir.
    - Külotu kuru ise öğrenciye sevdiği yiyecek verilir.
    - Külotu ıslak ise öğrenciye yiyecek gösterilir ama verilmez.
- Otuz dakika sonunda bu sıra baştan sonuna kadar tekrarlanır.

#### 3.3.2.2. Hızlı Yöntemle Gece Tuvalet Kontrolünün Kazandırılması

- Yatma zamanı öncesi
    - Kişiye içebileceği kadar fazla sıvı verilir.
    - Yatağa nem sinyali cihazı yerleştirilir.
    - Tuvalete nem sinyal cihazı yerleştirilir.
- Saatte bir uyandırılma
    - Kişi uyandırılır.
    - Tuvalete gitmesi istenir.
    - Tuvalete oturması istenir.

Eğer beş dakika içinde boşaltım gerçekleşirse, özel olarak pekiştireç ve yatması sağlanır. Eğer beş dakika içinde boşaltım gerçekleşmezse, hiçbir şekilde pekiştirilmeden yatması sağlanır.Gece boyunca bir bu işleme devam edilir.

### 3.3.3. Bağımsız olarak tuvalet yapma becerisi

Bağımsız olarak tuvalet yapma becerisi, öğrencinin giyinme ve soyunma becerisiyle ilgili düzeyine bağlı olarak tuvalet kontrolü becerisinin öğretimiyle aynı anda ele alınabilir. Öğrencinin yaşı küçükse, giyinme ve soyunma becerilerinin gerektirdiği tutma ve çekme gibi hareketleri yapmak için gerekli kas kuvvetine sahip değilse, öğrenciye önce tuvaletini kontrol etme becerisi kazandırılır. Daha sonra bağımsız olarak tuvaletini yapma becerisinin öğretimine geçilir.

Bağımsız olarak tuvaletini yapma becerisinin kazandırılması sırasında, her tuvalet yapma saatinde tuvalet yapma becerisinin basamaklarında içeren davranışlar için her zaman aynı terimlerin kullanılması gerekmektedir.Tuvalet yapma becerisi içinde yer alan pantolon düğmesini açma, ilikleme, fermuarı açma-çekme, tuvalet kâğıdıyla ya da suyla poponun temizlenmesi ve sifonu çekme gibi beceriler öğrenci tuvaleti geldiğinde bağımsız olarak yapmayı kazanıncaya kadar ele alınabilir. Bağımsız olarak tuvalet yapma becerisinin kazandırılması için öncelikle öğrenciye tuvalet yapma becerisi ölçü aracı uygulanarak öğrencinin yapabildikleri belirlenmelidir.

**Resim 3.2: Bağımsız olarak tuvalet yapma becerisinin kazandırılması**

**Tuvalet Yapma Becerisi Ölçü Aracı**

**Ana yönerge "Tuvaletini yap."**

| Bildirimler | Bağımsız | Sözel İpucu | Model Olma | Fiziksel Yardım |
|---|---|---|---|---|
| **1. Tuvalete girer.** | | | | |
| Kullandığı eliyle kapının kolunu tutar. | | | | |
| Kapının kolunu aşağı indirir. | | | | |
| Kapıyı iter. | | | | |
| Tuvalete girer. | | | | |
| Kullandığı eliyle kapının kolunu aşağıya doğru bastırır. | | | | |
| **2. Pantolonunu indirir.** | | | | |
| Her iki elinin başparmağı içerde, diğer parmakları dışarıda olacak şekilde pantolonun belinden tutar. | | | | |
| Pantolonunu aşağıya indirir. | | | | |
| **3. Külotunu indirir.** | | | | |
| Külotunun belinden tutar. | | | | |
| Külotunu aşağı indirir. | | | | |
| **4. Tuvaletini yapar.** | | | | |
| Klozete oturur. Tuvaletini yapar. | | | | |
| **5. Külotunu çeker.** | | | | |
| Külotunun belinden tutar. | | | | |
| Külotunu çeker. | | | | |
| 6. **Pantolonunu çeker**. | | | | |
| Pantolonunun belinden tutar. | | | | |
| Pantolonunu çeker. | | | | |
| **7. Tuvaletten çıkar.** | | | | |
| Kullandığı eliyle kapının kolundan tutar. | | | | |
| Kapının kolunu aşağıya doğru bastırır. | | | | |
| Kapıyı iter. | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Tuvaletten çıkar. | | | | |
| Kullandığı eliyle kapının kolundan tutar. | | | | |
| Kapının kolunu aşağıya doğru bastırır. | | | | |
| Kapıyı iter. | | | | |
| Tuvaletten çıkar. | | | | |
| Kapıyı kapatır. | | | | |

**Tablo 3.1: Tuvalet yapma becerisi ölçü aracı**

- **Tuvalet Yapma Becerisi ile İlgili Öğrencinin Yapabildiklerinin Belirlenmesi**

Tuvalet yapma becerisi ile ilgili öğrencinin yapabildikleri belirlenirken iki farklı yol izlenebilir.

- **Tek fırsat yöntemi:** Öğrenciye beceri ile ilgili ana yönerge ( tuvaletini yap) verilir. Öğrencinin bağımsız olarak yaptığı beceri basamakları gözlenirken tuvalet yapma becerisi, ölçü aracına kaydedilir. Çocuğun gerçekleştiremediği basamakta, çalışmaya son verilir.
- **Çoklu fırsat yöntemi:** Beceri analizindeki basamakları bildirimler olarak kabul edip sorular bölümüne bağımsız, sözel ipucu, model olma ve fiziksel yardım sütunları eklenerek ölçüt bağımlı ölçü aracı oluşturulur. Öğrenciye ana yönerge (tuvaletini yap) verilir.Öğrencinin bağımsız olarak yaptığı basamaklar, eğer temel becerinin tümünü kapsıyorsa, o temel becerinin karşısındaki sütuna (+) işareti konur. Eğer bağımsız gerçekleştirilen basamaklar temel becerinin bütün alt basamaklarını kapsamıyorsa, sırasıyla gerçekleştirilen alt basamakların her birinin karşısına bağımsız sütun altına (+) işareti konur.

Öğrencinin durduğu yerde, "Devam et" deyip 1-2 sn. bekledikten sonra, eğer kaldığı yer temel beceri ise temel beceri için sözel ipucu verilir. 1-2 sn. beklenerek temel beceriyi gerçekleştirmesi gözlenir. Sözel ipucu verildiğinde, öğrenci temel beceriyi gerçekleştiriyorsa o temel becerinin karşısındaki sözel ipucu sütununa (+) işareti konur.

Eğer öğrencinin bağımsız olarak gerçekleştiremediği basamak, temel becerinin bir alt basamağı ise, sadece o alt basamağı için sözel ipucu verilir. Bu alt beceri basamağını gerçekleştiremediyse öğretmen öğrencinin yanında durarak o beceri basamağının nasıl yapıldığını açıklayarak gösterir ve öğrenciden yapmasını ister.1-2 sn. öğrenciden gösterilen beceri basamağını yapması için beklenir. Öğrenci, öğretmen model olduğunda beceriyi yapıyorsa, beceri alt basamağının karşısındaki model olma sütununa (+) işareti konur. Öğrenci öğretmen model olduğunda da beceri basamağını gerçekleştiremiyorsa, becerinin alt basamağı öğretmen tarafından gerçekleştirilir ve o alt basamağın karşısına fiziksel yardım sütununa (+) işareti konur. Daha sonraki basamaklarda öğrencinin performansı şimdiye

kadar anlatıldığı şekilde alınmaya devam edilir. Eğer öğrencinin, öğretmen model olunduğunda gerçekleştiremediği basamak daha sonraki beceri basamaklarının gerçekleştirilebilmesinde de kapsanıyorsa, (Örneğin; pantolonun belinden tutma beceri basamağı, pantolonunun indirilmesi beceri basamağını da kapsamaktadır.) Öğrencinin yapabildiklerine son verilir.

## 3.4. Tuvalet Eğitimi Öğretim Ögeleri

### 3.4.1. Amaçların Düzenlenmesi

Tuvalet yapma becerisi ölçüt bağımlı ölçü aracının öğrenciye uygulanması, öğrencinin tuvalet yapma becerisini oluşturan temel becerilerdeki (tuvalete oturma, pantolon külot indirme, pantolon külot çekme vb.) yapabildikleri dikkate alınarak öğrenci bağımsız olarak tuvaletini yapar, uzun dönemli amacına ulaşacak şekilde kısa dönemli amaçlar ve öğretimsel amaçların, tuvalet yapma becerisinin öğretimi sırasında parçalara ayrılmaya uygun bir beceri olmaması ve beceri analizinin başında yer alan temel becerilerin aynılarını içermesi nedeniyle tüm beceri yaklaşımına dayalı olarak oluşturulması daha uygundur.

### 3.4.2. Öğretim Ortamı ve Materyaller

Bir öğrenciye tuvalet yapma becerisi öğretimi okulda yapılıyorsa, öğrencinin bulunduğu sınıfın tuvalete en yakın sınıf olması ya da taşınabilir tuvalet kullanılması gereklidir. Eğer tuvalet yapma becerisi öğretimi evde gerçekleştirilecekse, öğrencinin günün büyük bir kısmını geçirdiği odanın, tuvalete en yakın oda olmasına özen gösterilmelidir.

Tuvalet, öğrencinin fiziksel yetersizliklerine göre uyarlanmalıdır. Gerektiğinde klozetin oturulacak yerini öğrencinin poposuna uygun hâle getirmek için, hazır plastik oturak takılmalıdır. Öğrenci tuvalete oturduğunda ayaklarının döşemeye değmesi sağlanmalıdır (Öğrencinin ayaklarının altına bir basamak konabilir.). Sifon zincirinin uzunluğu, tuvalet kâğıdının yeri öğrenciye göre ayarlanmalıdır. Gerekirse lavabonun yüksekliği de yere basamak konarak çocuğa uygun hâle getirilebilir. Öğrencinin görmesinde yetersizlik varsa, klozetin oturulacak yeri ile alt bölümü, sifon zinciri ile tutacak yeri, tuvalet kâğıtlığı ile tuvalet kâğıdı arasında renk zıtlığı yaratmak gerekebilir. Eğer öğrencinin bedensel yetersizliği varsa, ortam ve araç gereçlerde yetersizlikten etkilenen vücut bölümü göz önüne alınarak uyarlamalar yapılmalıdır.

**Resim 3.3: Tuvalet eğitimi**

Yetersizlik kullandığı elini etkilemişse, pantolon ve külotun belinin tutulacak yerlerinin kalınlığının artırılması ya da pantolon ve külotun beline parmaklarını ya da elini geçirebileceği biritler takılarak tutma ve indirme çekme işlemi kolaylaştırılabilir.

Öğrencinin klozete ya da lazımlığa oturduğunda, dengeli durmasında sorun varsa, tuvaletin arkasına destek konmalıdır ya da yanlardan tutunarak destek alabileceği tutunma barları yerleştirilebilir. Eğer öğrencinin bacakları yetersizlikten etkilenmişse ve baston kullanması gerekiyorsa, klozete ya da lazımlığa otururken bastonu takabileceği bir ya da iki yandan tutunarak destek alıp rahatlıkla oturması ve kalkmasına hizmet edecek olan tutunma kolları takılabilir.

### 3.4.3. Pekiştireçler

Öğrenci için etkili olan pekiştireçler, bireysel olarak saptanmalı ve mutlaka öğretime başlamadan önce etkililikler test edilmelidir. Kullanılacak pekiştireçlein tuvalet ortamı içinde kullanımlarının olanaklı olmasına da dikkat edilmelidir.

### 3.4.4. Öğretim Zamanı

Tuvalet yapma becerisi öğretim zamanları, öğrencinin tuvalet yapma gereksinimi duyduğu ve bunu sesle, sözle, işaretle, jest ve mimikle belli ettiği zamanlardır. Eğer öğrenciye tuvalet kontrolü eğitimi yapılırken, bir yandan da bağımsız olarak tuvalet yapma becerisi kazandırılmaya çalışılıyorsa, öğretim zamanları öğrencinin belirlenen kuruluk süresine dayalı olarak oluşturulan eğitimsel amaçlardaki zamanlardır.

### 3.4.5. İpucu İşlem Sürecinin Seçimi ve Kullanımı

Bağımsız olarak tuvalet yapma becerisinin kazandırılmasında kullanılan işlem süreçlerinden biri öğrencinin yaşı, dikkat süresi, sahip olduğu psikomotor beceriler, tuvalet yapma becerisinin özelliği ve tuvalet yapma becerisindeki düzeyi göz önünde tutularak seçilebilir. Ancak bağımsız olarak tuvalet yapma temel özbakım becerisi olduğu ve aynı zamanda temel giyinme ve soyunma becerilerini içerdiği için yetersizlikten etkilenmiş

öğrencilerde, ipucunun sistematik olarak verilmesi ve geri çekilmesi işlem sürecinin öğretiminde kullanılmasının daha uygun olacağı düşünülebilir. Bekleme süreli ipucu işlem süreçlerinin kullanımı, tuvalet yapma becerisinin kendi özelliği nedeniyle uygun olmayabilir. Yetersizliği olmayan öğrencilerde, eş zamanlı ipucu ya da davranış öncesi ipucu ve sınama işlem sürecinin kullanımı mümkün olabilir.

### 3.4.6. Öğretimdeki İlerlemelerin Kaydedilmesi

Eğer, bağımsız olarak tuvalet yapma becerisinin kazandırılmasında ipucunun verilmesi ve sistematik olarak geri çekilmesi işlem süreci kullanılıyorsa ,çoklu fırsat yöntemiyle performans almak için hazırlanan tuvalet yapma becerisi ölçüt bağımlı ölçü aracı kayıt çizelgesi hâline getirilir. Her öğretim sürecinde, öğrencinin ipucu hangi düzeyde verildiğinde beceri basamağını gerçekleştirdiği ya da ipucu verilmeden bağımsız gerçekleştirdiği basamaklar kaydedilir. Böylelikle, öğretmen bir sonraki öğretim oturumunda ipuçlarını hangi düzeyde kullanacağına ya da ipucu kullanıp kullanamayacağına kolaylıkla karar verebilir**.**

### 3.4.7. Kazanılan Becerilerin Sürekliliğinin Sağlanması

Öğrenciye bağımsız olarak tuvalet yapma becerisi kazandırıldıktan sonra, kazanılan bu becerinin sürdürülmesi amaçlanmalıdır. Öncelikle, öğrencinin kazandığı beceriyi yapması için gereksinim yaratmak gereklidir. Tuvalet yapma becerisi, öğrencinin günde birden fazla gereksinim duyduğu bir beceri olduğu için öğretmenin yapması gereken öğrencinin gereksinim duyduğu zamanlarda, tuvaletini bağımsız olarak yapması için öğrenciyi cesaretlendirmektir.

### 3.4.8. Kazanılan Becerinin Genellenmesi

Becerinin genellenmesi, kazanılan becerinin öğretiminin yapıldığı ortamdan, başka ortamlarda, başka araçlarla, başka kişilerin varlığında ve başka yönergeler verildiğinde yapılması demektir. Eğer öğrenciye beceriyi kazandırırken öğretim ortamında öğrencinin fiziksel büyüklüğü ya da yetersizliklerine birtakım uyarlamalar yapıldıysa, öncelikle bu uyarlamaların daha kolay kaldırılabilecek olandan daha zor kaldırılabilecek olana doğru bir sıra içersinde kaldırılması gereklidir. Öğretim ortamı ya da araç gereçlerde yapılan bazı uyarlamalar (örneğin: çocuğun elindeki yetersizlik nedeniyle pantolon, külot, sifon zincirinin ucunda yapılan) ancak çocuğun yetersizlikten etkilenme düzeyinde azalma olunca kaldırılabilir.

Öğretim ortamındaki uyarlamalar kaldırıldıktan sonra, öğrencinin kazandığı tuvalet yapma becerisinin başka tuvaletlerde de gerçekleştirilmesi üzerinde durulmalıdır. Öğrenci başka tuvaletlerde, tuvaletini bağımsız olarak yapmaya başladığında bu aynı zamanda öğrencinin başka kişilerin varlığında da tuvaletini bağımsız olarak yapması anlamına gelecektir. Ayrıca, öğrencinin artık tuvalet yapmaya gereksinim duyduğunda, tuvaletini yap yönergesine gerek kalmadan tuvaletini yapması için yönergeleri de “ne yapması gerektiğini açık olarak belirtenden (Tuvalete git, tuvaletini yap.) ne yapması gerektiğine ipucu verene (Tuvaletin mi geldi, ne yapman gerekiyor?) ve öğrencinin hiçbir şey söylemesine gerek

duymadığına ( tuvaleti gelince, hiçbir şey söylemeden, kendisinin tuvalete gidip yapmasına)" doğru bir sıra içinde ortadan kaldırmak gerekir.

## 3.5. Tuvalet Kontrolü Kazanma Basamakları

Tuvalet kontrolü gelişimsel bir sıra içinde öğrenilir. Bu gelişimsel sıra**;**

- Çocuğun uyanık olduğu gündüz saatlerinde çiş ve kaka kontrolünü kazanma, gece çiş ve kaka kontrolünü kazanmadan önce gelir.

- Bağırsak hareketleri, mesane hareketlerinden önce düzenlenir. Ancak genellikle her iki tuvalet yapma bağımsızlığı da aynı zamanda kazanılır.

- Soyunma, giyinme (fermuar, açma, ilikleme vb.)ve temizlenmeyle ( tuvalet kâğıdı kullanma ya da suyla temizlenme ) ilgili ek becerileri, normal çocuklardaki tüm becerilerdeki bağımsızlıkları geriden izler.

Çiş ve kaka düzeninin sağlanması ( belli aralıklarla çiş ve kaka yapma ) gibi bazı davranışları, bağımsız olarak boşaltımı sağlamak için ön şarttır. Ancak yürüme, görme, basit sözel emirlerin anlaşılması gibi davranışlara sahip olunması, bağımsız olarak boşaltımı sağlamak için şart olmamakla birlikte, bağımsız olarak tuvalet yapmayı öğrenmeyi büyük ölçüde kolaylaştıran davranışlardır.

## UYGULAMA FAALİYETİ

Özel eğitimde özbakım becerilerinden tuvalet yapma becerisinin kazandırılmasına yönelik uygulama faaliyeti hazırlayınız.

| İşlem Basamakları | Öneriler |
|---|---|
| ➢ İnternetten ve basılı kaynaklardan tuvalet yapma becerisini kazandırmayla ilgili kaynak araştırması yaparak bilgi edininiz. | ➢ Tuvalet becerisini kazandırmayla ilgili olarak yaptığınız kaynak taramasından öğreniniz. |
| ➢ Edindiğiniz bilgiler doğrultusunda geleneksel yöntemle tuvalet yapma becerisinin basamaklarını oluşturunuz. | ➢ Geleneksel yöntemle tuvalet yapma becerisinin basamaklarını oluşturunuz. |
| ➢ Edindiğiniz bilgiler doğrultusunda hızlı yöntemle tuvalet yapma becerisinin basamaklarını oluşturunuz. | ➢ Hızlı yöntemle tuvalet yapma becerisinin basamaklarını oluşturunuz. |
| ➢ Geleneksel ve hızlı yöntemle tuvalet yapma becerisi ölçü aracı hazırlayınız. | ➢ İki farklı yöntem için ölçü aracı hazırlayınız. |
| ➢ Oluşturduğunuz ölçü aracını çocuklara uygulayınız. | ➢ Tuvalet yapma becerisi ölçü aracını çocuklara uygulayınız. |
| ➢ Uyguladığınız tuvalet yapma becerisi ölçü aracında çocukların yapabildiklerini ve yapamadıklarını bir tablo üzerinde belirleyiniz. | ➢ Yaptığınız faaliyeti ölçü aracı üzerinde işaretleyiniz. |
| ➢ Uyguladığınız tuvalet yapma beceri ölçü aracını raporlaştırarak sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız. | ➢ Oluşturduğunuz faaliyeti sınıfta arkadaşlarınızla tartışınız. |

## KONTROL LİSTESİ

Aşağıda hazırlanan kontrol listesine göre yaptığınız çalışmayı değerlendiriniz Gerçekleşme düzeyine göre ;evet/ hayır seçeneklerinden uygun olanı kutucuğa işaretleyiniz.

| DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ | Evet | Hayır |
|---|---|---|
| **1.** Tuvalet yapma becerisi hakkında kaynak taraması yaptınız mı? | | |
| **2.** Yaptığınız araştırmalar doğrultusunda geleneksel yöntemle tuvalet yapma becerisinin basamaklarını oluşturdunuz mu? | | |
| **3.** Edindiğiniz bilgiler doğrultusunda hızlı yöntemle tuvalet yapma becerisinin basamaklarını oluşturdunuz mu? | | |
| **4.** Geleneksel ve hızlı yöntemle tuvalet yapma becerisi ölçü aracı oluşturdunuz mu? | | |
| **5.** Oluşturduğunuz ölçü aracını çocuklara uyguladınız mı? | | |
| **6.** Uyguladığınız tuvalet yapma becerisi ölçü aracında çocukların yapabildiklerini ve yapamadıklarını tablo üzerinde işaretlediniz mi? | | |
| **7.** Uyguladığınız tuvalet yapma becerisi ölçü aracını raporlaştırarak sınıfta arkadaşlarınızla paylaştınız mı? | | |

### DEĞERLENDİRME

Yapmış olduğunuz değerlendirme sonunda “Hayır” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız, öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Cevaplarınızın hepsi “Evet” ise bir sonraki faaliyete geçiniz.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

**Bu faaliyet kapsamında kazandığınız bilgileri aşağıdaki soruları yanıtlayarak belirleyiniz. Cevaplarınızı cevap anahtarından kontrol ediniz.**

**1.** Bağımsız olarak tuvalet yapma becerisi öğrencinin ..... becerisiyle ilgili düzeyine bağlı olarak tuvalet kontrolü becerisinin öğretimiyle aynı anda ele alınabilir.

A) Yatma ve kalkma
B) Yeme ve içme
C) Giyinme ve soyunma
D) Banyo yapma
E) El yüz yıkama

**2.** Bir öğrenciye tuvalet yapma becerisi öğretimi okulda yapılıyorsa, öğrencinin bulunduğu……. tuvalete en yakın sınıf olması ya da taşınabilir tuvalet kullanılması gereklidir.

A) Yerin
B) Binanın
C) Bahçenin
D) Koridorun
E) Sınıfın

**3.** Tuvalet yapma becerisi ..... zamanları öğrencinin tuvalet yapma gereksinimi duyduğu ve bunu sesle sözle jest ve mimiklerle belli ettiği zamanlardır.

A) Kazanma
B) Alışkanlığı
C) Gereksinimi
D) Öğretim
E) İhtiyacı

**4.** .....olmayan öğrencilerde eş zamanlı ipucu ya da davranış öncesi ipucu ve sınama işlem sürecinin kullanımı mümkün olabilir.

A) Yetersizliği
B) Alışkanlığı
C) Becerisi
D) Zamanı
E) Gereksinimi

**5.** Öğrenciye bağımsız olarak tuvalet yapma becerisi kazandırıldıktan sonra kazanılan bu becerinin .....amaçlanmalıdır.

A) Öğretilmesi
B) Genellenmesi
C) Sürdürülmesi
D) Bitirilmesi
E) Yarıda kesilmesi

Aşağıdaki cümleleri okuyunuz, cümlelerin başında yer alan parantez içine cümle doğru ise D, yanlış ise Y harfi koyunuz.

**6.** ( ) Tuvalet eğitimine başlamak için çocuğun üç yaşından sonra geç kalmamasına dikkat edilmelidir.

**7.** ( ) Tuvalet eğitiminin gerçekleşmesi belirli bir bedensel olgunluğa bağlı değildir.

**8.** ( ) Geleneksel yöntemin dayanağı mesane ve bağırsak geriliminin en fazla olduğu zamanları sağlıklı bir biçimde saptamaktır.

**9.** ( ) Hızlı yöntem alınan sıvıların artırılmasına dayanmaktadır ve öğrencinin boşaltım örüntüsünü değiştirmektedir.

**10.** ( ) Çocuğun uyanık olduğu gündüz saatlerinde çiş ve kaka kontrolünü kazanma, gece çiş ve kaka kontrolünü kazanmadan önce gelir.

**DEĞERLENDİRME**

Cevaplarınızı, cevap anahtarıyla karşılaştırınız ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevapladığınız sorularla ilgili öğrenme faaliyetlerini tekrarlayınız.

Cevaplarınızın hepsi doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçebilirsiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ–4

## AMAÇ

Öğrenme faaliyetinde kazandırılacak bilgi ve beceriler doğrultusunda uygun ortam sağlandığında, özel eğitimde uygun beslenme alışkanlığını kavrayabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Özel eğitimde özbakım becerilerinden uygun beslenme alışkanlığı ile ilgili kaynaklardan ve internetten bilgi edininiz.
- Edindiğiniz bilgiler doğrultusunda yemek yeme becerilerinin kazandırılmasında kullanılan yöntemlerden bir tanesini seçerek uygulama faaliyeti hazırlayınız.
- Hazırladığınız faaliyeti sınıfta arkadaşlarınızla tartışınız.

# 4. ÖZEL EĞİTİMDE UYGUN BESLENME ALIŞKANLIĞINI KAVRAMA

**Resim 4.1: Uygun beslenme alışkanlığının kazandırılması**

**HER ŞEYİN ANAHTARI SEVGİ, EMEK VE SABIRDIR.**

**CİVCİVİ, YUMURTALARI KULUÇKAYA YATIRARAK ELDE EDEBİLİRSİNİZ; YUMURTALARI KIRARAK DEĞİL.**

**A.GLASOW**

## 4.1. Yemek Yeme Becerilerinin Kazandırılmasının Önemi

Yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarının yerleştirilebilmesi için çocuklara öncelikle yemek yeme becerilerinin kazandırılması gereklidir.Yemek yeme becerilerinin kazandırılması çocuğun kendi kendini beslemesini, toplum içinde bağımsızlık ve saygınlık kazanmasını sağlamakta ve çocuğun ev dışındaki toplumsal yaşama girme şansını artırmaktadır.

Temel yemek yeme becerileri parmakla tutarak yemek yeme, kaşık kullanarak yemek yeme, çatal kullanarak yemek yeme, bardaktan sıvı içme ve bıçak kullanma becerilerini kapsamaktadır. Normal gelişim gösteren çocuklarda yemek yeme becerilerinin gelişimine bakıldığında 9 ile 12. aylar arası parmakla tutarak yemek yeme becerisinin kazanıldığı aylardır. Parmakla tutarak yemek yeme becerisinin kazanılması için, çocuğun nesneleri tutup ağzına götürebiliyor olması gerekmektedir. Parmakla tutarak yemek yeme becerisini gerçekleştiren çocuk, bir taraftan da annesi tarafından kaşıkla beslendiği bu dönemde kaşığa uzanıp tutmaya çalışması ile başlamakta olan, 12. ayla 15. aylar arasında kaşık kullanarak kendi kendine yemek yer hâle gelmektedir. Dökmeden kaşık kullanarak yemek yeme ise, 18 ay ile 24 ay arasında yavaş yavaş kazanılmaktadır.

Zihinsel yetersizliği olan çocukların normal çocuklarla benzer biçimde yemek yeme becerilerini kazanmalarını etkileyen fiziksel, duygusal, davranışsal ve çevresel etmenler söz konusu olabilmektedir.

## 4.2. Yemek Yeme Becerilerinin Kazanılmasını Etkileyen Etmenler

Küçük kas becerilerinin gelişimindeki yetersizlikler ( eller ve parmak hareketlerindeki ) sinir sistemiyle ilgili yetersizlikler ( kasılma ya da güçsüzlük ), ağız boşluğu ve kas yapısındaki bozukluklar ( tavşan dudak yarık damak vb) ve diyet yapmayı gerektiren durumlar, yemek yeme becerilerinin kazanılmasına yol açabilmektedir.

Görme ya da işitmedeki yetersizlikler ve uygun olmayan öğrenme çevreleri de ( aşırı korkutucu ebeveynler, niteliksiz öğretmenler, öğretmen başına düşen öğrenci sayısı fazlalığı vb.) yemek yeme becerilerinin kazanılmasını olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Yemek yeme ile ilgili gözlenen davranışsal sorunlar; yemek yemeyi reddetme, çok hızlı yemek yeme, yediklerini çıkarma gibi sorunlardır.

## 4.3. Kaşık Kullanarak Yemek Yeme Becerisi Öğretim Ögeleri

**Resim 4.2:Kaşık kullanarak yemek yeme becerisi**

### 4.3.1. Amaçların Düzenlenmesi

Öğrencinin kaşık kullanarak yemek yeme becerisi ölçü aracında yapabildikleri belirlendikten sonra, amaçlar ileri zincirleme ya da tüm beceri yaklaşımlarına dayalı olarak düzenlenebilir.

### 4.3.2. Öğretim Ortamı ve Materyaller

Kaşık kullanarak yemek yeme becerisinin öğretimi sırasında kullanılacak olan kaşık, öğrencinin fiziksel özellikleri dikkate alınarak seçilmelidir. Kaşık kullanarak yemek yeme becerisinin öğretimi için en uygun kaşık tatlı kaşığı büyüklüğünde olan kaşıklardır. Tatlı kaşıkları derin olmadığı için, kaşığın dille boşaltımını kolaylaştırmaktadır. Tatlı kaşığının ucunun küt ve hafif oval olması, damak ve küçük dile değme olasılığını azaltmaktadır. Ayrıca tatlı kaşığının büyüklüğü de öğretim yapılacak çocuğun fiziksel özelliklerine göre değişiklik gösterebilmektedir.

Öğretimde kullanılacak kasenin ağzının, öğrencinin kaşığı kase içinde rahatlıkla ilerletebileceği genişlikte ve kaşığın sapının yarıya yakınının girebileceği derinlikte olması gerekir. Kasenin devrilmemesi için bir miktar ağır ve tabanının kalın olması gerekmektedir. Ayrıca kasenin kolay kırılmayan bir malzemeden yapılmış olması, öğrencinin zarar görmesini önleyecektir.

Kaşık kullanarak yemek yeme becerisinin öğretimi için seçilen yiyeceklerin, öncelikle kaşık kullanarak yemek yeme becerisinin öğretimi için uygun püre kıvamında bir yiyecek olması gerekmektedir. Yiyeceğin kaseden kolaylıkla alınmasını sağlamak ve dökülmesini engellemek için kasenin yarısına kadar doldurulması gerekmektedir. Kasenin masa üzerinde sabit kalmasını sağlamak için plastik altlık, sünger ya da bez kullanılması uygun olur.

Kaşık kullanarak yemek yeme becerisi öğretiminin yapılacağı öğrencinin, görme ya da bedensel yetersizliğinin olması, öğretim araçlarında birtakım uyarlamaların da yapılmasını gerektirebilir. Görme yetersizliği olan öğrencilerde masa, kase ve kaşık arasında renk zıtlığının oluşturulması da öğretimi kolaylaştıracaktır. Ayrıca yemek yeme araçlarının birbirinden farklı malzemelerden yapılmış olmaları ( metal kaşık, porselen tabak) sesin görme yetersizliği olan öğrenciye ipucu olması açısından önem taşımaktadır. Görme yetersizliği olan öğrencilerde öğretim oturumlarında kasenin masa üzerindeki yerinin değiştirilmesine dikkat edilmesi gerekmektedir.

Bedensel yetersizliği olan öğrencilerde ise, kaşığın sapı öğrencinin tutabileceği kalınlıkta olmalı, bunu sağlamak için, gerekirse uygun (kaymayan tutulması kolay) bir malzeme ile kaplanarak kalınlaştırılmalıdır. Ayrıca eğer gerek duyulursa, kaşık ele ya da bileğe sabitlenebilir.

Öğrenci, bağımsız olarak kaşık kullanarak yemek yer hâle gelinceye kadar, yiyeceğin bir miktar dökülmesinin üzerinde durmamak gereklidir. Bu nedenle yemek yenilen masanın altına bir örtü serilmesi ve öğrencinin önüne bir önlük takılması, daha rahat çalışmayı sağlayabilir.

### 4.3.3. Öğretim Zamanı

Öğrencinin aç olduğu öğün saatlerinin ilk 5-10 dakikası öğretim zamanı olarak düşünülmelidir. Eğer öğrencinin daha kısa sürede kaşık kullanarak yemek yeme becerisini kazanmasına gerek duyuluyorsa, gün içinde minik yemek yeme zamanları planlanabilir.

### 4.3.4. İpucu İşlem Sürecinin Seçimi ve Kullanımı

Bağımsız olarak yemek yeme becerisinin kazandırılmasında, beceri kazandırmada kullanılan işlem süreçlerinden biri öğrencinin yaşı, dikkat süresi, sahip olduğu psikomotor beceriler ve kaşık kullanarak yemek yeme becerisi temel özbakım becerilerinden olduğu için yetersizlikten etkilenmiş öğrencilere öğretim yaparken ipucunun sistematik olarak verilmesi ve geri çekilmesi işlem sürecinin kullanılmasının daha uygun olacağı düşünülebilir.

### 4.3.5. Pekiştireçler

Kaşık kullanarak yemek yeme becerisinin öğretiminde kullanılan yiyeceğin kendisinin de öğrenci için pekiştireç etkisini taşımasının yanı sıra ayrıca öğrencinin doğru yaptığı basamaklarında, hoşuna giden söz ve dokunuşlar gibi sosyal pekiştireçlerle pekiştirilmesi gerekir.

### 4.3.6. Öğretimdeki İlerlemelerin Kaydedilmesi

Eğer öğretimde ipucunun verilmesi ve sistematik olarak geri çekilmesi süreci kullanılıyorsa, kaşık kullanarak yemek yeme becerisi ölçüt bağımlı ölçü aracı, kayıt çizelgesi olarak da kullanılabilir. Böylece her öğretim sürecinde öğrencinin ipucu hangi düzeyde verildiğinde beceri basamağını gerçekleştirdiği ya da ipucu verilmeden bağımsız gerçekleştirdiği basamaklar ve öğretimdeki ilerlemeler kaydedilmiş olur. Böylelikle, öğretmen bir sonraki öğretim sürecinde ipuçlarını hangi düzeyde kullanacağına ya da ipucu kullanıp kullanmayacağına kolaylıkla karar verebilir. Yetersizliği olmayan öğrencilerle diğer işlem süreci kullanılarak yapılan çalışmalarda, ilgili işlem sürecinin gerektirdiği formlar kullanılarak öğrencilerin ilerlemeleri kaydedilmelidir.

### 4.3.7. Kazanılan Becerilerin Genellenmesi

Kaşık kullanarak yemek yeme becerisinin genellenmesi, kazanılan becerinin öğretimin yapıldığı ortamdan başka ortamlarda, başka araçlarla, başka kişilerin varlığında ve başka yönergeler verildiğinde yapılması demektir. Eğer öğrenciye beceriyi kazandırırken öğretim ortamında (masa sandalye ) ve öğretim araç gereçlerinde (kase, kaşık, yiyecek) öğrencinin fiziksel büyüklüğü ya da yetersizliklerine göre birtakım uyarlamalar yapıldıysa, öncelikle bu uyarlamaların daha kolay kaldırılabilecek olana doğru bir sıra içersinde kaldırılması gerekir.

Öğretim ortamındaki uyarlamalar kaldırıldıktan sonra, öğrencinin kazandığı kaşık kullanarak yemek yeme becerisini, öğretim ortamından farklı yemek yeme ortamlarında da gerçekleştirilmesi üzerinde durulmalıdır. Öğrenci yemek yemesi gereken diğer ortamlarda da bağımsız olarak kaşık kullanarak yemek yemeye başladığında bu, aynı zamanda öğrencinin başka kişilerin varlığında da bağımsız olarak yemek yemesi anlamına gelecektir.

Ayrıca öğrencinin kaşık kullanarak yemek yemesi gerektiğinde, kaşıkla yemeğini ye; yönergesine gerek kalmadan kaşıkla yemeğini yemesi için yönergeleri de ne yapması gerektiğini açık olarak belirtenden – ne yapması gerektiğine ipucu veren ve öğrencinin hiçbir şey söylemesine gerek duymadığına doğru bir sıra içinde ortadan kaldırılmaya çalışılmalıdır.

### 4.3.8. Kazanılan Becerilerin Sürekliliğinin Sağlanması

Öğrenciye bağımsız olarak kaşık kullanarak yemek yeme becerisi kazandırıldıktan sonra, kazanılan bu becerinin sürekliliğinin sağlanması amaçlanmalıdır. Bunun için de öncelikle öğrencinin kazandığı beceriyi yapması için gereksinim yaratmak gereklidir.Öğrenciye aç olduğu öğün saatlerinde kaşık kullanarak yiyebileceği yemekler verilerek kazandığı beceriyi kullanması için gereksinim yaratılabilir.

Ayrıca kullanılan pekişriteç tarifelerinde değişikliğe gidilerek de süreklilik sağlamak kolaylaştırılabilir. Öğrenci kaşık kullanarak yemek yeme becerisinde bağımsızlığa ulaştıktan sonra, beceri basamaklarını doğru yaptığı için değil, becerinin tamamını bağımsız olarak yaptığı için pekiştirilmeye başlanır. Daha sonraları beceriyi her bağımsız yapışında değil, birkaç kez bağımsız yapışından sonra pekiştirilmeye başlanır. En sonunda ise, öğrencinin

bağımsız olarak kaşık kullanarak yemek yemesinin kendisi için pekiştireç etkisi yaratması sağlanır.

## 4.4. Yemek Yeme Becerilerinin Kazandırılması

Bir çocuğa yemek yemeyle ilgili hangi becerinin kazandırılacağına karar vermeden önce yemek yeme becerisinin istenildiği şekilde gerçekleştirilebilmesi için sahip olması gereken becerilere, ne ölçüde sahip olup olmadığının gözlenmesi gerekir. Bunlar:

- Öğrenci hangi ilkel ya da patalojik reflekslere sahiptir (Asimetrik boyun refleksi vb.)?
- Öğrenci baş kontrolüne ne derece sahiptir?
- Öğrenci nesneleri tutup bırakabilmekte midir?
- Öğrencinin otururken dengesini sağlayabilmesi için kollarını kullanması gerekmekte midir?
- Öğrenci hangi ağız işlevlerini göstermektedir?
    - Dil hareketleri
    - Emme
    - Isırma
    - Ağız kapama
    - Yutma
    - Dudağı kapatma

Öğrencinin bu becerilere ne derece sahip olduğu anlaşıldıktan sonra öğrencinin ailesi ile görüşülür ve yemek yeme becerileri ile ilgili kontrol listeleri uygulanarak öğrenciye hangi yemek yeme becerisinin kazandırılacağına karar verilir. Daha sonra kazandırılmasına karar verilen yemek yeme becerisinin ölçüt bağımlı ölçü aracının uygulanması sonucu öğrencinin yapabildikleri belirlenir, amaçlar oluşturulur ve düzenlenir. Öğretimde hangi beceri işlem sürecinin kullanılacağına karar verilir. Öğretim ortamı ve öğretim araçlarında yapılacak uyarlamalar, öğretim zamanı ve süresi belirlenerek öğretim programı hazırlanır.

Öğretim sırasında öğrencinin sandalyesinde otururken başının dengede olması, sandalyede otururken dengesini koruyabilmesi ve kollarını masaya ve ağzına doğru rahatlıkla hareket ettirebilmesi gereklidir. Öğretim sırasında kullanılan masa ve sandalyenin yüksekliği, öğrencinin fiziksel büyüklüğüne uygun olmalıdır. Masanın yüksekliğinin, öğrencinin göğüs altında olması gerekmektedir. Masanın altının açık olması, öğretim sırasında öğrencinin öğretmen tarafından kontrolünü kolaylaştırmaktadır. Öğrenci sandalyede otururken, ayakları sağlam bir şekilde zemine basabilmelidir. Bunu sağlamak için, gerektiğinde öğrencinin ayaklarının altına bir basamak yerleştirilir. Bütün bunlara ek olarak öğrencinin baş ve oturma dengesinde sorun olması hâlinde masa ve sandalyede ek düzenlemeler ( sandalyenin gövdeyi saracak biçimde olması, göğüs ve belden kemerle sandalyeye bağlanması, arkası baş hizasına kadar yüksek sandalye kullanılması vb.) yapılması gerekmektedir.

Yemek yeme becerisinin kazandırılması sırasında, öğrencinin aç olduğu olağan yemek yeme saatlerinin (öğünlerinin ) öğretim zamanı olarak belirlenmesine önem verilmelidir. İlk zamanlarda öğretimin yemek yeme saatlerinin başlangıcında yer almasına ve çok uzun süreyi almamasına dikkat edilmelidir. Öğrenci becerinin basamaklarında bağımsızlaştıkça öğretim süresi de öğünün daha fazla kısmını kapsar hâle gelir.

Öğretim sırasında kullanılan tabak, çatal vb. yemek yeme araçlarının, yemek yeme becerisinin kazanılmasını kolaylaştıracak ve öğrencinin bireysel gereksinimlerine uygun araçlar olmasına dikkat edilmesi gerekmektedir.

Öğretim için seçilen yiyeceğin öğrencinin sevdiği yiyecekler olmasına önem verilmelidir. Böylece yemeğin öğrenci için pekiştireç etkisi göstermesi de sağlanmış olmaktadır.

Yemek yeme becerilerinin öğretimiyle doğrudan ilişkisi olmamakla birlikte öğretim sırasında temizlik kurallarına dikkat edilmeli, öğrencilerin vücut sağlıklarının korunmasına özen gösterilmelidir.

Yemek becerilerinin kazanılma sırası; parmakla tutarak yemek yeme, kaşık kullanarak yemek yeme, çatal ve bıçak kullanarak yemek yemedir. Bardaktan bir sıvı içme becerisi parmakla tutarak yemek yemeyle birlikte kazanılmaya başlanır ve kaşık, çatal kullanarak yemek yeme aşamalarında, kullanılan bardağın özellikleri yetişkinlerin kullandıklarına benzer hâle getirilerek devam edilir.

### 4.4.1. Parmakla Tutarak Yemek Yeme Becerisinin Kazandırılması

**Resim 4.3: Parmakla tutarak yemek yeme becerisinin kazanılması**

Kendi kendine yemek yemede bağımsızlığın ilk ortaya çıkışı, çocuğun yiyecekleri parmaklarıyla tutarak yiyebilmesidir. Parmakla tutulan yiyecekleri yiyebilmek için çocuğun ağzını kapama, çiğneme ve yutma davranışlarını gösteriyor olması gerekmektedir. Parmakla tutarak yemek yeme becerisinin kazanılma süreci sırasında, bu davranışların yanı sıra, elden ağza hareketlerde de gelişmeler olur. Çocuğun parmakla tutulan yiyecekleri yemeyi kazanması, kaşık, çatal gibi yemek yeme araçlarını kullanmayı öğrenmesi için gereken becerilerde ustalaşmasını sağlamaktadır. Annesi tarafından kaşıkla beslenen bir çocuğa, öncelikle kazandırılması gereken yemek yeme becerisi, parmakla tutarak yemek yeme becerisidir. Bunun için öncelikle, çocuğun parmakla tutarak yemek yeme becerisinde yapabildikleri belirlenmelidir. Daha sonra yapabildiklerine dayalı olarak amaçlar (tüm beceri ya da ileri zincirleme yaklaşımına dayalı ) oluşturulur ve öğretimde kullanılacak beceri işlem süreci belirlenir.

Her öğün zamanının başındaki beş dakikalık bir süre öğretim için ayrılmalı, kalan öğün zamanında çocuk annesi ya da öğretmen tarafından kaşıkla beslenmelidir.

Öğretim için seçilen yiyeceğin türü, çocuğun dişlerinin durumuna göre ayarlanmalıdır. Çok katı olmayan ve parmakla rahat tutulabilen yiyecekler seçilmelidir. Haşlanmış patates, muz, ince bir dilim ekmek gibi yiyecekler ağza kolay yerleştirilebilir ve çiğnenebilir. Yarı pişmiş sebzelerden daha kolay yutulabilir.

- **Parmakla Tutarak Yemek Yeme Becerisinin Ölçü Aracı**

**Ana yönerge..”ye”**

| Bildirimler | Bağımsız | Sözel İpucu | Model Olma | Fiziksel Yardım |
|---|---|---|---|---|
| ➢ Yiyeceği eline alır. | | | | |
| ➢ Kullandığı eliyle tabaktaki yiyeceğe uzanır. | | | | |
| ➢ Baş ve diğer parmakları arasında kalacak şekilde yiyeceğe uzanır. | | | | |
| ➢ Yiyeceği bir miktar kaldırır. | | | | |
| ➢ Yiyeceği ağzına götürür. | | | | |
| ➢ Ağzını bir miktar açar. | | | | |
| ➢ Yiyeceği bir miktar ağzına sokar. | | | | |
| ➢ Ağzını kapatır. | | | | |
| ➢ Elini ağzından çeker. | | | | |
| ➢ Yiyeceği yer. | | | | |
| ➢ Bu işlem yiyecek bitene kadar tekrarlanır. | | | | |

**Tablo 4.1: Parmakla tutarak yemek yeme becerisinin ölçü aracı**

### 4.4.2. Kaşık Kullanarak Yemek Yeme Becerisinin Kazanılması

Kaşık kullanmanın diğer yemek yeme araçlarına göre daha kolay olması nedeniyle, kaşık kullanarak yemek yeme becerisinin öğretimi ilk sırayı almaktadır.Çocuğun bağımlı beslenmesinden kaşık kullanımına geçmesi yavaş yavaş olmaktadır. Kaşığa bakmayı ve uzanmayı öğrenmenin en uygun zamanı, çocuğun ebeveyni tarafından kaşıkla beslendiği devre yani bağımlı beslenme devresidir. Çocuğun annesi tarafından kaşıkla beslenirken yemek olayına aktif olarak katılmasını sağlamak için, ebeveyn çocuğu beslerken çocuğun adını söylemeli, o baktığı zaman kaşığı masanın üstüne yerleştirilmeli, kaşığa yiyeceği çocuk kendisine bakarken vermelidir. Bağımlı beslenme devresi boyunca, çocuğun yemek yeme olayına daha aktif katılımını sağlamak için aşağıdaki öneriler yararlı olabilir.

- Kısa ve ucu yuvarlak bir kaşık çocukta kusmayı uyarmayarak kolay beslenmeyi sağlar.
- Çocuk kuvvetli ısırma refleksine sahipse ve kaşığı ısırıyorsa, kaşığı ağzın yan tarafından sokup ortaya doğru hareket ettirmek gerekir.
- Başlangıçta kaşığın boşaltılmasını kolaylaştırmak için, yiyecek kaşığın uç tarafına yerleştirilmelidir.
- Kaşığı boşalttıktan sonra çocuğun dudaklarını kapamasına (elle tutarak) yardım edilebilir.
- Kaşığı dişlerin üstüne ya da dudaklara doğru sürterek boşaltırsanız, dil itişini uyarabilirsiniz. Bu da çocuğun, yiyeceğin boşaltılmasına aktif olarak katılımını engelleyebilir.

Annesi tarafından kaşıkla beslenirken yukarıdaki önerilere dikkat edilen ve parmakla tutarak yiyecekleri bağımsız olarak yiyebilen bir çocuğun kaşık kullanarak yemek yeme beceri ölçü aracı uygulanarak yapabildikleri belirlenmeli, yapabildiklerine dayalı olarak amaçlar tüm beceri ya da ileri zincirleme yaklaşımlarına dayalı olarak düzenlenmelidir. Daha sonra öğretim zamanı ve süresi saptanmalı, öğretim ortamı ve öğretim materyallerinde gerekli uyarlamalar yapılmalı ve öğretimde kullanılacak beceri işlem sürecine uygun olarak öğretim süreci oluşturularak öğretim programı hazırlanmalıdır.

**Resim 4.4: Kaşığı kullanırken yardım edilebilir.**

- **Kaşık Kullanarak Yemek Yeme Becerisi Ölçü Aracı**

| Bildirimler | Bağımsız | Sözel ipucu | Model olma | Fiziksel yardım |
|---|---|---|---|---|
| ➢ **Kaşığı tutar.** | | | | |
| ➢ Kullandığı elini kaşığa uzatır**.** | | | | |
| ➢ Kullandığı elinin avuç içinde kalacak şekilde kaşığı sapından tutar. | | | | |
| ➢ **Kaşığa "....." alır.** | | | | |
| ➢ Kaşığı kasenin üzerine getirir. | | | | |
| ➢ Kaşığı kasenin içine sokar. | | | | |
| ➢ Kaşığı kasenin içinde bir miktar ilerletir. | | | | |
| ➢ Kaşığı kasenin içinden çıkartır. | | | | |
| ➢ **Yiyeceği yer.** | | | | |
| ➢ Kaşığı yukarı kaldırır. | | | | |
| ➢ Kaşığın ucunu ağzına doğru çevirir. | | | | |
| ➢ Ağzını bir miktar açar. | | | | |
| ➢ Kaşığı ağzına sokar. | | | | |
| ➢ Ağzını kapatır. | | | | |
| ➢ Kaşığı ağzından çıkartır. | | | | |
| ➢ Kaşığı aşağı indirir. | | | | |
| ➢ İkinci bildirimden itibaren basamaklar tekrarlanır. | | | | |

**Tablo 4.2: Kaşık kullanarak yemek yeme becerisi ölçü aracı**

### 4.4.3. Çatal Kullanarak Yemek Yeme Becerisinin Kazandırılması

**Resim 4.5: Çatal kullanarak yemek yeme becerisinin kazandırılması**

Kaşık kullanarak yemek yeme becerisinin kazanılmasını, öğrenciye çatal kullanarak yemek yeme becerisinin kazanılması izlemektedir. Bunun için çatal kullanarak yemek yeme becerisi ölçü aracında öğrencinin yapabildiklerinin belirlenmesi ve öğrencinin yapabildiklerine dayalı olarak tüm beceri ya da ileri zincir yaklaşımlarına göre amaçların oluşturulması gerekmektedir. Daha sonra öğretim zamanı ve süresinin belirlenmesi, öğretim ortamı araçlarında beceriye ve öğrencinin özelliklerine göre gerekli uyarlamaların yapılması aşamaları gelmektedir.

Öğretim sırsında kullanılacak çatalın, öğrencinin fiziksel özelliklerine uygun olması gerekmektedir. Çatal kullanarak yemek yeme becerisinin öğretimi için en uygun çatal kahvaltı çatalı büyüklüğünde olan çatallardır. Çatalın dişlerinin ucu küt olmalı ve yiyeceğe kolaylıkla batabilmelidir.

Öğretim sırasında kullanılacak tabağın, öğrencinin çatalı yiyeceğe kolaylıkla batırmasını sağlamak için 3-4 cm derinlikte olması uygundur. Tabağın devrilmemesi için ağır ve tabanının kalın olması gereklidir. Tabağın kolay kırılmayan bir malzemeden yapılmış olması, öğrencinin zarar görmesini engelleyecektir.

Görme ya da bedensel yetersizliği olan öğrencilerle çalışırken öğretim amaçlarında birtakım ek uyarlamalar yapılması gerekebilir.Görme yetersizliği olan öğrenci için, masa ve tabak arasında, çatalın sapı ile ucu arasında renk zıtlığının oluşturulması gerekebilir. Ayrıca yemek yeme araçlarının farklı malzemelerden yapılmış olması, görme yetersizliği olan öğrenciye öğretim sırasında ses ipucu sağlanması açısından önem taşıyabilir.

Görme yetersizliği olan öğrencilerle çalışırken öğretim oturumlarında tabağın masadaki yerinin hep aynı olmasına özen gösterilmelidir.

Bedensel yetersizliği olan öğrencilerle çalışırken çatalın sapının öğrencinin tutabileceği kalınlıkta olması, gerektiğinde kaymayan ve tutulması kolay bir malzeme ile kaplanarak uygun kalınlığa getirilmesi sağlanmalıdır. Bazen çatalın ele ya da bileğe sabitlenmesi gerekebilir.

**Resim 4.6: Kullanılan çatal öğrencinin fiziksel özelliklerine uygun olmalıdır.**

- **Çatal Kullanarak Yemek Yeme Becerisi Ölçü Aracı**

**Ana yönerge :Çatalla ".ye."**

| **Bildirimler** | **Bağımsız** | **Sözel ipucu** | **Model olma** | **Fiziksel yardım** |
|---|---|---|---|---|
| ➢ Çatalı tutar. | | | | |
| ➢ Kullandığı elini çatalın sapına uzatır. | | | | |
| ➢ Kullandığı elinin avuç içinde kalacak şekilde çatalın sapını tutar. | | | | |
| ➢ Çatalı yiyeceğe batırır. | | | | |
| ➢ Çatalı biraz kaldırır. | | | | |
| ➢ Çatalın ucunu biraz aşağıya çevirir. | | | | |
| ➢ Çatalın ucunu yiyeceğe dayar. | | | | |
| ➢ Çatalın ucunu aşağıya doğru bastırır. | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ➢ Çatalın ucunu biraz kaldırır. | | | | |
| ➢ Çatalın ucunu yukarı doğru çevirir. | | | | |
| ➢ Yemeğini yer. | | | | |
| ➢ Çatalı ağzına kadar kaldırır. | | | | |
| ➢ Çatalın ucunu ağzına yaklaştırır. | | | | |
| ➢ Ağzını biraz açar. | | | | |
| ➢ Yiyeceği ağzına sokar. | | | | |
| ➢ Ağzını kapatır. | | | | |
| ➢ Çatalı ağzından çıkarır. | | | | |
| ➢ Çatalı tabağın üzerine götürür. | | | | |
| ➢ Çatalı biraz aşağı indirir. | | | | |
| ➢ Çatalı tabağın üzerine götürür. | | | | |
| ➢ 3. 4. ve 5. basamaklara yiyecek bitene kadar devam edilir. | | | | |

**Tablo 4.3: Çatal kullanarak yemek yeme becerisi ölçü aracı**

### 4.4.4. Bıçak Kullanarak Yemek Yeme Becerisinin Kazandırılması

**Resim 4.7: Bıçak kullanarak yemek yeme becerisinin kazandırılması**

Bir yerden diğer bir yere yiyeceği taşımak, bir yiyecek üzerine başka bir yiyeceği yaymak, yiyeceği bir elle tutarken diğer elle kesmek, çatal üzerine yiyecekleri ittirmek ve çatalla birlikte kullanarak bir yiyeceği kesmek için bıçak kullanılır. Bu beceriler bir sırayla öğretilir ve öğrenilir.

- **Bir Yiyeceğin Üzerine Başka Bir Yiyeceği Sürme Becerisi**

**Ana yönerge**: Bıçakla "**.sür**.".

| BİLDİRİMLER | Ölçüt | Bağımsız | Sözel ipucu | Model olma | Fiziksel yardım |
|---|---|---|---|---|---|
| ➢ **Ekmeği yukarı bakacak şekilde tutar.** | | | | | |
| ➢ Kullanmadığı elinin baş ve diğer parmakları arasında kalacak şekilde ekmeği üstünden tutar. | | | | | |
| ➢ Elini çevirir. | | | | | |
| ➢ **Bıçağın keskin kısmı aşağı gelecek şekilde tutar.** | | | | | |
| ➢ Kullandığı eliyle bıçağı sapından tutar. | | | | | |
| ➢ Biraz yukarı kaldırır. | | | | | |
| ➢ Keskin tarafı aşağı bakacak şekilde çevirir. | | | | | |
| ➢ **Bıçağa bir miktar yağ alır.** | | | | | |
| ➢ Bıçağı yağın üzerine götürür. | | | | | |
| ➢ Yağın kendine uzak tarafına değdirir. | | | | | |
| ➢ Bıçağı kendine doğru biraz çekerek yağ alır. | | | | | |
| ➢ **Yağı ekmeğe sürer**. | | | | | |
| ➢ Bıçağı, ekmeğin kendine uzak olan ucuna götürür. | | | | | |
| ➢ Bıçağın yağlı yüzünü ekmeğe doğru eğer. | | | | | |
| ➢ Bıçağı kendine doğru biraz bastırarak ekmeğe sürer ( 3. basamaktan itibaren ekmeğin tamamına yağ sürülene kadar devam eder.). | | | | | |

**Tablo 4.4: Bir yiyeceğin üzerine başka bir yiyeceği sürme becerisi**

### 4.4.5. Bardaktan Sıvı İçme Becerisinin Kazandırılması

**Resim 4.7: Bardaktan sıvı içme becerisinin kazanılması**

Bardaktan sıvı içme becerisi, öğrenciye parmakla tutarak yemek yeme becerisinin kazandırılmasıyla aynı zamanda başlanabilir. Önce; her ili elle tutarak bardaktan sıvı içme becerisi ölçü aracında öğrencinin yapabildikleri belirlenmelidir. Çünkü, tek elle tutarak bardaktan bağımsız olarak sıvı içebilmeyi kazandırmak için, başlangıçta bardağı her iki elle tutarak sıvı içme üzerinde çalışılması gerekir. Daha sonra tek elle tutuşa geçilebilir.

Bu geçiş sırasında eğer çocuğun özellikle kol kaslarında yetersizliği varsa, iki kulplu ve tek kulplu bardaklar kullanılarak öğretim aşama sırası artırılabilir. Pipetle bir sıvı içme, öğrenci bir bardaktan bağımsız olarak sıvı içebilinceye kadar düşünülmelidir. Sıvı içmede bağımlı bir öğrenciye bağımsızlık kazanması için yardım ederken ilk önce içilen sıvının görülebilmesi ve hem öğretmen hem de öğrenci tarafından kontrol edilebilmesi için yumuşak plastik ya da kâğıt bardak kullanılabilir.Tatlı içecekler ağzı sulandırdığı için, öğretimde fazla şekerli bir sıvı kullanılmamalıdır. Kullanılacak sıvının renkli ve biraz koyu olması gerekir. Koyu oluş nedeni, emmeyi uyarmak ve dökülmeyi azaltmaktır.

Öğrenci bardağın ucunu ısırmasın diye (küçük çocuklarla çalışırken) bardağın ağzı çocuğun alt dudağına yerleştirildikten sonra eğer ağzı açmak için yardım gerekirse, işaret parmağıyla çenenin üstünden, orta parmakla çenenin altından ve başparmakla yanağın üstünden tutularak çocuğun ağzını açma yoluna gidilebilir.

- **Her İki Elle Tutarak Bardaktan Sıvı İçme Becerisi Ölçü Aracı**

**Ana yönerge: ".iç.".**

| BİLDİRİMLER | Ölçüt | Bağımsız | Sözel ipucu | Model olma | Fiziksel yardım |
|---|---|---|---|---|---|
| ➢ **Bardağı tutar.** | | | | | |
| ➢ Her iki eliyle bardağa uzanır. | | | | | |
| ➢ Bardağı tutar. | | | | | |
| ➢ **Bardaktaki sıvıyı içer.** | | | | | |
| ➢ Bardağı yukarı kaldırır. | | | | | |
| ➢ Bardağın ağzını alt dudağına dayar. | | | | | |
| ➢ Başını hafifçe geriye iter. | | | | | |
| ➢ Bardağın altını bir miktar yukarı kaldırır. | | | | | |
| ➢ Bir miktar sıvı içer. | | | | | |
| ➢ Başını hafifçe öne getirir. Bu işlem sıvı bitene kadar tekrarlanır. | | | | | |

**Tablo 4.5: Her iki elle tutarak bardaktan sıvı içme becerisi ölçü aracı**

## UYGULAMA FAALİYETİ

Yemek yeme becerisi ile ilgili olarak bir faaliyet planı hazırlayınız.

| İşlem Basamakları | Öneriler |
|---|---|
| ➢ Yemek yeme becerisinin kazandırılması ile ilgili olarak bir araştırma yapınız. | ➢ Rehabilitasyon merkezlerinden ve basılı kaynaklardan araştırma yapınız. |
| ➢ Yaptığınız araştırmayı asetatlı kâğıtlara sınıfta sunu yapacak şekilde hazırlayınız. | ➢ Yaptığınız araştırmayı sınıfta tepegözde sunu yapacak şekilde asetatlı kâğıtlara hazırlayınız. |
| ➢ Yemek yeme becerilerinden bir tanesini seçerek ölçüt bağımlı ölçü aracı hazırlayınız. | ➢ Örneğin her iki elle tutarak veya bardaktan sıvı içme becerilerinden birini seçerek ölçü aracı hazırlayabilirsiniz. |
| ➢ Hazırladığınız ölçüt bağımlı ölçü aracını asetatlı kâğıtlara uygulayınız ve sınıfta arkadaşlarınıza sunu yapınız. | ➢ Hazırladığınız ölçüt bağımlı ölçü aracını tepegözde sunacak şekilde asetatlı kâğıtlara hazırlayınız. |
| ➢ Yemek yeme becerilerinden bir tanesini seçerek beceri analizi hazırlayınız. | ➢ Örneğin bardaktan sıvı içme becerisinin beceri analizi veya başka becerinin kazandırılması ile ilgili olabilir. |
| ➢ Yapmış olduğunuz çalışmaları çocuklara uygulayınız. | ➢ Yapmış olduğunuz çalışmaları çocuklara uygulanabilir hâle getiriniz. |
| ➢ Edindiğiniz bilgiler doğrultusunda bir rapor oluşturarak arkadaşlarınızla paylaşınız. | ➢ Yapmış olduğunuz çalışmalarla ilgili olarak rapor hazırlayınız. |

## KONTROL LİSTESİ

Aşağıda hazırlanan değerlendirme ölçeğine göre yaptığınız çalışmayı değerlendiriniz. Gerçekleşme düzeyine göre "Evet / Hayır" seçeneklerinden uygun olanı kutucuğa işaretleyiniz.

| Değerlendirme Ölçütleri | Evet | Hayır |
|---|---|---|
| **1.** Yemek yeme becerisinin kazandırılması ile ilgili olarak araştırma yaptınız mı? | | |
| **2.** Edindiğiniz bilgileri asetatlı kâğıtlara sunu yapacak şekilde hazırladınız mı? | | |
| **3.** Yaptığınız çalışmayla ilgili olarak asetatlı kâğıtlara sunu hazırladınız mı? | | |
| **4.** Beceri analizi hazırladınız mı? | | |
| **5.** Yaptığınız çalışmaları asetatlı kâğıtlara hazırladınız mı? | | |
| **6.** Hazırladığınız faaliyeti çocuklara uyguladınız mı? | | |
| **7.** Çalışmalarınız için bir rapor oluşturdunuz mu? | | |

### DEĞERLENDİRME

Yaptığınız değerlendirme sonunda "Hayır" şeklinde cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrarlayınız. Cevaplarınızın hepsi "Evet" ise bir sonraki faaliyete geçiniz.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

**Aşağıdaki ifadeleri okuyarak boşluğa en uygun seçeneği işaretleyiniz.**

**1.** Kaşık kullanarak yemek yeme becerisi öğretiminin yapılacağı öğrencinin görme ya da bedensel yetersizliğinin olması öğretim araçlarında.....yapılmasını gerektirir.
A) Yenilenme
B) Bir takım
C) Onarım
D) Bakım
E) Seçme

**2.** Bir çocuğa yemek yemeyle ilgili hangi becerilerin kazandırılacağına karar vermeden önce yemek yeme becerisinin ..... şekilde gerçekleştirilebilmesi için sahip olması gereken becerilere ne ölçüde sahip olmadığının gözlenmesi gerekir.
A) Kazandırılacağı
B) Genelleştirileceği
C) Verileceği
D) İstenildiği
E) Çabuk bir şekilde

**3.** Yemek yeme becerisinin kazandırılmasında öğretim ortamı ve öğretim araçlarında yapılacak uyarlamalar öğretim zamanı ve süresi ..... öğretim programı hazırlanır.
A) Kazandırılarak
B) Öğretilerek
C) Belirlenerek
D) Değiştirilerek
E) Verilerek

**4.** Kendi kendine yemek yemede bağımsızlığın ilk ortaya çıkışı çocuğun yiyecekleri ..... tutarak yiyebilmesidir.
A) Parmaklarıyla
B) Kaşıkla
C) Çatalla
D) Kendi kendine
E) İsteyerek

**5.** Görme yetersizliği olan öğrencilerle çalışırken öğretim ..... tabağın masadaki yerinin hep aynı olmasına özen gösterilmelidir.
A) Birimlerinde
B) Kademelerinde
C) Oturumlarında
D) Sırasında
E) Zamanında

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

**6.** (  ) Dökmeden kaşık kullanarak yemek yeme 9 ile 26. ay arasında yavaş yavaş kazanılır.

**7.** (  ) Kaşık kullanarak yemek yeme becerisinin öğretimi için en uygun kaşık tatlı kaşığı büyüklüğünde olan kaşıktır.

**8.** (  ) Öğretim sırasında masa ve sandalyenin yüksekliği öğrencinin fiziksel büyüklüğüne göre uygun olmalıdır.

**9.** (  ) Öğretim için seçilen yiyeceğin öğrencinin sevmediği yiyecekler olmasına özen gösterilmelidir.

**10.** (  ) Öğrencinin aç olduğu öğün saatlerinin başında ilk 5-10 dakika öğretim zamanı olarak düşünülmelidir.

**DEĞERLENDİRME**

Cevaplarınızı, cevap anahtarıyla karşılaştırınız ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevapladığınız sorularla ilgili öğrenme faaliyetlerini tekrarlayınız.

Cevaplarınızın hepsi doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçebilirsiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ–5

## AMAÇ

Öğrenme faaliyetinde kazandırılacak bilgi ve beceriler doğrultusunda uygun ortam sağlandığında, özel eğitimde yaşadığı çevre ve ortamı düzenleyebileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Özel eğitimde çocuğun yaşadığı çevre ve ortamın düzenlenmesiyle ilgili olarak kaynak kitaplardan ve rehabilitasyon merkezlerinden bilgi edininiz.
- Edindiğiniz bilgiler doğrultusunda bir rapor oluşturunuz.
- Hazırladığınız raporu sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

# 5. ÖZEL EĞİTİMDE ÇOCUĞUN YAŞADIĞI ÇEVRE VE ORTAMIN DÜZENLENMESİ

**Resim 5.1: Özel eğitimde okul ortamının düzenlenmesi**

**ÇEVREMİ ETKİLERİM! ÇEVREMDEN ETKİLENİRİM! BU SAYEDE ÇEVREMLE DEVAMLI BİR İLİŞKİ KURARIM VE ÖZGÜVENİMLE BU İLİŞKİLERİMİ GELİŞTİRİRİM.**

## 5.1. Özel Eğitimde Çocuğun Yaşadığı Çevre ve Ortamın Düzenlenmesi

**Resim 5.2: Çevre ve ortamının düzenlenmesi önemlidir.**

Özel gereksinimi olan çocuklar eğitimlerinin hangi basamağında olurlarsa olsunlar kendilerini en az kısıtlayan bir çevrede eğitim alma temel hakkına sahiptirler. Bireyin ailesi ve akranlarıyla en fazla birlikte olabileceği ve aynı zamanda eğitim gereksinimlerinin en iyi şekilde karşılanabileceği ortam, o birey için en az kısıtlayıcı çevreyi ifade eder. En az kısıtlayıcı çevre ise anlamını; koşulları iyi düzenlenmiş entegrasyon ortamında bulmaktadır.

Eğitimde fırsat eşitliği ilkesi ve bireylerin kendileri için en az kısıtlatıcı çevrede eğitilmesi görüşünden kaynaklanan entegrasyon; özel gereksinimi olan bireylerin, gereksiniminin derecesine, tipine ve kullanılacak kaynakların tanıdığı olanaklara bağlı kalarak mümkün olduğunca okul programlarına yerleştirilmeleri ve yaşıtları ile eşit eğitim koşullarında birlikte eğitilmeleri süreci olarak da tanımlanabilmektedir.

### 5.1.1. Çevre Ortamı Düzenlemenin Önemi

Özel gereksinimi olan çocukların erken teşhis ve tanısı günümüzde önemi kanıtlanmış bir gerekliliktir.Çocuğun sorunu ne denli erken belirlenirse, çocuk gereksinimine uygun türde bir eğitim programına o kadar erken yaşta yerleştirilebilir.

Özellikle, bireyin yaşamında büyük önem taşıyan erken çocukluk yıllarında eğitime başlama daha sonraki eğitim kademeleri için bir temel oluşturacaktır. Çocuğun daha geç dönemde, örneğin ilkokula başladığı dönemde, bir engele sahip olduğunun fark edilmesi gelişimi açısından çok önemli olan, erken çocukluk yıllarının iyi değerlendirilememesi anlamına gelmektedir.

**Resim 5.3: Çocuğun yaşadığı çevre ve ortamlarda oynayabileceği alanlar olmalıdır.**

### 5.1.2. Çocuğun İçinde Bulunduğu Ortamın Düzenlenmesi

Yeni yapılaşma alanlarında; ulaşılabilirliğin sağlanmasına yönelik yasal düzenlemeler yapılmıştır. Haziran 1997'de yürürlüğe giren 572 sayılı KHK ile İmar mevzuatı, Belediye Kanunu ve Büyükşehir Belediyeler Kanunu'nda değişiklikler yapılarak fiziksel çevre ve ulaşım sistemlerinin özürlüler için ulaşılabilir kılınması yönünde gerekenleri yapmak için yerel yönetimlere bir dizi yükümlülük getirilmiştir.

Yönetmeliklere, yapılarda merdiven yanında standartlara uygun rampa yapılması, bina giriş kapısı, yangın merdiveni kapısı, giriş holünün ve asansörlerinin ölçülerinin özürlülerin kullanımına uygun olması, kapılarda eşik bulunmaması, merdivenlerde standartlara uygun korkuluk ve küpeşte yapılması ve tüm yer döşemelerinde kaygan olmayan malzeme kullanılması hükümleri eklenmiştir. Ayrıca ticari kullanım binalarında da özürlülerin ulaşılabilirliğinin sağlanması yönünde giriş, bina içi dolaşım ve tuvaletlerle ilgili maddelerde düzenlemeler yapılmıştır.

Yol, otopark, yaya bölgesi, meydan ve kaldırımlar gibi açık alanlarda, bunlar üzerindeki ulaşım ve haberleşme noktalarında ve peyzaj elemanlarında da özürlülerin ulaşılabilirliğinin sağlanması için TSE standartlarına uygun düzenlemeler yapılması koşulu getirilmiştir.

SHÇEK Kanunu ve özel rehabilitasyon merkezleriyle ilgili yönetmeliklerin ulaşılabilirlik açısından değerlendirilmeye başlandığında, zihinsel özürlüler, spastik çocuklar ve işitme ve konuşma özürlüler özel rehabilitasyon merkezleri yönetmelikleri incelendiğinde, bu merkezlerde bulunması gereken fiziki özelliklerin oldukça sınırlı düzeyde tutulduğu ve belirlenen özelliklerin göreceli bazı ölçütlere indirgenerek ortaya konduğu görülmektedir. Çocuklar için tehlike yaratmayacak ve ulaşıma uygun bir yerde olması, tehlikenin oluşmaması, ulaşımın ise kolaylıkla sağlanması belirtilmiştir.

Çocukların oyun ve sportif faaliyetlerinde kullanabilecekleri bir bahçenin bulunması gerekmektedir. Bina yakın çevresi ve girişlerinde merdiven varsa, bunun yanında rampa bulunması, giriş kapısının özellikler taşıması ve eşiksiz olması zemin kaplamasının kaygan olmaması gibi bazı gereklilikler de bulunmaktadır.

### 5.1.3. Ev Ortamının Düzenlenmesi

Çocuğun performansı ve öğretim planları belirlenirken ev ortamı ve ailenin de katılımı gereklidir. Öğretmenin çocuk üzerinde yaptığı tüm çalışmalardan ailenin de haberdar edilmesi, çocuğun okulda kazandığı olumlu davranışları evde de sürdürmesi açısından önem taşır.

Bunun için yönetim ve öğretmence planlanan veli toplantılarının dışında, öğretmen her çocuk için yapılan çalışmaları anında aileye bildirmeli, bu çalışmalar doğrultusunda evde neler yapılacağına dair sözlü ve yazılı açıklamalar yapmalıdır.

### 5.1.4. Okul Ortamlarının Düzenlenmesi

Okul ortamı, çocuğun etkileşimde bulunduğu ve öğrenme öğretme etkinliklerinin meydana geldiği çevredir. Psikolojik, sosyal ve fiziksel boyutları olan bu çevrenin, eğitim etkinliklerine uygun olarak düzenlenmesi gerekir.

Eğitim ortamlarına ilişkin uygulamaların yeterli düzeyde bilinmesi ve amaca uygun olarak düzenlenmesi, eğitim için en temel koşullardandır. Özel eğitim gerektiren bireylere hizmet veren eğitim kurumlarında; rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri servisi, kaynak oda, gözlem odası, dinlenme odası, oyun odası, aile eğitim odası, müzik odası, revir, uygulama evi, resim atölyesi, çok amaçlı salon, kitaplık, bahçe, kış bahçesi, beden eğitimi salonu, gösteri salonu, rehabilite havuzu ve konuşma, dil laboratuvarları gibi bölümlere gereksinimler dâhilinde yer verilmelidir.

Eğitim ortamlarının düzenlenmesinde en önemli etkenlerden biri fiziksel ortamların düzenlenmesidir. Bu açıdan eğitim kurumlarında koridor, lavabo, yemekhane, sınıf ve bahçe gibi ortak kullanım alanları tekerlekli sandalye ile dolaşmayı sağlayacak şekilde düzenlenmeli; gerek görülen yerde rampa ve tutamak gibi ek önlemler alınmalıdır. Ayrıca sınıf zemini yumuşak ve kolay temizlenebilir bir malzeme ile kaplanmalıdır. Sınıfların yeterince hava, ısı ve ışık alması sağlanmalıdır.

Eğitim ortamlarının düzenlenmesinde belirleyici kişi, özel eğitim öğretmenidir. Düzenlemenin sınıftaki çocukların her birinin öğretim amacını gerçekleştirmelerini sağlayacak şekilde yapılmasında özel eğitim öğretmeninin görüş ve önerileri dikkate alınmalıdır. Eğitim öğretim amaçlarının uygulanmasına yönelik olarak sınıf ortamında bulunan yazı tahtası ve panolar hareketli ve taşınabilir olmalıdır.

Sınıf ortamı grup ve birebir çalışmaya olanak verecek şekilde düzenlenmelidir. Bunun için masa ve sıralar sabit olmamalıdır. Sınıfta masa başı ve yer etkinliklerine hizmet edecek eşyalar bulunmalıdır. Konuların işlenişine uygun olan işitsel ve görsel ortamların

düzenlenmesi, üç boyutlu modeller, film televizyon, bilgisayar paket programları, CD v.b araç gereçlerden yararlanılmalıdır. Konuların işlenişinde yeri geldikçe gezi ve gözlemlere yer verilmelidir.

**Resim 5.4: Eğitim ortamlarının düzenlenmesinde belirleyici, özel eğitim öğretmenidir.**

## 5.2. Çevre Ortamının Düzenlenmesinde Dikkat Edilecek Noktalar

Özel eğitimde çevre ortamının düzenlemesi yapılırken özellikle şunlara dikkat edilmelidir:

- Öncelikle ortam, çocukların ulaşımını kolaylaştırıcı olmalıdır.
- Yeterli oranda ısı, ışık almalı ve genişlik ölçülerine sahip olmalıdır.
- Dinlenme, beslenme, boş zaman eğitimi, oyun alanları ve bahçe imkânına sahip olmalıdır.
- Sınıf mevcutları sınırlı olmalıdır.
- Haberleşme imkânı olmalıdır.
- Okul içi öğretmen, idare, öğrenci ilişkileriyle sosyal ve psikolojik ortam uygun olmalıdır.

## UYGULAMA FAALİYETİ

Özel eğitimde yaşadığı çevre ve çevre ortamının düzenlenmesiyle ilgili olarak aşağıdaki faaliyeti hazırlayınız.

| **İşlem Basamakları** | **Öneriler** |
|---|---|
| ➢ Özel eğitimde yaşadığı çevre ve çevre ortamının düzenlemesiyle ilgili olarak yapılan düzenlemeleri araştırınız. | ➢ Engelliler için yapılan çevre düzenlemesi hakkında bilgi edininiz. |
| ➢ Özel eğitimde ev ortamının düzenlemesiyle ilgili olarak araştırma tapınız. | ➢ Engelliler için ev ortamlarının düzenlenmesi ve neler yapılması ile ilgili bilgi toplayınız. |
| ➢ Okul ortamının düzenlemesiyle ilgili olarak araştırma yapınız. | ➢ Engellilere yönelik eğim ortamlarının özellikleriyle ilgili bilgi edininiz. |
| ➢ Ev ve okul ortamlarının düzenlenmesinin önemi hakkında bilgi edininiz. | ➢ İçinde bulundukları çevrenin düzenlenmesinin önemi hakkında bilgi edininiz. |
| ➢ Edindiğiniz bilgiler doğrultusunda asetatlı kâğıtlara sunu hazırlayınız. | ➢ Edindiğiniz bilgiler doğrultusunda asetatlı kâğıtlara sunu çalışması yapınız. |
| ➢ Yaptığınız çalışmayı tepegözde sınıfta arkadaşlarınıza anlatınız. | ➢ Yaptığınız çalışmayı tepegözde anlatınız. |
| ➢ Yaptığınız çalışmayla ilgili olarak rapor hazırlayınız. | ➢ Yaptığınız çalışmayla ilgili olarak bir rapor hazırlayınız. |

## KONTROL LİSTESİ

Aşağıda hazırlanan değerlendirme ölçeğine göre yaptığınız çalışmayı değerlendiriniz. Gerçekleşme düzeyine göre "Evet / Hayır" seçeneklerinden uygun olanı kutucuğa işaretleyiniz.

| Değerlendirme Ölçütleri | Evet | Hayır |
|---|---|---|
| **1.** Engellire yönelik olarak yapılan düzenlemeleri araştırdınız mı? | | |
| **2.** Ev ortamının düzenlenmesiyle ilgili olarak araştırma yaptınız mı? | | |
| **3.** Engellire yönelik olarak eğitim ortamlarının düzenlenmesiyle ilgili yapılan çalışmaları araştırdınız mı? | | |
| **4.** Ev ve okul ortamlarının düzenlenmesinin önemi hakkında bilgi edindiniz mi? | | |
| **5.** Edindiğiniz bilgiler doğrultusunda asetatlı kâğıtlara sunu çalışması yaptınız mı? | | |
| **6.** Yaptığınız çalışmayı sınıfta sunu olarak tepegözde gösterdiniz mi? | | |
| **7.** Edindiğiniz bilgiler doğrultusunda yaptığınız çalışmaları raporlaştırarak arkadaşlarınızla paylaştınız mı? | | |

### DEĞERLENDİRME

Yaptığınız değerlendirme sonunda "Hayır" şeklinde cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız, öğrenme faaliyetini tekrarlayınız. Cevaplarınızın hepsi "Evet" ise bir sonraki faaliyete geçiniz.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

**Bu faaliyet kapsamında kazandığınız bilgileri aşağıdaki soruları yanıtlayarak belirleyiniz. Cevaplarınızı cevap anahtarından kontrol ediniz.**

**1.** En az kısıtlayıcı çevre anlamını; koşulları en iyi şekilde düzenlenmiş ..... ortamında bulmaktadır.

A) Entegraston
B) Çalışma
C) Okul
D) Aile
E) Arkadaş

**2.** Özel gereksinimi olan çocukların erken teşhis ve tanısı ..... önemi kanıtlanmış bir gerekliliktir.

A) Araştırmalarda
B) Kaynaklarda
C) Bilgilerimizle
D) Günümüzde
E) Zamanımızda

**3.** Çocukların oyun ve sportif faaliyetlerinde kullanabilecekleri bir ..... bulunması gerekmektedir.

A) Araç gerecin
B) Bahçenin
C) Topun
D) Malzemenin
E) Oyuncakların

**4.** Okul ortamı çocuğun ..... bulunduğu ve öğrenme öğretme etkinliklerinin meydana geldiği çevredir.

A) İçinde
B) Yaşamında
C) Etkileşimde
D) Sahip olduğu
E) Aile ortamında

**5.** Eğitim ortamlarının düzenlenmesinde en önemli etkenlerden biri ..... ortamların düzenlenmesidir.

A) Kıyafet
B) Aile
C) Arkadaş
D) Fiziksel
E) Genel

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

**6.** (  ) Eğitim ortamlarının düzenlenmesinde belirleyici kişi özel eğitim öğretmenidir.

**7.** (  ) Sınıfların yeterince hava, ısı ışık alması sağlanmalıdır.

**8.** (  ) Çocuğun performansı ve öğretim planları belirlenirken ev ortamı ve ailenin de katılımı gereklidir.

**9.** (  ) Sınıf ortamı grup ve birebir çalışmaya olanak verecek şekilde düzenlenmemelidir.

**10.** (  ) Okul içi öğretmen, idare, öğrenci ilişkileriyle sosyal ve psikolojik ortam uygun olmamalıdır.

**DEĞERLENDİRME**

Cevaplarınızı, cevap anahtarıyla karşılaştırınız ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevapladığınız sorularla ilgili öğrenme faaliyetlerini tekrarlayınız.

Cevaplarınızın hepsi doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçebilirsiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ–6

## AMAÇ

Öğrenme faaliyetinde kazandırılacak bilgi ve beceriler doğrultusunda uygun ortam sağlandığında, özel eğitimde uyku-dinlenme alışkanlığını kavrayabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Özel eğitimde uyku-dinlenme alışkanlığını kavramayla ilgili internetten ve çeşitli kaynaklardan araştırma yapınız.
- Edindiğiniz bilgiler doğrultusunda asetatlı kâğıtlara bir sunu hazırlayınız.
- Yaptığınız çalışmayı sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

# 6. ÖZEL EĞİTİMDE UYKU-DİNLENME ALIŞKANLIĞINI KAVRAMA

**Resim 6.1: Uyku alışkanlığının kazandırılması**

**ANNE BABALARIN ÇOCUĞUNA ÖĞRETECEĞİ EN ÖNEMLİ BECERİ SEVGİ DOLU YAŞAMA BECERİSİDİR. SEVGİ DOLU YAŞAMAK, YAŞAMI YAŞAMAKTIR.**

**YAŞAMI YAŞAMAK İSE, SEVGİ DOLU YAŞAMAKTIR. BU YETENEĞE SAHİP AİLELERDE KURALLAR, İNANILMAZ BİR GÜZELLİKTE İŞLER.**

**Resim 6.2: Uyku alışkanlığı bazen dinlenmek amacıylada kazandırılabilir.**

## 6.1. Özel Eğitimde Uyku-Dinlenme Alışkanlığını Kavrama

Birçok aile oyun çağındaki çocuklarının yatağa gitme zamanının günün en zor kısmı olduğunu düşünür. Bu yaştaki bir çocuk özellikle de kendisinden daha büyük kardeşi hâlâ uyanıksa, yatağa gitmeye direnç gösterebilir. Oyun ve okul öncesi çocuklarının her gece 10-12 saat uykuya ihtiyaçları vardır.

### 6.1.1. Uyku Dinlenme Alışkanlığını Kazanmanın Önemi

Yetersiz uyku, çocukta davranış sorunlarına eğilim oluşturabilir. Genellikle ortak sorun uyku alışkanlığının kazandırılmasıdır. Aile çocuğun uyuması gereken saat üzerinde anlaştıktan sonra zorunlu durumlar dışında, çocuğa buna uyması gerektiği öğretilebilir. Bu iş için anne-baba belli bir saatte anlaşmalıdır ve bu kurala tutarlı bir şekilde uymalıdır. Uygulamanın başında çocuk yatağa gitmek istemez, ağlayabilir. Böyle durumlarda anne-baba paniğe kapılmamalı, sakin ve kararlı tavrını sürdürmelidir. Çocuk bir hafta sonra ağlamadan uyumaya başlayacaktır. Eğer ağlama ve direnme sürüyorsa, her beş dakikadan sonra çocuğun odasına girerek ve her seferinde daha az kalarak alışması planlanabilir. Bu girişler çocuk uykuya dalıncaya kadar sürdürülebilir. İlk gece zaman alabilir.Yılmadan devam edildiği takdirde bir iki hafta sonunda başarılı sonuç alınacaktır.

Çocukların yeterli uyku alabilmeleri ve dinlenebilmeleri için özellikle şu hususlara önem verilmelidir:

- Aileler, bazı uyku saati rutinleri ve sınırları oluşturmalıdır. Bu rutinler sevecenlikle uygulanmalıdır. Bu rutinlere 20-30 dakika önceden başlanması önemlidir.
- Çocuk her gece (tatil günleri dâhil ) aynı saatlerde uykuya yatırılmalıdır. Sabahları da aynı saatlerde uyandırılmalıdır.
- Uyku öncesi 1-2 saat aşırı hareketten, kafein içeren besinlerden (çocuklar için çikolata gibi) kaçınılmalıdır.

- Uygun olmayan televizyon programları da çocuğun uyku ritmini bozabileceği için bu konuya önem verilmelidir.
- Yatırdıktan sonra çocukla bir süre beraber olup onu sakinleştirmek (okşamak, kitap okumak, masal anlatmak vb.) gerekir. Çocuk sevdiği bir oyuncağı ile de uyuyabilir.

Bir çocuk yatmak ve uyumak istemediği zaman aşağıdaki konulara önem verilmelidir.

- Düzensiz uyku ritmi (değişen gece uyku saatleri, öğleden sonra uyku saatleri, sabah uykuları) nedeni ile çocuk uyku saatinde yorgun olmayabilir.
- Aile çocuğun gereksiniminden fazla uyumasını isteyebilir.
- Çocuğun uykuya dalarken daha fazla erişkin desteğine ihtiyacı olabilir.
- Çocuğun gündüz net davranış sınırları yoktur.
- Çeşitli korkular
- Anne-babanın uyku saatinde çocuktan ayrılma güçlüğü: Bu özellikle gün içinde yeterli vakit ayırmayan, bu nedenle suçluluk duyan aileler ile çocuğa uygun sınırlar koymayan ve onunla çekişme içinde olan ailelerde görülmektedir. Ayrıca ev içi sorunlar da çocuğun uyku düzenini etkiler.

### 6.1.2. Uyku ve Dinlenme Alışkanlığı Kazandırılmasında Dikkat Edilecek Noktalar

- Çocuğunuz uykuya dalmadan önce sessiz bir dönem geçirmesini sağlayınız. Uykudan önce sakin bir rutin geliştiriniz (masal okuma, şarkı söyleme, banyo vb.). Bu düzenli rutin çocuğunuza uyku zamanının geldiğini hatırlatacaktır. Çalışan anne ve babalar geç saatlerde çocuklarıyla oynamak isterler.Uykudan önce oynanan aktif oyunlar çocukları uyarır, uykuya dalmalarını güçleştirir.
- Değişmeyen bir uyku planı yapınız. Sabit bir uyanma saatinin olmasını sağlayınız. Uyuma ve uyanma zamanı haftanın yedi günü sabit olmalıdır. Düzenli uyku ritmi sağlamak açısından uyanma saati uyuma saatinden daha önemlidir. Aynı zamanda çocuğunuzu uyandırmak da onu uyumaya zorlamaktan daha kolay olabilir.
- Çocuğunuzun en sevdiği oyuncağını veya battaniyesini yanına almasına izin veriniz (Güvenli olduğuna emin olmalısınız.).
- Çocuğunuzun rahat olduğundan emin olunuz. Odanın ısısını kontrol ediniz. Elbiseler çocuğun hareketini engellememelidir. Uyumadan önce çocuğunuz su içmek isteyebilir, bu yüzden gece lambası açık bırakılabilir.
- Çocuğunuzun sizle beraber uyumasına izin vermemeye çalışınız. Bu onun yalnız başına uykuyu öğrenmesini zorlaştırabilir.
- Her şikayetinde veya sizi çağırışında çocuğun odasına gitmeyiniz. Odanın dışında veya kapının arkasında durarak onunla konuşmaya çalışınız.
- Uyumadan önce çocuğunuz su içmek isteyebilir. Gece lambası açık bırakılabilir, kapı aralık bırakılabilir.

### 6.1.3. Uyku ve Dinlenme Alışkanlığı Kazanma Basamakları

- **Dinlenme Alışkanlığı Kazandırma Beceri Analizi**
  - Aşırı hareketli oyunlardan sonra veya yorucu bir faaliyetten sonra çocuğun dikkati dinlenmesi gerektiğine çekilerek oturması ve sakin olması sağlanır.
  - Uygun bir yere oturması söylenerek beklemesi istenir.
  - Çocuk oturduğu yerde yine hareketli olarak devam ediyor ise dikkati bir resme veya bir konuya çekilerek sohbete başlanır.
  - Bu durumda çocuğun yorgunluğu geçinceye kadar sakin kalması sağlanır.
  - Çocuğa dinlenip dinlenmediği sorularak bu alışkanlığı kazanıncaya kadar devam edilir.

- **Uyku Alışkanlığı Kazandırma Beceri Analizi**
  - Gündüz saatlerinde çocuğun her zaman bir uyku saatinin belirlenmesi gerekir.
  - Çocuğun her gün aynı saatlerde 1-2 saat uyuma alışkanlığı kazanması sağlanır.
  - Bunun için öğleden sonraki saatlerde bir uyku düzeni ayarlanır.
  - Belirlenen saat geldiği zaman çocuğa uyku saatinin geldiği hatırlatılarak hiçbir faaliyet veya herhangi bir çalışma yaptırılmaz.
  - Önce çocuğa pijamalarının giydirilmesi sağlanır.
  - Daha sonra yatağa girmesi için yardım edilir.
  - Yatağa yattıktan sonra bir süre uykuya dalması için yanında beklenir.
  - Gerekirse masal veya şarkı söylenerek çocuğun yanında bir süre kalınır.
  - Çocuk uyuduktan sonra yanından ayrılınır.

Bu işlem alışkanlık hâline gelinceye kadar devam edilir.

- **Gece Saatlerinde Uyku Alışkanlığının Kazanılma Beceri Analizi**
  - Çocuğa uyku saatinin geldiği hatırlatılır.
  - Çocuğun elleri ve yüzü yıkandıktan sonra pijamalarını giymesi için yardım edilir.
  - Eğer çocuk uyumak istemiyorsa, çok sevdiği bir oyuncak veya eşyası ile birlikte yatağa gidilir.
  - Yatak açılır.
  - Çocuğun yatağa girmesi sağlanır.
  - Yatağa girdikten sonra üzeri battaniye veya yorganla örtülerek yanında bir süre beklenir.
  - Çocuğun uykuya dalması için şarkı veya bir hikaye anlatılır.
  - Çocuk uykuya daldıktan sonra yanından uzaklaşılır. Bu işlem alışkanlık hâline gelinceye kadar devam edilir.

## UYGULAMA FAALİYETİ

Özel eğitimde uyku-dinlenme alışkanlığının kazandırılmasıyla ilgili olarak aşağıdaki faaliyeti hazırlayınız.

| **İşlem Basamakları** | **Öneriler** |
|---|---|
| ➢ Özel eğitimde uyku-dinlenme alışkanlığı kavramayla ilgili olarak rehabilitasyon ve özel eğitim kurumlarından kaynak taraması yaparak bilgi edininiz. | ➢ Uyku ve dinlenme alışkanlığının kazandırılmasıyla ilgili ön hazırlık yapınız. |
| ➢ Sağlığımız açısından uyku ve dinlenmenin önemi hakkında bilgi edininiz. | ➢ Uyku ve dinlenme alışkanlığının önemi hakkında bilgi edininiz. |
| ➢ Engelli çocuklara uyku ve dinlenme alışkanlığı kazandırırken dikkat edilecek noktaları öğreniniz. | ➢ Uyku ve dinlenme alışkanlığı kazandırırken dikkat edilecek noktaları araştırınız. |
| ➢ Edindiğiniz bilgiler doğrultusunda asetatlı kâğıtlara sunu hazırlayınız. | ➢ Yaptığınız araştırmalar doğrultusunda ders aracı olarak bir çalışma hazırlayınız. |
| ➢ Hazırladığınız faaliyeti sınıfta arkadaşlarınıza tepegözde gösteriniz. | ➢ Yaptığınız çalışmayı sınıfta anlatınız. |
| ➢ Edindiğiniz bilgiler doğrultusunda rapor hazırlayınız. | ➢ Edindiğiniz bilgiler doğrultusunda bir rapor hazırlayınız. |
| ➢ Hazırladığınız raporu arkadaşlarınızla paylaşınız. | ➢ Hazırladığınız çalışmayı arkadaşlarınızla paylaşınız. |

## KONTROL LİSTESİ

Aşağıda hazırlanan değerlendirme ölçeğine yaptığınız çalışmayı değerlendiriniz. Gerçekleşme düzeyine göre "Evet /Hayır" seçeneklerinden uygun olanı kutucuğa işaretleyiniz.

| Değerlendirme Ölçütleri | Evet | Hayır |
|---|---|---|
| **1.** Uyku ve dinlenme alışkanlığının kazandırılması ile ilgili araştırma yaptınız mı? | | |
| **2.** Uyku ve dinlenmenin önemi hakkında bilgi edindiniz mi? | | |
| **3.** Uyku ve dinlenme alışkanlığı kazandırırken dikkat edilecek noktalar hakkında bilgi edindiniz mi? | | |
| **4.** Yaptığınız çalışmalar doğrultusunda asetatlı kâğıtlara ders aracı hazırladınız mı? | | |
| **5.** Yaptığınız çalışmaları sınıfta arkadaşlarınıza anlattınız mı? | | |
| **6.** Edindiğiniz bilgiler doğrultusunda uyku ve dinlenme alışkanlığı kazandırma basamaklarını hazırladınız mı? | | |
| **7.** Yaptığınız çalışmaları raporlaştırdınız mı? | | |
| **8.** Oluşturduğunuz raporu sınıfta paylaştınız mı? | | |

### DEĞERLENDİRME

Yaptığınız değerlendirme sonunda "Hayır" şeklinde cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız, öğrenme faaliyetini tekrarlayınız. Cevaplarınızın hepsi "Evet" ise bir sonraki faaliyete geçiniz.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

**Aşağıdaki ifadeleri okuyarak boşluğa en uygun seçeneği bulup işaretleyiniz.**

**1.** Aile çocuğun uyuması gereken saat üzerinde ..... sonra zorunlu durumlar dışında çocuğa buna uyması gerektiğini öğretmelidir.
A) Çalışıldıktan
B) Anlaştıktan
C) Durulduktan
D) Gidildikten
E) Programlandıktan

**2.** Oyun ve okul çağı çocuklarının her gece 10-12 saat ..... ihtiyacı vardır.
A) Eğitime
B) Oyuna
C) Sohbete
D) Uykuya
E) Beceri eğitimine

**3.** Yetersiz uyku çocukta .....sorunlarına eğilim oluşturabilmektedir.
A) Uyum
B) Konuşma
C) Davranış
D) Yemek yeme
E) Spor ve egzersiz

**4.** Uyku öncesi 1-2 saat aşırı ..... kafein içeren besinlerden (çocuklar için çikolata vb.) kaçınmalıdır.
A) Eğitimden
B) Hareketten
C) Konuşmaktan
D) Yemek yemekten
E) Dinlenmekten

**5.** Düzensiz uyku ..... (değişen gece uyku saatleri, öğleden sonra uyku saatleri, sabah uykuları) nedeni ile çocuk uyku saatinde yorgun olmayabilir.
A) İle
B) Nedeniyle
C) Aralığı
D) Alışkanlığı
E) Ritim

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

**6.** ( ) Çocuğun uykuya dalarken daha fazla erişkin desteğine ihtiyacı vardır.

**7.** ( ) Uykudan önce oynanan dinlendirici oyunlar çocukları uyarır ve çocukların uykuya dalmalarını güçleştirir.

**8.** ( ) Uyuma ve uyku saati haftanın üç günü sabit olmalıdır.

**9.** ( ) Uygun olmayan televizyon programları çocuğun uyku ritmini bozabileceği için bu konuya önem vermek gerekir.

**10.** ( ) Aileler bazı uyku saati rutinleri ve sınırları oluşturmalıdır.

**DEĞERLENDİRME**

Cevaplarınızı, cevap anahtarıyla karşılaştırınız ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevapladığınız sorularla ilgili öğrenme faaliyetlerini tekrarlayınız.

Cevaplarınızın hepsi doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçebilirsiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ–7

## AMAÇ

Öğrenme faaliyetinde kazandırılacak bilgi ve beceriler doğrultusunda uygun ortam sağlandığında, özel eğitimde deri ve banyo temizliğini kavrayabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Sağlığımız açısından deri ve banyo temizliğinin önemi ile ilgili internetten ve çeşitli kaynaklardan araştırma yapınız.
- Edindiğiniz bilgileri raporlaştırarak arkadaşlarınızla paylaşınız.
- Edindiğiniz bilgiler doğrultusunda asetatlı kâğıtlara deri ve banyo temizliği ile ilgili bir sunu hazırlayarak sınıfta arkadaşlarınıza sununuz.

# 7. ÖZEL EĞİTİMDE DERİ VE BANYO TEMİZLİĞİNİ KAVRAMA

**Resim 7.1: Banyo yapılacak mekânın hazırlanması önemlidir.**

**KIZ ÇOCUĞUN HAYRAN OLDUĞU; ERKEK ÇOCUĞUN MODEL SEÇTİĞİ BABALAR KİMİ ZAMAN İLETİŞİMDEN KAÇIYORLAR.**

## 7.1. Özel Eğitimde Deri ve Banyo Temizliğini Kavrama

Deri sağlığı için yeterli ve dengeli beslenme, uygun giyim, sağlıklı sindirim, temiz hava ve beden eğitimi, sistemli çalışma ve yeterli dinlenme, yeterli uyku, güneşten yararlanma, su ve sabun ile yıkanma, soğuk veya ılık duş alma ve masaj önemli aktivitelerdir.

Derinin gözeneklerini, ter bezlerini ve yağ bezlerini tıkayan kir temizlenmezse, deri solunum ve boşaltım görevini yapamaz. Derinin kirden temizlenmesi için sıcak sabunlu suyla ve lifle yıkanması yeterlidir. Haftada en az iki defa banyo yapılmalıdır.

### 7.1.1. Deri ve Banyo Temizliğinin Önemi

Deri vücudu örten aktif bir organdır. Deri bakımının amacı deriyi atık maddelerden ölü epitel dokulardan, ter, toz ve bakterilerden arındırmaktır. Diğer birçok sistemle bir bütün olarak görev yapar.

Deri salgıladığı ter ve yağ ile kaplıdır. Bu maddelerle toz, kimyasal maddeler, ölü epitel hücreleri ve mikroorganizmalar kiri oluşturur. Derinin gözeneklerini, ter bezlerini ve yağ bezlerini tıkayan kir temizlenmezse, deri solunum ve boşaltım görevini yapamaz. Derinin kirden temizlenmesi için sıcak sabunlu suyla ve lifle yıkanması yeterlidir. Haftada en az iki defa banyo yapılması yeterlidir.

### 7.1.2. Deri ve Banyo Temizliğinin Kazandırılmasında Dikkat Edilecek Noktalar

Orta boy bir kova alınır ve ılık suyla doldurulur. Çocuğun dikkati sabun, şampuan ve life çekilerek yıkanma sırasında kullanacağı materyaller açıklanır. Soyunmasına yardım edilir. Çocuk banyoda ufak tabureye oturtulur. Önüne kova konur ve eline ufak bir tas verilerek vücudunu ıslatmasına yardımcı olunur. Bu sırada çocuğun avucuna bir parça şampuan konur ve şampuanın miktarına dikkat çekilir. Bir miktar su ile saçlarını ıslatmasına yardım edilir. Avucundaki şampuanı saçına sürerek köpürtmesine ve parmak uçları ile saç diplerini ovuşturabilmesine yardımcı olunur. Şampuanla yıkama işlemi tamamlandıktan sonra durulaması için yönlendirilir (Sabunlu kalıp kalmadığı kontrol edilir.). Gerekiyorsa ikinci kez şampuanlatılarak tekrar durulatılır. Daha sonra eline lif ve sabun verilir. Biraz su dökerek lifi sabunlaması için yönlendirilir. İlk aşamada çocuğa yardım edilerek birlikte vücudu sabunlanabilir. Sabunlama işlemi bittikten sonra tas ile kovadan bir parça su alarak vücudunu durulamasına yardım edilir. Kovadaki suyu tamamen bitirdikten sonra çocuğun vücudunu havlu ile kurulamasına ve temiz giysiler giyebilmesine yardımcı olunur. Eğer çocuk kendi kendine banyo yapabilme becerisini öğrenmiş ve yardımsız olarak ayakta durabiliyorsa, duş yapabilme becerisinin öğretilmesine geçilebilir.

Ancak çocuğun güvenli ve su ayarını iyi yapabilmesi için yetişkinle birlikte yıkanması faydalı olacaktır. Yıkanma sırasında saçları şampuanlama, sabunlama işlemlerinin yerine getirilmesine yardımcı olunmalı ve çocuğa gerekli açıklamalar yapılmalıdır.

Yine gereken yerlerde fiziksel yardımda bulunulmalı, ancak çocuğun kendi kendine yıkanabilmesi için fırsat sağlanmalıdır.

Yukarda basamaklandırılmış tüm becerilerin kısa süre içinde öğrenilmesi mümkün olamayacağından sık tekrarlanması yararlı olacaktır. Bu becerilerin öğrenilmesi sırasında çocuğun asla zorlanmaması, gerekli yerlerde fiziksel yardımın yapılması yararlı olacaktır. Sık sık başarısının övülerek ödüllendirilmesi gerektiği de unutulmamalıdır.

- **Banyo Yapılırken Dikkat Edilecek Noktalar**
  - Banyo mutlaka sabunlu bezle vücut ovalanarak yapılmalı ve iyice durulanmalıdır.
  - Banyo, vücuttan çıkan kirlerle tekrar temas etmemek için, ayakta duş şeklinde tapılmalıdır.
  - Banyodan sonra iyice kurulanarak deri kıvrımlarının –koltuk altı, kasık – ıslak kalması önlenmelidir.
  - Banyo sonrasında, yumuşak bir bezle kulak kepçesi silinir.
  - Kulak içersine herhangi bir cisim sokulmamalıdır.
  - Banyodan sonra mutlaka temiz çamaşır ve giysiler giyilmelidir.
  - Banyo eşyalarının -havlu, terlik, tarak vb. - başkaları ile ortak kullanılması mantar ve diğer bulaşıcı hastalıkların bulaşmasına neden olur. Bu nedenle bu eşyalar kişiye özel olmalıdır.

### 7.1.3. Deri ve Banyo Temizliği Kazandırma Basamakları

- Yıkanmaya başlamadan önce kirli çamaşırlar çıkartılır.
- Vücut yıkanırken sabun / şampuan kullanılır.
- Yıkanılacak suyun sıcaklığı ayarlanır.
- Baş elle ovalanarak yıkanır.
- Vücut lif ile ovalanarak yıkanır.
- Vücudun tamamı su ile ovalanarak durulanır.
- Vücut havluyla kurulanır.
- Banyo yapıldıktan sonra temiz çamaşırlar giyilir.

## UYGULAMA FAALİYETİ

Özel eğitimde deri ve banyo temizliğini kavramayla ilgili bir faaliyet hazırlayınız.

| İşlem Basamakları | Öneriler |
|---|---|
| ➢ Deri ve banyo alışkanlığını kavramayla ilgili olarak kaynak araştırması yapınız. | ➢ Deri ve banyo alışkanlığının kazandırılması ile ilgili araştırma yapınız. |
| ➢ Deri ve banyonun temizliği ve önemi hakkında bilgi edininiz. | ➢ Sağlığımız açısından deri ve banyonun temizliği hakkında bilgi edininiz. |
| ➢ Banyo yapma alışkanlığının kazandırılması ile ilgili beceri analizi hazırlayınız. | ➢ Deri ve banyo temizliği kazandırmayla ilgili olarak beceri analizi hazırlayınız. |
| ➢ Edindiğiniz bilgiler doğrultusunda bir rapor oluşturunuz. | ➢ Edindiğiniz bilgiler doğrultusunda rapor oluşturunuz. |
| ➢ Hazırladığınız raporu sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız. | ➢ Hazırladığınız faaliyeti sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız. |

## KONTROL LİSTESİ

Aşağıda hazırlanan değerlendirme ölçeğine göre yaptığınız çalışmayı değerlendiriniz. Gerçekleşme düzeyine göre "Evet / Hayır" seçeneklerinden uygun olanı kutucuğa işaretleyiniz.

| Değerlendirme Ölçütleri | Evet | Hayır |
|---|---|---|
| **1.** Deri ve banyo temizliği alışkanlığını kavramayla ilgili olarak araştırma yaptınız mı? | | |
| **2.** Deri ve banyo temizliğinin önemi hakkında bilgi edindiniz mi? | | |
| **3.** Deri ve banyo temizliği kazandırmayla ilgili olarak beceri analizi hazırladınız mı? | | |
| **4.** Edindiğiniz bilgiler doğrultusunda rapor hazırladınız mı? | | |
| **5.** Hazırladığınız raporu arkadaşlarınızla paylaştınız mı? | | |

### DEĞERLENDİRME

Yaptığınız değerlendirme sonunda "Hayır" şeklinde cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız, öğrenme faaliyetini tekrarlayınız. Cevaplarınızın hepsi "Evet" ise bir sonraki faaliyete geçiniz.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

**Aşağıdaki cümleleri okuyarak boşluğa en uygun ifadeleri seçip işaretleyiniz.**

**1.** Derinin gözeneklerini ter bezlerini ve yağ bezlerini .....kir temizlenmezse deri solunum ve boşaltım görevini yapamaz.

A) Barındıran
B) Temizleyen
C) Açan
D) Tıkayan
E) Önleyen

**2.** Becerilerin öğretilmesi sırasında çocuğun asla zorlanılmaması gerekli yerlerde fiziksel yardımın yapılması sık sık başarının övülerek ..... gerektiği unutulmamalıdır.

A) Pekiştirilmesi
B) Ödüllendirilmesi
C) Desteklenmesi
D) Savunulması
E) Genellenmesi

**3.** Yıkanma sırasında gereken yerlerde ..... yardımda bulunulmalı; ancak çocuğun kendi kendine yıkanabilmesi için fırsat sağlanmalıdır.

A) Uyarının
B) Ödüllendirmenin
C) Fiziksel
D) Pekiştirilmenin
E) Model olma

**4.** Çocuk kendi kendine ..... yapabilme becerisini öğrenmiş ve yardımsız olarak ayakta durabiliyorsa duş yapabilme becerisinin öğretilmesine geçilir.

A) Banyo
B) Yemek yeme
C) Tuvalet
D) Giyinme
E) Diş fırçalama

**5.** Deri vücudu örten .....bir organdır.

A) Güzel
B) Kalın
C) Yağlı
D) Çalışan
E) Aktif

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

**6.** ( ) Derinin kirden temizlenmesi için sıcak sabunlu su ve lifle yıkanması yeterlidir.

**7.** ( ) Deri bakımının amacı deriyi artık maddelerden arındırmaktır.

**8.** ( ) Banyo mutlaka deterjanlı bezle vücut ovalanarak yapılmalı ve iyice durulanmalıdır.

**9.** ( ) Banyodan sonra deri kıvrımlarının -koltuk altı, kasık- iyice kurulanarak ıslak kalması önlenmelidir.

**10.** ( ) Deri bakımının amacı; deriyi artık maddelerden, ölü epitel dokulardan, ter, toz ve bakterilerden arındırmaktır.

**DEĞERLENDİRME**

Cevaplarınızı, cevap anahtarıyla karşılaştırınız ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevapladığınız sorularla ilgili öğrenme faaliyetlerini tekrarlayınız.

Cevaplarınızın hepsi doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçebilirsiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ–8

## AMAÇ

Öğrenme faaliyetinde kazandırılacak bilgi ve beceriler doğrultusunda uygun ortam sağlandığında, özel eğitimde saç bakımı ve tıraş alışkanlığını kavrayabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Özel eğitimde saç bakımı ve tıraş alışkanlığı kazandırmanın önemi ile ilgili basılı kaynaklardan ve yayın araçlarından araştırma yapınız.
- Yaptığınız araştırmaları raporlaştırınız.
- Edindiğiniz bilgiler doğrultusunda saç bakımı ve tıraş alışkanlığı ile ilgili asetatlı kâğıtlara çalışma hazırlayınız ve sınıfta arkadaşlarınıza sununuz.

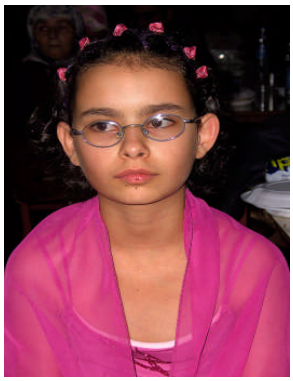
# 8. ÖZEL EĞİTİMDE SAÇ BAKIMI VE TIRAŞ ALIŞKANLIĞINI KAVRAMA

**Resim 8.1: Saç bakımı öğretilerek kazanılan bir beceridir.**

**BENİMLE İLİŞKİLERİNİZDE ACELECİ OLMAYIN. SİZE YETİŞECEK KADAR HIZLI DEĞİLİM VE ÇOĞUNLUKLA DA HEP ARKANIZDA KALIYORUM. OYSA BEN GERİDE KALMAK YA DA ÖNDEN GİTMEK DEĞİL, SİZİNLE ‘ BİRLİKTE ‘ YÜRÜMEK İSTİYORUM.**

**ÇOCUK**

## 8.1. Özel Eğitimde Saç Bakımı ve Tıraş Alışkanlığını Kavrama



**Resim 8.2: Saç bakımı model olunarak kazandırılabilir.**

Saçlı deri anatomik olarak normal deriye göre daha az gözenekli ve daha çok yağ bezlerine sahiptir. Her saç dibinde yağ bezi kanalı vardır. Saçlı deri aynı zamanda dışarı ile direkt temasta olduğu için toz ve partiküllerle kolayca kirlenir. Baş bit, deri enfeksiyonları ve mantar hastalıklarının oluşması için uygun ortamdır.

### 8.1.1. Saç Bakımı ve Tıraş Alışkanlığı Kazandırmanın Önemi

- Saçlar ve kafa derisi temiz ve sağlıklı olur.
- Kafa derisinde kan dolaşımı hızlanır, saç kökleri beslenir.
- Estetik görünüm sağlayarak çocuğun kendine güvenini artırır.
- Tıraş alışkanlığı kazandırılırken ciltteki bazı sorunların farkına varılır (mantar, veya sivilce vb.).
- Ciltteki görününüm bakımlı ve düzenli olması sağlanır.
- Çocuk tıraş olurken dikkat yeteneğini kazanmış olur.
- Küçük kas becerilerinin kullanılmasına yardımcı olur.

#### 8.1.1.1. Saç Bakımı ve Tıraş Alışkanlığının Kazandırılmasında Dikkat Edilecek Noktalar

Başın iyi seçilmiş sabun veya şampuanla yıkanması ve bol su ile durulanması gerekir. Saç diplerinde kepek varsa, sık sık sıcak olmayan su ve sabunla yıkanması gerekir. Kişinin kendine ait fırça veya tarakla saç istikametinde taranması kan dolaşımını güçlendirir. Saçlardaki kir ölü kılları uzaklaştırır. Saç temizliğinin iyi yapılmaması, temizlik ve bakım araçlarının bit taşıyan kişilerle ortak kullanılması sonucu saçlarda bitlenme oluşabilir.

Tıraş alışkanlığının kazanılmasında; yüzdeki kıllara dikkat çekilerek onların uygun bir şekilde alınması öğretilir. Tıraş bıçağının fazla keskin olmamasına dikkat edilir.Yüzde herhangi bir sorunun olup olmadığı kontrol edilmeli, eğer cilt problemleri varsa, tıraş alışkanlığına başlamadan önce bunların bakımı yapılmalıdır.

### 8.1.1.2. Saç Bakımı Alışkanlığı Kazandırma Basamakları

Her banyo yapılışında önce saçların sonra vücudun diğer bölümlerinin yıkanması öğretilmelidir. Banyodaki saç bakımının öğretilmesinden sonra günlük saç bakımı ve taranması işlemi aşama aşama yapılmalıdır. Vücut temiz ise sadece saçların yıkanması gerekiyorsa, bunun için hazırlık yapılır.

- **Saç Yıkama Beceri Analizi**
  - Çocuğun dikkati saçlarına çekilir ve kirli olduğu anlatılır.
  - Saçlarının yıkanması için çocuk hazırlanır.
  - Suyun sıcaklığı kontrol edilir.
  - Çocukla birlikte banyoya gidilir.
  - Saçlarını yıkayabileceği bir leğen veya banyo küveti boyuna uygun ise küvet kullanılabilir.
  - Kafasını, leğene gelecek şekilde aşağıya eğmesi sağlanır.
  - Önce saçlar ıslatılır.
  - Avucuna bir miktar şampuandan alması istenir.
  - Şampuanı saçlarına sürerek, ovuşturarak köpürmesi sağlanır.
  - Fazla sıcak olmayan sudan bir tas yardımıyla kafasına dökerek yıkaması ve durulaması sağlanır.
  - Yıkama işlemi bittikten sonra yüz havlusu ile saçlar kurulanır.
  - Saçların suyu alındıktan sonra, yardım edilerek saçlarını taraması sağlanır.
  - Saçlar kendi hâlinde kurumaya bırakılır veya yardımla saç kurutma makinesi ile kurutulur.

### 8.1.1.3. Tıraş Alışkanlığı Kazandırma Basmakları

Tıraş olurken kullanacağı malzemeleri tanır, istenildiğinde tıraş bıçağını ve malzemeleri gösterir**.**

- **Beceri Analizi**
  - Fırçayı sapından tutar.
  - Fırçayı ıslatır.
  - Fırçanın tüylü kısmına bir parça tıraş kreminden sıkar.
  - Fırçayı yüzünün sakal bulunan kısmına sürer.
  - Fırçayı uygun yere bırakır.
  - Tıraş bıçağını alır.
  - Tıraş bıçağının kesen kısmını yukardan aşağı doğru hareket ettirerek sakalını keser.
  - Sakal tıraşı bittikten sonra temizliğini yapar.
  - Tıraş bittikten sonra yüzünü yıkar.
  - Fırçasını yıkar.
  - Tıraş bıçağını yıkar.

Sakal becerisi kazandırılırken kullanılacak tıraş bıçağının keskin olmamasına dikkat edilmelidir. Ayrıca çocuğa başlangıçta her aşamada fiziksel yardım verilmelidir.

## UYGULAMA FAALİYETİ

Özel eğitimde saç bakımı ve tıraş alışkanlığını kavramayla ilgili olarak faaliyet hazırlayınız.

| **İşlem Basamakları** | **Öneriler** |
|---|---|
| ➢ Saç bakımı ve tıraş alışkanlığını kavramayla ilgili olarak rehabilitasyon ve özel eğitim kurumlarından bilgi edininiz. | ➢ Saç bakımı ve tıraş alışkanlığını kavramayla ilgili olarak gerekli bilgileri özel eğitim kurumlarından edininiz. |
| ➢ Saç yıkama ve tıraş alışkanlığının kazandırılması ile ilgili beceri analizi hazırlayınız. | ➢ Saç yıkama ve tıraş alışkanlığının kazandırılmasıyla ilgili olarak beceri basamaklarını uygulayınız. |
| ➢ Edindiğiniz bilgiler doğrultusunda rapor oluşturunuz. | ➢ Edindiğiniz bilgileri raporlaştırınız. |
| ➢ Oluşturduğunuz raporu arkadaşlarınızla paylaşınız. | ➢ Hazırladığınız raporu sınıfta arkadaşlarınızla karşılaştırınız. |
| ➢ Hazırladığınız beceri analizini çocuklara uygulayınız. | ➢ Hazırladığınız beceri analizini çocuklara uygulayınız. |

## KONTROL LİSTESİ

Aşağıda hazırlanan değerlendirme ölçeğine göre yaptığınız çalışmayı değerlendiriniz.Gerçekleşme düzeyine göre "Evet / Hayır" seçeneklerinden uygun olanı kutucuğa işaretleyiniz.

| Değerlendirme Ölçütleri | Evet | Hayır |
|---|---|---|
| **1.** Saç bakımı ve tıraş alışkanlığını kavramayla ilgili olarak ilgili kurumlardan bilgi edindiniz mi? | | |
| **2.** Beceri analizi hazırladınız mı? | | |
| **3.** Edindiğiniz bilgiler doğrultusunda rapor oluşturdunuz mu? | | |
| **4.** Hazırladığınız raporu arkadaşlarınızla paylaştınız mı? | | |
| **5.** Hazırladığınız beceri analizini çocuklara uyguladınız mı? | | |

### DEĞERLENDİRME

Yaptığınız değerlendirme sonunda "Hayır" şeklinde cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrarlayınız. Cevaplarınızın hepsi "Evet" ise bir sonraki faaliyete geçiniz.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

**Bu faaliyet kapsamında edindiğiniz bilgileri aşağıdaki soruları yanıtlayarak belirleyiniz.Cevaplarınızı cevap anahtarından kontrol ediniz.**

**1.** Her saç ..... yağ bezi kanalı vardır.
A) Bezinde
B) Kendi
C) Dibinde
D) Kanalında
E) Ayrı

**2.** Kişinin kendine ait fırça veya tarakla saç ..... taranması kan dolaşımını güçlendirir**.**
A) Bakımında
B) İstikametinde
C) Cinsine göre
D) Kesiminde
E) Kurulandıktan sonra

**3.** Sakal becerisi kazandırılırken kullanılacak tıraş ..... yüzü kolay kesebilecek bir bıçak olmamasına dikkat edilmelidir.
A) Bıçağının
B) Kreminin
C) Losyonunun
D) Fırçasının
E) Köpüğünün

**4.** Her banyo yapılışında önce ..... başlanarak sonra diğer vücudun bölümlerinin yıkanılması öğretilmelidir.
A) Ağızdan
B) Ayaktan
C) Ellerden
D) Saçlardan
E) Vücudun tamamı

**5.** Saçlı deri aynı ..... dışarı ile direkt temasta olduğu için toz ve partiküllerle kolayca kirlenir.
A) Anda
B) Koşullarda
C) Şartlarda
D) Zamanda
E) Saatlerde

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

**6.** (  ) Baş; bit, deri enfeksiyonları ve mantar hastalıklarının oluşması için uygun ortamdır.

**7.** (  ) Tıraş alışkanlığının kazandırılmasında yüzdeki kıllara dikkat çekilerek kılların uygun bir şekilde alınması öğretilir.

**8.** (  ) Saç bakımı ve tıraş alışkanlığını kazandırmanın önemi estetik görünüm sağlayarak kendine güveni sağlamaktır.

**9.** (  ) Saç bakımı alışkanlığı kazandırılırken çocuğu özendirmek amacıyla herkesin kullandığı tarak ve fırçadan faydalanılmalıdır.

**10.** (  ) Tıraş alışkanlığının kazanılmasında tıraş bıçağının keskin olması gerekir.

**DEĞERLENDİRME**

Cevaplarınızı, cevap anahtarıyla karşılaştırınız ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevapladığınız sorularla ilgili öğrenme faaliyetlerini tekrarlayınız.

Cevaplarınızın hepsi doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçebilirsiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ–9

## AMAÇ

Öğrenme faaliyetinde kazandırılacak bilgi ve beceriler doğrultusunda uygun ortam sağlandığında, özel eğitimde spor ve egzersiz alışkanlığını kavrayabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Engellilere yönelik spor ve egzersiz yapmanın önemi hakkında kaynak araştırması yapınız.
- Yapmış olduğunuz araştırmalar doğrultusunda spor ve egzersiz yapma beceri analizi hazırlayınız.
- Hazırladığınız beceri analizini sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

# 9. ÖZEL EĞİTİMDE SPOR VE EGZERSİZ ALIŞKANLIĞINI KAVRAMA

**Resim 9.1: Spor ve egzersiz alışkanlığı gösterilerek kazanılan bir beceridir.**

**EĞER TEMEL GEREKSİNİMLERİMİ KARŞILARSANIZ VE BANA DA TEMEL GEREKSİNİMLERİMİ KARŞILAMAYI ÖĞRETİRSENİZ, KİŞİLİĞİMİ OLABİLDİĞİNCE GELİŞTİREBİLİR VE MUTLU BİR HAYAT SÜREBİLİRİM.**

**ÇOCUK**

## 9.1. Özel Eğitimde Spor ve Egzersiz Alışkanlığını Kavrama

Sporu "İnsanın doğayla savaşırken kazandığı ana becerileri ve geliştirdiği araçlı araçsız savaşım yöntemlerini, boş zamanındaki artışa paralel olarak tek ya da topluca, barışçı biçimde ve benzetim yoluyla, oyun, oyalanma ve işten uzaklaşma için kullanılmasına dayalı olarak estetik, teknik, fizik, yarışmacı ve toplumsal bir süreçtir." şeklinde ifade edebiliriz.

Farklı bir tanım olarak da "Uğraşanları açısından yarışma kazanmaya dönük, fiziksel, zihinsel ve teknik bir çaba, izleyenler açısından heyecan ve estetik duygusu kazandıran bir süreç; genel bütünlüğü içersinde ise anatomi, fizyoloji, ortopedi, biyomekanik, psikoloji gibi bilim dallarının yardımı ile gelişen, sürdürülen bir bilimsel olgudur."

Genel bir tanım yaparsak "Kişinin belli düzenlemeler içinde fiziksel aktivitesini ve motor becerilerini zihinsel, ruhsal ve sosyal davranışlarını geliştiren ve bu özelliklerini belirli kurallar içinde yarıştırmasını amaçlayan biyolojik ve pedagojik ve sosyal bir uğraştır."

**Resim 9.2: Çocuk spor yaparak içindeki enerjiyi boşaltır.**

Spor iç disiplin, yarışmacı ruh ve dostluk aşılar. Sağlığın, fiziksel gücün, dayanıklılığın, sosyal entegrasyonun ve psikolojik iyi olma hâlinin spor ile arttığından şüphe yoktur. Sporun engelli insanlar için de ne kadar yararlı olduğunu anlamak güç değildir.

Bazı özel aktiviteler, normal sporları yapamayacak engelli insanlar için geliştirilmiştir. Eğer yeterli önlem alınır ve uygun tavsiyeler verilirse, engelliler de normal insanların katıldığı aktivitelere katılabilirler.

Yıllar boyunca engelli insanlar spora ilgi duymuşlardır. Geçmişte bazı sporları yapma imkânı olsa da günümüzde konunun üzerinde durulmuş ve engelli kişilerin faydalanabileceği federasyonlar oluşturulmuştur.

**Resim 9.3: Engelli bireylerin spor ve egzersiz yapabilecekleri alan kısıtlatıcı olmamalıdır.**

### 9.1.1. Spor ve Egzersiz Yapmanın Önemi

Birçok spor aktivitesinin engelli insanların rehabilitasyon ve rekreasyonunda kullanımı artık mümkündür. Spor, konvansiyonel fizyoterapi metotlarını tamamlayıcı bir tedavi olarak giderek daha yaygın kullanılmaktadır. Gücün, koordinasyonun ve dayanıklılığın gelişimine yardımcıdır. Bazı sporlar belirli kas gruplarını geliştirir. Örneğin ağırlık kaldırma ve okçuluk, parablejik hastalarda (hastalık veya kaza sonucu omuriliğinde yaralanma nedeniyle gövdesinin bir bölümü ve alt ekstremitesi (bacakları) paralize olan kişi.) kol kaslarının gelişimine yardım ederek kendilerine bakma konusunda bağımsızlık kazanmalarını sağlar. Basketbol gibi tekerlekli sandalye ile yapılabilen sporlar, engelli kişilerin tekerlekleri çevirirken, pas verirken veya topu yakalarken koordinasyonun gelişmesine yardımcı olur. Yüzme de kabul edilmiş değerli bir egzersiz ve tedavi şeklidir ve son yıllarda en popüler spor dalı hâline gelmiştir. İnsan suyun içindeyken, ağız ve burundan nefes alıp verirken suyun kaldırma kuvveti ile eksremitelerini yetenekleri ölçüsünde serbestçe hareket ettirir.

Sporun engelli insanlar için bir başka önemli yönü, sosyal ilişkilerin oluşmasını sağlamasıdır. Kalıcı engellilik, engelli insanların kendilerine olan yaklaşımlarını bozar, içe kapanıklılık ve sosyal izolasyona neden olur.

Ayrıca psikolojik reaksiyonlar bakmakla yükümlü olan insanların onlardan utanması ile de daha da artabilir.Yeni engelli hâle gelmiş insanlarda, spor aktivitesine katılmak kendini önemseme duygusunun yeniden kazanılmasına, pozitif mental davranışların ve tekrar sosyal hayata entegrasyonuna yardımcı olur. Ayrıca psikodepresif durumlardaki engelli kişilerin, spor aktivitelerine katılmaları ile bu durumlarında düzelme görülmüştür.

- **Spor aktivitesi engelli bireylerde başlıca şu yararları sağlar.**

    - Ruhi yönden günlük hayatın stresini azaltır.
    - Kişinin çevresiyle ilişkisini geliştirerek sosyal bütünleşmesini sağlar.
    - Kişinin kendine güveni artar.
    - Mesleki alanda kişiyi başarılı ve verimli yapar.
    - Spor kişiyi psikiyatrik hastalıklara ve kalp damar hastalıklarına karşı en iyi koruyan faktördür.

Engelli bireylerin gelişiminde sporun önemini üç başlıkta ele alabiliriz.

- **Terapötik değer:** Spor yapmak kişilerin özrüyle başa çıkmasını sağlar. Örneğin, tekerlekli iskemle yarışmaları omuz, sırt ve kol kaslarının gücünü artırır. Yüksek terapötik avantajları olan bir hareket olarak yüzme kan dolaşımı ve solunumu uyarır ve kaslarda gevşeme sağlar. Spor aynı zamanda keyif verir, iletişim sağlar, paylaşım sağlar, yaşamdan haz almayı sağlar, spor kılık değiştirmiş bir tedavidir.

- **Psikolojik değer:** Sporla meşgul olan engelli birey, spor yapmakla kendi sınırlarını aşabileceğini fark eder. Diğer engelli kişilerin handikaplarından söz etme yolunu fark ederek yaratıcılığı stümüle olacak ve nihayette engelliliği kabul edecektir.

- **Sosyal değer:** Ağır derecede engelli bireylerin birçoğu koruyucu koşullarda yaşar. Örneğin; eve bağımlı, bakımevine bağımlı ya da özel adapte edilmiş yaşam vasıtalarına bağımlı bir ilişki. Bu durum, bu kişilerin handikabının ağırlığına bağlıdır:

    - Koruyucu koşulların büyük tehlikesi vardır. Kişinin izolasyonuna yol açar.

    - Yakın zamanlarda bu izolasyon, kişilerin himaye edilen işçi kapsamına alınmasıyla kısmen çözüldü. Bununla beraber engelli kişiler arasında işsizlik oldukça fazladır. Bu kurum tarafından teklif edilen topluma köprü tedrici olarak parçalanırsa, bu durum tam izolasyon tehlikesine karşı yapılan hamleyi daha değerli kılar.

Unutmayalım ki; yaşamımız boyunca her birimiz birer engelli adayıyız. Spor bizler için ne kadar önem taşıyorsa, engelli bireyler için de en az o kadar önem taşıyor. Hayatı ve kendimizi sevelim. Sağlığımız dikkat etmek ve vücudumuzu sağlıklı ve verimli hâlde muhafaza etmek bizim en temel görevimizdir.

**Resim 9.4: Bedensel yetersizliği olan bireylere yüzme öğretilebilir.**
**(Sabahat Akşıray Otistik Eğitim Merkezi)**

**Resim 9.5: Spor ve egzersiz engelliler için önemlidir.**

### 9.1.2. Spor ve Egzersiz Yapma Alışkanlığının Kazandırılmasında Dikkat Edilecek Noktalar

Zeka özürlü olan insanların, kendilerine sunulan spor ve boş zaman aktivitelerine katılmalarının akılsal, sosyal, ruhsal ve fiziksel yararları vardır. Fakat bu katılımlarda bazı engeller vardır. Bu kişiler katılmaya istekli olmayabilir veya bakıcıları tarafından katılıma teşvik edilmeyebilirler.

Genel olarak engelli kişiler spor aktivitelerine başlamadan evvel doktorları tarafından konsülte edilirler ve bazı durumlarda form sertifikası gerekebilir. Doktorların bu hastaların yeteneklerini ve kalp akciğer fonksiyonlarını değerlendirmesi ve eğer bazı önlemler gerekiyorsa bunları tavsiye etmesi gerekir. Bazı tıbbi durumlar kişilerin bazı sporları yapmasını engeller. Örneğin; düşük kalp –akciğer kapasitesi, retina detaşmını veya hernisi olan kişiler şiddetli egzersizden kaçınmalıdır. İyileşmiş servikal omurga kırığı olan kişilerin

ragbi gibi temas gereken sporları yapmamaları tavsiye edilir. Hemofilik hastalarda kesik veya düşme riskinin olduğu sporlar yasaklanır.

Fiziksel engelli kişiler hareketlilik sınırları içersinde spor faaliyetlerine katılırlar. Bu nedenle doktorlar, hareketsizliğin sık görülen komplikasyonlarını önlemek ve spor aktiviteleri sırasında oluşabilecek yaralanmaları tedavi etmek için uğraşırlar. Bazı engellilik hâlleri katılımı engellemez. Fakat diğer kişilere göre daha fazla tedbiri gerektirir.

Engelli kişiler hastalığın kontrolü, semptomlar veya her ikisi için ilaç kullanıyor olabilir. Tavsiyede bulunan doktor, kullanılan ilacın spor konsülünün kurallarına uyup uymadığını bilmelidir. Kendi başlarına kullanılabilecek soğuk algınlığı, öksürük, ağrı, hazımsızlık vb. şikayetler için reçetesiz satılan ilaçlar yasaklanmış maddeleri içeriyor olabilir. Eğer şüphe varsa, uygun yetkili organ veya spor konsülüne danışılmalıdır.

**Resim 9.6: Beğenilmeyi ve ilgi odağı olmayı sever.**

### 9.1.3. Spor ve Egzersiz Yapma Alışkanlığı Kazandırma Basamakları

Zihinsel özrü hangi derecede olursa olsun her çocuğun katılabileceği bir aktivite vardır. Hareket etmek, hareket becerilerini geliştirmek tüm çocukların ortak gereksinimidir ve sağlıklı gelişebilmeleri bu gereksinimlerinin karşılanmasına bağlıdır.

Hareketsiz bir yaşam tüm bireyler için ileriki yaşlarda aşırı kiloya neden olabilmekte ve kalp damar hastalıkları, şeker hastalığı gibi hastalıklara yakalanma riskini artırmaktadır. Bu risk, hareketsiz bir yaşama eğilimi olan zihinsel çocuklar için çok daha yüksektir. Aşırı kilo ve yetersiz hareket becerileri zihinsel özürlü çocukların hem sağlıklarını tehlikeye atmakta hem de toplumdan soyutlanmalarına neden olmaktadır.

Çocukların günlük bir yaşamın gerektirdiği eğilme, oturma, kalkma, yürüme merdiven çıkma gibi görevleri başarabilmeleri için uygun bir ağırlığa, yeterli kas kuvveti ve dayanıklılığa sahip olmaları gerekmektedir. Hareket etmeyi yaşamımızın bir parçası hâline getirebiliriz. Ailece yapılan geziler, yürüyüşler ve diğer egzersizler engelli bireyleri anlamamıza hem de daha kolay iletişimimizi güçlendirmemize yardımcı olacaktır.

Spor ve egzersiz yapma alışkanlığı kazandırma basamakları için program hazırlanırken öncelikle çocukların yaş gruplarındaki fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik özellikler göz önüne alınmalıdır.

- **Fizyolojik Özellikler**
  - Reaksiyon zamanı yavaştır, koordinasyon zayıftır, büyük kas gruplarını içeren hareketleri yapabilirler, kovalanmayı ve tırmanmayı severler.
  - Kemikler yumuşaktır ve çabuk deforme olabilir.
  - Kalp kolayca yorulabilir.
  - El-göz koordinasyonu gelişir.

- **Psikolojik Özellikler**
  - Dikkat süreleri kısadır.
  - Konuşma yetenekleri gelişir.
  - Beğendikleri aktiviteleri tekrarlar.
  - Mantıklı düşünme yetenekleri sınırlıdır.

- **Sosyal Özellikler**
  - Dövüşmeyi, avlanmayı, kovalamayı ve tırmanmayı severler.
  - 3-4 kişilik gruplarla oyun oynamayı severler.
  - Beğenilmeyi ve ilgi odağı olmayı severler.

**Resim 9.7: Spor sosyal iletişimi sağlar.**

**HERKESE**

Uyumsuz olarak etiketlenmekten
Nefret ediyorum...
Kimse beni anlamıyor...
Yaşım 13
Herhangi bir kız,
Ya da erkek çocuğuyum
Cinsiyetim sizi yanıltmamalı.

Anlaşılmadığımda öfkeleniyorum,
Haksız yere azarlandığımda,
Ağlama krizleri geçiriyorum,
Ama düzelmeyeceğim sanılmamalı.

Okulda öğretmenim, arkadaşlarım,
Evde annem-babam,
Ağızlarında hep uyumsuz lafı,
Seyretmeyi ve yargılamayı bırakıp,
Lütfen bir şeyler yapın,
Bu durum çıldırtır,
Benim gibi bir insanı.

## UYGULAMA FAALİYETİ

Bu faaliyet kapsamında edindiğiniz bilgileri rehabilitasyon merkezlerinde ve özel kurumlarda araştırma yaparak pekiştiriniz.

| İşlem Basamaklrı | Öneniler |
|---|---|
| ➢ Özel eğitimde spor ve egzersiz alışkanlığını kavramayla ilgili olarak rehabilitasyon merkezlarinden ve özel kurumlardan araştırma yapınız. | ➢ Spor ve egzersiz alışkanlığını kavramayla ilgili olarak gerekli yerlerden bilgi alınız. |
| ➢ Engellilere yönelik ülkemizde hangi spor ve faaliyetler yürütülmektedir. Bilgi edininiz. | ➢ Engellilere yönelik olarak yapılan çalışmalar hakkında bilgi edininiz. |
| ➢ Yaptığınız araştırmaları asetatlı kâğıtlara hazırlayınız. | ➢ Yaptığınız çalışmaları asetatlı kâğıtlara hazırlayınız. |
| ➢ Asetatlı kâğıtlara yaptığınız çalışmayı sınıfta tepegözde arkadaşlarınıza sunu yapınız. | ➢ Özbakım dersi işlenirken tepegözde bu çalışmaları sunu yapınız. |
| ➢ Yaptığınız çalışmalarla ilgili olarak bir rapor hazırlayınız. | ➢ Yaptığınız çalışmalarla ilgili olarak bir rapor oluşturunuz. |
| ➢ Edindiğiniz bilgiler doğrultusunda rehabilitasyon merkezlerinde bir gözlem yapınız. | ➢ Rehabilitasyon merkezlerinde bir gözlem yapınız. |
| ➢ Gözlem ve oluşturduğunuz raporlarınızı arkadaşlarınızla paylaşınız. | ➢ Yaptığınız çalışmaları arkadaşlarınızla paylaşınız. |

## KONTROL LİSTESİ

Aşağıda hazırlanan değerlendirme ölçeğine göre yaptığınız çalışmayı değerlendiriniz. Gerçekleşme düzeyine göre "Evet / Hayır" seçeneklerinden uygun olanı kutucuğa işaretleyiniz.

| Değerlendirme Ölçütleri | | Evet | Hayır |
|---|---|---|---|
| **1.** | Rehabilitasyon ve özel eğitim kurumlarında araştırma yaptınız mı? | | |
| **2.** | Ülkemizde yapılan çalışmalar hakkında bilgi edindiniz mi? | | |
| **3.** | Yaptığınız çalışmaları asetatlı kâğıtlara uyguladınız mı? | | |
| **4.** | Sınıfta tepegözde ders işlenirken sunu yaptınız mı? | | |
| **5.** | Yaptığınız çalışmalarla ilgili olarak rapor oluşturdunuz mu? | | |
| **6.** | Gözlem yaptınız mı? | | |
| **7.** | Yaptığınız çalışmaları arkadaşlarınızla paylaştınız mı ? | | |

**DEĞERLENDİRME**

Yaptığınız değerlendirme sonunda "Hayır" şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

**Bu faaliyet kapsamında kazandığınız bilgileri aşağıdaki soruları yanıtlayarak belirleyiniz. Cevaplarınızı cevap anahtarından kontrol ediniz.**

**1.** Sporla meşgul olan engelli birey, spor yapmakla kendi ..... aşabileceğini fark eder.
A) Kendine
B) Çabasıyla
C) Sınırlarını
D) İmkânlarıyla
E) Azmiyle

**2.** Genel olarak engelli kişiler spor ..... başlamadan evvel doktorları tarafından konsülte edilirler ve bazı durumlarda form sertifikası gerekebilir.
A) Aktivitelerine
B) Gösterilerine
C) Etkinliklerine
D) Yarışlarına
E) Mücadelelerine

**3.** Zihinsel özrü hangi derecede olursa olsun, her çocuğun katılabileceği bir …… vardır.
A) Seyahat
B) Form
C) Spor
D) Yarışma
E) Aktivite

**4.** Bazı özel aktiviteleri normal ..... yapamayacak engelli insanlar için geliştirilmiştir.
A) Yarışları
B) Etkinlikleri
C) Olarak
D) Şartlarda
E) Sporları

**5.** Spor iç disiplin yarışmacı ..... ve dostluk aşılar.
A) Kişilik
B) Ruh
C) İdealist
D) Sevgi
E) Güven

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

**6.** ( ) Bazı sporlar belirli kas guruplarını geliştirir.

**7.** ( ) Sporun engelli insanlar için bir başka önemli yönü sosyal ilişkilerin oluşmasını sağlamaktır.

**8.** ( ) Unutmayalım ki; yaşamımız boyunca her birimiz engelli adayıyız.

**9.** ( ) Hareket etmeyi yaşamımızın bir parçası hâline getirmemeliyiz.

**10.** ( ) Aşırı kilo ve yetersiz hareket becerileri zihinsel özürlü çocukların hem sağlıklarını tehlikeye atmakta hem de toplumdan soyutlanmalarına neden olmamaktadır.

**DEĞERLENDİRME**

Cevaplarınızı, cevap anahtarıyla karşılaştırınız ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevapladığınız sorularla ilgili öğrenme faaliyetlerini tekrarlayınız.

Cevaplarınızın hepsi doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçebilirsiniz.

**Resim 9.8: Benim dünyam.**

**Okuma Parçası:**

## HOLLANDA'YA HOŞ GELDİNİZ

Çok kez özürlü bir çocukla yaşamamın ve onu yetiştirmenin nasıl bir duygu olduğu sorusuyla karşılaşıyorum. Böyle bir tecrübesi olmayan kişilerin bu duyguyu anlayabilmesi için şöyle anlatıyorum.

Çocuk sahibi olmayı düşünmek, İtalya'ya düşlenen seyahati planlamak gibidir. İtalya hakkında kitaplar satın alır ve şahane planlar yaparsınız. Klosesium, Michelangelo, Pizza Kulesi ve Venedik'teki gondollar. İtalyanca konuşmaya bile başlarsınız. Her şey size çok heyecanlı gelir.

Büyük bir heyecan ve sabırsızlıkla beklediğiniz gün gelir.

Bavullarınızı hazırlar ve yola çıkarsınız.

Saatler sonra uçağınız iner. Hostesiniz size "HOLLANDA'YA HOŞ GELDİNİZ." der.

HOLLANDA diye yarı hıçkırıkla bir ses çıkar ağzınızdan

NE DEMEK İSTİYORSUNUZ BEN İTALYA'YA GİDECEĞİMİ SÖYLEMİŞTİM.

BEN İTALYADA İNECEĞİM.

HAYATIM BOYUNCA BEN İTALYA' YA SEYAHATİ DÜŞLEDİM.

Fakat bir uçuş hatası yüzünden Hollanda'ya inildi ve burada kalmak zorundasınız.

Burada unutulmaması gereken şey geldiğimiz yerin korkunç ya da açlık ve hastalığın olduğu bir yer değil, sadece değişik bir yer olmasıdır.

"Şimdi tekrar alışverişe çıkıp yeni kitaplar alıp yeni bir dil öğrenmeli ve daha önce hiç karşılaşmadığın insanlarla karşılaşmalısın." dediğim gibi sadece değişik bir yer. İtalya'dan daha ağır giden bir temposu var ve daha az glamurlu. Ama bir süre sonra kendine gelip de etrafına baktığın zaman Hollanda'nın yel değirmenleri, laleleri, olduğunu hatta Rembrant'ı olduğunu bile görürsünüz. Ama tanıdığım herkes kendi İtalya seyahatleri ile öyle meşguller ki, onlar hep İtalya'ya olan şahane seyahatlerinden söz ederler.

Belki de ara sıra kendi kendine söylersiniz. BENDE ORAYA GİDECEKTİM. İTALYA'YA SETAHATİ PLANLAMIŞTIM. Şu var ki, İtalya' ya gidememiş olmak üzerinde bütün hayatınızı harcarsınız. HOLLANDA'NIN çok güzel ve harika özelliklerini değerlendirip keyfine varmalısınız.

**Emily Pearl Kingsley**

# MODÜL DEĞERLENDİRME

**Modül ile kazandığınız bilgi ve becerileri aşağıdaki soruları cevaplandırarak belirleyiniz.**

**Aşağıdaki cümleleri okuyarak boşluğa en uygun ifadeleri seçip işaretleyiniz**.

**1.** Genel olarak zihinsel yetersizliği olan bireylerin kendiliğinden ve çevreden bilgi edinebilme ve bu bilgiyi .....süreçlerinde güçlükler vardır.
A) Algılayabilme
B) Genelleyebilme
C) Özümseyebilme
D) Öğrenebilme

**2.** Belirlenen öncelikli ..... çocuğun yapabildiklerini belirlemek için ve buna dayalı olarak ölçüt bağımlı ölçü aracı hazırlanır.
A) Hedeflerde
B) Amaçlarda
C) Becerilerde
D) Eğitimlerinde
E) Süreçlerinde

**3.** Saptanan amacı gerçekleştirecek şekilde ..... planı hazırlanır.
A) Ortam
B) Yer
C) Olanak
D) Program
E) Öğretim

**4.** ..... bir beceriyi daha küçük alt basamaklara ayırma demektir.
A) Beceri basamağı
B) Model olma
C) Plan
D) Öğretim materyalleri
E) Amaçlar

**5.** Ölçüt bağımlı ölçü aracı bildirimler ölçüt ve sorular ..... oluşur.
A) Çizelgeler
B) Sütunlar
C) Bölümünden
D) İfadelerinden
E) Kısmından

**6.** Öğretim planında öğrencinin yapabilme düzeyi, öğretim amacı, öğretim amacının getirdiği araç gereçler, öğretim ortamı ve kullanılacak .....yer almalıdır.

A) Malzemeler
B) Araç gereçler
C) Yönergeler
D) Pekiştireçler
E) Bildirimler

**7.** ..... belli bir uyaranın varlığında (ayırt edici uyaran) öğrenciye neyi, nasıl yapacağının hatırlatılmasıdır.

A) Yöntem
B) Eğitim
C) Sistem
D) İpucu
E) Sözel ifade

**8.** .....öğrencinin belli bir uyaranın (ayırt edici uyaran ) varlığında bir beceri basamağını yapmasını sağlamaktır.

A) Fiziksel yardım
B) Ödüllendirme
C) Ayırım
D) Program
E) Çoklu fırsat

**9.** .....öğretmenin öğrencinin yapmasını istediğini sözel olarak ifade etmesidir.

A) Beceri analizi
B) Çoklu fırsat
C) Performans
D) İleri zincirleme
E) Sözel ipucu

**10.** Giyinme becerilerinin öğretiminde amaçlar ileri zincirleme, tüm beceri ve .....yaklaşımlarına göre düzenlenebilir.

A) Tersine zincirleme
B) İleri zincirleme
C) Geri bildirim
D) Geri çekme
E) Ölçü aracı

**11.** Tuvalet kontrolü öğretiminde hızlı ..... çoğunlukla tuvalete ve kişinin külotuna nem sinyali cihazı yerleştirilir.

A) Geleneksel
B) Hızlı yöntemle
C) Gece yöntemiyle
D) Gündüz yöntemiyle
E) Bağımsız olarak

**12.** Bağımsız olarak tuvalet yapma becerisinin kazandırılması için öncelikle öğrenciye tuvalet yapma becerisi ..... uygulanarak yapabildikleri belirlenmelidir.

A) Model
B) Ölçü aracı
C) Fiziksel yardım
D) Yönerge
E) Pekiştireç

**13.** Kaşık kullanarak yemek yeme becerisinin öğretimi için en uygun kaşık ..... büyüklüğündeki kaşıktır.

A) Çay kaşık
B) Tahta kaşık
C) Tatlı kaşığı
D) Yemek kaşığı
E) Plastik kaşık

**14.** Öğrencinin aç olduğu öğün saatlerinin başında ..... dakika öğretim zamanı olarak düşünülmelidir.

A) 30-35 dakika
B) 15-20 dakika
C) 5-6 dakika
D) 20-25 dakika
E) 5-10 dakika

**15.** Annesi tarafından kaşıkla beslenen çocuğa öncelikle kazandırılması gereken yemek yeme becerisi …….. yemek yeme becerisidir.

A) Parmakla tutarak
B) Kaşıkla tutarak
C) Çatalla tutarak
D) Bıçakla tutarak
E) Bardakla

**16.** Özel gereksinimi olan çocuklar eğitimlerinin hangi basamağında olurlarsa olsunlar kendilerini en az ..... bir çevrede eğitim alma temel hakkına sahiptirler.
A) Eğitim
B) Ortam
C) Öğretimi olan
D) Kısıtlayan
E) İmkânı olmayan

**17.** 17. Eğitim ortamlarına ilişkin ..... yeterli düzeyde bilinmesi ve amaca uygun olarak düzenlenmesi eğitim için en temel koşullardandır.
A) Uygulamaların
B) Amaçların
C) Programların
D) İmkânların
E) Fırsatların

**18.** Yetersiz uyku çocukta ..... sorunlarına eğilim oluşturabilmektedir.
A) Psikolojik
B) Davranış
C) Konuşma
D) Görme
E) Yemek yeme

**19.** Saçlı deri normal deriye göre daha az ..... ve daha çok yağ bezlerine sahiptir.
A) Kirli
B) Yağlı
C) Gözenekli
D) Hassas
E) Partiküller

**20.** Tıraş alışkanlığının kazanılmasında ..... dikkat çekilerek onların uygun bir şekilde alınması öğretilir.
A) Tıraş bıçağına
B) Tıraş fırçasına
C) Yüzdeki kıllara
D) Tıraş sabununa
E) Tıraş köpüğüne

**21.** Geçmişte bazı sporları yapma imkânı olsa da günümüzde konunun üzerinde durulmuş ve engelli kişilerin faydalanabileceği .....oluşturulmuştur.

A) Federasyonlar
B) Kulüpler
C) Kişiler
D) Gruplar
E) Sınıflar

**22.** Sporun engelli insanlar için bir başka önemli yönü .....oluşmasının sağlanmasıdır.

A) Sosyal ilişkilerin
B) Hoşça vakit
C) Güzel günlerin
D) Serbest zaman etkinliklerinin
E) Vücut esnekliğinin

**DEĞERLENDİRME**

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

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

# CEVAP ANAHTARLARI

## ÖĞRENME FAALİYETİ-1'İN CEVAP ANAHTARI

| | |
|---|---|
| **1** | **C** |
| **2** | **A** |
| **3** | **B** |
| **4** | **E** |
| **5** | **C** |
| **6** | **D** |
| **7** | **D** |
| **8** | **Y** |
| **9** | **D** |
| **10** | **Y** |

## ÖĞRENME FAALİYETİ-2'İN CEVAP ANAHTARI

| | |
|---|---|
| **1** | **D** |
| **2** | **B** |
| **3** | **E** |
| **4** | **C** |
| **5** | **B** |
| **6** | **Y** |
| **7** | **D** |
| **8** | **D** |
| **9** | **Y** |
| **10** | **D** |

## ÖĞRENME FAALİYETİ-3'ÜN CEVAP ANAHTARI

| | |
|---|---|
| **1** | **C** |
| **2** | **E** |
| **3** | **D** |
| **4** | **A** |
| **5** | **C** |
| **6** | **D** |
| **7** | **Y** |
| **8** | **D** |
| **9** | **D** |
| **10** | **Y** |

## ÖĞRENME FAALİYETİ-4'ÜN CEVAP ANAHTARI

| | |
|---|---|
| **1** | **B** |
| **2** | **D** |
| **3** | **C** |
| **4** | **A** |
| **5** | **C** |
| **6** | **Y** |
| **7** | **D** |
| **8** | **D** |
| **9** | **D** |
| **10** | **D** |

## ÖĞRENME FAALİYETİ-5'İN CEVAP ANAHTARI

| | |
|---|---|
| **1** | **A** |
| **2** | **D** |
| **3** | **B** |
| **4** | **C** |
| **5** | **D** |
| **6** | **D** |
| **7** | **D** |
| **8** | **D** |
| **9** | **Y** |
| **10** | **Y** |

## ÖĞRENME FAALİYETİ-6'NIN CEVAPLARI

| | |
|---|---|
| **1** | **B** |
| **2** | **D** |
| **3** | **C** |
| **4** | **B** |
| **5** | **E** |
| **6** | **D** |
| **7** | **Y** |
| **8** | **Y** |
| **9** | **D** |
| **10** | **D** |

## ÖĞRENME FAALİYETİ-7'NİN CEVAPLARI

| | |
|---|---|
| **1** | **D** |
| **2** | **B** |
| **3** | **C** |
| **4** | **A** |
| **5** | **E** |
| **6** | **D** |
| **7** | **D** |
| **8** | **Y** |
| **9** | **Y** |
| **10** | **D** |

## ÖĞRENME FAALİYETİ-8'NİN CEVAPLARI

| | |
|---|---|
| **1** | **C** |
| **2** | **B** |
| **3** | **A** |
| **4** | **D** |
| **5** | **D** |
| **6** | **D** |
| **7** | **D** |
| **8** | **D** |
| **9** | **Y** |
| **10** | **Y** |

## ÖĞRENME FAALİYETİ-9'NUN CEVAPLARI

| | |
|---|---|
| **1** | **C** |
| **2** | **A** |
| **3** | **E** |
| **4** | **B** |
| **5** | **B** |
| **6** | **D** |
| **7** | **D** |
| **8** | **D** |
| **9** | **Y** |
| **10** | **Y** |

## MODÜL DEĞERLENDİRME CEVAP ANAHTARI

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

# ÖNERİLEN KAYNAKLAR


- ÖZSOY, Yahya, **Özel Eğitime Muhtaç Çocuklar, Özel Eğitime Giriş**, Ankara, 1992.
- ÖZ, İlkim, **Çocuk ve İletişim**, 2. Basım, Kök Yayıncılık.
- ÖZ, İlkim,**Çocuk ve Aile**, 2. Basım, Kök Yayıncılık.
- ÖZ, İlkim,**Çocuk ve Eğitim**, 2.Basım, Kök Yayıncılık.
- ÖZ, İlkim, **Çocukta Uyum ve Davranış Bozuklukları**, 2. Basım, Kök Yayıncılık.

# KAYNAKÇA


- ÖYBEY, Türkiye İş Kurumu Genel Müdürlüğü, **Özürlü Bakım Elemanı Yetiştirme Eğitimi Özbakım,** Ankara, 2005.
- ŞİNOFORLU, Tuba, **İlk ve Orta Öğretimlerde Beden Eğitimi ve Spor**
- T.C.Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Müdürlüğü, **Saha Personeli için Toplum Beslenme Programı Eğitim Materyali**, Ankara, 1997. **Birinci Basamak Sağlık Çalışanlarına Yönelik Okul Sağlığı Rehberi**, internet, fayda.htm. Sistem Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi
- VAROL, Nihal, **Özbakım Becerilerinin Öğretimi**, Ankara, 2004.
- **Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi,** cilt 49, sayfalar 256-273, 2006
- ÖZALP, Alanur, **Çocuk Ruh Sağlığı**
- **Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi**, cilt 49, sayı 3, sayfalar 256-273, 2006.
- Med@meb.gov.tr**. Milli Eğitim Dergisi**
- Aci-ersoy.htm.
- EUPA Aciklamalar.htm.
- Haber-detay.htm.
- http://www.curry.edschool.virginia .edu/sped/projectt/ore/categories
- http:// www.doktormed.com.
- Minikeller.com.
- OCEP hususları.htm
- Özel eğitim.htm.
- Rehberlik.htm.
- Topic.htm.
- www.ntvmsnbc.com.
- htt://www.feyzdergisi.com/