



**Online Destek Hizmetlerin Covid-19 Nedeniyle Evde Kalan
25- 50 Yaş Aralığındaki Zihinsel Yetersizliği Olan Bireylerin
ve Annelerinin Yaşam Kaliteleri ve Fiziksel Aktiviteleri
Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi**

Program Kodu: 1001

Proje No: 120K496

Proje Yürütücüsü:

Prof. Dr. Dilara Fatoş ÖZER

Araştırmacı(lar):

Dr. Öğr. Üyesi Aynur AYDOĞAN

Dr. Öğr. Üyesi N. Beril ÖZER TEKİN

Dr. Öğr. Üyesi Büşra Süngü

Bursiyer(ler):

Tuba Kapucuoğlu (YL)

Araş. Gör. Ayşenur Namlı (YL)

İnci Kıymet Tekin (Lisans)

Hatice Mert (Lisans)

Kardelen Özkan (Lisans)

Ece Ateş (Lisans)

ARALIK 2020

İSTANBUL



Önsöz

Covid-19 ülkemizde ilk vakanın görüldüğü 11 Mart 2020 tarihinden itibaren tüm toplumun yaşam şeklini derinden etkilemiş, günlük alışkanlıkların, rutinlerin değişmesine yol açarak bireylerin yeni koşullara uyum becerileri geliştirmesini gerekli kılmıştır.

Yeni gelişen bu koşullar eğitim sisteminde de köklü değişikliklere yol açmış, çok kısa bir süre içinde yüz yüze eğitim modelinden uzaktan eğitim modeline geçilmiştir. Teorik dersler için bu süreç çok daha kolay işlerken, öğrencilerin mesleki deneyim elde etmelerini amaçlayan uygulamalı dersler yönünden birçok sınırlılıkla karşılaşmıştır. Tam da böyle bir anda çocuk gelişimi bölümü öğretim programında yer alan topluma hizmet uygulamaları dersinde öğrencilerin deneyim elde etmeleri için özel gereksinimli bireylerle birebir çalışabilecekleri online bir program başlatılmıştır. Ailelerin ve özel gereksinimli çocuklarının evde kısır bir döngüye girdikleri bir dönemde başlatılan bu programda özel gereksinimli bireylerin arkadaş edinerek yalnızlıklarının azaldığı, aktif ve mutlu oldukları, yeni beceriler öğrendikleri gözlenmiş ve bu süreci yönetmek durumunda kalan anneleri de içine alan kapsamlı programlara ihtiyaç duyulduğu ortaya çıkmıştır.

Bu ihtiyacın gözlemlendiği bir dönemde TÜBİTAK 1001 – SOBAG COVID-19 ve Toplum: Salgınin Sosyal, Beşeri ve Ekonomik Etkileri, Sorunlar ve Çözümler Özel Proje Çağrısı, özel gereksinimli bireyler ve annelerine daha kapsamlı hizmetlerin verilmesi ve kanıta dayalı uygulamaların geliştirilmesi yönünden büyük bir fırsat olarak karşımıza çıkmıştır. Web sayfasında (<http://www.onlinesupportmodule.com/>) tüm aşamalarına yer verilen projemizin TÜBİTAK tarafından kabul edilmesi ile başlayan süreçte her türlü desteği bize sunan başta İstanbul Kent Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Necmettin ATSÜ olmak üzere, AR-GE Proje ve Yönetim Ofis Direktörlüğümüze, TÜBİTAK proje danışmanımız Bilimsel Program Uzmanı Sayın Semih Bilgiç'e, zihinsel engeli olan bireyler için yaşam kalitesi ölçeğinin değerlendirilmesinde katkı sunan sayın Prof. Dr. Erhan Eser'e projemize katılan özel gereksinimli bireylere ve annelerine, son olarak proje ekibimize teşekkür ederim.

Prof. Dr. Dilara Özer

Proje Yürütücüsü



İÇİNDEKİLER

GİRİŞ.....	1
LİTERATÜR ÖZETİ.....	3
Yaşam Kalitesi	3
Zihinsel Yetersizliği Olan Bireyler ve Yaşam Kalitesi	4
Zihinsel Yetersizliği Olan Bireyler ve Fiziksel Aktivite	6
Zihinsel Yetersizliği Olan Bireyler İçin Ritm ve Müzik	7
Zihinsel Yetersizliği Olan Bireylerin Annelerinin Yaşam Kalitesi	8
ARAŞTIRMA YÖNTEMİ	10
Katılımcılar	11
Veri Toplama Araçları.....	13
Uygulama Süreci.....	16
Online Destek Hizmet Modülünün Hazırlanması	16
Uygulama Gruplarının Oluşturulması	18
Uygulamalar	18
Verilerin Toplanması	19
İstatistiksel Analiz.....	19
BULGULAR.....	19
TARTIŞMA.....	30
SONUÇ	38
Kaynaklar	43



Tablo ve şekil listeleri

Tablo 1: Deney ve Kontrol Grubunun Yaş ve Engel Düzeyi Özelliklerine Göre Karşılaştırılması	22
Tablo 2: Deney ve Kontrol Grubu Katılımcıların Demografik Özelliklerin Değerlendirilmesi	23
Tablo 3: Deney ve Kontrol Grubunun Ön Test Fiziksel Aktivite Ölçümü Yönünden Karşılaştırılması	24
Tablo 4: Zihinsel Yetersizliği Olan Bireylerde Fiziksel Aktivite Ölçümlerine Göre Ön Test – Son Test Değerlendirilmesi	25
Tablo 5: Annelerin Fiziksel Aktivite Ölçümlerine Göre Ön Test – Son Test Değerlendirilmesi	26
Tablo 6: Son Test Fiziksel Aktivite Ölçümünde Deney ve Kontrol Grubunun Değerlendirilmesi	27
Tablo 7: Ön Test Yaşam Kalitesi Ölçümüne Göre Deney ve Kontrol Grubunun Karşılaştırılması	28
Tablo 8: Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Zihinsel Yetersizliği Olan Bireylerde Ön Test – Son Test Yaşam Kalitesi Değerlendirilmesi	29
Tablo 9: Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Annelerde Ön Test – Son Test Yaşam Kalitesi Değerlendirilmesi	29
Tablo 10: Son Test Yaşam Kalitesi Ölçümünde Deney ve Kontrol Grubunun Değerlendirilmesi	31
Şekil 1: Araştırma Süreci	15

Özet ve “Abstract”

Online Destek Hizmetlerin Covid-19 Nedeniyle Evde Kalan 25- 50 Yaş Aralığındaki Zihinsel Yetersizliği Olan Bireylerin ve Annelerinin Yaşam Kaliteleri ve Fiziksel Aktiviteleri Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi

Araştırmanın amacı online destek hizmetlerin Covid-19 nedeniyle evde kalan 25-50 yaş aralığındaki zihinsel yetersizliği (ZY) olan bireylerin ve annelerinin yaşam kaliteleri (YK) ve fiziksel aktivite düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden deneysel, nitel araştırma yöntemlerinden ise gömülü teori yaklaşımı kullanılarak karma araştırma yöntemi izlenmiştir. Araştırmanın ZY olan katılımcılarının yaş ortalaması (DG: 31,77±5,74; KG: 32,01±4,5), annelerin ise (DG:56,0±10,0; 59,0±6,0) olarak bulunmuştur. Araştırmaya 92 ZY olan birey ve anneleri olmak üzere 184 kişi katılmıştır. Deney grubunda bulunan ZY olan katılımcılar 12 hafta, haftada üç gün, günde 60 dak. fiziksel aktive (FA) ve müzik etkinliklerine, anneler ise haftada bir gün, günde 80 dak. psikolojik danışmanlık programına katılmışlardır. Seçkisiz atama yöntemi ile ZY olan 40 katılımcı ve bu katılımcıların anneleri (40) deney, 52 katılımcı ve bu katılımcıların anneleri kontrol grubuna atanmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak, anneler için “Kişisel bilgi formu” ve “WHOQOL-BREF Türkçe sürüm, ZY olan yetişkinler için “WHOQOL-BREF & Zihinsel Engellik Modülü”, anneler ve ZY olan yetişkinler için “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi” kullanılmıştır. Ayrıca online destek hizmetinin etkilerini derinlemesine anlamaya yönelik olarak annelerle odak grup görüşmeleri yapılmıştır. Niceliksel verilerin normal dağılım gösteren iki grup karşılaştırmalarında Independent Samples t testi, normal dağılım göstermeyen iki grup karşılaştırmalarında ise Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır. Normal dağılım gösteren iki grup takipli ölçüm karşılaştırmaları Paired Samples testi, normal dağılım göstermeyen iki grup takipli ölçüm karşılaştırmaları ise Wilcoxon Signed Ranks testi kullanılarak yapılmıştır. Sonuç olarak deneysel çalışma sonrası ZY olan bireylerin; YK’ da psikolojik sağlık ve genel sağlıkta artış eğilimi, FA de ise değişim olmadığı; kontrol grubunda ise; YK’da değişim olmadığı, toplam ve hafif şiddette FA’da azalma olduğu saptanmıştır. Deneysel çalışma sonrası annelerin; YK’da sosyal ilişki alt boyutu dışında diğer tüm boyutlarında ilerleme, FA’da değişim olmadığı; kontrol grubunda ise; fiziksel sağlıklarında düşüş, oturma sürelerinde artış olduğu tespit edilmiştir.



Studying the affects of online support services on the quality of life and physical activity levels of individuals with Intellectual Disabilities (ID), aged between 25 to 50, and their mothers who stay at home due to Covid-19

The purpose of this research is to study the affects of online support services on the quality of life (QoL) and PA levels of individuals with ID, aged between 25 to 50, and their mothers who stay at home due to Covid-19. This research will employ multimethodology by using the experimental method which is quantitative and phenomenologic approach which is qualitative. Research participants are 92 individuals with ID who are aged between 25 to 50, and their mothers, which makes a total of 184 individuals. Mean age of individuals with ID were (EG: $31,77 \pm 5,74$ year; CG: $32,01 \pm 4,5$ year), (DG: $56,0 \pm 10,0$; $59,0 \pm 6,0$) for mothers. Participants in the experimental group with ID participated in physical activity (PA) 12 weeks, three days a week, 60 minutes a day and music activities. Mothers participated in the psychological counseling program once a week, 80 minutes a day. With the random assignment method, 40 participants with ID and their mothers (40) were assigned to the experiment group, 52 participants and their mothers of these participants to the control group. For data collection, following tools were used in the research: "Personal information form" for mothers, to determine life quality for adults with ID "the Turkish version of WHOQOL-BREF & Disabilities Module, Tool to Measure Quality of Life of Persons with ID ", "Turkish version of WHOQOL-BREF" for mothers, "PA Survey" both for mothers and adults with ID. During the implementation of final tests, focus group interviews was conducted using a semi-structured interview form with mothers in order to understand in depth the effects of online support on mothers and their adult children with ID. Independent Samples t test was used for comparing two groups with normal distribution of quantitative data, and Mann-Whitney U Test was used for comparisons of two groups not showing normal distribution. Paired Samples test comparisons of two groups with normal distribution, followed-up measurement comparisons of two groups with non-normal distribution were performed using Wilcoxon Signed Ranks test. As a result, after the experimental study, individuals with ID; There is an increasing trend in psychological health and general health in QoL, and no change in FA; In the control group; It was found that there was no change in QoL, and there was a decrease in total and mild PA. After the experimental study mothers; progress in all dimensions except the sub-dimension of social relations in QoL, no change in PA; In the control group; It was determined that there was a decrease in their physical health and an increase in sitting times.

GİRİŞ

Amerika Zihinsel ve Gelişimsel Yetersizlik Birliği- AAIDD (2020)' ne göre, zihinsel yetersizlik hem zihinsel işlevlerde hem de günlük sosyal ve pratik becerileri kapsayan uyum sağlayıcı davranışlarda önemli sınırlamalarla karakterize bir yetersizliktir. Bu yetersizlik 18 yaşından önce ortaya çıkar. Genellikle, 70 veya 75'e kadar olan IQ test puanı, entelektüel işlevsellikte bir sınırlama olduğunu gösterir (AAIDD, 2020).

Tüm kültürlerin bir parçasını oluşturan ZY olan insanlar, insanlık tarihi boyunca var olmuşlardır. Tarihsel sürecin her aşamasında insan popülasyonundaki geniş çeşitliliğin sadece küçük bir kısmını temsil ederler (Parmenter, 2011). Ivan Brown' nun bu konudaki yorumunu (Parmenter, 2011) şöyle aktarmıştır; *ZY olan kişileri bazen çeşitli olumlu amaçlar için ayrı gruplar olarak tanımlamak yararlı olsa da, bunlar hiç de farklı insan grupları değildir; daha ziyade, her biri insan durumuna özgü zengin, ilginç çeşitliliği gösteren mozaik katkıda bulunan bireylerdir* (2007, s.3).

ZY tanısı konan tüm insanların %80 ila 90'ını oluşturduğu, ancak kaynakların tahsisi söz konusu olduğunda genellikle en son destek aldıkları, bu topluluk yaşamı ve çalışma alanlarında son derece savunmasız oldukları belirtilmektedir (Parmenter, 2011). "Safılık" (Greenspan, 2006, s. 183) ve "risk farkındalığı" nedeniyle de, bu nüfusun, kararsız seçimler yapma eğiliminde olduğu ve adalet sisteminde ceza boyutunda yüksek derecede temsil edildiği iyi bilinmektedir (Lindsay ve ark., 2010; Riches, Parmenter, Wiese ve Stancliffe, 2006; Aktaran; Parmenter, 2011). Dünya Sağlık Örgütü' nün 2011 yılında yayınladığı Dünya Engellilik Raporunda da zihinsel yetersizliği olan kişilerin fiziksel ve duyuşsal yetersizliği olan kişilerden birçok yönden daha fazla dezavantajlı oldukları belirtilmiştir (WHO,2011). Sahip oldukları bu dezavantajlar ZY olan kişilerin eğitim başta olmak üzere birçok yönden daha fazla destek ihtiyacını ortaya koymaktadır.

Covid-19 ülkemizde ilk vakanın görüldüğü 11 Mart 2020 tarihinden itibaren tüm toplumun yaşam şeklini derinden etkilemiş, günlük alışkanlıkların, rutinlerin değişmesine yol açarak bireylerin yaşamlarının evle sınırlı kalmasına yol açmıştır. Yukarıda da belirtildiği gibi toplumun dezavantajlı bir grubunu oluşturan zihinsel yetersizliği olan kişiler, COVID-19 nedeniyle zaten erişimde güçlük çektikleri eğitim, sosyal-kültürel, sportif aktiviteleri tamamen hayatlarından



çıkarmak zorunda kalarak daha da dezavantajlı bir konuma düşmüşler, çok sınırlı olan sosyal çevrelerini de kaybederek evlere kapanmışlardır. Sosyal uyaran eksikliğinden mevcut becerilerini de kaybetme riski altında kalan zihinsel engelli bireyler, günlük yaşam becerilerini yerine getirmek için ihtiyaç duyulan motivasyonlarını da kaybetme durumu ile karşı karşıya kalmışlardır. Eve kapanma sürecinde daha çok yemek yeme, zamanının büyük bir kısmını tv seyrederek ve oturarak geçirmeye başlamışlar ve bu durum fiziksel sağlıklarının yanı sıra psikolojik sağlıklarını da tehdit edecek boyuta ulaşmış, zaten düşük olan yaşam kalitelerinin daha da kötüleşmesine yol açmıştır.

Aile içinde ise tüm bireyler içinde annelerin bu süreçten daha çok etkilendiklerini söylemek mümkündür. Diğer çocukların eğitimlerini evden sürdürmeleri ve babaların evden çalışmaları annelerin evdeki iş yüklerini artırmıştır. Bu iş yüküne zihinsel yetersizliği olan çocuklarının ihtiyaçlarının karşılanması da eklenince annelerin kendilerine ayıracakları zaman kalmamıştır.

Yaşam kalitelerini önemli derece olumsuz yönde etkileyen bu durumla başa çıkmanın en etkili yolu olarak onları evde aktif tutacak, mevcut becerilerini kullanabilecekleri ve geliştirebilecekleri, keyif alacakları etkinliklere katılımlarını sağlamak olduğu düşünülmektedir. Buradan hareketle online destek hizmetlerin Covid-19 nedeniyle evde kalan zihinsel yetersizliği olan bireylerin ve annelerinin yaşam kaliteleri ve fiziksel aktiviteleri üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla TÜBİTAK tarafından Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Destek Grubu (SOBAG) kapsamında desteklenen bir proje gerçekleştirilmiştir.

LİTERATÜR ÖZETİ

Bu bölümde ZY olan kişilerin yaşam kaliteleri ve desteklenmesi, ZY olan kişilerin fiziksel aktivite düzeyleri ve desteklenmesi, ZY olan bireylerin annelerinin yaşam kalitesi başlıklarına yer verilmiştir.

Yaşam Kalitesi

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) nün 1946 yılında sağlığı “Yalnızca hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam iyilik hali” olarak olumlu bir şekilde tanımlamasından sonra “Yaşam Kalitesi” kavramına karşı ilgi son yıllarda oldukça artmıştır. Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi (WHOQOL) grubu yaşam kalitesini ‘*Bireyin, hem içinde yaşadığı kültürel yapı ve değerler sistemi bağlamında, hem de kendi amaçları, beklentileri, standartları ve endişeleri açısından, yaşamdaki durumu ile ilgili kişisel algısı*’ olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda yaşam kalitesi kişinin fiziksel sağlığı, psikolojik durumu, kişisel inançları, sosyal ilişkileri ve çevreleri ile olan ilişkilerinden karmaşık bir şekilde etkilenen geniş kapsamlı bir kavramdır. Bu tanımla birlikte kişinin kendi yaşamıyla ilgili olarak yaşam kalitesini nasıl değerlendirdiği üzerine odaklanılmış ve yaşam doyumu, öznel iyi olma, mutluluk, işlevsel yeterlilik, sosyal iyilik gibi bileşenler ön plana çıkmıştır (Akt.; Müezzinoğlu, 2005). Yaşam doyumu ve öznel iyi olma duygusu bir kişinin yaşamının niteliğinin ya da kalitesinin belirli ölçütlere göre genel olarak değerlendirilmesi şeklinde tanımlanabilir. Doyum düzeyi kısaca istenen ile elde edilen başarı arasındaki kişi tarafından algılanan fark olarak tanımlanmaktadır. Mutluluğun ise olumlu duygu, olumsuz duygu ve bilişsel değerlendirmeden oluşan üç ana bileşenden meydana geldiği ileri sürülmektedir. Mutluluk, bireyin olumlu duygular yaşama düzeyi ve arzularının gerçekleştiğini algılama derecesi olarak tanımlanabilir.

Yaşam kalitesinin temel ilkelerini Schalock ve ark. (2002) şöyle sıralamıştır: 1). Yaşam kalitesi, insanların anlamlı ve değer verdikleri yaşam deneyimlerine ne derece sahip olduklarını ölçer. 2). Yaşam kalitesi ölçümü, insanların değer verdikleri ve keyif aldıkları anlamlı bir yaşama sahip olup olmadıklarını belirlemeye yardım eder. 3). Yaşam kalitesi, yaşamın hangi alanlarının anlamlı ve birbirine bağlı bir yaşama ne derecede katkı sunduğunu ölçer. 4). Yaşam kalitesi ölçümleri, insanların yaşadıkları, çalıştıkları ve eğlendikleri çevreler gibi onlar için önemli ortamlar içerisinde ele alınmalıdır. 5) Kişiler için yaşam kalitesi ölçümleri, ortak deneyimleri ve eşsiz kişisel deneyimleri temel almaktadır.

Zihinsel Yetersizliği Olan Bireyler ve Yaşam Kalitesi

Zihinsel ve gelişimsel engellilik alanında yaşam kalitesi kavramı son 30 yıldır incelenmektedir. Yaşam kalitesi, bireylerin temel ihtiyaçları karşılandığında ve temel yaşam ortamlarında hedeflere ulaşmak için uğraştıklarında ve hedeflere ulaşma şansına sahip olduklarında deneyimledikleri iyi olma hali olarak anlaşılabilir (Brown, Schalock,& Brown, 2009; Schalock et al., 2002). Yaşam kalitesi ayrıca toplulukların ve toplumun keyif aldığı sosyal refahı ifade eder (Bach & Rioux, 1996). ZY olan bireylerin yaşam kalitesinin genel nüfusa göre düşük olduğu bilinmektedir. Örneğin, ZY olan bireyler daha yüksek oranda fakirlik, kötü sağlık durumları, işsizlik ve sosyal izolasyonla karşı karşıya kalmaktadır (Bigby ve Beadle-Brown, 2018). ZY olan bireyler, genellikle ulaşım, yaşamlarının organizasyonu, faaliyetleri, finansmanı ve konut için diğerlerine bağımlıdırlar (Bigby, 1996). Benzer şekilde, ZY olan birçok yetişkin birey sağlıklı bir şekilde yaşlanırken, bir kısmı ise genç yaşlarda daha fazla yaşa özgü eksiklik/zayıflık göstermektedir. Erken zayıflık yaşam boyu engelin veya yeni (ileri) yaşla ilgili sorunların bir sonucu olarak ortaya çıkan bozulmalardan kaynaklanmaktadır (Schoufour, Evenhuis ve Echteld, 2014). Bu sorunlara sağlıksız yaşam tarzları veya (önleyici) sağlık hizmetlerine yetersiz erişim gibi biyolojik ve çevresel faktörler neden olmaktadır (Fesko, Hall, Quinlan, & Jockell, 2012; Janicki, 2010; World Health Organisation, 2011). Bütün bunlar, zihinsel engelli yetişkinlerin yaşam kalitesi için tehdit oluşturmaktadır (Bigby ve Beadle-Brown,2018).

Özellikle 2000'den itibaren, ZY olan bireylerin yaşam kaliteleri üzerine yapılan akademik çalışmalarda artış gözlenmektedir. Bu araştırmaların büyük bir bölümü betimsel nitelikte olup yaşlılık döneminde yaşam kalitesinin araştırılması (Schepens, Puyenbroeck ve Maes, 2018), bakımla ilişkili faktörlerle bütünleşmiş yaşam kalitesinin incelenmesi (Rand ve Malley, 2017), yaşam kalitesi ile zorlayıcı davranışlar ve işlevsellik arasındaki ilişkinin incelenmesi (Gur, 2018), uyum sağlayıcı davranışların yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin incelenmesi (Balboni, Mumbardó-Adam ve Coscarelli, 2020) amacıyla gerçekleştirilmiştir. ZY olan adölesanların yaşam kalitelerinin tipik gelişen akranları ile karşılaştırılmasına (Şen-Tekin, 2019) ve bir müdahale programının ZY olan adölesanların yaşam kaliteleri üzerindeki etkilerine yönelik (Yıldız, 2015) sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. ZY olan yetişkinlerin yaşam kaliteleri üzerine yapılmış mevcut müdahale çalışmalarında yerleştirme yapılan kurum tipinin (küçük grup evleri, tek başına ya da bir iki kişi ile yaşam alanının paylaşılması gibi) etkisinin incelenmesi

temel alınmıştır (Bigby ve Beadle-Brown,2018). Zihinsel engelli bireylerde beslenmeyi ve/veya fiziksel aktiviteyi hedefleyerek sağlığı geliştirmeyi amaçlayan bazı müdahale çalışmaları yapılsa da (Willems, Hilgenkamp, Havik, Waninge ve Melville, 2018) yaşam tarzı değişikliği içeren bu müdahalelerinin insanlar için etkisi ve etkinliği konusunda sağlam kanıtlar bulunamamıştır (Akt; Willems ve ark, 2018; Casey ve Rasmussen, 2013; Hithersay ve ark., 2014; Jinks, Cotton ve Rylance, 2011; Maïano ve diğ.,2014; Spanos, Melville ve Hankey, 2013).

Meta-analizler çalışmaları ZY olan insanlar için yaşam tarzı değişikliği müdahalelerinin, BMI, ağırlık ve bel çevresinin yanı sıra fiziksel aktivite, beden kompozisyonu ve fiziksel kapasite üzerindeki yaşam tarzı üzerinde küçük bir olumlu etkisi vardır (Akt; Willems ve ark, 2018). Schepens, Puyenbroeck ve Maes (2018) tarafından yapılan sistematik inceleme çalışmasında 50 yaş ve üzerinde olan ZY' si olan yaşlıların yaşam kaliteleri ve sağlanan destek stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmacılar, destek stratejilerinin bu insanların yaşam kalitesi üzerindeki etkileri konusunda yapılmış 73 araştırmaya ulaşmışlardır. Yazarlar bu araştırmalarda kullanılan müdahaleleri (sosyal destek ile ilgili müdahaleleri) 12 temaya göre kategorize etmiş ve bu temaları yaşam kalitesi ile olan ilişkileriyle listelemişlerdir. Araştırma sonucu zihinsel engelli bireylerin artmakta olan ortalama yaşam uzunluğu/ömrünün onların yaşa bağlı desteğe olan ihtiyacını arttırdığını ortaya koymuştur. Çalışmalar, zihinsel engelli yaşlı bireylerin yaşam kaliteleri için kaynakların (fon desteği), finansmanın, hizmet/personellerin organizasyonunun, eğitimin ve farklı destek sistemleri arasında iş birliğinin önemini göstermiştir.

Gur (2018) tarafından yapılan çalışma ZY olan yetişkinlerde zorlayıcı davranış ve yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını ancak işlevsel becerilerdeki zorluk ile yaşam kalitesi arasında zayıf bir ilişki olduğunu göstermektedir. Balboni, Mumbardó-Adam ve Coscarelli, (2019) tarafından yapılmış araştırma bulguları ise uyum sağlayıcı davranışın ZY olan bireylerde yaşam kalitesini belirleyen temel faktör olduğunu ortaya koyması açısından önemlidir. Gur (2018)'un bulguları ile tutarlı olarak bu çalışmada da sorunlu davranışların yaşam kalitesi üzerinde küçük de olsa olumsuz etkisi bulunmuştur. Araştırmanın bir sonucu olarak ZY olan kişilerin yaşam kalitelerini artırmak için uyumsal davranışların geliştirilmesini amaçlayan destek ve müdahalelerin planlanması önerilmiştir.

Yıldız (2015) tarafından yapılan bir çalışmada akran destekli öğrenmenin zihinsel engelli öğrencilerin yaşam kalitelerinin “Bedensel İyilik”, “Duygusal İyilik”, “Özsaygı” ve “Sosyal İlişkiler” alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı artışa neden olduğu bulunurken, “Aile” alt boyutundaki artış istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. Şen-Tekin (2019) tarafından Down Sendromlu gençlerin yaşam kalitelerinin tipik gelişen akranları ile karşılaştırılarak incelenmesi amacıyla yapılan bir çalışmada katılımcıların bakış açısından; Down Sendromlu adölesanların yaşam kalitesinin psikososyal açıdan sağlıklı akranlarından önemli derecede daha düşük düzeyde olduğu ancak fiziksel olarak ve genel bakışta gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Ebeveynlerin görüşlerine göre ise; Down Sendromlu adölesanların yaşam kalitesinin fiziksel parametre, psikososyal parametre ve genel bakışta göre sağlıklı adölesanlardan önemli derecede daha düşük olduğu bulunmuştur.

Zihinsel Yetersizliği Olan Bireyler ve Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite ve hareketsizliğe ilişkin WHO Rehberi (2020) çocuklar, ergenler, yetişkinler ve yaşlı yetişkinler için kanıta dayalı halk sağlığı tavsiyelerini kapsar. Bu tavsiyeler önemli sağlık yararlarının elde edilmesi ve sağlık risklerinin azaltılması için gerekli olan fiziksel aktivite miktarına (sıklık, yoğunluk ve süre) dayalı olarak oluşturulmuştur. Bu rehberde engelle yaşayan tüm yetişkinlerin düzenli fiziksel aktivite yapması önerilmektedir. Bu öneri önemli sağlık yararları için hafta boyunca en az 150–300 dakika orta yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite; veya en az 75-150 dakika şiddetli yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite; veya orta ve şiddetli yoğunlukta aktivitenin eşdeğer bir kombinasyonunu kapsamaktadır. Kemik ve kas güçlendirme faaliyetleri de haftada en az iki kez yapılmalıdır. Rehberde yetişkinlerde, daha yüksek miktarlarda sedanter davranışın, tüm nedenlere bağlı ölüm oranı, kardiyovasküler hastalık ölüm oranı ve kanser ölüm oranı ve kardiyovasküler hastalık, kanser ve tip-2 diyabet insidans gibi kötü sağlık sonuçlarıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle engelle yaşayan yetişkinlerin hareketsiz kalmak için harcanan zamanı sınırlandırmaları ve hareketsiz zamanı herhangi bir yoğunlukta fiziksel aktivite ile değiştirmeleri tavsiye edilmektedir. Yüksek düzeyde hareketsiz davranışın sağlık üzerindeki zararlı etkilerini azaltmaya yardımcı olmak için, engelli yetişkinlerin daha fazlasını yapmayı hedeflemelerinin önemine dikkat çekilmektedir (WHO,2020).

Fiziksel aktivite ve sağlık arasında bulunan pozitif yönde kuvvetli ilişkiye rağmen, araştırmalar sürekli olarak birçok ülkede hareketsizlik seviyelerinin arttığını göstermektedir. Fiziksel hareketsizlik, küresel mortalite için dördüncü önde gelen

risk faktörüdür ve dünya çapında önemli bir halk sağlığı sorunudur (World Health Organization, 2011). Araştırmalar ZY olan yetişkinlerin sağlık yararlarına ulaşmak için yeterince aktif olmadığını ve genel popülasyondan daha az aktif olduğunu, ancak üçte birinden az bir popülasyonun ülkelerindeki sağlık için fiziksel aktivite kriterlerini karşıladığını ortaya koymaktadır (Temple, Frey ve Stanish, 2006). Sherrill ve Ruda (1977), zihinsel yetersizliği olan yetişkinlerin evde zamanlarının çoğunu, televizyon seyretme, uyuma, hayal kurma, ya da hiç konuşmadan çevreyi seyretmekle geçirdiklerini ve serbest zamanlarını fiziksel aktivitelerle değerlendirecek ilgi ve becerilere sahip olmadıklarını belirtmektedirler (Akt; Sevimey Özer, 2010) . Halbuki etkinliklere ve sosyal aktivitelere katılım, yaşam kalitesi ve gelecekteki yaşam sonuçları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir (King vd 2003). Literatür fiziksel aktivitenin daha ileri yaşlardaki yetişkinlerde yaşam kalitesini ve esenlik algısını geliştirebildiğini ortaya koymaktadır (Carmeli ve ark., 2005; Bartlo ve Klein, 2011).

Zihinsel Yetersizliği Olan Bireyler İçin Ritm ve Müzik

Serbest zamanları değerlendirme uğraşlarından biri de ritm ve müzik çalışmalarıdır. Müzik eğitimi zihinsel engelli bireylerde sosyal iletişim becerisinin gelişmesi açısından önemli bir yer tutar (Güven, 2011). Güven, (2011)' e göre, müzik yoluyla birey, sözel ve iletişimsel becerilerini geliştirebilir toplumsal ve kültürel çevresi ile daha etkili iletişim kurabilir. Müzik çalışmaları, özel gereksinimli bireylerin sosyal, fiziksel ve zihinsel gelişimlerine katkıda bulunmakla birlikte, özgüven ve başarı eksikliği hissettikleri diğer alanlarda da kendilerine güvenmelerini sağlamakta ve başarılarını arttırmaktadır (Frick, 1999). Matney, (2016)' e göre bu çalışmalar kapsamında yer alan vurmali çalgıların sağlık için kullanımı, kültürlerde ve kaydedilen tarihin çoğunda uzun soluklu ve karmaşıktır. Matney, (2016)'in aktardığına göre geleneksel şifacılar ve müzisyenler binlerce yıldır terapötik uygulamalarda çeşitli vurmali çalgılar kullanmışlardır (Blades, 2005; Redmond, 1997). Hart (1991), çalkalayıcının “yüksek seslerle dolu kendine özgü sesi ile Şamanik sağlık ritüellerinde bir odaklama aracı olarak hizmet ettiğini söyler. Literatürde davul ve sistrum kullanımının tanrıça geleneklerinde iyileştirici ritüeller olarak kullanıldığı (Redmond,1997), büyük el tamburlarının iyileştirici bir özellik taşıdığı, perküsyon aletlerinin toplulukları birleştirmek için (Blacking, 1973) ve insanları manevi dünyaya bağlamak için önemli role sahip olduğu (Berliner, 1978) belirtilmektedir (Akt; Matney, 2016). Reuer, Crowe ve Bernstein (1995) vurmali çalgıların terapi ve sağlık için yararlı olmasını şu nedenlerle açıklamışlardır; (a) ilgi çekici ve keyif verici olmaları (c) fiziksel fayda sağlamaları (d) müzikal yaratıcılık ve eğlence yoluyla sosyal uyumu desteklemeleri (e)

erişilebilir olmaları (bireyin müzikal geçmişine bakılmaksızın herkesin kolayca katılım sağlayabilmesi) . Knight ve Matney (2012) vurmali çalgının terapötik fonksiyonlarını “terapide yararlı olan vurmali çalgının öne çıkan özellikleri” olarak tanımlamıştır (s. 20). Matney (2007) şu özellikleri tanımlamıştır: (a) erişilebilirlik, (b) ritmik ifade, (c) duygusal uyarım (örn. Dokunsal geri bildirim), (d) fiziksellik (yani, enstrümantasyonu çalmak için çok çeşitli hareketler gereklidir), (e) benzersiz dil (örneğin, bazı kültürlerde dilin niteliklerini taklit eden tınılara ve zift farklılıklarına odaklanma), (e) kasıtlılık (örneğin, nasıl oynanacağına karar vererek öz farkındalığı ve yaratıcılığı teşvik etme), (f) ifade (yani sözel olmayan ifade için benzersiz bir mod), (g) etkileşim (örneğin, erişilebilirlik ve enstrümanları paylaşma yeteneği sosyal katılımı teşvik edebilir), (h) kültürel çeşitlilik (yani, çeşitli kültürlerin özelliklerini benzersiz bir şekilde gösteren enstrümanlar) ve (i) benzersiz bir estetik (yani, geniş yelpazesi ve göze çarpan müzikal ve fiziksel özellikleri nedeniyle diğer enstrümanlardan farklı olarak algılanabilen bir müzik deneyimi) (Akt; Matney, 2016).

Zihinsel Yetersizliği Olan Bireylerin Annelerinin Yaşam Kalitesi

Covid-19 ile birlikte gelen yaşamsal sınırlamalar, zihinsel yetersizliği olan çocukların ihtiyaçlarını birincil derecede karşılayan kişiler olarak annelerin iş yükünü artırmış, bu iş yüküne evden çalışmaya başlayan diğer aile bireylerinin ihtiyaçlarının karşılanması da eklenince kendilerine ayıracak zaman bırakmamıştır. Orta yaş ve çoğu ileri yaşlarda olan ebeveynleri derinden etkileyen bu durum hem kendileri hem de çocukları için kaliteli bir yaşam sürmelerini sağlayacak hizmetlere olan ihtiyaçlarını artırmıştır.

Yapılan araştırmalar, engelli çocukların ebeveynlerinin fiziksel ve zihinsel sorunlara karşı daha savunmasız olduklarını ve daha düşük bir yaşam kalitesine sahip olduklarını ortaya koymaktadır (Şipoş, Predescu, Mureşan ve İftene, 2012: 1-18). Engelli çocuk ailelerinde kaygı, depresyon, duygusal sıkıntı, düşük benlik saygısı, stres gibi sağlık sorunları normal çocuğa sahip ailelere oranla daha ileri boyuttadır (Pelchat, Jocelyn ve Nicole, 1999: 465-477; Hastings ve Brown, 2002: 222-232). Kaygı, depresyon ve stresle birlikte değişen duygu durumu, bireyin yaşam doyumunu düşürmekte ve yaşam kalitesini etkilemektedir (Aysan ve Özben, 2007: 1-6). Çalışmalar gelişimsel bozukluğa sahip çocukların annelerinin, normal gelişim gösteren çocuklara sahip annelerden daha düşük fiziksel sağlık ve yaşam kalitesine sahip olduklarını göstermektedir (Benjak, 2011; Aras vd., 2014; Eapen ve Guan, 2016). Engeli olan veya otizme sahip bir çocuğu büyütme, çocuğun uyum becerilerini, karakteristik özelliklerini, algılanan aile yaşam kalitesini, psikolojik sağlığını ve ailenin tutarlık duygusunu

etkileyebilmektedir (Baghdadli vd., 2014; Pozo vd., 2014; Tung vd., 2014). Ngai ve **Ngu, (2013)** tarafından aile uyumluluk duygusu, sosyal destek, stres, yaşam kalitesi ve depresif belirtiler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla gebe kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada ailenin uyumluluk duygusu ve sosyal desteğin, hamilelik sırasında yaşam kalitesi ve depresif belirtilerin ruh sağlığı bileşeni üzerinde doğrudan etkili olduğu bulunmuştur. Araştırma sonunda kadınların aile uyumluluk duygusunu güçlendirmek ve yeni anneliğin stresiyle mücadele etmek için sosyal desteği teşvik etmek, böylece yaşamlarının bu döneminde yaşam kalitesini yükseltmek için kültürel açıdan yetkin sağlık hizmetlerinin geliştirilmesi önerilmiştir. Yukarıda belirtilen araştırma sonuçları zihinsel yetersizliği olan bireylerin yanı sıra onlara birincil derecede bakım veren kişiler olarak annelerin de geniş çeşitlilikte destek hizmetlerine ihtiyacını ortaya koymaktadır. Bu geniş çeşitlilikteki hizmetler içinde kuşkusuz en önemlisi anneleri psikolojik yönden güçlendirmeye ve zorluklarla baş etme becerilerini geliştirmeye yönelik programlardır. Bu amaçla araştırmanın bir boyutunda da psikolojik destek programının annelerin yaşam kaliteleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi ele alınmıştır.

Zihinsel Yetersizliği Olan Bireylerin Annelerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri

Karakaş ve Yaman (2017) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmaya göre fiziksel aktivite yapan engelli bireye sahip ebeveynlerin bedensel alan hariç tüm alanlarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin fiziksel aktivite yapmayanlardan yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar doğrultusunda fiziksel aktivitenin ruhsal, sosyal, çevresel yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediği ve fiziksel aktivitenin engelli bireye sahip ebeveynlerin yaşam kalitesini yükselttiği yargısına varılmıştır. Aileleri bu konuda bilinçlendirmek ve yönlendirmek onların daha sağlıklı yaşamasına ve sağlıklı bireyler yetiştirmesine imkân sağlamak için atılması gereken ilk adım olarak düşünülmektedir.

Milgram ve Atzil, (1988: 415-424) yetersizlikten etkilenen bireyler ve ailelerine yönelik hizmetler ile ilgili olarak görüşlerini şu şekilde belirtmişlerdir;

“Yetersizlikten etkilenen bireyler ve ailelerine yönelik hizmetlerin inkar edilemez bir hedefi, onların yaşamdan alacakları doyumunu arttırarak yaşam kalitelerini yükseltmektir. Eğitimcilerin ve araştırmacıların amacı, anne babaların engelli çocuklarına daha iyi yardım edebilmeleri için hem kendi kişisel yaşamlarından daha çok doyum almalarına hem de çocuklarının kendi yaşamlarından daha çok doyum almalarına yardımcı olmaktır”



Mirón-Canelo ve ark., (2014) engelli bireyler için eşit fırsatları garanti eden yüksek düzeyde toplumsal bütünleşmeye ulaşmak için en savunmasız grupların taleplerini ve ihtiyaçlarını karşılayacak sosyal ve sağlık hizmetleri yönünden kapsamlı bir politika uygulamak gerektiğini ileri sürmektedirler.

Sardon ve ark. (2019), fiziksel, bilişsel ve duygusal yeteneklerinin ve / veya yeterliklerinin maksimum gelişimini sağlayarak mümkün olan en yüksek bireysel özerkliğe ulaşmalarını desteklemenin önemine vurgu yapmaktadırlar.

Yapılan alan yazın incelemesinde ZY olan yetişkinlerin anneleri ile birlikte ele alındığı ve online uygulama ile destek eğitim hizmetlerinin ulaştırıldığı bir müdahale programının yaşam kaliteleri üzerindeki etkilerini incelemeye yönelik bir çalışma bulunmamaktadır. Bu yönü ile özgün bir niteliğe sahip olan araştırmamız, online destek eğitim hizmetlerinin etkilerinin belirlenmesi ve bu hizmetlerin yaygınlaştırılması için bilimsel bir dayanak oluşturacaktır. Bu bilgilere dayalı olarak araştırmada online destek hizmetlerin Covid-19 nedeniyle evde kalan 25- 50 yaş aralığındaki zihinsel yetersizliği olan bireylerin ve annelerinin yaşam kaliteleri ve fiziksel aktiviteleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Bu araştırmada nicel ve nitel olmak üzere iki ayrı aşamadan oluşan açıklayıcı sıralı karma yöntem kullanılmıştır. Araştırmacılar ilk olarak nicel verileri toplamış ve analiz etmişlerdir. Sonrasında ise nitel veriler toplanarak analiz edilmiştir. Nitel araştırma verileri elde edilen nicel araştırmanın sonuçlarını daha derinlemesine açıklamak için kullanılmıştır (Ivankova, Creswell ve Stick, 2006, s. 5.).

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden deneysel araştırma deseni kullanılmıştır. Deneysel desenlerde temel amaç değişkenler arasında oluşturulan neden sonuç ilişkisini test etmektir. Araştırmacı bu amacını gerçekleştirmek için bağımsız değişkenin düzeyleri olan işlem gruplarına seçkisiz atama yapmak, bağımsız değişkeni manipüle etmek (değiştirmeme), dışsal değişkenleri kontrol altına almak durumundadır (Akt;Büyüköztürk ve ark., 2014, s. 194). Bizim araştırmamızda yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyi bağımlı, online destek modülü bağımsız değişkendir.

Araştırmanın son aşamasında nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik

yaklaşım kullanılmıştır. Nitel araştırma yöntemleri, psikolojik durum ile sosyal olaylarda daha derinlemesine bilgi sağlamak ve nicel araştırma yöntemlerinde ifade edilmesi zor olan sorulara cevap bulmak için kullanılır (Frankel ve Davers, 2000). Odak grup araştırmacı tarafından oluşturulmuş küçük gruplar ile belirli bir konuyla ilgili veri toplamak için gerçekleştirilen görüşme şeklidir. Bu yaklaşımı kullanarak araştırmacı oluşturulan grup içerisinde süren tartışmalar yoluyla, bilinçli ya da bilinçsiz psikolojik ve sosyo-kültürel özellikler ile farklı gruplar arasında oluşan etkileşim hakkında bilgi edinmeye çalışır (Berg ve Lune, 2015).

Araştırmada nitel veriler ayrı bir başlık altında değerlendirilip rapor haline getirilmiştir (EK-1). Sonuç olarak online destek modülünün zihinsel engelli yetişkinler ve annelerinin yaşam kaliteleri üzerindeki etkisi nicel yöntemlerle ölçülmüştür. Online destek modül uygulamasının daha derin etkilerine ulaşmak için zihinsel engelli yetişkin annelerinin görüşlerine başvurmak üzere nitel araştırma yöntemlerinden odak grup görüşmesi deseni kullanılmıştır.

Katılımcılar

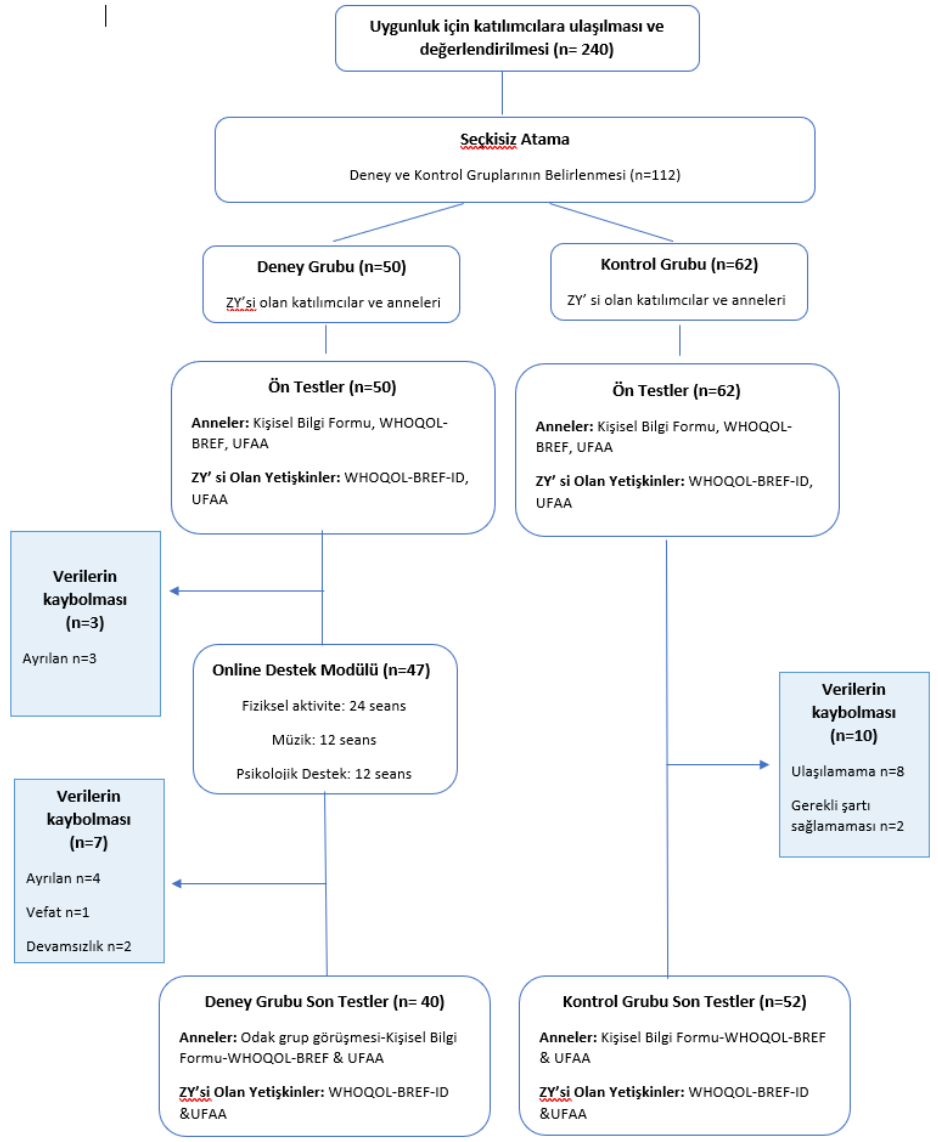
Araştırma için İstanbul Kent Üniversitesi'nden Etik Kurul Onayı alınmış ve projenin hazırlık sürecinde araştırmaya katılımcı sağlamak amacıyla İstanbul (Büyük Çekmece Belediyesi, Pendik Belediyesi Engelliler Merkezi, Bayrampaşa Engelliler Merkezi Bağcılar Belediyesi Engelliler Merkezi) Ankara (Uğurlu Özel Eğitim Okulu), Antalya (Özel Sporcular Gençlik ve Spor Derneği), Isparta (Karınca Derneği) ve Bursa (Zihinsel Özürlüleri Koruma ve Kültür Derneği) illerinde zihinsel yetersizliği olan bireylere yönelik faaliyetler gösteren kurum ve kuruluşlar ile iş birliği kurulmuştur. Sivil toplum kuruluşlarından alınan toplam 242 iletişim numarası aranmış, bazıları çalışmaya dahil olmak istememeleri bazıları da araştırma kriterlerini karşılamamaları nedeniyle araştırma kapsamı dışında kalmışlardır. Sonuç olarak araştırma kriterlerini karşılayan ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan 112 zihinsel yetersizliği olan birey ve anneleri olmak üzere toplam 224 kişilik katılımcı grubu elde edilmiştir. Araştırma katılımcılarını belirlemede şu kriterlere uyulmuştur; (a) Zihinsel yetersizliği bulunan (b) İletişim kurabilen (sözel ya da sözel olmayan) (c) İşitme ve/veya görme engeli olmayan, (d) Anne ya da anne yerine geçen bir kişi (Kadın) ile birlikte yaşayan (e) Spora katılımda sağlık yönünden bir problemi bulunmayan (f) Aydınlatılmış Onam Formu velisi tarafından imzalanan bireyler ve spora katılımlarında sağlık yönünden bir problemi bulunmayan ve Aydınlatılmış Onam Formunu imzalayan anneler dahil edilmiştir. Seçkisiz atama yöntemi ile ZY olan 50 katılımcı ve bu katılımcıların anneleri (50) deney, 62 katılımcı ve bu katılımcıların anneleri ise



kontrol grubuna atanmıştır. ZY olan bireylerin yaş ortalamaları deney grubunda ($31,77 \pm 5,74$ yıl), kontrol grubunda ($32,01 - 4,5$ yıl), annelerin yaş ortalamaları deney grubunda ($56,0 \pm 10,0$ yıl), kontrol grubunda ($59,0 - 6$ yıl) olarak bulunmuştur. Katılımcıların diğer demografik özellikleri bulgular bölümünde incelenmiştir.

Ancak deney grubundan online destek eğitim program başladıktan sonra ilk hafta içinde bir kişi ayrılmış, yerine kontrol grubundan bir kişi atanmıştır. İlerleyen haftalarda zihinsel engeli olan katılımcılardan bir kişi Covid-19 nedeniyle hayatını kaybetmiş, diğerleri ise internet bağlantısı sağlayamamaları, Covid -19 hastalığına yakalanmaları ve diğer ailevi durumlar nedeniyle çalışmadan çekilmişlerdir. Böylece deneysel çalışma 40 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubunda ise kontroller 52 kişi ile tamamlanmıştır. Bazı ailelere telefonlarını açmamaları bazılarının ise verdikleri randevuları sürekli ertelemeleri nedeniyle ulaşılamamıştır.

Sonuç olarak bu araştırma deney grubunda 40, kontrol grubunda 52 olmak üzere 92 zihinsel yetersizliği olan birey ve 92 anne ile gerçekleştirilmiştir.



Şekil 1. Araştırma Süreci

Veri Toplama Araçları

Araştırmada öntest ve sontest olarak anneler için “Kişisel bilgi formu”(EK- 2), yaşam kalitelerinin belirlenmesi amacıyla ZY olan yetişkinler için “WHOQOL-BREF & Engellilik Modülü Türkçe Sürüm Zihinsel Engelli Bireylerin Yaşam Kalitesi Ölçüm Aracı” (EK-3) , anneler için “WHOQOL-BREF Türkçe sürüm” (EK- 4), hem anne hem de ZY olan yetişkinler için “Fiziksel Aktivite Anketi” (EK_5) kullanılmıştır. Son testlerin uygulanma sürecinde online destek hizmetinin kendileri ve ZY olan yetişkin çocukları üzerindeki etkilerini derinlemesine anlamaya yönelik olarak annelerle yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak odak grup görüşmeleri yapılmıştır. Veri toplama araçları aşağıda ayrı başlıklar altında açıklanmaktadır;

Kişisel Bilgi Formu: 20 sorudan oluşan Kişisel Bilgi Formu ailenin sosyo demografik özelliklerinin yanı sıra ZY olan yetişkin çocukları ile çeşitli soruları kapsamaktadır. Bu sorular anne ve babanın yaş, eğitim, meslek ve gelir durumu, ailedeki çocuk sayısı, ZY olan çocuklarının yaş, cinsiyet, özel eğitim alma durumu, çocuklarının olumlu özellikleri, karşılaştıkları zorluklar ve ihtiyaç duydukları hizmetleri içermektedir.

Zihinsel Engelli Bireylerin Yaşam Kalitesi Ölçüm Aracı: Bu ölçek, Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği kısa formu ve engelli modülünden oluşmaktadır. Toplamda 39 adet sorudan oluşan ölçeğin ilk 26 sorusu genel yaşam kalitesi ölçeği (WHOQOL-BREF- DIS), son 13 sorusu engelli modülü maddeleridir. Bu 13 sorunun ilki bir tarama sorusu olup engelli modülü puan hesaplamasında kullanılmamaktadır. Ölçeğin bedensel ve zihinsel engelliler için ayrı sürümleri vardır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Power ve arkadaşları tarafından çok merkezli bir çalışma olarak yapılmıştır (Power ve Green 2010). Bu merkezlerden birisi olan Türkiye’den ise Eser ve arkadaşları Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğini yayınlamışlardır. Bu çalışmada kullanılan WHOQOL-BREF- DIS Türkçe sürümünün global çalışmada tanımlanmış olan 3 alt boyutunun iç tutarlılıkları (Cronbach alfa: Ayrımcılık-destek alma= 0.64; Bağımsızlık= 0.79 ve Topluma katılım= 0.83) yeterli düzeyde bulunmuştur.

Yetişkinler İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği; WHOQOL-BREF, ZY olan yetişkin annelerinden oluşan katılımcıların yaşam kalitelerini değerlendirmek için, Dünya Sağlık Örgütü (1996) tarafından geliştirilen WHOQOL-BREF ölçeğinin Türkçe versiyonu kullanılmıştır. DSÖ Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (WHOQOL-BREF) ölçeğinin, Türkiye’de geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Eser ve diğ. (1999) tarafından yapılmıştır. WHOQOL-BREF, genel algılanan yaşam kalitesinin ve sağlık durumunun sorgulamasının yapıldığı iki soru ile beraber WHOQOL-100 içerisinde seçilen 26 sorudan ve 4 alandan oluşmaktadır. Bu dört alan “Bedensel”, “Ruhsal”, “Sosyal İlişkiler” ve “Çevre” alanlarıdır. WHOQOL-BREF, WHOQOL-100 adlı ölçeğin 26 maddelik kısa versiyonudur. Zamanın kısıtlı olması halinde, katılımcının yükünün en aza indirgenmesi amacıyla ve detaylı bir değerlendirmeye gereksinim duyulmadığı durumlarda kısa versiyonun kullanımı uygundur. BREF’in bölüm ve alanlarının iç tutarlılığı oldukça yüksektir. Ölçeğin iç tutarlılığı için hesaplanan Cronbach alfa değerleri Bedensel Alanda 0,83; Ruhsal Alanda 0,66; Sosyal Alanında 0,53 ve Çevresel Alanında 0,73 olarak bulunmuş, test güvenirliliği hesaplamaya yönelik, her soru için hesaplanan

pearson katsayıları 0,57 ve 0,81 arasında değişen değerlerde elde edilmiştir. Ölçek 5'li likert tipindedir. Türkçe geçerlik çalışmaları yapılırken 1 ulusal soru eklenmesiyle WHOQOL-BREF-TR 27 soru olmuştur. Soruların katılımcılar tarafından son 15 gün dikkate alınıp cevaplandırılması istenmiştir. Bedensel, Ruhsal, Sosyal İlişkiler ve Çevre alan puanları ilk iki genel soru haricindeki sorulardan yararlanılarak hesaplanmaktadır (Eser ve ark., 1999).

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi(UFAA): UFAA, Craig, Marshall, Sjostrom, Bauman ve Booth (2003) tarafından 12 farklı ülkede geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılarak geliştirilmiştir. UFAA 18-65 yaş arasındaki bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemeye yönelik geliştirilen geçerli bir araçtır (Craig ve ark., 2003). Türkçe'ye uyarlaması Öztürk (2005) tarafından yapılan anketin sekiz versiyonu vardır. Dört kısa ve dört uzun form olarak geliştirilmiştir. Bu çalışmada "son 7 gün" kısa formu kullanılmıştır. Anketin (kısa formu) kriter geçerlik değeri ($r=0.30$), ve test tekrar test güvenirliliği ($r=0.69$) olarak hesaplanmıştır. Kısa form (7 soru), yürüme, orta-şiddetli ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman hakkında bilgi sağlamaktadır. Oturmada harcanan zaman ayrı bir soru olarak değerlendirilmektedir (Öztürk, 2005). Kişinin fiziksel aktivite düzeyi, yapılan hareketin süre, sıklık ve yoğunluk düzeyine göre MET cinsinden hesaplanarak düşük, orta ve yüksek düzey şeklinde sınıflandırılmaktadır (Cengiz, Aşçı ve İnce 2010). UFAA verilerinin analizi için şu değerler kullanılmaktadır: • Yürüme = 3.3 MET ; Orta şiddetli fiziksel aktivite = 4.0 MET ; • Şiddetli fiziksel aktivite = 8.0 MET. Örneğin, haftada 3 gün 30 dakika yürüyen bir kişinin yürüme MET-dk/ hafta skoru; $3.3 \times 30 \times 3 = 297$ MET-dk/ hafta olarak hesaplanmaktadır. Bu sürekli skorlamanın yanı sıra, ondan elde edilen sayısal verilerle, kategorisel skorlama yapılmaktadır. Oturma verisi ortanca ve çeyrekliklerle rapor edilmemektedir. Sedanter (oturma) davranışlar üzerine az veri vardır ve kategorisel seviye olarak gösterilen kabul edilmiş bir eşik değeri yoktur (Craig ve ark., 2003; Öztürk, 2005).

Yarı yapılandırılmış Görüşme Formu: Uygulama süreci sonunda online destek hizmetinin kendileri ve ZY olan yetişkin çocukları üzerindeki etkilerini derinlemesine anlamaya yönelik olarak annelerle yarı yapılandırılmış görüşme formu (EK- 6) kullanılarak odak grup görüşmeleri yapılmıştır. Odak grup görüşmeleri seçkisiz atama yöntemi ile belirlenen 30 anne ile üzerinde gerçekleştirilecektir. Her bir odak grup 5-6 kişiden oluşacaktır. Yarı yapılandırılmış görüşme formunda programın içerik ve uygulama açısından



değerlendirilmesi, öğretmen yaklaşımları, kendileri ve çocukları yaşamları üzerindeki etkileri hakkında 14 görüşme sorusu bulunmaktadır.

Nitel araştırma yaklaşımlarından odak grup görüşmeleri, Millward tarafından, nitel verinin özel bir tipini üreten, tartışma tabanlı görüşme olarak tanımlanır. Odak grupta, diğer yöntemlerden farklı olarak, grup görüşme stratejisinde, verinin üretilmesi için çoklu yanıt veren katılımcılarla eş zamanlı olarak görüşme yapılması gerekmektedir. Diğer yöntemlerle birlikte veya yalnız kullanıldığında, odak grup görüşmesinin amacı, katılımcıların görüş açılarını kavramak ve bazı konulardaki özel bakış açılarını anlamaktır. Bu açıdan odak grup görüşmeleri, genel olarak grup tartışmaları içinde amacı, kompozisyonu ve izlenen prosedür açısından özel bir yapı göstermektedir (Sezgin, 2009).

Uygulama Süreci

Uygulama süreci 12 hafta boyunca zihinsel engelli bireylere yönelik haftada iki kez, günde 60 dakika fiziksel aktivite ve haftada bir gün günde bir saat ritim ve müzik çalışmalarını, annelere yönelik olarak ise haftada bir gün günde 80 dakikalık psikolojik danışmanlık programını kapsamaktadır. Uygulama süreci ile ilgili ayrıntılı bilgiler aşağıda çeşitli başlıklar altında yer almaktadır;

Online Destek Hizmet Modülünün Hazırlanması

Online Destek Hizmet Modülü fiziksel aktivite, ritim ve müzik ve psikolojik danışmanlık programlarından oluşmaktadır.

Fiziksel aktivite programı dans, fiziksel uygunluğu geliştirmeye yönelik kuvvet, koordinasyon, esneklik çalışmalarını ve motor beceri etkinliklerini kapsar. Fiziksel aktiviteye katılım, tüm çocuklar için faydalıdır. Sağlanan faydalar arasında gelişmiş sağlık, kronik hastalıkların önlenmesi (Rimmer ve ark., 2004), artan benlik saygısı ve sosyal etkileşimin desteklenmesi yer almaktadır (Jobling, 2001). Araştırmalar ZY olan kişilerin fiziksel uygunluk yönünden yetersiz olduklarını ve bu alanda desteklenmeleri gerektiğine işaret etmektedir. ZY olan kişilerin genellikle yaşamın erken dönemlerinde daha fazla sağlık sorununa (Reppermund ve Trollor, 2016) ve ilerleyen yaşla birlikte daha düşük fiziksel uygunluk düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Fiziksel uygunluk sağlık sorunları açısından önemli bir faktördür (Amerikan Spor Hekimliği Koleji, 2018). Bu bağlamda fiziksel uygunluğun geliştirilmesi, ZY olan kişilerin hayatta kalma oranını arttırmak için önemli bir faktör olabilir (Hartman ve ark., 2015). Bunun yanı sıra ZY olan kişilerin yaşam beklentileri, bakım imkanlarının gelişmesi nedeniyle artmaktadır



(Coppus, 2013). Artan bu yılların sağlıklı ve kaliteli bir yaşam niteliğinde olmasında (Coppus, 2013), fiziksel uygunluğun desteklenmesi önemli rol oynayabilir (Oppewal ve Hilgenkamp, 2019). Proje hazırlık sürecinde beden eğitimi öğretmeni tarafından önce aylık çalışma planı daha sonra da 12X2=24 seanslık detaylı program hazırlanmıştır. Eğitim süreci başladığında grupların özelliklerine göre çeşitli uyarlamalar yapılmıştır. Programlarda sadece motor gelişim değil, duyuşsal ve bilişsel gelişimi de destekleyici kazanımlara yer verilmiştir. 12 haftalık fiziksel aktivite programı EK-7'de yer almaktadır.

Ritm ve Müzik programı, Orff yöntemine dayalı olarak müzik ve ritm uygulamalarını kapsar. Müzik bir eğitim alanı olmasının yanında eğitimin farklı alanlarında öğrenmeyi kolaylaştıran bir araçtır. Özel gereksinimli öğrenciler ile yapılan müzik terapi fiziksel, zihinsel, sosyal, duygusal ve daha pek çok alanda gelişimi desteklemek için müzik ve seslerin organize bir biçimde kullanılmasıdır (Duffy ve Fuller, 2000). Tüm çocuklar gibi özel gereksinimli çocuklar da çeşitli müzikal yetenekleri ile dünyaya gelirler. Özel gereksinimli çocuklarla yapılacak olan müzikal çalışmalar onların sosyal, fiziksel ve zihinsel gelişimlerine katkıda bulunmakla birlikte, öğrencilerin özgüven ve başarı eksikliği hissettiği diğer alanlarda da kendilerine güvenmelerini sağlamakta ve başarılarını arttırmaktadır (Turan, 2006). Proje hazırlık sürecinde ritim ve müzik öğretmeni tarafından 12 seanslık program hazırlanmış ve uygulamalar başladığında gruplara özgü uyarlamalar yapılmıştır. ZY olan bireylerin tüm gelişim alanlarını destekleyici kazanımlar içeren 12 haftalık ritm ve müzik programı EK-8'de yer almaktadır.

Psikolojik Danışmanlık: Anneler için planlanan bu hizmet yarı yapılandırılmış grup terapisi şeklinde yürütülmüştür. Psikolojik danışmanlık kapsamında çocuklarının davranışlarını yönetme konusunda çeşitli stratejileri öğretmeyi amaçlayan özel eğitim danışmanlığına yer verilmiştir. Engelli çocuk ailelerinde kaygı, depresyon, duygusal sıkıntı, düşük benlik saygısı, stres gibi sağlık sorunları normal çocuğa sahip ailelere oranla daha ileri boyutta olduğunu gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır (Pelchat, Jocelyn ve Nicole, 1999: 465-477; Hastings ve Brown, 2002: 222-232). Projenin bu hizmeti, ailelerin yaşadığı sorunları çözmelerine ya da hedeflerine yön vermelerine yardımcı olmayı ve böylece yaşam kalitelerini artırmayı amaçlamaktadır. Haftada bir kez 80 dakika, beşerli gruplar halinde yürütülecek bu hizmet 12 seans halinde planlanmış ve Ek-9'da ayrıntılı bir şekilde raporlandırılmıştır. Annelere yönelik psikolojik destek programı şu başlıkları içermektedir; kendilerini çocuklarından bağımsız bir birey olarak görmeleri, özel gereksinimli çocuklarının davranışlarını yönetme konusunda rehberlik, öfke



kontrol bozukluğu, çocukları ile ilişkilerini güçlendiren egzersiz uygulamaları, olumsuz düşünce kalıplarını fark etme ve olumlu düşünce kalıpları geliştirme, gevşeme egzersizleri, alternatif düşünceler geliştirme, öz şefkat ve merhamet duygularını geliştirme, hayatın kontrolü mümkün olan ve olmayan yönlerini fark etme ve kabul etme, güçlü ve zayıf yönlerini fark etme, psikolojik sağlık için güçlü yönleri ön plana çıkarma, zor durumlarla ve zorlantılarla baş etme stratejileri.

Uygulama Gruplarının Oluşturulması

Programlara katılım gün ve saatlerinin belirlenmesi için uygulama öncesi tüm katılımcılarla iletişim kurularak uygulama grupları oluşturulmuştur. ZY olan bireylerin katıldığı fiziksel aktivite ve müzik seansları için onar kişilik beş grup oluşturulmuş ve her grubun seans gün ve saatleri belirlenerek haftalık program kesinleştirilmiştir. Anneler için psikolojik danışmanlık seansları beşer kişilik gruplardan oluşturulmuş ve seans gün ve saatleri belirlenmiştir. Katılımcı bilgileri, seans gün ve saat bilgileri Ek-10'da yer almaktadır.

Uygulamalar

Uygulamaların başlangıcında ailelere zoom programını indirme ve online eğitime katılma konusunda sözel açıklama yapmanın yanı sıra açıklayıcı metin ve videolar göndermek suretiyle destek verilmiştir. Her program kapsamında ilk seansta öğretmenler, anne ve ZY olan bireylerle tanışmışlar, program ve seanslar hakkında bilgi vermişlerdir. Fiziksel aktivite ile ritim ve müzik kapsamında her hafta öğretmenler tarafından yapılan video kayıtları katılımcılara diğer günler de aktif olabilmeleri için ödev olarak gönderilmiştir. Katılımcılar da ödevlerini videolar ya da fotoğraflar yolu ile belgeleyerek öğretmenlerine iletmışlerdir. Her seans bir sonraki seans için gereken malzemeler açıklanmış ve whatsapp gruplarından mesaj yolu ile iletilmiştir. Fiziksel aktivite seanslarında anneler çocukları ile birlikte sağlık durumlarına göre fiziksel aktiviteye (yaşadığı ortam uygunsa bahçe işleri, yürüyüş , yüzme vs gibi) teşvik edilmişlerdir.

Psikolojik danışmanlık, fiziksel aktivite, ritim ve müzik seanslarının bitiminde klinik psikologlar ve öğretmenler tarafından uygulamalar değerlendirilerek rapor haline getirilmiştir. İlk seanslarda uygulamalara anneler eşlik ederken sonraki seanslarda ZY olan bireyler bağımsız olarak telefonu ya da tableti açma, online programa girme becerilerini geliştirmişler ve öğretmenleri ile baş başa aktivitelere katılmayı tercih etmişlerdir.

Verilerin Toplanması

Veriler dört araştırmacı ve altı bursiyerden oluşan 10 kişilik bir ekip tarafından toplanmıştır. Veri toplama süreci öncesinde araştırma ekibi ile toplantı yapılmış, ölçek maddeleri incelenmiş ve katılımcıların doğru bir şekilde anlayabilmeleri için destekleyici açıklamalar belirlenmiştir. Öntest uygulamaları 3-24 Ağustos tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Covid-19 nedeniyle veriler randevu alınarak gerçekleştirilen telefon görüşmeleri yolu ile toplanmıştır. Bazı ailelerle veri toplama süreci bir görüşmede tamamlanırken bazı ailelerle iki görüşme yapılması gerekli olmuştur. Kişisel Bilgi Formu sadece öntest olarak uygulama başlamadan önce, yarı yapılandırılmış görüşme formu ise sadece sontest sürecinde uygulanmıştır. “WHOQOL-BREF & Engellilik Modülü Zihinsel Engelli Bireylerin Yaşam Kalitesi Ölçüm Aracı”, “WHOQOL-BREF Türkçe sürüm”, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) öntest ve sontest olarak kullanılmıştır. Zihinsel yetersizliği olan kişilere UFAA ve WHOQOL-BREF & ID doğrudan uygulanmış, ancak yanıt alınamadığı ya da kişi tarafından sorunun algılanmadığının anlaşıldığı durumlarda bilgiler annelerden alınmıştır. Her bir anne ve ZY olan birey olan görüşme 45-60 dakika sürmüştür. Öntest uygulamaları üç hafta, son test uygulamaları iki hafta içinde tamamlanmıştır.

İstatistiksel Analiz

İstatistiksel analizler için SPSS 24.0 programı kullanılmıştır. Çalışma verileri tanımlayıcı istatistiksel metotlar ile (Ortalama, Standart Sapma, Medyan, Frekans, Oran, Minimum, Maksimum) değerlendirilmiştir. Ölçeklerin normal dağılıma uygunluk gösterip göstermediği incelemek için Shapiro-Wilk testinden yararlanılmıştır. Niceliksel verilerin normal dağılım gösteren iki grup karşılaştırmalarında Independent Samples t testi, normal dağılım göstermeyen iki grup karşılaştırmalarında ise Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır. Normal dağılım gösteren iki grup takipli ölçüm karşılaştırmaları Paired Samples testi, normal dağılım göstermeyen iki grup takipli ölçüm karşılaştırmaları ise Wilcoxon Signed Ranks testi kullanılarak yapılmıştır. Niteliksel verilerin analizinde ise Pearson Chi-Square testi kullanılmıştır. Anlamlılık $p < 0,01$ ve $p < 0,05$ düzeylerinde değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Bu araştırmanın amacı online destek hizmetlerin Covid-19 nedeniyle evde kalan zihinsel yetersizliği olan bireylerin ve annelerinin yaşam kaliteleri ve fiziksel

aktiviteleri üzerindeki etkilerini incelemektir. Bu amaçla elde edilen bulgular aşağıda demografik özelliklerin değerlendirilmesi, fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi başlıkları olmak üzere üç başlık halinde ele alınmaktadır.

A. Demografik Özelliklerin Değerlendirilmesi

Bu bölümde ZY olan bireye, anneye ve aileye ilişkin demografik özellikler ele alınmıştır. Tablo 1’de ZY olan bireyle ilişkili olarak yaş, engel yüzdesi, anne ve baba ile ilişkili olarak yaş özellikleri incelenmiştir.

Tablo 1: Deney ve Kontrol Grubunun Yaş ve Engel Düzeyi Özelliklerine Göre Karşılaştırılması

	Deney		Kontrol		p
	Ort±Ss	Min-Max (Median)	Ort±Ss	Min-Max (Median)	
ZY Bireyler Yaş	31,77±5,74	24,38-48,67 (29,59)	32,01±4,5	24,49-41,81 (31,42)	0,823
ZY Bireyler Engel Yüzdesi	67,0±15,0	40-95 (70)	71,0±15,0	40-95 (70)	0,156
Anne Yaş	56,0±10,0	29-79 (56)	59,0±6,0	36-70 (59)	0,085
Baba Yaş	60,0±6,0	49-76 (60)	62,0±5,0	52-76 (62)	0,159

^cIndependent Sample t Testi

Gruplara göre yaş, engel yüzdesi, anne ve yaş ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Tablo 2, deney ve kontrol grubunda bulunan ZY bireylerin; eğitim düzeyi, engel düzeyi, doğum sırası, eğitim alma, ilaç kullanma yönünden özelliklerini, annelerin ve babaların; eğitim düzeyi ve çalışma durumu ailenin; çocuk sayısı, hane halkı büyüklüğü, engelli bireyin bakımına destek olan bir kişinin varlığı ve gelir düzeyi özelliklerini ve bu özelliklere göre deney ve kontrol grubunun karşılaştırılmasını değerlendirmesini içermektedir.

Tablo 2: Deney ve Kontrol Grubu Katılımcıların Demografik Özelliklerin Değerlendirilmesi

		Deney		Kontrol		p
		n	%	n	%	
ZY Birey Eğitim Düzeyi	Okuma Yazma	12	30,0	24	46,2	0,262
	Bilmiyor					
	Okuma Yazma	9	22,5	13	25,0	

	Biliyor					
	İlkokul mezunu	2	5,0	2	3,8	
	Ortaokul mezunu	6	15,0	2	3,8	
	Lise mezunu	11	27,5	11	21,2	
ZE Birey Engel Düzeyi	Hafif(%40-55)	12	30,0	10	19,2	
	Orta (%56-75)	16	40,0	25	48,1	0,477
	Ağır (%76-95)	12	30,0	17	32,7	
Doğum sırası	1	19	47,5	16	30,8	0,152
	2	10	25,0	12	23,1	
	3	11	27,5	24	46,2	
ZY Birey İlaç Kullanıyor Mu?	Evet	24	60,0	32	61,5	0,881
	Hayır	16	40,0	20	38,5	
ZY Birey Eğitim Alma	Alıyor	16	40,0	35	67,3	0,009**
	Almıyor	24	60,0	17	32,7	
	Okuma Yazma Bilmiyor	1	2,5	3	5,8	
Anne Eğitim Düzeyi	Okuma Yazma Bilmiyor	0	0,0	2	3,8	
	Biliyor					
	İlkokul mezunu	21	52,5	24	46,2	0,601
	Ortaokul mezunu	2	5,0	6	11,5	
	Lise mezunu	6	15,0	9	17,3	
	Üniversite mezunu	10	25,0	8	14,3	
Anne Çalışma Durumu	Çalışıyor	3	7,5	5	9,6	
	Çalışmıyor	25	62,5	35	67,3	0,736
	Emekli	12	30,0	12	23,1	
	Okuma Yazma Bilmiyor	0	0,0	1	2,2	
Baba Eğitim Düzeyi	Biliyor					
	İlkokul mezunu	15	45,5	23	50,0	
	Ortaokul mezunu	4	12,1	5	10,9	0,951
	Lise mezunu	4	12,1	6	13,0	
	Üniversite mezunu	9	27,3	10	21,7	
	Y. Lisans mezunu	1	3,0	1	2,2	
Baba Çalışma Durumu	Çalışıyor	8	24,2	10	21,7	
	Çalışmıyor	2	6,1	1	2,2	0,630
	Emekli	23	69,7	35	76,1	
Hane Halkı Büyüklüğü	2 kişi	5	12,5	5	9,6	
	3 kişi	8	20,0	27	51,9	0,019*
	4 kişi	15	37,5	11	21,2	
	5 ve daha fazla kişi	12	30,0	9	17,3	
Çocuk Sayısı	1	2	5,0	6	11,5	
	2	15	37,5	17	32,7	0,539
	3	23	57,5	29	55,8	
Aylık Gelir Düzeyi	2.325 TL altında	9	22,5	13	25,0	
	2.325-4.649 TL	19	47,5	24	46,2	0,986
	4.650-6.974 TL	7	17,5	8	15,4	
	6.975-9.299 TL	5	12,5	7	13,5	
Ev içinde anneye destek olacak kişinin varlığı	Var	16	40,0	15	28,8	
	Yok	24	60,0	37	71,2	0,262

Gruplara göre çocuk eğitim düzeyi, engel düzeyi, hane halkı büyüklüğü, çocuk sayısı, anne eğitim düzeyi, anne çalışma durumu, baba eğitim düzeyi, baba çalışma durumu, aylık gelir düzeyi, yardım alma durumu, kaçınıcı çocuk ve ilaç kullanım oranları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Gruplara göre eğitim alma durumu oranları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,009$; $p<0,01$). Deney grubunda eğitim alma oranı daha düşük bulunmuştur.

Deney grubundaki ZY olan bireylerin; % 52,5'nin ilkökul mezunu olmadığı, %70'nin hafif ve orta derecede ZY'e sahip olduğu, %60'nın ilaç kullandığı, %40'nın eğitim almaya devam ettiği, %47,1'nin birinci çocuk olduğu belirlenmiştir.

Kontrol grubundaki ZY olan bireylerin ise % 71'nin ilkökul mezunu olmadığı, %67,3'nün hafif ve orta derecede ZY'e sahip olduğu, %61,5'nun ilaç kullandığı, %67,3'nün eğitim almaya devam ettiği, %46,2'nin üçüncü çocuk olduğu belirlenmiştir.

Deney grubunda annelerin %52,5'nin, babaların % 45,5'nin ilkökul mezunu olduğu, annelerin %62,5'nin çalışmadığı, babaların %69,7'nin emekli olduğu, ailelerin %37'sinde hane halkının 4 kişiden oluştuğu, %57,5'inde ailedeki çocuk sayısının üç olduğu, %46,2'nun gelir düzeylerinin 2,324-4.649 TL olduğu, ailelerin %71,2'nde anneye destek olacak bir kişinin bulunmadığı saptanmıştır.

Kontrol grubunda ise annelerin %46,2'nin, babaların %50'nin ilkökul mezunu olduğu, annelerin %67,3'nin çalışmadığı, babaların %76,1'nin emekli olduğu, %51,9'unda hane halkının 3 kişiden oluştuğu, %55,8'inde ailedeki çocuk sayısının üç olduğu, %47,5'nun gelir düzeylerinin 2,324-4.649 TL olduğu, ailelerin %71,2'nde anneye destek olacak bir kişinin bulunmadığı belirlenmiştir.

B. Fiziksel Aktivitenin Değerlendirilmesi

Tablo 3: Deney ve Kontrol Grubunun Ön Test Fiziksel Aktivite Ölçümü Yönünden Karşılaştırılması

		Deney		Kontrol		p
		Ort±Ss	Min-Max (Median)	Ort±Ss	Min-Max (Median)	
Orta şiddetli Fiziksel Akt	<i>Anne</i>	1826.7±4044.1	40-10080 (240)	1482.5±1422.9	180-4320 (1320)	0,825
	<i>Çocuk</i>	1002.5±1716.1	40-5040 (300)	428.6±394.5	20-1200 (380)	0,238
Hafif Fiziksel Aktivite	<i>Anne</i>	848.7±1029.7	49.5-4950 (511.5)	673.3±796	33-4752 (396)	0,406
	<i>Çocuk</i>	840.9±1394.4	49.5-5940 (396)	848.1±979.8	33-4158 (470.3)	0,980
Toplam Fiziksel Aktivite	<i>Anne</i>	1213.5±2069.3	49.5-10773 (495)	1023.6±1545.7	33-9072 (594)	0,644
	<i>Çocuk</i>	1076.4±1583.6	49.5-5940 (396)	1064.9±1053	99-4158 (604)	0,970
Günlük Oturma Süresi	<i>Anne</i>	264.7±159.9	60-900 (240)	228.6±133.4	10-540 (180)	0,286
	<i>Çocuk</i>	420±236.7	120-960 (360)	403.3±194.3	60-960 (360)	0,736

^cIndependent Sample t Testi **p<0,01 *p<0,05

*N<5 olduğu için şiddetli fiziksel aktivite karşılaştırmaları yapılamamıştır.

DeneySEL çalışma öncesi deney ve kontrol grubunun fiziksel aktivite ölçümleri karşılaştırıldığında;

Annelerin gruplara göre orta şiddetli fiziksel aktivite, hafif fiziksel aktivite, toplam fiziksel aktivite ve günlük oturma süresi istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Zihinsel yetersizliği olan bireylerin gruplara göre orta şiddetli fiziksel aktivite, hafif fiziksel aktivite, toplam fiziksel aktivite ve günlük oturma süresi istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Tablo 4: Zihinsel Yetersizliği Olan Bireylerde Fiziksel Aktivite Ölçümlerine Göre Ön Test – Son Test Değerlendirilmesi

		N	Ort±Ss	Min-Max(Medyan)	p
Orta şiddetli Fiziksel (Dakika)					
Deney	Ön Test	8	1002,5±1716,1	40-5040 (300)	^a 0,848
	Son Test	8	680,0±391,9	480-2240 (480)	
Kontrol	Ön Test	7	428,0±394,5	20-1200 (380)	^a 0,564
	Son Test	7	187,5±79,2	80-320 (190)	
Hafif Fiziksel Aktivite (Dakika)					
Deney	Ön Test	24	840,9±1394,4	49.5-5940 (396)	^a 0,632
	Son Test	24	721,9±940,0	33-4158 (429)	
Kontrol	Ön Test	33	848,1±979,8	33-4158 (470.3)	^b 0,019*
	Son Test	33	525,0±726,7	33-4158 (313.5)	
Toplam Fiziksel Aktivite (Dakika)					
Deney	Ön Test	31	1076,4±1583,6	49.5-5940 (396)	^b 0,274
	Son Test	31	1225,3±930,5	480-4638 (918)	
Kontrol	Ön Test	35	1064,9±1053	99-4158 (604)	^b 0,002**
	Son Test	35	510,±718,9	33-4158 (396)	
Günlük Oturma Süresi (Dakika)					
Deney	Ön Test	35	420,0±236.7	120-960 (360)	^b 0,554
	Son Test	35	418.3±192.8	120-840 (360)	
Kontrol	Ön Test	39	403.3±194.3	60-960 (360)	^b 0,059
	Son Test	39	423.2±158.5	30-720 (420)	

^aWilcoxon Signed Rank Testi

^bPaired Samples Test

** $p<0,01$

* $p<0,05$

*N<5 olduğu için şiddetli fiziksel aktivite karşılaştırmaları yapılamamıştır.

Deney grubunda; ön teste göre son test orta şiddetli fiziksel aktivite, hafif şiddetli fiziksel aktivite, toplam fiziksel aktivite ve günlük oturma sürelerinde görülen değişim istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Kontrol grubunda; ön teste göre son test orta şiddetli fiziksel aktivite ve günlük oturma süresinde görülen değişim istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır

($p>0,05$). Ön teste göre son test toplam fiziksel aktivitede görülen değişim istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,019$; $p<0,05$). Toplam fiziksel aktivitede düşüş gözlemlenmiştir. Ön teste göre son test hafif şiddetli fiziksel aktivite görülen değişim istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,002$; $p<0,01$). Hafif şiddetli fiziksel aktivite düşüş gözlemlenmiştir.

Tablo 5: Annelerin Fiziksel Aktivite Ölçümlerine Göre Ön Test – Son Test Değerlendirilmesi

		N	Ort±Ss	Min-Max(Medyan)	^b p
Hafif Fiziksel Aktivite (Dakika)					
Deney	Ön Test	28	848.7±1029.7	49.5-4950 (511.5)	0,580
	Son Test	28	936.8±870.2	99-4158 (693)	
Kontrol	Ön Test	33	673.3±796	33-4752 (396)	0,466
	Son Test	33	653.9±669.6	33-2772 (396)	
Toplam Fiziksel Aktivite (Dakika)					
Deney	Ön Test	28	1213.5±2069.3	49.5-10773 (495)	0,883
	Son Test	28	1111.2±915,0	148.5-4158 (932)	
Kontrol	Ön Test	35	1023.6±1545.7	33-9072 (594)	0,439
	Son Test	35	913.6±1017.4	33-4053 (492)	
Günlük Oturma Süresi (Dakika)					
Deney	Ön Test	31	264.7±159.9	60-900 (240)	0,724
	Son Test	31	266.5±122.9	60-600 (240)	
Kontrol	Ön Test	38	228.6±133.4	10-540 (180)	0,003**
	Son Test	38	336.5±152.6	120-720 (300)	

^bPaired Samples Test ** $p<0,01$ * $p<0,05$

*N<5 olduğu için şiddetli fiziksel aktivite ve orta şiddetli fiziksel aktivite karşılaştırmaları yapılamamıştır.

Deney grubunda ön teste göre son test hafif şiddetli fiziksel aktivite, toplam fiziksel aktivite ve günlük oturma sürelerinde görülen değişim istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Kontrol grubunda ön teste göre son test hafif şiddetli fiziksel aktivite ve toplam fiziksel aktivitede görülen değişim istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Ön teste göre son test günlük oturma süresinde görülen değişim istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,003$; $p<0,05$). Oturma sürelerinde artış gözlemlenmiştir.

Tablo 6: Son Test Fiziksel Aktivite Ölçümünde Deney ve Kontrol Grubunun Değerlendirilmesi

		Deney		Kontrol		^c p
		Ort±Ss	Min-Max (Median)	Ort±Ss	Min-Max (Median)	
Orta şiddetli	Anne	332.2±261.7	40-960 (280)	683.3±1023.1	40-3360 (240)	0,174
	Çocuk	680,0±391.9	480-2240 (480)	187.5±79.2	80-320 (190)	

Fiziksel Akt						
Hafif Fiziksel Akt	<i>Anne</i>	936.8±870.2	99-4158 (693)	653.9±669.6	33-2772 (396)	0,141
	<i>Çocuk</i>	721.9±940	33-4158 (429)	525±726.7	33-4158 (313.5)	0,341
Toplam Fiziksel Akt	<i>Anne</i>	1111.2±915	148.5-4158 (932)	913.6±1017.4	33-4053 (492)	0,394
	<i>Çocuk</i>	1225.3±930.5	480-4638 (918)	550±718.9	33-4158 (396)	0,001**
Günlük Oturma Süre	<i>Anne</i>	266.5±122.9	60-600 (240)	336.5±152.6	120-720 (300)	0,031*
	<i>Çocuk</i>	418.3±192.8	120-840 (360)	423.2±158.5	30-720 (420)	0,930

^cIndependent Sample t Testi ** $p<0,01$ * $p<0,05$

Annelerin sontest orta şiddetli fiziksel aktivite, hafif fiziksel aktivite ve toplam fiziksel aktivite puanları yönünden deney ve kontrol grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Deney ve kontrol gruplarına göre günlük oturma süreleri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,001$; $p<0,01$). Kontrol grubunun günlük oturma süreleri, deney grubundan daha yüksek bulunmuştur.

Zihinsel yetersizliği olan bireylerin sontest hafif fiziksel aktivite ve günlük oturma süreleri yönünden deney ve kontrol grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Ancak orta şiddetli fiziksel aktiviteleri gruplara göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,001$; $p<0,01$). Deney grubunun orta şiddetli fiziksel aktivite, kontrol grubundan daha yüksek bulunmuştur.

Zihinsel yetersizliği olan bireylerin gruplara göre toplam fiziksel aktiviteleri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,001$; $p<0,01$). Deney grubunun toplam fiziksel aktivite, kontrol grubundan daha yüksek bulunmuştur.

C. Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi

Tablo 7: Ön Test Yaşam Kalitesi Ölçümüne Göre Deney ve Kontrol Grubunun Karşılaştırılması

		Deney		Kontrol		p
		Ort±Ss	Min-Max (Median)	Ort±Ss	Min-Max (Median)	
Fiziksel Sağlık	<i>Anne</i>	14.64±3.11	7.43-19.43 (16)	13.3±1.56	10.29-17.14 (13.14)	0,008**
	<i>Çocuk</i>	12.17±1.93	7.43-14.29 (12.57)	11.93±1.57	8-14.29 (12)	0,517
Psikolojik	<i>Anne</i>	14.27±2.71	8-20 (14.67)	13.32±1.88	8-16.67	0,049*

					(13.33)	
	Çocuk	10.72±1.82	5.33-13.33 (10.67)	10.97±1.56	7.33-13.33 (11.33)	0,467
Sosyal İlişkiler	Anne	14.53±2.97	6.67-20 (14.67)	13.62±2.98	8-20 (13.33)	0,146
	Çocuk	8.57±1.83	5.33-12 (9.33)	8.72±2	4-12 (8.67)	0,710
Çevre	Anne	15.4±2.5	9-19.5 (15.3)	14.7±2.2	8-19.5 (15)	0,190
	Çocuk	10.4±1.4	6.5-12 (10.5)	10.1±1.4	6.5-12 (10)	0,293
Genel Sağlık	Anne	13.3±3.8	4-20 (13)	12.6±3.2	4-18 (12)	0,383
	Çocuk	10.4±1.3	8-13.54 (10.46)	10.66±1.48	7.38-14.46 (10.62)	0,388

^aIndependent Sample t Testi **p<0,01 *p<0,05

Deney ve kontrol grubunda yer alan **annelerin** fiziksel sağlık düzeyleri (p=0,008; p<0,01) ve psikolojik sağlık düzeyleri (p=0,049; p<0,05) istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Deney grubunun fiziksel sağlık ve psikolojik sağlık düzeyi kontrol grubundan daha yüksek bulunmuştur.

Gruplara göre sosyal ilişkiler, çevre ve genel sağlık düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05).

Deney ve kontrol grubunda yer alan **ZY olan bireylerin** fiziksel sağlık, psikolojik, sosyal ilişkiler, çevre ve genel sağlık düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05).

Tablo 8: Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Zihinsel Yetersizliği Olan Bireylerde Ön Test – Son Test Yaşam Kalitesi Değerlendirilmesi

		N	Ort±Ss	Min-Max(Medyan)	^b p
Fiziksel Sağlık					
Deney	Ön Test	40	12.17±1.93	7.43-14.29 (12.57)	0,684
	Son Test	40	12,00±1.64	8-14.29 (12)	
Kontrol	Ön Test	52	11.93±1.57	8-14.29 (12)	0,550
	Son Test	52	11.83±1.62	8-14.29 (12)	
Psikolojik					
Deney	Ön Test	40	10.72±1.82	5.33-13.33 (10.67)	0,111
	Son Test	40	11.33±1.46	8-13.33 (11.33)	
Kontrol	Ön Test	52	10.97±1.56	7.33-13.33 (11.33)	0,225
	Son Test	52	10.72±1.44	8-13.33 (10.67)	
Sosyal İlişkiler					
Deney	Ön Test	40	8.57±1.83	5.33-12 (9.33)	0,121
	Son Test	40	9.3±1.97	5.33-12 (9.33)	
Kontrol	Ön Test	52	8,0072±2	4-12 (8.67)	0,648

		Son Test	52	8.59±2.04	4-12 (9.33)	
Çevre						
Deney	Ön Test	40		10.4±1.4	6.5-12 (10.5)	0,424
	Son Test	40		10.6±1.2	6.5-12 (10.8)	
Kontrol	Ön Test	52		10.1±1.4	6.5-12 (10)	0,819
	Son Test	52		10,0±1.6	5.5-12 (10)	
Genel Sağlık						
Deney	Ön Test	40		10.40±1.3	8-13.54 (10.46)	0077
	Son Test	40		10.95±1.35	8.92-13.85 (10.46)	
Kontrol	Ön Test	52		10.66±1.48	7.38-14.46 (10.62)	0,066
	Son Test	52		10.28±1.4	7.69-14.15 (10.15)	

^bPaired Samples Test ** $p < 0,01$ * $p < 0,05$

Deney grubunda ön teste göre son test fiziksel sağlık, psikolojik, sosyal ilişkiler, çevre ve genel sağlık düzeylerinde görülen değişim istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Kontrol grubunda ön teste göre son test fiziksel sağlık, psikolojik, sosyal ilişkiler, çevre ve genel sağlık düzeylerinde görülen değişim istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 9: Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Annelerde Ön Test – Son Test Yaşam Kalitesi Değerlendirilmesi

		N	Ort±Ss	Min-Max(Medyan)	^b p
Fiziksel Sağlık					
Deney	Ön Test	40	14.64±3.11	7.43-19.43 (16)	0,001**
	Son Test	40	15.94±2.46	11.43-20 (16.57)	
Kontrol	Ön Test	52	13.3±1.56	10.29-17.14 (13.14)	0,003**
	Son Test	52	12.59±2.01	8.57-16.57 (12.57)	
Psikolojik					
Deney	Ön Test	40	14.27±2.71	8-20 (14.67)	0,006**
	Son Test	40	15.58±2.34	10-19.33 (15.33)	
Kontrol	Ön Test	52	13.32±1.88	8-16.67 (13.33)	0,281
	Son Test	52	13.05±1.86	9.33-16.67 (13.33)	
Sosyal İlişkiler					
Deney	Ön Test	40	14.53±2.97	6.67-20 (14.67)	0,105
	Son Test	40	15.17±2.48	8-20 (14.67)	
Kontrol	Ön Test	52	13.62±2.98	8-20 (13.33)	0,443
	Son Test	52	13.25±3.46	6.67-20 (13.33)	
Çevre					
Deney	Ön Test	40	15.36±2.52	9-19.5 (15.25)	0,006**
	Son Test	40	16.3±2.44	10.5-20 (16.5)	
Kontrol	Ön Test	52	14.71±2.2	8-19.5 (15)	0,800
	Son Test	52	14.64±2.33	9-19.5 (15.25)	

Genel Sağlık

Deney	Ön Test	40	13.25±3.75	4-20 (13)	0,001**
	Son Test	40	15.7±3.83	4-20 (16)	
Kontrol	Ön Test	52	12.62±3.18	4-18 (12)	0,447
	Son Test	52	12.31±3.2	6-20 (12)	

^bPaired Samples Test **p<0,01 *p<0,05

Deney grubunda;

Ön teste göre son test sosyal ilişki düzeylerinde görülen değişim istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0,05).

Ön teste göre son test fiziksel sağlık düzeylerinde görülen değişim istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p=0,001; p<0,01). Fiziksel sağlık kalitesinde artış gözlemlenmiştir.

Ön teste göre son test psikolojik sağlık düzeylerinde görülen değişim istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p=0,006; p<0,01). Psikolojik sağlık düzeylerinde artış gözlemlenmiştir.

Ön teste göre son test çevre düzeylerinde görülen değişim istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p=0,006; p<0,01). Çevre düzeylerinde artış gözlemlenmiştir.

Ön teste göre son test genel sağlık düzeylerinde görülen değişim istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p=0,001; p<0,01). Genel sağlık düzeylerinde artış gözlemlenmiştir.

Kontrol grubunda; Ön teste göre son test psikolojik, sosyal ilişkiler, çevre ve genel sağlık düzeylerinde görülen değişim istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0,05).

Ön teste göre son test fiziksel sağlık düzeylerinde görülen değişim istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p=0,003; p<0,01). Fiziksel sağlık düzeylerinde düşüş gözlemlenmiştir.

Tablo 10: Son Test Yaşam Kalitesi Ölçümünde Deney ve Kontrol Grubunun Değerlendirilmesi

		Deney		Kontrol		p
		Ort±Ss	Min-Max (Median)	Ort±Ss	Min-Max (Median)	
Fiziksel Sağlık	Anne	15.94±2.46	11.43-20 (16.57)	12.59±2.01	8.57-16.57 (12.57)	0,022*

	Çocuk	12,0±1.64	8-14.29 (12)	11.83±1.62	8-14.29 (12)	0,631
Psikolojik	Anne	15.58±2.34	10-19.33 (15.33)	13.05±1.86	9.33-16.67 (13.33)	0,001**
	Çocuk	11.33±1.46	8-13.33 (11.33)	10.72±1.44	8-13.33 (10.67)	0,047*
Sosyal İlişkiler	Anne	15.17±2.48	8-20 (14.67)	13.25±3.46	6.67-20 (13.33)	0,001**
	Çocuk	9.3±1.97	5.33-12 (9.33)	8.59±2.04	4-12 (9.33)	0,096
Çevre	Anne	16.3±2.4	10.5-20 (16.5)	14.6±2.3	9-19.5 (15.3)	0,001**
	Çocuk	10.6±1.2	6.5-12 (10.8)	10±1.6	5.5-12 (10)	0,062
Genel Sağlık	Anne	15.7±3.8	4-20 (16)	12.3±3.2	6-20 (12)	0,001**
	Çocuk	10.95±1.35	8.92-13.85 (10.46)	10.28±1.4	7.69-14.15 (10.15)	0,050*

^cIndependent Sample t Testi **p<0,01 *p<0,05

Annelerde; Gruplara göre fiziksel sağlık düzeyi istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,022; p<0,05). Deney grubunun fiziksel sağlık kalitesi, kontrol grubundan daha yüksek bulunmuştur. Gruplara göre psikolojik sağlık düzeyi istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,001; p<0,01). Deney grubunun psikolojik sağlık düzeyi, kontrol grubundan daha yüksek bulunmuştur. Gruplara göre sosyal ilişkiler sağlık düzeyi istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,001; p<0,01). Deney grubunun sosyal ilişkiler sağlık düzeyi, kontrol grubundan daha yüksek bulunmuştur. Gruplara göre çevre sağlık düzeyi istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,001; p<0,01). Deney grubunun çevre sağlık düzeyi, kontrol grubundan daha yüksek bulunmuştur. Gruplara göre genel sağlık düzeyi istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,001; p<0,01). Deney grubunun genel sağlık düzeyi, kontrol grubundan daha yüksek bulunmuştur.

Zihinsel Yetersizliği Olan Bireylerde; Gruplara göre fiziksel sağlık, sosyal ilişkiler ve çevre sağlık düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05). Gruplara göre psikolojik sağlık düzeyi istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,047; p<0,05). Deney grubunun psikolojik sağlık düzeyi, kontrol grubundan daha yüksek bulunmuştur.

Gruplara göre genel sağlık düzeyi istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,050; p<0,05). Deney grubunun genel sağlık düzeyi, kontrol grubundan daha yüksek bulunmuştur.

TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı online destek hizmetlerin Covid-19 nedeniyle evde kalan zihinsel yetersizliği olan bireylerin ve annelerinin yaşam kaliteleri ve fiziksel aktiviteleri üzerindeki etkilerini incelemektir. Bu amaçla elde edilen bulgular aşağıda demografik özelliklerin değerlendirilmesi, fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi olmak üzere üç başlık halinde tartışılmıştır;

A. Demografik Özellikler

Kontrol gruplu deneysel araştırmalarda grupların çeşitli özellikler yönünden homojen olması bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini güvenilir bir şekilde incelemek için çok önemlidir. Bizim çalışmamızda da deney ve kontrol grupları arasında yaş, doğum sırası, engel düzeyi, ilaç kullanma ve eğitim alma düzeyi açısından bir farklılığın bulunmaması grupların homojen olduğunu göstermektedir. Ailelerin demografik özellikleri incelendiğinde ise deney ve kontrol grupları anne ve baba yaşları, eğitim düzeyi, çalışma durumu, ailenin çocuk sayısı, engelli bireyin bakımına destek olan bir kişinin varlığı ve gelir düzeyi yönünden benzer özelliklere sahiptirler.

Bu özelliklere ayrıntılı olarak bakıldığında hem deney hem de kontrol grubundaki ZY olan bireylerin önemli bir kısmının ilkokuldan mezun olmadıkları dikkat çekmektedir. Engellilik Raporunda da zihinsel yetersizliği olan kişilerin yetersizliği olmayan kişilerin yanı sıra fiziksel ve duyuşal yetersizliği olan kişilerden de birçok yönden daha fazla dezavantajlı oldukları belirtilmiştir (WHO, 2011).

Ailelerde ise genel özellikler şu şekildedir; (a) Anneler ve babaların önemli bir kısmı ilkokulu mezundur (b) Anneler ev kadını, babalar emeklidir (c) Çekirdek aile yapısındadır. (d) Gelir düzeyleri düşüktür (2,324-4.649 TL) (e) Anneler engeli olan çocuklarının ihtiyacını karşılamada diğer aile bireylerinden destek görmemektedirler.

B. Fiziksel Aktivite

B.1. Zihinsel Yetersizliği Olan Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri

Zihinsel yetersizliği olan kişilerde çeşitli müdahale programlarının fiziksel aktivite düzeyi üzerindeki etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen pek çok çalışma bulunmaktadır. Bunların bir kısmı fiziksel aktiviteye ilişkin müdahale programlarını

(Mitchell ve ark. 2013) ve diğer bir kısmı ise eğitimsel müdahalelerin eklendiği programların uygulandığı çalışmaları (Elinder ve ark. 2010; Pett vd. 2013; Pérez-Cruzadoa ve Cuesta-Vargasa, 2016) kapsamaktadır. Bu çalışmalardan elde ZY olan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin arttığı yönünde sonuçlar elde edilse de bazı çalışmalarda bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmış (Shields ve ark. 2013) ve fiziksel aktivitede kalıcı değişiklikler için bu programlara ilaveten eğitsel müdahalelerin de uygulanması gerektiği ileri sürülmüştür (Elinder ve ark. 2010; Heller ve ark.2011; Spanos, Melville ve Hankey 2013, Shields ve ark. 2013). Örneğin, Shields ve ark. (2013) tarafından gerçekleştirilen kontrollü randomize bir çalışmada ise 10 haftalık kuvvet antrenman programının genç Down sendromlu bireylerin akselometre ile ölçülen fiziksel aktivite düzeyleri üzerinde anlamlı bir değişim oluşturmadığı saptanmıştır.

Fiziksel aktivite düzeyini ölçmek için araştırmalarda UFA anketinin yanı sıra pedometre ve accelometre de kullanılmaktadır. Bergström ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan bir müdahale çalışması sonrası bir pedometre ile ölçülen fiziksel aktivitede önemli ilerlemeler bulunmuştur. Hinckson ve ark., (2013) tarafından yapılan çalışmada da, müdahaleden sonra haftada ortalama 1.1 saat farkla yürüme artışı saptanmıştır.

Bu araştırmalar kısmen de olsa bizim araştırma sonuçlarımızla tutarlıdır. Deney grubunun fiziksel aktivite ölçümlerinde 12 hafta, haftada iki gün günde birer saat uygulanan fiziksel aktivite programı bitiminde önemli bir artış saptanmamış buna karşın kontrol grubunun toplam fiziksel aktivite ölçümünde ve hafif şiddetli fiziksel aktivite düzeyinde düşüş gözlemlenmiştir. Halbuki öntestlerde deney ve kontrol grubu benzer fiziksel aktivite düzeyine sahip bulunmuşlardır. Bir başka deyişle deney grubu program öncesindeki fiziksel aktivite seviyelerini korurken, kontrol grubunun fiziksel aktivite düzeyinde azalma gerçekleşmiştir. Bu durum öntest ve sontest verilerinin toplandığı dönemdeki mevsim farklılığına dikkat çekmektedir. Sontest verilerinin toplandığı Aralık ayı pandemide ikinci dalganın yaşanması nedeniyle gerek daha yoğun tedbirlerin alınması gerekse olumsuz hava koşulları açısından öntest verilerinin toplandığı Ağustos ayı ile karşılaştırıldığında fiziksel aktivite yönünden daha dezavantajlı bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Deney grubu online programa katılarak Aralık ayının olumsuz koşullarından etkilenmemiş görünmektedir. Sontestlerde orta şiddetli fiziksel aktivite ve toplam fiziksel aktivite düzeylerinin kontrol grubundan daha yüksek bulunması da online programın fiziksel aktivite düzeylerini korumalarına katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır.

Pérez-Cruzadoa ve Cuesta-Vargasa (2016), 18-65 yaş arasında 40 ZY olan bireylere 8 hafta haftada iki gün günde bir saatlik fiziksel aktivite programı uygulamanın yanı sıra ev içinde ve ev dışında fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik çeşitli önerilerde bulunmuşlardır. Tek gruplu yürütülen deneysel araştırma sonucunda yaşam kalitesi, karın kuvveti ve yürüme MET değerinde önemli artış saptanmıştır. Araştırmacılar fiziksel aktivite ve eğitimi birleştiren bir müdahalenin ZY olan kişilerde yaşam kalitesi, aktivite için sosyal destek, yürüyüş süresi ve zindelikteki bazı değişkenler gibi birçok yönü iyileştirebileceğini ileri sürmüşler ve çoklu modeller içeren yaklaşımların bu popülasyonda farklı yönleri iyileştirmede önemli olduğuna dikkat çekmişlerdir. Bizim çalışmamızda da fiziksel aktivite programının yanı sıra hareket unsuru içeren ritim ve müzik eğitimlerine yer verilmiş ve bireylerin haftanın diğer günleri de aktif olabilmeleri için çeşitli ödevler verilmiştir. Bu ödevler fiziksel aktivite ders kayıtlarının izlenmesi ve katılım gösterilmesi, öğretmen tarafından gönderilen videodaki fiziksel aktivitenin yapılması ya da hafta sonu açık havada yürüyüşler yapma şeklinde planlanmıştır. Bulgular online fiziksel aktivite programının ve ödevlerin deney grubundaki ZE bireylerin en azından pandeminin kısıtlayıcı etkilerinin nispeten daha az olduğu yaz dönemindeki fiziksel aktivite seviyelerini korumalarına yardımcı olduğunu göstermektedir.

WHO Fiziksel Aktivite Rehberinde (2020) önemli sağlık yararları için hafta boyunca en az 150–300 dakika orta yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite; veya en az 75-150 dakika şiddetli yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite; veya orta ve şiddetli yoğunlukta aktivitenin eşdeğer bir kombinasyonunu kapsamaktadır.

Ayrıca bu rehberde engellilikle yaşayan yetişkinlere ayrıca, ek sağlık yararları sağladığından tüm büyük kas gruplarını içeren orta veya daha yüksek yoğunlukta kas güçlendirici aktiviteleri haftada 2 veya daha fazla gün yapmaları tavsiye edilmektedir (WHO,2020). Ancak ZY olan bireylerde düşük fiziksel aktivite düzeyi birçok çalışmada rapor edilmiştir. Örneğin Nordstrom ve ark. (2013) tarafından yapılan çalışmada, akselometre ile zihinsel engellerle ilişkili tüm genetik koşullara sahip yetişkinlerin geniş bir örneğinde (Down sendromlu, Williams sendromlu ve Prader-Willi) fiziksel aktivite düzeyi ve hareketsiz davranış incelenmiştir. Araştırmacılar, bireylerin günlerinin% 63'ünü sedanter olarak ve % 3'ünü orta ila şiddetli yoğunlukta fiziksel aktivitede geçirdiklerini saptamışlardır. Bireyler günde ortalama 27 dakika orta ila şiddetli fiziksel aktivite yapsa da, genel olarak sadece örneklemin% 12'si ülkelerinin (Norveç) fiziksel aktivite önerilerini karşılamışlardır. Benzer şekilde, Barnes, Howie, McDermott ve Mann (2013), zihinsel engelli

yetişkinlerin haftada ortalama 108,6 dakika orta ila şiddetli yoğunlukta fiziksel aktivite biriktirdiğini, ancak zihinsel engelli 131 yetişkinden oluşan örnekleminin yalnızca % 23,7'sinin Amerika Birleşik Devletleri Haftada 150 dakikalık orta-şiddetli fiziksel aktivite önerileri karşıladıklarını bulmuşlardır.

Bu nedenle WHO Fiziksel Aktive Rehberinde (2020) engelle yaşayan yetişkinlerin hareketsiz kalmak için harcanan zamanı sınırlandırmaları ve hareketsiz zamanı herhangi bir yoğunlukta fiziksel aktivite ile değiştirmeleri tavsiye edilmektedir. Yüksek düzeyde hareketsiz davranışın sağlık üzerindeki zararlı etkilerini azaltmaya yardımcı olmak için, engelli yetişkinlerin daha fazlasını yapmayı hedeflemelerinin önemine dikkat çekilmektedir. Bu araştırmaya konu olan bireylerin zihinsel yetersizliğe sahip oldukları dikkate alındığında, fiziksel aktivite standartlarını karşılayabilmeleri için hem bireyin hem de ailenin destek programlara olan ihtiyaçları ortaya çıkmaktadır.

B.2. Annelerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri

Yapılan çalışmalar engelli bireye sahip ailelerin, psikolojik, ekonomik ve eğitim gibi konularda yaşadıkları zorluklarla beraber bozulan sosyal ilişkiler ile hayat tarzlarındaki değişikliklerle de mücadele ettiklerini göstermektedir. Bu doğrultuda engelli bireylerin ve ailelerinin yaşam kalitesinin artırılmasında fiziksel aktivite programları oldukça önemlidir.

Dünya Sağlık Örgütü fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak tam bir iyilik hali için yetişkin bir bireyin haftada en az 150–300 dakikalık orta yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite veya en az 75-150 dakika şiddetli aerobik fiziksel aktivite yapmasını tavsiye etmektedir. Ayrıca yetişkinler için, haftada 2 veya daha fazla gün tüm büyük kas gruplarını içeren orta veya daha yüksek yoğunlukta kas güçlendirme aktiviteleri yapmasını tavsiye etmektedir. Bu kriterler engelli birey ve aileleri sunulan 12 hafta, haftada iki gün, birer saat online fiziksel aktivite, müzik ve psikolojik destek programlarını desteklemektedir. Ancak yapılan araştırmalar engelli çocuğu olan annelerin UFAA skorlarına göre fiziksel olarak az aktif olduklarını göstermektedir (Uzun, 2019). Sağlık Bakanlığı tarafından 2011'de yapılan araştırmaya göre Türkiye genelinde kadınların %87'sinin yeterli ölçüde fiziksel aktivite yapmadığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar sedanter hayat tarzının ülkemiz adına ciddi boyutlarda olduğunu ortaya koymaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2011). Brown ve arkadaşlarının (2012) Avusturya'da yaptıkları çalışma da kadınların üçte ikisinden fazlasının, hareketsiz veya düşük egzersiz seviyesine sahip olduklarını göstermektedir.

Bizim çalışmamızda ise deneysel çalışma öncesi deney ve kontrol grubunun, orta şiddetli fiziksel aktivite, hafif şiddetli fiziksel aktivite, toplam fiziksel aktivite ve günlük oturma süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Deney grubunda ön teste göre son test hafif şiddetli fiziksel aktivite, toplam fiziksel aktivite ve günlük oturma sürelerinde görülen değişim istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Kontrol grubunda ise ön teste göre son test, hafif şiddetli fiziksel aktivite ve toplam fiziksel aktivitede görülen değişim istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Fakat ön teste göre son test günlük oturma süresinde görülen değişim istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,003$; $p<0,05$). Bir başka deyişle kontrol grubu annelerinin oturma sürelerinde artış gözlemlenmiştir. Annelerin son test orta şiddetli fiziksel aktivite, hafif fiziksel aktivite ve toplam fiziksel aktivite puanları yönünden deney ve kontrol grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Fakat deney ve kontrol gruplarına göre günlük oturma süreleri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,001$; $p<0,01$). Kontrol grubunun günlük oturma süreleri, deney grubundan daha yüksek bulunmuştur.

Bu bulgular ışığında, 12 haftalık online programlar sayesinde deney grubu anneleri fiziksel aktivite düzeylerini korurken, kontrol grubu annelerinin fiziksel aktivite düzeylerinde düşüş gözlemlenmiştir. Bu durum verilerin toplandığı mevsimsel farklılıkların etkili olduğunu düşündürmektedir. Yazın köylerde açık alanlarda hareket edilerek geçirilen zaman kışın evlerde oturarak geçirilen zamana dönüşmüştür. Bu da kontrol grubu annelerinin oturma süresinde artışa sebep olmuştur. Bu doğrultuda kontrol grubunun son testinde günlük oturma süresi deney grubundan daha yüksek bulunması, online programlara katılan deney grubunun fiziksel aktivite düzeylerini korumalarına katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır.

Sağınç (2019) ev hanımlarının fiziksel aktivite ve oturma sürelerini incelediği çalışmada, en yüksek haftalık oturma süresi ortalaması 46-65 yaş grubu kadınlara ait olduğunu ifade etmiştir. Loland ve arkadaşlarının 2004 yılında yaptıkları bir başka çalışma sonucuna göre, 50 yaş ve üzeri kadınların fiziksel inaktivite düzeyinin diğer kadınlara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmalar, çalışmamıza katılan annelerin benzer yaş aralıklarında olması sebebi ile bulgularımızı desteklemektedir. Bu çalışma ile deney grubu anneleri, online fiziksel aktivite derslerine çocukları ile birlikte katılırken, verilen fiziksel aktivite ödevlerini beraber gerçekleştirme imkanına sahip olmuştur. Dolayısıyla kontrol grubu annelerinin günlük oturma süreleri, çocukları ile birlikte fiziksel

aktivite derslerine katılan deney grubu annelerinden daha yüksek olmasına sebep olmuştur.

Annelerin çocukları ile birlikte katılım gösterebileceği, fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak rahatlayıp eğlenceli vakit geçirebileceği bir alan olan fiziksel aktivite hem annenin hem de engelli bireyin yaşam kalitesinde artışa sebep olarak aile bireylerinin her yönden sağlıklı olmasına imkan sağlamaktadır. Yapılan çalışmalarda ebeveynlerin aktivite düzeyi ile çocukların aktivite düzeyleri arasında ilişki olduğu ortaya koymaktadır. Aktif ebeveynlerin çocukları, aktif olmayan ebeveynlerin çocuklarından fiziksel olarak daha hareketli olduğu görülmektedir. Ebeveynler çocuklarını fiziksel aktivite yapmaları konusunda cesaretlendirdikçe, çocuklarının fiziksel aktiviteye katılımlarının arttığı görülmüştür. Annelerin çocuklarına aktif olmak konusunda rol model olmaları çocukların fiziksel aktivite düzeyini ve egzersiz alışkanlığını etkileyecektir. Bu nedenle annelerin fiziksel aktivite düzey ve alışkanlıkları oldukça önemlidir (Williams, Carter, Arnold ve Wynder, 1979; İnce 2017; Sapancalı, 2009). Ayrıca fiziksel aktiviteyi birlikte gerçekleştiren aile fertlerinin iletişim engelleri, fikir ayrılıkları ve olumsuz duygular gibi sorunlarında aşmada önemli yol alacakları düşünülmektedir (Aras, Stevanovic, Vlahovic, Stevanovic, Kolaric ve Kondic, 2014; akt. Karataş ve Yaman, 2017).

C. Yaşam Kalitesi

C.1. Zihinsel Yetersizliği Olan Bireylerin Yaşam Kaliteleri

Literatürde zihinsel yetersizliği olan bireylerde fiziksel aktivitenin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerine dair çelişkili sonuçlar vardır. Örneğin Bartlo ve Klein (2011) tarafından yapılan bir gözden geçirme çalışmasında fiziksel aktivitenin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlayan üç araştırmaya ulaşılmış ve bu çalışmalardan fiziksel aktivitenin zihinsel engelli bireylerin yaşam kalitesini artırmada etkili olduğuna ilişkin kanıtlar bulunmuştur.

Ancak aynı amaçla Bondar ve ark. (2020), tarafından yapılan sistematik gözden geçirme çalışmasında araştırmacılar fiziksel aktivitenin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini incelemeye yönelik üç makaleye ulaşmışlar ve ZY olan yetişkinlerde spora katılım ile yaşam kalitesi arasındaki bağlantı hakkında yetersiz kanıt olduğunu belirtmişlerdir.

Örneğin Harris ve ark. (2017) tarafından yapılan kontrol gruplu deneysel çalışmada 12 aylık aşırı beden ağırlığına sahip 50 ağır derecede ZY olan



yetişkinine 12 ay boyunca diyet ile birlikte fiziksel aktivite programı uygulanmış ve fiziksel aktivite programının yaşam kalitesi üzerindeki etkisi araştırılmıştır.

Araştırmada ele alınan çalışmalardan biri de Melville ve ark. (2015) tarafından yapılan bir araştırmadır. Bu araştırmada da 30-54 yaşlarında 82 ağır, orta ve hafif derecede zihinsel yetersizliği olan bireylerin yaşam kaliteleri üzerinde 12 hafta, haftada beş gün günde 30 dakika toplum temelli bir yürüyüş programının etkisi araştırılmıştır. Ancak her iki araştırmada da uygulanan fiziksel aktivite programlarının yaşam kalitesi üzerinde etkisi olmadığı bulunmuştur.

Pérez-Cruzadoa ve Cuesta-Vargasa (2016), 18-65 yaş arasında 40 ZY olan bireylere 8 hafta haftada iki gün günde bir saatlik fiziksel aktivite programı uygulamanın yanı sıra ev içinde ve ev dışında fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik çeşitli önerilerde buldukları tek gruplu deneysel araştırma sonucunda yaşam kalitesi üzerinde önemli artış olduğunu bulmuşlardır. Araştırmacılar fiziksel aktivite ve eğitimi birleştiren bir müdahalenin ZY olan kişilerde yaşam kalitesi ve aktivite için sosyal destek üzerinde etkili olduğunu ileri sürmüşler ve çoklu modeller içeren yaklaşımların bu popülasyonda farklı yönleri iyileştirmede önemli olduğuna dikkat çekmişlerdir.

Bizim araştırma sonuçlarımız Harris ve ark (2017) ve Melville ve ark. (2015) nın bulguları ile tutarlı olup online fiziksel aktivite çalışmalarına katılan grubun fiziksel sağlık, psikolojik, sosyal ilişkiler, çevre ve genel sağlık düzeylerinde anlamlı bir artış gözlenmemiştir. Ancak son testlerde deney grubunun psikolojik sağlık düzeyi, genel sağlık düzeyi kontrol grubundan daha yüksek bulunması online destek eğitimi programının kısmi de olsa olumlu etkileri olduğunu düşündürmektedir. Diğerleri ile kıyaslandığında bizim çalışmamız önemli sosyal kısıtlamaların olduğu pandemi döneminde online ortamda yapılan tek çalışmadır. Kuşkusuz online ortamlar gerçek temas içeren spor ortamları ile aynı koşullara sahip değildir. Bununla birlikte online program onar kişilik eğitim grupları sayesinde bir arkadaşlık ortamı sağlamış, haftada iki gün fiziksel aktivite bir gün ritim ve müzik eğitimi uygulanarak bir rutin geliştirilmiş ve üç gün, günde birer saat aktiviteye katılımları gerçekleştirilmiştir. Bunun yanı sıra fiziksel aktivite ödevleri verilerek haftanın diğer günleri de aktif olmaları için yönlendirmeler yapılmıştır. Yaşamlarındaki bu önemli değişimin yaşam kalitelerinde önemli bir iyileşme sağlansa da psikolojik ve genel sağlık düzeylerinde ilerleme eğilimine yol açtığı ortaya çıkmıştır.

C.2. Annelerin Yaşam Kalitesi

Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerle ilgili olarak, kaygı ve depresyon, iş yükü ve yaşam kalitesi gibi psikolojik faktörler araştırmacıların ilgi odaklarından birini oluşturmaktadır. Araştırmacıların bir kısmı psikolojik faktörler yönünden özel gereksinimli çocuğu olan anneleri özel gereksinimli çocuğu bulunmayan annelerle (Özyurt, 2011; Kara, 2016; Beğli, 2016) ya da farklı engel gruplarından çocuğa sahip anneleri karşılaştırarak (Bozkurt, 2019), bir kısmı ise özel gereksinimli çocuğu olan anneler üzerinde betimsel çalışmalar yaparak (Meral 2011; Güzeloğlu, 2019) çocuğa bakım veren kişinin yaşam kalitesini incelemeye yönelmişlerdir.

Bu çalışmalarda hafif derecede zihinsel engelli çocuğu olan annelerin algıladıkları aile yaşam kalitesinin engelli çocuğu olmayan ailelerle (Özyurt, 2011; Kara, 2016) ve bedensel engelli çocukların anneleri ile karşılaştırıldığında daha düşük olduğu (Bozkurt, 2019) bulunmuştur. Ayrıca, annelerin aile yaşam kalitesinde "aile sosyal desteği"nin önemli olduğu (Meral, 2011), ebeveynlerin aile yaşam kalitesinin, stres ve umutsuzluk üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu (Güzeloğlu, 2019) saptanmıştır.

Araştırmalar aile yükünün annelerde babaların iş yükünün dan iki katı kadar olduğu (Çolak, 2019), babalara kıyasla annelerin depresyon, stres ve anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğu, bununla birlikte eğitim ve danışmanlık hizmetinin yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu, annelerin duygusal tükenmişlik düzeylerini azalttığı, kişisel başarı düzeylerini ise yükselttiği sonucuna ulaşılmıştır (İnalı, 2012).

Yukarda sonuçlarına yer verilen araştırmalar özel gereksinimli çocuğun ailesi içinde psikolojik faktörler açısından önemli derecede risk altında olan kişi olarak anneyi işaret etmekte ve psikolojik destek ihtiyacını ortaya çıkarmaktadır. Bizim çalışmamızda da İnal (2012) tarafından yapılan çalışmayı destekler niteliktedir. Online psikolojik destek programına katılan annelerin fiziksel sağlık, psikolojik sağlık, çevre ve genel sağlık düzeylerinde program sonrası önemli bir artış gözlemlenmiştir. Sadece sosyal ilişki düzeyinde değişim saptanmamıştır. Buna karşın kontrol grubunda ise fiziksel sağlıkta düşüş gözlenmiş olup psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler, çevre ve genel sağlık düzeylerinde bir farklılık gözlenmemiştir.

Sontestlerde online destek programına katılan annelerin fiziksel sağlık düzeyi, psikolojik sağlık düzeyi, sosyal ilişkiler, çevre sağlık düzeyi ve genel sağlık düzeyi olmak üzere yaşam kalitesinin tüm alt boyutlarında kontrol grubundan daha yüksek bulunmuştur. Ancak burada öntestlerde de deney grubundaki annelerin fiziksel sağlık ve psikolojik sağlık düzeyinin kontrol grubundan daha yüksek olduğu unutulmamalıdır.

SONUÇ

Bu araştırmanın amacı online destek hizmetlerin Covid-19 nedeniyle evde kalan zihinsel yetersizliği olan bireylerin ve annelerinin yaşam kaliteleri ve fiziksel aktiviteleri üzerindeki etkilerini incelemektir.

Ailelerin demografik özellikleri incelendiğinde hem deney hem de kontrol grubundaki ZY olan bireylerin önemli bir kısmının ilkökul mezunu olmadıkları dikkat çekmektedir. Engellilik Raporunda da zihinsel yetersizliği olan kişilerin yetersizliği olmayan kişilerin yanı sıra fiziksel ve duyuusal yetersizliği olan kişilerden de birçok yönden daha fazla dezavantajlı oldukları belirtilmiştir (WHO, 2011). Ailelerde ise genel özellikler şu şekildedir; (a) Anneler ve babaların önemli bir kısmı ilkökulu mezundur (b) Anneler ev kadını, babalar emeklidir (c) Çekirdek aile yapısındadır. (d) Gelir düzeyleri düşüktür (2,324-4.649 TL) (e) Anneler engeli olan çocuklarının ihtiyacını karşılamada diğer aile bireylerinden destek görmemektedirler.

Sonuçlar aşağıda fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi başlıkları altında zihinsel yetersizliği olan bireyler ve anneleri için ayrı ayrı belirtilmiştir.

A. Fiziksel Aktivite

A.1. Zihinsel Yetersizliği Olan Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri

Deney grubunun fiziksel aktivite ölçümlerinde 12 hafta, haftada iki gün günde birer saat uygulanan fiziksel aktivite programı bitiminde önemli bir artış saptanmamış buna karşın kontrol grubunun toplam fiziksel aktivite ölçümünde ve hafif şiddetli fiziksel aktivite düzeyinde düşüş gözlemlenmiştir. Halbuki öntestlerde deney ve kontrol grubu benzer fiziksel aktivite düzeyine sahip bulunmuşlardır. Bir başka deyişle deney grubu program öncesindeki fiziksel aktivite seviyelerini korurken, kontrol grubunun fiziksel aktivite düzeyinde azalma gerçekleşmiştir. Bu durum öntest ve sontest verilerinin toplandığı dönemdeki



mevsim farklılığına dikkat çekmektedir. Sontest verilerinin toplandığı Aralık ayı pandemide ikinci dalganın yaşanması nedeniyle gerek daha yoğun tedbirlerin alınması gerekse olumsuz hava koşulları açısından öntest verilerinin toplandığı Ağustos ayı ile karşılaştırıldığında fiziksel aktivite yönünden daha dezavantajlı bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Deney grubu online programa katılarak Aralık ayının olumsuz koşullarından etkilenmemiş görünmektedir. Sontestlerde orta şiddetli fiziksel aktivite ve toplam fiziksel aktivite düzeylerinin kontrol grubundan daha yüksek bulunması da online programın fiziksel aktivite düzeylerini korumalarına katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır.

Bulgular online fiziksel aktivite programının ve ödevlerin deney grubundaki ZE bireylerin en azından pandeminin kısıtlayıcı etkilerinin nispeten daha az olduğu yaz dönemindeki fiziksel aktivite seviyelerini korumalarına yardımcı olduğunu göstermektedir.

B.2. Annelerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri

Online eğitim modülü sonrası deney grubundaki annelerin hafif şiddetli fiziksel aktivite, toplam fiziksel aktivite ve günlük oturma sürelerinde değişim gözlenmemekle birlikte kontrol grupta günlük oturma süresinde artış gözlenmiştir.

Online eğitim modülü öncesi kontrol grubu ve deney grubu oturma süreleri benzer düzeydeyken program sonrası kontrol grubunun lehine oturma süreleri önemli derecede artış göstermiştir. Online eğitim modülünün fiziksel aktivite ve müzik modülleri her ne kadar ZY olan bireylere yönelik tasarlanmışsa da bazı seanslarda annelerin de aktif katılımı sağlanmış, fiziksel aktivite ödevleri de anneleri kapsayacak şekilde yapılandırılmıştır. Psikolojik danışmanlık seanslarında da anneler psikolojik sağlıklarını desteklemesi amacıyla fiziksel aktiviteye yönlendirilmişlerdir. Tüm bu çalışmaların en azından anneleri çocukları gibi yaz dönemindeki fiziksel aktivite seviyelerini korumalarına katkı yaptığı düşünülmektedir.

C.Yaşam Kalitesi

C.1. Zihinsel Yetersizliği Olan Bireylerin Yaşam Kaliteleri

Araştırma sonuçları online fiziksel aktivite çalışmalarına katılan grubun fiziksel sağlık, psikolojik, sosyal ilişkiler, çevre ve genel sağlık düzeylerinde anlamlı bir artış olmadığı ortaya koymaktadır. Ancak son testlerde deney grubunun psikolojik sağlık düzeyi, genel sağlık düzeyi kontrol grubundan daha yüksek bulunması

online destek eğitimi programının kısmi de olsa olumlu etkileri olduğunu düşündürmektedir. Diğerleri ile kıyaslandığında bizim çalışmamız önemli sosyal kısıtlamaların olduğu pandemi döneminde online ortamda yapılan tek çalışmadır. Kuşkusuz online ortamlar gerçek temas içeren spor ortamları ile aynı koşullara sahip değildir. Bununla birlikte online program onar kişilik eğitim grupları sayesinde bir arkadaşlık ortamı sağlamış, haftada iki gün fiziksel aktivite bir gün ritim ve müzik eğitimi uygulanarak bir rutin geliştirilmiş ve üç gün, günde birer saat aktiviteye katılımları gerçekleştirilmiştir. Bunun yanı sıra fiziksel aktivite ödevleri verilerek haftanın diğer günleri de aktif olmaları için yönlendirmeler yapılmıştır. Yaşamlarındaki bu önemli değişimin yaşam kalitelerinde önemli bir iyileşme sağlamasa da psikolojik ve genel sağlık düzeylerinde ilerleme eğilimine yol açtığı ortaya çıkmıştır.

C.2. Annelerin Yaşam Kalitesi

Bu çalışmada online psikolojik destek programına katılan annelerin fiziksel sağlık, psikolojik sağlık, çevre ve genel sağlık düzeylerinde program sonrası önemli bir artış gözlemlenmiştir. Sadece sosyal ilişki düzeyinde değişim saptanmamıştır. Buna karşın kontrol grubunda ise fiziksel sağlıkta düşüş gözlenmiş olup psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler, çevre ve genel sağlık düzeylerinde bir farklılık gözlenmemiştir.

Sontestlerde online destek programına katılan annelerin fiziksel sağlık düzeyi, psikolojik sağlık düzeyi, sosyal ilişkiler, çevre sağlık düzeyi ve genel sağlık düzeyi olmak üzere yaşam kalitesinin tüm alt boyutlarında kontrol grubundan daha yüksek bulunmuştur. Ancak burada öntestlerde de deney grubundaki annelerin fiziksel sağlık ve psikolojik sağlık düzeyinin kontrol grubundan daha yüksek olduğu unutulmamalıdır.

ÖNERİLER

Araştırma sonuçları doğrultusunda hem uygulama hem de bilimsel araştırma boyutunda geliştirilen öneriler aşağıda belirtilmiştir;

Uygulama boyutunda;

- ZY olan bireylere yönelik tüm hizmetlerde özellikle annelerin de dahil edilmesi ve hem kendi yaşamı hem de ZY olan çocuğun yaşamını yönetebilmesi adına psikolojik olarak güçlendirilmesinin hedeflenmesi;



- Sosyal kısıtlamanın giderek katılaştığı pandemi döneminde online destek eğitimlerini yaygınlaştırmak, ancak bu yaygınlaştırma çalışmalarında ailelerin sosyoekonomik düzeylerini dikkate alarak tablet ve internet desteği sağlamak
- Annelere online psikolojik desteğin yanı sıra fiziksel aktivite hizmetinin verilmesi .
- Pandemi koşulları ortadan kalktıktan sonra da online eğitim hizmetleri ile annelerin ve ZY olan bireylerin desteklenmeleri
- Çalışmaların babaları kapsayacak şekilde genişletilmesi
- Bütün bu hizmetleri ülke çapında yaygınlaştırmak için üniversitelerin ilgili bilim dalları ile işbirliği yaparak gönüllük esasına dayalı olarak yürütmeye yönelik bir platform geliştirilmesi

Araştırma boyutunda;

Fiziksel aktivitenin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerine ilişkin çelişkili araştırma sonuçları bu konuda araştırma yapılmaya devam edilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Araştırmalar, bireyin fiziksel aktivite programlarına katılmasının yanı sıra bir bilinç geliştirmesini ve alışkanlık kazanmasını sağlayacak eğitim süreçlerini de kapsamalıdır. Bu nedenle gelecekte yapılacak araştırmalarda hem ZY olan bireye hem de anneye fiziksel aktivite programı uygulamanın yanı sıra fiziksel aktivitenin yararları ve günlük yaşam içinde aktivite seviyesini nasıl artırabileceklerine ilişkin oturumlar düzenlenmelidir. Bu oturumlarda bireyler kendi yaşam koşulları içinde en uygun çözümü kendileri üretmek bir liste yapmalıdır. Örneğin, kumandayı saklamak ve kanalları elle değiştirmek, asansör yerine merdiven kullanmak, günün belirli bir saatinde yürüyüşe çıkmak gibi. Haftalık kontrol listeleri yapılarak araştırmacı tarafından takip edilebilir. Bir diğer çözüm ise pedometre ile katılımcıların fiziksel aktivitelerinin izlenmesi ve düzenli aralıklarla geribildirim verilmesidir.

Tüm proje süreci için: <http://www.onlinesupportmodule.com/>

Ekler

Ek 1: Araştırmanın Nitel Sonuçları

Ek 2: "Kişisel bilgi formu



Ek 3: WHOQOL-BREF & Engellilik Modülü Türkçe Sürüm Zihinsel Engelli Bireylerin Yaşam Kalitesi Ölçüm Aracı”

Ek 4: WHOQOL-BREF Türkçe sürüm

Ek- 5: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi

Ek 6: Yarı yapılandırılmış Görüşme Formu

Ek 7: Online Fiziksel Aktivite Programı

Ek 8: Online Ritim ve Müzik Eğitim Programı

Ek 9: Online Psikolojik Danışmanlık Programı

Ek 10: Katılımcı ve Seans Listesi

Kaynaklar

AAIDD, (2020). American Association on Intellectual and Development Disabilities. Intellectual Disability. 27. 03.2020 tarihinde [http://www.aaid.org/intellectual-disability/definition_sayfasından alınmıştır.](http://www.aaid.org/intellectual-disability/definition_sayfasından_alınmıştır)

Alonso-Sardón, M., Iglesias-de-Sena, H., Fernández-Martín, L. C., Mirón-Canelo, J. A. (2019). Do health and social support and personal autonomy have an influence on the healthrelated quality of life of individuals with intellectual disability? BMC Health Services Research (2019) 19:63 <https://doi.org/10.1186/s12913-018-3856-5>

American College of Sports Medicine (2018). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription, (10th ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer

Aysan, F., Özben, Ş. "Engelli Çocuğu Olan Anne Babaların Yaşam Kalitelerine İlişkin Değişkenlerin İncelenmesi", Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı: 22, (2007), 1-6.

Bach, M., & Rioux, M. H. (1996). Social well-being: A framework for quality of life research. In R. Renwick, I.

Balboni, G., Mumbardó-Adam, C., Coscarelli, A. (2019). Influence of adaptive behaviour on the quality of life of adults with intellectual and developmental disabilities. J Appl Res Intellect Disabil.33:584–594. DOI: 10.1111/jar.12702

Bartlo P. & Klein P. J. (2011) Physical activity benefits and needs in adults with intellectual disabilities: systematic review of the literature. American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities 116, 220–32.

Barnes TL, Howie EK, McDermott S, Mann JR. Physical activity in a large sample of adults with intellectual disabilities. J Phys Act Health 2013;10(7):1048-1056. <https://doi.org/10.1123/jpah.10.7.1048>

Beğli, S. (2016) Hafif ve Orta Derecede Zihinsel Engeli Olan Çocukların Annelerinin Yaşam Kalitesinin İncelenmesi Kontrol Grubu İle Karşılaştırılarak Yaşam Kalitesine Etki Eden Faktörlerin Belirlenmesi. Disiplinlerarası Sosyal Psikiyatri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.



Bondár, R. Z., Fronso, S. D., Bortoli, L., Robazza, C., Metsios, G. S., & Bertollo M. (2020). The effects of physical activity or sport-based interventions on psychological factors in adults with intellectual disabilities: a systematic review. *Journal of Intellectual Disability Research*, 64 (2); 69–92, doi: 10.1111/jir.12699

Bozkurt, M. (2019). Fiziksel veya Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Annelerin Depresyon Düzeyleri Ve Yaşam Kaliteleri İle Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yakındoğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı. Kıbrıs

Berg BL, Lune H. Qualitative Research Methods for the Social Sciences. Çeviren: Aydın H. Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. 8. Baskıdan Çeviri, Eğitim Yayınevi, Konya; 2015, s: 189.

Bigby, C. (1996). Transferring responsibility: The nature and effectiveness of parental planning for the future of adults with intellectual disability who remain at home until mid-life. *Journal of Intellectual and Developmental Disability*, 21(4), 295–312. <https://doi.org/10.1080/13668259600033211>

Bigby, C., & Beadle-Brown, J. (2018). Improving Quality of Life Outcomes in Supported Accommodation for People with Intellectual Disability: What Makes a Difference?. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 31, e182–e200.

Brown, R I., Schalock, R.L., & Brown, I. (2009). Quality of life: Its application to persons with intellectual disabilities and their families—Introduction and overview. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 6, 2 –6. doi:10.1111/j.1741-1130.2008.00202.x

Büyüköztürk Ş., Çakmak E., Akgün Ö., Karadeniz Ş., Demirel F. (2014) Bilimsel Araştırma Yöntemleri (17. Basım). Ankara: Pagem Akademi, s:194

Carmeli E., Zinger-Vaknin T., Morad M. & Merrick J. (2005) Can physical training have an effect on well-being in adults with mild intellectual disability? *Mechanisms of Ageing and Development* 126, 299–304.

Çolak, B. (2019). Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Aile Yüğü Ve Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.



Cengiz C, Aşçı FH, İnce ML. (2010). Exercise stages of Change Questionnaire: Its reliability and validity. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 2(1), 32-37.

Coppus, A. M. (2013). People with intellectual disability: What do we know about adulthood and life expectancy? *Developmental Disabilities Research Reviews*, 18(1), 6–16. <https://doi.org/10.1002/ddrr.1123>

Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F. ve Oja, P. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381-1395.

Duffy, B. and Fuller, R. 2000. Role of Music Therapy in Social Skills Development in Children with Moderate

Intellectual Disability. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 13, 77-89.

Eser, E., Fidaner, H., Fidaner, C., Eser, S. Y., Elbi, H. ve Göker, E. (1999). Whoqol-100 ve Whoqol- Breff'in Psikometrik Özellikleri. *3P Dergisi*, 7, 23-40.

Elinder, Liselotte, H. Bergström, J. Hagberg, U. Wihlman, and M. Hagströmer. 2010. "Promoting a Healthy Diet and Physical Activity in Adults with Intellectual Disabilities Living in Community Residences: Design and Evaluation of a Cluster-randomized Intervention." *BMC Public Health* 10: 761. doi:<http://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-10-761>.

Fesko, S. L., Hall, A. C., Quinlan, J., & Jockell, C. (2012). Active aging for individuals with intellectual disability: Meaningful community participation through employment, retirement, service, and volunteerism. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 117(6), 497–508. <https://doi.org/10.1352/1944-7558-117-6.497>

Frankel R.M., Davers K.J. Study design in qualitative research. *Education in health: change in learning and practise*. 2000; 13 (2): 251-261.

Frick, P.J. & Loney, B.R. (1999). Outcomes of children and adolescents with conduct disorder an oppositional defiant disorder. New York: Plenum.



Gur, A. (2018). Challenging behavior, functioning difficulties, and quality of life of adults with intellectual disabilities. *International Journal of Developmental Disabilities*, Vol. 64 (1); 45-52. DOI 10.1080/20473869.2016.1221233.

Güzeloğlu, B (2019) Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Eş Desteği Ve Aile Yaşam Kalitesinin Umutsuzluk Ve Stres Düzeyleri İle İlişkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Programı. Ankara Üniversitesi. Ankara

Güven, E. (2011). Müzik Dersleri ve Kaynaştırma Uygulaması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. Cilt: 19. No: 3. 709-718.

Harris L., Hankey C., Jones N., Pert C., Murray H., Tobin J. *et al.* (2017) A cluster randomised control trial of a multi-component weight management programme for adults with intellectual disabilities and obesity. *British Journal of Nutrition* **118**, 229–240.

Hartman, E., Smith, J., Westendorp, M & Visscher, C. (2015). Development of physical fitness in children with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 59 (5); 439–449. doi: 10.1111/jir.12142

Hastings, R.P., Brown, T. “Behavior Problems of Children With Autism, Parental Self-Efficacy, and Mental Health”, *American Journal on Mental Retardation*, Sayı: 3, C.107, (2002), 222-232.

Heller, Tamar, J. A. McCubbin, C. Drum, and J. Peterson. 2011. “Physical Activity and Nutrition Health Promotion Interventions: What is Working for People with Intellectual Disabilities?” *Intellectual and Developmental Disabilities* 49 (1): 26–36. doi:http://dx.doi.org/10.1352/1934-9556-49.1.26.

Hinckson, Erica A., A. Dickinson, T. Water, M. Sands, and L. Penman. 2013. “Physical Activity, Dietary Habits and Overall Health in Overweight and Obese Children and Youth with Intellectual Disability or Autism.” *Research in Developmental Disabilities* 34 (4): 1170–1178. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.ridd.2012.12.006.

Ivankova, N.V., Creswell, J.W., Stick, S. (2006). Using mixed methods sequential explanatory design: From theory to practise. *Field Methods*, 18(1), 3-20.

İnalı, Ç (2012). Bedensel veya Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Annelerin Yaşam Kalitelerine ve Tükenmişlik Düzeylerine Anneye Verilen Eğitimin ve Danışmanlığın Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Harran Üniversitesi. Şanlıurfa.

Janicki, M. P. (2010). Aging adults with intellectual disabilities: Perspectives on emerging service concerns. *Journal of Special Education and Rehabilitation*, 11(1–2), 114–129. <https://doi.org/10.5281/zenodo.28340>

Jobling A. Life be in it: lifestyle choices for active leisure. *Downs Syndr Res Pract* 2001; 6: 117–122.

Karakaş, G., & Yaman, Ç (2017). Engelli bireye sahip ebeveynlerin fiziksel aktivite durumlarına göre yaşam kalitelerinin incelenmesi. *Journal of Human Science*, Vol., 14, Issue: 1; 724-737.

Kara, D. Ö. (2016). Gelişimsel Yetersizlik ve Normal Gelişim Gösteren Çocukların Annelerinin Aile Yaşam Kalitesi, Evlilik Uyumu Ve Öznel İyi Oluşlarının İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi

King G, Law M, King S, Rosenbaum P, Kertoy MK, Young NL. A conceptual model of the factors affecting the recreation and leisure participation of children with disabilities. *Phys Occup Ther Pediatr* 2003; 23: 63–90.

Matney, B (2016). The use of percussion in therapy: a content analysis of the literature

Nordic Journal of Music Therapy, Vol. 25, No. 4, 372–403, <http://dx.doi.org/10.1080/08098131.2015.1084027>

Mirón-Canelo JA, Coco Martín B, Alonso-Sardón M, Maldonado MJ, Iglesias De Sena H. Training curriculum design for all. Madrid: CRUE-Fundación ONCE; 2014.

Meral. B. F. (2011). Gelişimsel yetersizliği olan çocuk annelerinin aile yaşam kalitesi algılarının incelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Özel Eğitim Anabilim Dalı Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Eskişehir.

Melville C. A., Mitchell F., Stalker K., Matthews L., McConnachie A. et al. (2015) Effectiveness of a walking programme to support adults with intellectual disabilities to increase physical activity: Walk Well clusterrandomised controlled

trial. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity* 12, 1–11.
doi: 10.1111/jir.12699

Milgram, N. A., & Atzil, M. (1988). Parenting stress in raising autistic children. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 18, 415–424.

Mitchell, F., Craig Melville, Kirsten Stalker, Lynsay Matthews, A. McConnachie, H. Murray, Walker Andrew, and M. Nanette. 2013. “Walk Well: A Randomised Controlled Trial of a Walking Intervention for Adults with Intellectual Disabilities: Study Protocol.” *BMC Public Health* 13 (1): 620. doi:http://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-13-620.

Müezzinoğlu, T. (2005). Yaşam kalitesi Üroonkoloji derneği 2004 güz dönemi konuşması. *ÜROONKOLOJİ BÜLTENİ*- 1 . Sf; 25-29.

Ngai, F. & Fei Ngu, S. (2013). Family sense of coherence and quality of life. *Qual Life Res*, 22:2031– 2039. DOI 10.1007/s11136-012-0336-y.

Nordstrom M, Hansen BH, Paus B, Kolset SO. Accelerometer-determined physical activity and walking capacity in persons with Down syndrome, Williams syndrome and Prader-Willi syndrome. *Res Dev Disabil* 2013;34(12):4395. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2013.09.021>

Oppewal, A.,&Hilgenkamp, T. L. M. (2019) Physical fitness is predictive for 5-year survival in older adults with intellectual disabilities. *J Appl Res Intellect Disabil*. 2019;32:958–966

Öztürk, M. (2005). Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Özyurt, Ö. (2011). Hafif zihinsel engelli çocuğu olan annelerin algıladıkları aile işleyişi ve aile yaşam kalitesinin sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi . Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Parmenter, T. V. (2011) What is Intellectual Disability? How is it Assessed and Classified?, *International Journal of Disability, Development and Education*, 58:3, 303-319, DOI: [10.1080/1034912X.2011.598675](https://doi.org/10.1080/1034912X.2011.598675)



Pelchat, D., Jocelyn, B., Nicole, R. (1999). "Longitudinal Effect of an Early Family Intervention Programme on The Adaptation of Parents of Children with a Disability", *International Journal of Nursing Studies*, Sayı: 36, C. 6, 465-477.

Pérez-Cruzado, D, & Cuesta-Vargas, A. I. (2016). Changes on quality of life, self-efficacy and social support for activities and physical fitness in people with intellectual disabilities through multimodal intervention. *European Journal of Special Needs Education*, 31,(4);553–564.
<http://dx.doi.org/10.1080/08856257.2016.1187876>

Pett, M., L. Clark, A. Eldredge, B. Cardell, K. Jordan, C. Chambless, and J. Burley. 2013. "Effecting Healthy Lifestyle Changes in Overweight and Obese Young Adults with Intellectual Disability." *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities* 118 (3): 224–243. doi:<http://dx.doi.org/10.1352/1944-7558-118.3.224>

Rand, S., & Malley, J. (2017). The factors associated with care-related quality of life of adults with intellectual disabilities in England: implications for policy and practice. *Health and Social Care in the Community*, 25(5), 1607–1619

Reppermund, S., & Trollor, J. N. (2016). Successful ageing for people with an intellectual disability. *Current Opinion in Psychiatry*, 29(2), 149– 154.
<https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000228>

Rimmer JH, Riley B, Wang E, Rauworth A, Jurkowski J. Physical activity participation among persons with disabilities: barriers and facilitators. *Am J Prev Med* 2004; 26: 419– 425

Schalock R., Brown I., Brown R., Cummins R. A., Felce D., Matikka L., et al. (2002) Conceptualization, measurement, and application of quality of life for persons with intellectual disabilities: report of an international panel of experts. *Mental Retardation* 40, 457–470.

Schepens, H. R. M. M., Puyenbroeck, J. V., & Maes, B. (2018). How to improve the quality of life of elderly people with intellectual disability: A systematic literature review of support strategies. *J Appl Res Intellect Disabil*. 2019; 32:483–521.



Schoufour, J. D., Evenhuis, H. M., & Echteld, M. A. (2014). The impact of frailty on care intensity in older people with intellectual disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 35, 3455–3461. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2014.08.006>

Sevimay Özer, D. (2010). Engelliler için Beden Eğitimi ve Spor (4. Baskı). Nobel Yayınevi.

Sezgin M. (2009). İş Tatmini Üzerine Bir Odak Grup Çalışması. Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Yönetim ve Organizasyon Programı, Yüksek Lisans Tezi.

Şen-Tekin, Ş. (2019). Down Sendromlu Ve Normal Gelişimli Çocuklarda Aktivite Katılım Ve Yaşam Kalitesinin Karşılaştırılması. Pamukkale Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi

Şipoş, R., Predescu, E., Mureşan, G., Iftene, F. (2012). “The Evaluation of Family Quality of Life of Children with Autism Spectrum Disorder and Attention Deficit Hyperactive Disorder”, *Applied Medical Informatics*, Sayı: 30, C. 1,1-18.

Shields, N., Nicholas F. Taylor, Elin Wee, D. Wollersheim, S. D. O’Shea, and B. Fernhall. (2013). “A Communitybased Strength Training Programme Increases Muscle Strength and Physical Activity in Young People with down Syndrome: A Randomised Controlled Trial.” *Research in Developmental Disabilities* 34 (12): 4385–4394. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.ridd.2013.09.022>.

Spanos, D., C. A. Melville, and C. R. Hankey. 2013. “Weight Management Interventions in Adults with Intellectual Disabilities and Obesity: A Systematic Review of the Evidence.” *Nutrition Journal* 12: 132. doi:<http://dx.doi.org/10.1186/1475-2891-12-132>.

Şimşek Aybar, Ş. S.(2014) Özel Eğitim Merkezinde Tedavi Edilen Çocukların Anne ve Babalarında Depresyon Ve Yaşam Kalitesinin Analizi Yüksek Lisans Tezi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul Bilim Üniversitesi.

Temple VA, Frey GC, Stanish HI. Physical activity of adults with mental retardation. Review and research needs. *Am J Health Promot* 2006; 21:212. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-21.1.2>



Willems, M., Waninge, A., Hilgenkamp, T. I. M., Van Empelen, P, Krijnen, V. P, Van der Schans, C. P.,Melville, C. A. (2018). Effects of lifestyle change interventions for people with intellectual disabilities: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials, J Appl Res Intellect Disabil. 2018;31:949–961_

Yıldız, M. (2015). Lise Öğrencilerinin Akran Öğretimi Alarak, Zihinsel Engelli Öğrencilerle Yaptıkları Etkinliklerin, Engelli Bireylerin Eğitilmesine İlişkin Tutumlarına ve Zihinsel Engelli Öğrencilerin Yaşam Kalitelerine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Özel Eğitim Anabilim Dalı Zihin Engelliler Öğretmenliği Bilim Dalı. İstanbul

WHO (2020). Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Page:12-13. 29.12.2020, <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

WHO (2011). The World Disability Report. 29.12.2020 Retrieved form <https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/disability-and-rehabilitation/world-report-on-disability>.





ARAŞTIRMA EK RAPORU

Annelerin Bakış Açısından Online Destek Hizmetlerinin Değerlendirilmesi;

1. Giriş

Covid-19 pandemisi nedeniyle olumsuz etkilenen ZY'si olan bireyleri ve annelerinin bu süreçte katıldıkları çevrimiçi destek hizmetleri sonucunda yaşam kalitesi üzerindeki etkilerinin incelenmemiştir. Pandemi sürecinde pek çok öğrenci farklı kademelerde eğitim sürecine çevrimiçi programlar aracılığıyla devam ederken, bu olanaklardan yararlanamayacak durumda olan kesimler de olmuştur. Bu kesimlerin başında da özel gereksinimi olan bireyler gelmektedir.

Sosyal ve ekonomik perspektiften bakıldığında bireyler genellikle yakınlarında ve kendilerine benzer özelliklerde olan aileleri görmektedir. Ancak toplumun tek bir tabakadan oluşmadığı ve farklı sosyo-ekonomik özellikler gösteren gruplar da vardır. Kırılgan gruplar olarak ifade edilen bu grupların (yoksullar, yaşlılar, çocuklar, kadınlar vb.) üyelerinden birisi de “özel gereksinimi olan” engelli bireylerdir. Pandemi gibi küresel bir sağlık krizi sürecinde kırılgan grupların bu süreçte kırılganlıkları daha da arttığı bilinmektedir. Bu dönemde tüm aile bireyleri daha da zorlu süreçlere sürüklenmişlerdir.

Cinsiyet rolleri bakımından genellikle pek çok rol ve sorumluluğun kadından beklendiği ataerkil toplum yapısında konu engelli bireylere geldiğinde de bu iş yükü anne için daha da fazla artmaktadır. Çünkü burada çocukların eğitiminin de ailelere ve özellikle de annelere devredildiği görülmektedir. Böylece çoğu zaman ev işleri, temizlik, yemek ve benzeri işlerin yanı sıra engelli bireyin de temel ihtiyaçları ve eğitiminden anne sorumlu olmaktadır. Kadınların yüklerinin hem iş anlamında hem de duygusal olarak arttığı bu sürecin hem Z.E. bireylerin hem de onlara temel bakım veren annelerin yaşam kalitelerinin düşmesiyle sonuçlandığı düşünülmektedir.

Z.E. bireylerin çoğu özellikle 18 yaş itibarıyla eğitimlerini büyük ölçüde tamamlamış olsalar da halen Özel eğitim merkezleri ve rehabilitasyon merkezlerine devam edenler de vardır. Haftada bir iki gün de olsa buralara düzenli olarak devam eden bireylerin pandemi kısıtlılıklarıyla birlikte yaşamlarında da önemli kısıtlılıklar olmuştur. Bu kısıtlılıklar bireylerin yanı sıra ailelerinin de sosyal yaşama katıldıkları ender “nefes alma yerleri” dir. Onlar için su gibi nefes gibi temel bir ihtiyaç olan bu sosyalleşme ve eğitim olanakları pandemi ile birlikte ortadan kalkmıştır. Böylece hâlihazırda erişimde güçlük çektikleri eğitim, sosyal-kültürel, sportif aktiviteleri tamamen



hayatlarından çıkarmak zorunda kalarak daha da dezavantajlı bir konuma düşmüşlerdir. Dünya Sağlık Örgütü' nün 2011 yılında yayınladığı Dünya Engellilik Raporunda da zihinsel yetersizliği olan kişilerin fiziksel ve duyuşsal yetersizliği olan kişilerden birçok yönden daha fazla dezavantajlı oldukları belirtilmiştir.

ZY'si olan bireylerin anneleri hali hazırda bir sosyal izolasyon sürecindedirlerken yani komşuları, arkadaşları ve hatta bazen akrabaları (baba, kardeşi diğer akrabalar, vb.) tarafından anlaşılmadıklarını ve yalnız hissettiklerini düşünürlerken, diğer yandan da pandemi sürecinin ortaya çıkışı ailelerin yaşamında yeni zorluklar ortaya çıkartmıştır.

a. Amaç

Bu projenin amacı Z.E. yetişkin bireylere ve annelerine sağlanan çevrimiçi destek hizmetlerinin zihinsel engelli yetişkinlerin ve annelerinin yaşam kaliteleri üzerindeki etkisinin nitel boyutta, paylaşılan ortak deneyimler bağlamında incelenmesidir. Bu doğrultuda araştırmada "Etkileşimlerinin temel yapısı nedir? Etkileşimlerinde hizmetlerin yapısı nedir? Deneyimin özü nedir?" sorularına yanıt aranmaktadır.

b. Sınırlılıklar ve kısıtlamalar

Pandemi koşulları ve katılımcıların farklı şehirlerde bulunmaları nitel araştırmaların doğasında bulunan yüz-yüze görüşme olanağını ortadan kaldırmıştır. Bu nedenle araştırma kapsamında nitel veriler çevrimiçi Zoom programı aracılığıyla yapılan odak grup toplantıları aracılığıyla elde edilmiştir. Bir diğer kısıtlılık ise araştırma kapsamında katılımcı sayısının sınırlandırılmasıdır. Proje kapsamında 50 anne ve 50 ZE.'si olan birey arasından çevrimiçi destek hizmetleri kapsamındaki seanslara düzenli katılım gösteren anne ve çocuklar arasından annelerden oluşan 20 kişilik bir katılımcı grubu seçilmiştir.

c. Yöntem ve Yaklaşım

Elde edilen veriler nitel araştırma kapsamında Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) doğrultusunda analiz edilmiştir. YFA'da veri analizinin başlangıcından itibaren katılımcıların aktarımlarıyla ilgili notların alınması ve görüşme transkripsiyonlarının tekrarlanarak okunması esastır. Tekrar eden temalar böylece belirlenerek ilerlenir. Üst ve alt temalar belirlenir. Analiz süresince kodların gözden geçirilmesi ve işlemeyen kodların elenmesi veya bazı kodların değiştirilerek alt kodlamalara tabi tutulması prensibi işletilir. Araştırmacılar araştırmanın güvenilirliğini sağlamak adına temaları birlikte gözden geçirerek değerlendirmiştir.



Fenomenolojik çalışma sayıları 5- 25 kişi arasında değişen bireylerle (Polkinghorne, 1989) bir fenomen veya kavramla ilgili yaşanmış deneyimlerin ortak anlamının tanımlanmasıdır. Bu yaklaşımda bir fenomeni deneyimleyen tüm katılımcıların ortak özelliklerinin tanımlanmasına odaklanılır (Creswell, 2018, s.77, 81). YFA kapsamında bireylerin deneyimlerini nasıl anlamlandırdıkları ve dünyalarının niteliğini anlamaya çalışırken verdikleri cevaplar üzerine yoğunlaşmaktadır.

Katılımcıların fenomeni nasıl algıladıkları bütün yönleriyle betimlenmeye çalışılmış ve araştırmacının kendi deneyimleri parantez içine alınarak önyargılardan arındırılmaya çalışılmıştır. Fenomenolojik çalışmalarda genellikle derinlemesine görüşme veya odak grup görüşmeleri teknikleri aracılığıyla sayıları 5- 25 kişi arasında değişen bireylerle yapılmaktadır (Polkinghorne, 1989; akt. Creswell, 2018, s.81).

Moustakas (1994) Stevick- Colaizzi'nin Keen'in yöntemiyle uyarlamasını en kullanışlı yaklaşım olarak belirtir. Bu yöntemin basitleştirilmiş bir sürümü olan yaklaşımda ilk olarak incelenen fenomenle ilgili kişisel deneyimleri betimlenir. Önemli ifadelerin bir listesi geliştirilerek bireylerin konuyu nasıl tecrübe ettikleriyle ilgili ifadeleri bulur, listeler, her bir ifadeyi eşit değerde ele alır ve örtüşmeyen ifadelerin bir listesini geliştirmek için çalışır. Önemli ifadeler alınır ve anlam birimleri veya temalar olarak gruplandırılır. Daha sonra katılımcıların fenomenle ilgili deneyimlerinin ne olduğu (dokusal betimleme) ve deneyimin nasıl gerçekleştiği (yapısal betimleme) konularında açıklama yazılır. Deneyimlerinin ne olduğunun açıklandığı dokusal betimlemede kelimesi kelimesine örneklere başvurulurken, deneyimin nasıl gerçekleştiğinin açıklandığı yapısal betimlemede ise deneyimin edinildiği ortam ve bağlam hakkında bilgi verilir. Son olarak her iki betimleme türleri de birleştirilerek fenomenin karma bir betimlemesi yazılır. Bu bölüm deneyimlerin özü olup, katılımcıların fenomene ilişkin “ne” deneyimler yaşadığını ve “nasıl” tecrübe ettiklerinin okuyucuya aktarıldığı kısımdır (Creswell, 2018, s.193,194).

i. Veri Toplama

Araştırmanın nitel boyutu kapsamında online destek hizmetlerinden yararlanan, uygulama grubundan amaçlı örneklem çerçevesince ZE.si olan bireylerin anneleri arasından seçilmiştir. Araştırma kapsamında 7-8 kişilik gruplar halinde 3 odak grup görüşmesi yapılmıştır. Veriler çevrimiçi olarak zoom programı kullanılarak toplanmış olup, ses kaydı alınmıştır. Her bir seansta yarı yapılandırılmış soru formu kullanılarak yaklaşık 120 dakika süren oturumlar gerçekleştirilmiştir. Toplamda 20 kişi ile Ek 1’de bulunan yarı yapılandırılmış soru formu üzerinden



görüşme yapılmıştır. Yarı yapılandırılmış soru formu kullanımının sayesinde katılımcıların yaşadıkları deneyimleri daha detaylı olarak anlatmalarına olanak sağlayacak olan ilave sorular yöneltme ve sondajlama yapma olanağı doğmuştur.

Nitel verilerin toplanma aşaması öncesinde katılımcılarla iletişime geçilerek odak grup toplantısı hakkında bilgi verilerek, kendilerine uygun gün ve saatler belirlenmiştir. Odak grup toplantıları kapsamında 3 ayrı toplantı düzenlenmiştir. Toplantılarda araştırma ile ilgili etik hassasiyetler gözetilerek katılımcılara araştırmanın amaçları, verilerin gizliliği ve araştırmanın etik ilkeleri konusunda da bilgi verilmiştir. Bu araştırmada, bilim alanında evrensel olarak kabul görmüş "bilinçli onay, gizlilik ile özel hayata saygı ve zarar vermeme, aldatmama/yanıltmama, verilere sadık kalma" olmak üzere dört etik ilkeye uyulmuştur (Yıldırım ve Şimşek, s. 107-109). Etik ilkeler çerçevesince özel hayata saygı gösterme ve gizlilik ilkelerinin sağlanması için katılımcılara kod verilirken; katılımcıların ZE.si olan çocukları ve seanslardaki öğretmenlerin adları için takma ad kullanılmıştır.

ii. Verilerin Dökümü

Toplanan veriler ses kayıtları üzerinden deşifre edilerek bilgisayar ortamında transkripsiyonu yapılmıştır. Ses kayıtları ile metinlerin tutarlılığı araştırmacı tarafından kontrol edildikten sonra tüm veriler anlamlarına göre temalarına ayrılarak gruplandırılmıştır. Ana tema ve alt temalar araştırmacı tarafından belirlendikten sonra verilerin temalara göre tutarlılığını kontrol etmek amacıyla metinler araştırmacı tarafından defalarca okunarak ana tema-alt tema-paragraf ilişkisi kurulmuştur. Belirlenen temalar farklı bir araştırmacı tarafından da tutarlılık kontrolü için değerlendirilmiş ve kontrol edilmiştir. Bu kontroller aynı zamanda bulguların geçerliliğini sağlama stratejileri bakımından da önem taşımaktadır. Verilere sadık kalma esasına uygun olarak veriler gözden geçirilerek çelişili olabilecek veriler de dahil olmak üzere analiz edilerek değerlendirilmiştir.

2. Bulgular ve Tartışma

Çalışma kapsamında ZE.'si olan kişiye temel bakım veren kişi olarak annelerden veri toplanmıştır. Ancak annenin olmadığı durumlarda ise ZE.si olan bireyle ilgilenen, onun sorumluluğunu üstlenen aile üyesi araştırmaya katılmıştır. Araştırmada odak grup görüşmesi yapılan katılımcıların 17'si ZE.si olan bireylerin annelerinden, 3'ü ise ablalarından oluşmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 31-79 olup ağırlıklı olarak katılımcılar 50'li yaşlardadırlar. Katılımcıların büyük bir çoğunluğunun tamamladığı eğitim düzeyi "ilkokul mezunu" olup, katılımcıların 3'ü



öğretmen, 1'i emekli öğretim görevlisi, 1'i işçi, 15'i ise ev hanımıdır. Katılımcıların ZE.si olan çocuklarının yaşları 25 – 45 arasında değişmekte olup engel derecesi ise %40-%95 aralığındadır. Katılımcılarla ilgili demografik özellikleri içeren bilgiler Ek 2'de sunulmuştur.

Araştırmada gerçekleştirilen YFA kapsamında 3 ana tema ve bu temalarla ilişkili alt temalar belirlenmiştir. Hayatın zorlukları, Zorluklarla baş etmede alternatif bir yolculuk: Online destek hizmetleri ve Gelecekte beklenen araştırmaların ana temaları olup; pandemi sürecindeki zorluklar, eve kapanma, kayıplar, psikolojik sorunlar; genel zorluklar, aile ve dış faktörlerle ilgili zorluklar, annenin tükenmişliği, sağlık sorunları; dönüşüm, değişim, maneviyatı güçlendirme, iyileştirici güç, özgüven, toplumsal yaşama ait hissetme, projelerin devamı, babaların dahil olmasıdır.

Ancak yaşam kalitesiyle doğrudan ilgili anneler tarafından tartışılan yaşam kalitesi tanımlarının hepsi literatürde tartışılan alanlar değildir. Örneğin, aile / ev yanıt kategorileri, tutarlılık ve iletişim Schalock'un (baskıda) temel alanlarında ele alınmaz. Ayrıca Schalock'un önerdiği sosyal içerme, kişisel gelişim ve haklar konuları bu çalışmada annelerin tepkilerini yansıtmamaktadır. Böylece Schalock'un (1996, baskıda) sekiz temel alan ve annelerin tepkisi arasında kategoriler anlamında tam bir uyum yoktur (akt. Lee McIntyre vd., 2004).

a. Hayatın Zorlukları

Engeli olan bireyler aileleri ile birlikte aynı evde yaşadıklarından hane halkı üyelerinin yaşam kalitesi birbirinden doğal olarak etkilenmektedir. Birisinin yaşam kalitesindeki iyileşme diğer aile üyelerini de olumlu etkilemektedir. Bu nedenle bu ailelerde yaşam kalitesi ve değişim-dönüşümün anlamı da daha farklı olmaktadır. Nitekim temel bakım hizmetleri çoğunlukla anne tarafından bireye sağlanmakta olup, genellikle bireylerin bu anlamda pek çok hizmet konusunda anneye bağımlı olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla ZE.si olan bireylerin yaşam kalitesi konusundaki çalışmalarda ailelerinin dahil edilmesi büyük önem taşımaktadır. Alandaki bazı çalışmalar da ailelerin bireylerin yaşam kalitesi üzerinde ne kadar etkili olduğunu göstermektedir (Schalock, baskıda; Seltzer & Krauss, 2001, McPhail, 1996, p. 287; akt. Lee McIntyre vd., 2004).

Hayatın zorlukları ana teması pandemi süreciyle birlikte yeni gelişen koşulların etkisiyle ortaya çıkan zorluklar ve annenin önceki yıllardan itibaren bugüne kadar deneyimlediği, çeşitli faktörlerle ilişkili olan zorluklar olarak iki kısma ayrılmıştır.

i. Pandemi Sürecindeki Zorluklar



Pandeminin güçlükleri, anneleri iş yükünün artması, ölümler, hastalıklar, kısıtlılıklar, kaygı, eve kapanma, yalnızlık, psikolojik sıkıntılar temaları doğrultusunda etkilemiştir. Pandemi sürecinde annelerin önceden de oldukça ağır olan iş yüklerinin daha da arttığı ortaya konulmuştur. Görüşme yapılan annelerin bir kısmının bir taraftan temizlik, yemek, çamaşır, bulaşık gibi ev işleriyle ilgilenirken, diğer taraftan torunlarının bakımını da üstlendikleri görülmüştür. Çocuklarının yanı sıra bir de pandemi sürecinde evden eğitime devam eden torunlarının eğitimleri ile ilgilenmek de annelerin iş yüklerini ayrıca arttırmıştır.

K15: İki tane engellim var. Biri gidiyor geziyor erkek olan, kız olan evde. İki de torunum var kız eşinden ayrıldı onlarla uğraşıyorum. Ama bunu zapt edemiyorum.

Katılımcıların tamamına yakını pandemi süreci ve kısıtlılıklar nedeniyle önemli zorluklar yaşadıklarını belirtmişlerdir. Sıkıntılar özellikle ZE.si olan bireylerin eve kapanma sonucu hareketlerinin kısıtlanmasının bir sonucudur. Özellikle hareketliliği fazla olan bireyler için bu süreçteki olumsuz etkiler de artmıştır. Önceden bazı kurslara, eğitimlere katılan bireyler bu yeni süreçte eve kapanmışlar, rutinleri değişmiş, sosyal ilişkileri ve hareketlilikleri azalmıştır.

K2: Bu süreçte tabii sıkıntılar çektik. Çocuklar evde sıkıldılar. Okula gitmeye alışkınlardı. Biraz işte tabii sıkılıyorlar evde. Çarşıya, bir yere de gidemiyoruz bizimki hareketli, hiperaktif.

K8: Bu pandemi döneminde Ali'yi zor tuttuk. Ali serbest gezen bir çocuk, yürüyüşlere katılan bir çocuk. Tamamen sokağa çıkma yasağında zapt ettik ama böyle serbest zamanlarda bıraktık mesela bir programı yok dışarıda şu anda.

K6: Efendim bizde aynı arkadaşların söylediği gibi evde, onların odasına özel televizyon alarak şey ettik. Televizyonsuz durmadılar tabii. Hareketli biri çok, çok hareketli benim de. ... Dışarılarda gezmek, vakit geçirmek istediler. Tabii dışarıya da gönderemedik pandemiden dolayı.

Sıkıntılar ZE.si olan bireylerle sınırlı kalmamış, anneleri de çeşitli yönlerden etkilemiştir. Kısıtlılıklar 65 yaş üstü olan anneleri olumsuz yönde etkilerken, aile üyelerinin evde kalmasına bağlı olarak ilişkilerde de çeşitli sorunlar çatışmalar yaşanmıştır.

K12: Sadece şu son dönemde, artık 65 yaş oldum, emekli oldum. Son dönemde şimdi saat on ile bir arası, çünkü evin bütün işlerini ben yapıyorum. O beni biraz zorluyor, koşa koşa gidiyorsun, koşa koşa dönüyorsun. Yasaklısın, en kötü o.



K15: Evde kapandık, evde işte sürekli boğuşuyoruz birbirimizle...

Bazı aileler pandemi sürecinde aile ve yakın akrabalarından kayıplar yaşamışlardır. Bu kayıplar ve içinde bulunulan dönem nedeniyle yas süreçlerinin paylaşılabilmesi ZE.si olan bireylerde kaygı ve psikosomatik rahatsızlıklar gibi bazı psikolojik sorunlara da yol açmıştır.

K5: Biz birde yeni acı yaşadık, biraz moral oldu bize. Lale babasını kaybetmişti. Hiçbir yere çıkamıyoruz. Hele Lale'in nefes alma problemleri de başladı babası öleli beri. Daha çok korkuyorum. Hiçbir yere çıkmıyoruz.

Ailelerden biri kendilerinin de bu hastalığı geçirmekte olduklarını ve sürecin zorluklarını ifade etmiştir.

K16: Bu iki çocuğumla beraber virüse yakalanınca biraz zorlandık, bayağı kötü geçti, özellikle küçük oğlum da ben de kötü geçti, Umut'ta iyi geçti.

Katılımcılardan yalnızca birkaç kişi pandemi öncesinde de bir süredir çoğunlukla evde vakit geçirdiklerini, dolayısıyla bu duruma alışkın olduklarını ifade etmişlerdir.

K13: Bir süredir o sosyal yaşantımıza biz ara vermek durumunda kalmıştık ki bu durum yani salgın hastalığının getirdiği bu eve kapanma durumu beni çok fazla etkilemedi.

Pandeminin getirdiği diğer zorluklar psikolojik bazı ihtiyaçların karşılanamaması olmuştur. Aileler ve ZE.si bulunan bireyler "yalnızlaştıklarını" da sıklıkla ifade etmişlerdir.

ii. Genel Zorluklar

Bu tema altında "anne üzerindeki yük, sağlık sorunları, kabullenme süreçleri, aile bireyleriyle ilişkiler, dışlanma süreçleri temaları alt temalar olarak ortaya çıkmaktadır. Anne aile içinde, aile üyeleriyle başlayan sorunlar ağında kabullenme konusunda arkadaşları, komşuları ve diğer kişilerle ZE.si olan bireyi konusunda sorunlar yaşamaktadır.

Anne Üzerindeki Yük

ZE.si bulunan bireylerin engel düzeylerinin derecesine göre annelerin iş yükü düzeyi de değişmektedir. Engelin ağır olduğu durumlarda ZE.si bulunan bireyler kendini ifade edemediği, veya ihtiyaçlarını kendi başına karşılayamadığı için annenin sorumluluğu artmaktadır.



Sorumluluğu artan ve büyük çoğunlukla tek başına bireyle ilgilenen anne tükenmişlik yaşarken, sosyal yaşamdan ve toplumsal hayattan da soyutlanmaktadır. Anneler içinde buldukları durumu ve zorlukları ancak kendileriyle aynı durumda olan kişilerin anlayabileceğini düşünmektedir.

K3: Elif 6 aylık bebek gibi... Her işini ben yapıyorum. Tek yapamazdı.

K1: Benim çocuğum da yirmi sekiz yaşında down sendromlu işitme engelli var konuşamıyor ve onun kaşına gözüne bakarım sürekli bakarsam yüzüne ne söylemek istediğini anlarım ve gece gündüz sürekli yapışık ikiz gibiyiz yani uyurken bile iki elinin arasından benim elime almadan asla uyumaz yani çok zor durumda kalsam bile. ... Büyüdükleri için bazen yetemediğin zamanlar oluyor. Çok aşırı sinirli oluyor sen ona yetemediğin için üzüntülü oluyorsun, anlayamadım diye üzüntülü oluyorsun. Birazcık konuşsa birazcık kendini ifade etmeye çalışsa mesela daha farklı olur.

K5: Psikolojik bakımdan toparlanamadık hala toparlayamadım. İlaç çok kullanıyoruz. Yani hayat çok zor bizim için.

K1: Sabaha kadar çocuklarımızı gözetim altında tutuyoruz mesela nefes almakta zorlanır benim çocuğum. 10-15 dakikada bir uyanıp onun yerine düz getirmeye gayret ederim. Her şeyde uyku bölünür. Mesela stresin o zaman da şey oluyor acaba çocuk uyudu mu kaldı mı? Nefesi var mı? Yok mu? Tıkandı mı? Onları anlayabilmek de zor onlarsız olmak da zor. Çok kıymetliler. Gecemizi ayrı gündüzümüz ayrı her şeyimiz farklı yani.

Bu durumda hayatın her alanında olduğu gibi eğitim söz konusu olduğunda da anneler çocuklarını yalnız bırakmamışlardır. Anneler bu defa çocuklarını yönlendirme, onlara yardımcı olmak misyonuyla online eğitimlerini takip etmişlerdir. Eğitimin saatlerini takip ederek ZE.si bulunan bireylerin hazırlanması ve dersler sırasında gerekli yönlendirmelerin yapılmasını, öğretmenlerle ZE.si bulunan bireylerin iletişimlerini sağlamışlardır. Kendisini ifade edemeyen ZE.si bulunan bireylerin anneleri çocuklarının yüz ifadesinden veya işaretlerinden ihtiyaç ve durumlarını anlamaktadır.

Engelin düzeyi fark etmeksizin anneler proje kapsamındaki online eğitim süreçlerindeki desteklerinin yanı sıra verilen ödevlerin yapılmasında da çocuklarıyla birlikte çalışmışlardır. Annelerin üzerindeki iş yükü, tek başına olmaları ve yaşadıkları duygusal zorluklar onları psikolojik



olarak da olumsuz etkilemektedir. Karşılaştıkları zorluklarda ve yaşadıkları süreçlerde hissettikleri bu duygular öfke, stres ve bir ömrün geçmesi olarak özetlenebilir.

K1: Biz engelli ailelerin gergin hep stresli, hep kendini biraz daha başkaları çocuklarına zarar vermesin başkalarında normal aileler acaba o çocuk bize gelirse şu mu olur? bu mu olur? Bize zarar verir mi? Onun şeylerini yaşadığımız için gergin şeyler hep stresli bir aileleriz.

K3: Yani bir de ilk çocuğum engelliydi düşünün çok şeyler içimizde bizim baskı kaldı diyorum ya. Ben elli iki yaşına nasıl geldim? Hiç hatırlamıyorum arkamı dönüp bakıyorum hiçbir şey yok öfke, stres sinir bunlar var.

Sağlık Sorunları

ZE.si bulunan bireylerin ek sağlık sorunları da yaşam kalitelerinde önemli etkiye neden olmakta, annenin sorumluluklarını da arttırmaktadır. Şeker hastalığı, nörolojik problemler ve psikolojik sorunlar engel durumuna eşlik edebilmektedir. Bu durum ayrıca birey ve annenin sosyal izolasyonuna ve ek kısıtlamalara da neden olmaktadır.

K4: Ahmet tam olarak fazla katılamadı. Bazen katıldı bazen nöbetleri olduğu için rahatsızlandı.

K13: Yalnız sadece ve sadece Başak'ın tip diyabet, 3 yaşından beri. Şekerini kontrollü gidiyoruz. Biz yedi yirmi dört saat dediğim gibi her an takip etmek durumundayım ben Büşra'yı. Gece gündüz teyakkuzdayız. Bazen hani kontrol edip derse başladığı halde hani dersi ikinci yarısına katılamamak gibi bir durum yaşadık bir iki derste. Hani bizim bireysel anlamda öyle bir yaşam standardımız var. Ben bunu problem olarak görmüyorum biz artık hani hayatımızın rutinine bağladığımız için bir standart oluşturduk. Onun yediklerini içtiklerini hani işte standardımız artık yerleşti hayat ritüelimiz.

Kabullenme Süreçleri

Anneler ZE.si olan çocuklarını kabullenme konusunda bir süreç yaşadıklarını, ilk başta çocuklarına daha farklı yaklaştıklarını, yıllar içinde sorunlarını aştıklarını belirtmişlerdir. Anneler ilk başta öfke ve reddetme süreçlerini yaşamış, daha sonra inançları ve maneviyatı güçlendirmelerinin yardımıyla daha farklı değerlendirmeler yapmışlardır. Bu da yıllar içinde farkındalık süreci ile gelişmiştir. Anne genç bir yaşta önce anne daha sonra da yine oldukça genç bir yaşta babaanne olduğunu ve sonra tekrar anne olduğunu bu süreçte yaşadığı tecrübesizlikten



kaynaklanan zorluklarla birlikte ifade etmiştir. Bir annenin bu konudaki farkındalık ve kabullenme sürecindeki basamakları tarihsel süreç içinde değerlendirmiştir. Bu basamaklar ağır ağır ve zorlu süreçler sonucu tamamlanmıştır.

K6: Yani belli bir zamandan önce onları hep tersledik hep azarladık çocukları yani yok saydık. Özel okula gittiğimizde orda Berrin vardı. Sağ olsun biz bunları kuradan çekmedik dedi cennetlik çocukların anneleriz biz dedi özel anneleriyiz dedi. O söylediğinde ben de bu çocuklara iyi davranmayı bilmemiz için önce bizim eğitilmemiz lazım. İlk önce bize eğitim verilsin ki, biz çocuklarımıza yararlı olalım.

Önceki yıllarda tedavi varmış, çocuğunuz iyileşecekmiş kanısı vardı. Herkesin beklentisi de o yöndeydi. Nasıl köyden göçtün bari çocuğa bir faydası oldu mu? Dediler hani benim başım ağrımadı ki, apandisin patlamadı, ameliyat olayım iyileşeyim ya da başım ağrımadı bir ağrı kesici alayım iyileşeyim bizim bunlar ebedi olan bir şeyler. Ben bundan sonra iyileşeceğinden dair dört dörtlük hani dışarıdaki insanların beklentisinde iyi olacağını düşünmedim ama aşama aşama, zaman zaman Allah'ın izniyle önceki senelere göre daha iyi seviyelere geldik.

Ben de on altı on yedi yaşında anne oldum otuz üç yaşında kayıvalide oldum, otuz dört yaşında babaanne oldum otuz altı yaşında tekrar bir oğlum oldu onu doğurdum, böyle olunca ben tecrübesiz bir şekilde hepsini bir arada geçirmeye geçirirken de tabi bu savaşları vere vere geçirdim. Benim için bayağı zor oldu yani.

Aile Bireyleriyle İlişkiler

ZE.si olan bireyler anne ile yakın ilişkide bulunurken genellikle baba ile daha mesafeli oldukları görülmektedir. Engeli olmayan kardeşlerin ve babaların da ZE.si olan bireyleri anlamadıkları konusunda anneler yakınmaktadır. Bu süreçler annenin ve bireylerin toplumdan soyutlanması ve sosyal izolasyon-dışlanma süreçlerine de neden olmaktadır. Babanın ZE.si olan bireyle sağlıklı iletişim kuramaması ve ilişki geliştirmemesi, bireyin tüm sorumluluklarını annenin üstlenmesi ile sonuçlanmaktadır. Diğer taraftan babayla ilişkilerin gerilmesi ailede de gerginliğe neden olmakta bu da anne ve bireyin yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir. Anneler genellikle ZE.si olan çocuklarıyla ilgili zorlukları ve babalarla ilişkili problemleri dile getirirken K10 ise babanın, yani eşinin onu ZE.si olan çocuğundan daha fazla uğraştırdığını ifade etmiştir.



K3: Yani bizi bizden iyi kimse anlamaz hocam zaten benim üç tane çocuğum var. Elif çok ağır, altı aylık bir bebek gibi bunu yükü hep bizim üstümüzde, annelerin üstünde. Babalar hafifletse rahatlatırsa yani biz yirmi dört saat çocukla beraberiz.

K6: Çocuklarımız var işimiz var ev, çamaşır, bulaşığı önce köylü yerde daha çok işi vardı. Malı, maşatı, ineği, tavuğu her şey kendimiz ekerdik sebzesi, meyvesi ama şimdi şehirde olduğumuz için ondan bir şeyliğimiz var rahatlığınız var çok şükür hamdolsun ama erkeklerin de bunun şeyi yaparaktan ben onunla ilgilenemem “O beni istemez” “O beni istemez” diye diye çocuklar onu reddetti. Çünkü bizi hiç hafifletmediler yani babalar. Bütün yükü sorumluluğu hep ben ben demişim kendime hiç değer vermemişim. Çocuklar hep böyle olduğu için kendimizi başkalarından dışarıdan soyutladık hani bunlar var topluma girilmez giremedik gelemedik yani.

K4: Ahmet ile iyiyiz iyi anlaşırız zaten babasıyla anlaşamaz. Ahmet ile kardeşi iyi anlaşır üçümüz iyiyiz de babası bazen ters geliyordu yavaş yavaş o da yumuşadı artık.

K1: Bizim çocuklarımızın kendi çocuklarımız bile zaman zaman anlamıyor sağlıklı olan çocuklarımız. Bir de onlarla birebir vakit geçirmedikleri için anlayamadıkları zaman oluyor. Tabii ki bunların artık evleri var, eşleri var, çocukları var ayrı şeylerdeyiz. Zaman zamanda birlikteliğimiz oluyor mesela gidiyoruz bir hafta kalıyoruz, 10 gün kalıyoruz geliyoruz.

K10: Eşimle daha fazla uğraşıyorum. Aydın’la o kadar değil. O beni hiç üzüyor, beni çok mutlu ediyor. Beni ağlarken bile güldürüyor.

Dışlanma Süreçleri

Dışlanma ve toplumsal izolasyona neden olan “kabul görmeme” ayrımcılık, önyargı ve ötekileştirme ile ilgilidir. Bu kavramlar aynı zamanda aileyi toplumdaki soyutlanmaya yöneltebilecek olan etkilerden birisidir. Diğer yandan sadece toplumdaki değil; aileler oturdukları apartmanda, evlerinde bile dışlanmaya maruz kalmaktadır. Böylece hem ZE.si olan birey hem de anne dışlanma, toplumsal izolasyon ve soyutlanmaya maruz kalmaktadır.



K12: Çevremizde en yakınlarımız bile böyle çocukları... Benim annem bile kabul etmedi mesela. Onu aynı şekilde diğer arkadaşlarımda da gördüm.

K15: Bir de apartmandan çok çile çekiyorum akrabalarından dışlandım. Çocuklarım için apartman dedi ki engelliler apartmanda yaşayamaz. Komşular burnumdan getiriyor. Hepsini mahkemeye verdim. Bugün de mahkeme kâğıdım geldi.

K6: Köy hayatındayken çocuk çocuktan sayılmazdı işten sayılmazdı o çocuk var zaten o senin.

Anneler sıklıkla ZE.si bulunan çocuklarının başta aile üyeleri olmak üzere arkadaşları tarafından da kabul görmediğini belirtmişlerdir. Anneler ZE.si olan çocuklara sahip oldukları için çoğu zaman eşleri tarafından suçlandıklarını, sorumlu tutulduklarını belirtmişlerdir. Bu da annelerin psikolojik sorunlar, sıkıntılar yaşamasında önemli faktörlerden birisi olarak görülebilir. Gerek baba ve çocuk arasındaki kabullenme ve iletişim sorunları gerekse annenin bireyin durumundan ve olumsuz hareketlerinden sorumlu tutulması aile birliğinin tehdit altında olması gibi bir faktörü ortaya çıkarmaktadır. Diğer yandan eş yani babanın yanı sıra geniş aile üyeleri de aile büyükleri ve akrabaların da kabullenmek yerine anneye yönelik suçlayıcı ve iğneleyici yaklaşımlarda buldukları belirtilmiştir. Bu noktada kadınlar en çok desteklenmesi, Kabul görmesi gereken aile ve akrabalar arasında dahi çocuklarıyla birlikte dışlanmışlardır.

K12 : Yani bir şekilde eşiniz bile sizi suçluyor. Yani suçlu sizmişsiniz gibi. Böyle bir, yani sağlıklı çocuk dünyaya gelsin kim istemez? Ama gerektiğinde çevremizde yok mu? Mesela benim eşim bizi terk etmedi, gitmedi. Ama birçok insanlarda gördüm. Böyle çocukları olan eşler, erkekler çocuklarını ve aileyi bırakıp gidiyor.

K1: İyi huylar babaya, kötü huyları anneye... Gerginlikler anneye... "Senden yüz alıyor, senden yapıyor". ... Kötü bir şey yaparlarsa da "işte senin doğurduğun". "karının doğurduğu" "senin doğurduğun" "senin öğrettiğin" diye "gösterdiğin" diye hepsini sayıyorlar artık.

K12: Engelli çocukları olup da evi terk eden aile bütünlüğünü kaybeden aileler çok var.

b. Zorluklarla Baş Etmede Alternatif Bir Yolculuk: Online Destek Hizmetleri



İkinci ana tema altındaki temaları daha iyi değerlendirmek amacıyla analiz sonuçları anne ve birey olarak ikiye ayrılmıştır. Bu başlıkta annelerin ve ZE.si olan bireylerin geçmişten bugüne yaşadıkları zorlukları ve gelecekle ilgili kaygıları nedeniyle yaşadıkları stresi ve duygusal zorlukları aşmalarında onlara destek olmayı amaçlayan projenin etkileri anne ve birey için ayrı ayrı değerlendirilmiştir.

i. Anne İçin Zorluklarla Baş Etmede Alternatif Bir Yolculuk: Online Destek Hizmetleri

Bu tema kapsamında seansların iyileştirici gücü ve dönüşüm, bakış açılarının değişmesi ve farkındalık: güçlenme, anne-birey ilişkisinin dönüşümü, aktivitelerin artışı, dayanışma ve dostluğun gelişmesi, yolculuktaki bazı güçlükler alt temalar olmuştur.

Seansların İyileştirici Gücü ve Dönüşüm

Anneler, katıldıkları psikolojik terapi seanslarının iyileştirici gücünden büyük ölçüde faydalandıklarını ifade etmişlerdir. Anneler kendilerine ilk kez özel bir vakit ayırmayı da bu süreçte deneyimlemişler ve yaşamlarına uyarlamışlardır. Seanslar sayesinde geçmişle hesaplaşmalar yaşarken, farkındalıkları ve özgüvenleri gelişmiş, bireysel gelişim anlamında da önemli dönüşümler yaşamışlardır. Birtakım takıntı ve olumsuz düşüncelerden sıyrılmaları annelerin hem kendi kendileriyle hem de çevreleriyle olan ilişkilerinde de olumlu yansımıştır. Anneler kendilerinde fark ettikleri bu değişimleri şükran ve minnet duygusuyla karşılamaktadır. Onları düşünen birilerinin olduğunu, onlar için bir şeylerin daha iyi olmasını sağlayacak kişilerin varlığını bilmek onların minnet duygularını ve mutluluklarını arttırmaktadır.

K1: Daha iyi bir konuma getirebilmek için koşturmaca... Her şeyi üzerimize yüklenmişiz mesela. Onun için kendimize hiç vakit ayırmamışız. Nilay Hocamla konuştuğumuzda bazı şeyleri yanlış yaptığımızın farkına vardık.

K7: Ama şimdi artık hem çocuklarımla olsun hem eşimle olsun ben kendimi fark ettirdim. Sen ne dersen artık konuşmaya başlayınca herkes dinliyor doğruyu yanlış beraber karar veriyoruz bayağı bir farklılıklar oldu yani. . Allah razı olsun gerçekten biz kendimizi bırakmışız bizi toparlamaya uğraştı ve topladı.

K7: Ben çok aşırı sinirli eşimle hep sen, sen ben dilini öğrendim. Onunla hiçbir zaman karşı karşıya oturup konuşamazdık sürekli sen, sen derdim ben oda, beni



anlamazdı. Sen ben dilini öğrendikten sonra daha farklı oldu evimizin içindeki durum. Sinirliliğime çok hâkim olmaya başladım. Nefes almamıza mesela doğru nefes almayı öğrendik, kendimizi sevmeyi öğrendik bunların hiçbirinin farkında değilmişiz. Biz bir dünya telaşına varmış gitmişiz. ... O günden beri daha farklıyım kendim hissediyorum etrafındaki insanlar da hissediyorlar eşim hissediyor bir hassas.

K4: Vesvesenden kurtulmayı öğrendim mesela namaza duruyordum acaba ocağa yemeği kapattım mı? Kapatmadım mı? Şimdi onların hepsini açtım Allaha şükür... Sen dilini ben dilini öğrendim. Öfkemi kontrol etmeyi öğrendim kendime özgüven kazanmayı öğrendim, işte stresle baş etmeyi öğrendim. Sinir bozucu bir şeyi kafaya takmamayı öğrendim. Aileme daha çok iyi yansıdı yani eşime daha çok sinir oluyordum alakasız geliyordu. Sürekli benim üstümdeydi şimdi yardımcı ol filan ol alttan alıyorum.

Bakış Açısının Değişmesi ve Farkındalık: Güçlenme

Daha önce adeta kendilerini unuttuklarını belirten anneler seanslarla birlikte kendileri üzerine yeniden düşünme, geçmişte yaşadıklarını değerlendirme fırsatı bulmuşlardır. Yaşadıkları dönüşümler sonucu annelerin özgüvenleri gelişmiş; anneler kendilerini sevmeyi ve rahatlatmayı öğrenmişlerdir. Şifa bulan annelerin yeniden tanıştıkları kendileri, yeni inşa ettikleri “kendilikleri” ayrıca aile bireyleriyle olan ilişkilerine de olumlu olarak yansımıştır. Eşleriyle ve çocuklarıyla daha farklı bir iletişim dilini benimseyerek daha iyi ilişkiler geliştirmişlerdir. Böylece kendilerinin değişmesi ve dönüşmesiyle birlikte ilişkileri de dönüşmüştür. Aile içindeki problemler ve çatışmalar böylece azalmıştır.

K3: Aşırı gerginiz biz anneler babalar çok rahat işte bu çok stresliydik sinirliydik bunları biraz aştık kendimizi sevmeyi öğrendik. Özgüveni öğrendik bize zarar veren bizi sıkıntıya sokan insanlardan uzak kaldık, kendimizi koruduk daha iyi yaşamayı öğrendik yani böyle gevşedik rahatladık. Daha çok yüksek sesle konuşuyorduk, bağırıyorduk kavga çıkıyordu. Ben daha sakinim sakin şekilde kendimi anlatıyorum. İnşallah daha da iyi gideriz arkadaşların dediği gibi çok küçük anneler olduk çok küçük yaşta anne oldum ben on sekiz yaşında anneydim.



K9: Valla ben pandemi döneminde devamlı düşünmeyeyim, şey yapmayayım yani böyle oturup düşünmeyeyim devamlı hareket halindeydim. Dilan Hoca'ya da anlatmıştım. Yoruluyordum. Ha bire bir şeyler yapayım da düşünmeyeyim kendimi şey rahatlatayım diye sonra yoruluyordum. Sonra bıraktım onların yakasını. Hep başkalarına değer veriyordum. Dilan Hoca sayesinde kendime değer vermeyi öğrendim. Kendime zaman ayırmayı öğrendim. Yani istemedikten sonra hiçbir şey yapmamayı öğrendim. İstemediğim hiçbir şeyi yapmamam gerektiğini öğrendim. Bunlar çok faydası oldu bana. Ben devamlı uğraşıyordum yani, yoruluyordum. Başkalarını mutlu edeyim diye, kendimi bırakmıştım artık. Bıraktım artık, bunu da bıraktım. Başkalarını mutlu etmeden önce kendimi ediyorum sonra başkalarını ediyorum. Bu programın bana faydası o oldu işte... Şimdi rahatladığım için herkesi serbest bıraktım. Kendimde rahatladım onlarda rahatladı.

K12: Şimdi daha mutlu yatıyorum, uyuyorum. Mutlu hissediyorum kendimi.

K20: Benim bakış açım değişti Dilan Hocam sayesinde önceden daha çok üzülüyordum. Böyle hayattan bezmiş içine kapanık daha kötüydüm. Onun verdiği tavsiyeler bizlere aydınlatıcı bilgiler sayesinde ben şimdi daha farklı bakıyorum. Çocuklara daha hoş görülü daha dayanıklıyım yani daha güçlüyüm açıkçası. Onlar ne yapsa da artık görmezden geliyorum. Bu böyle kabulleniyoruz çocuğu öyle yani Allah öyle yaratmış.

Anneler özellikle terapi seanslarının kendilerine çok iyi geldiğini ifade etmişlerdir. Bu süreç adeta geçmişe bir yolculuk gibi, kendilerini değerlendirdikleri ve aslında ne kadar büyük sıkıntıların üstesinden geldiklerini, ne kadar güçlü olduklarını fark ettikleri bir süreç olmuştur. Bir taraftan geçmişten bugüne geldikleri süreçte değişen kendileri ile yeniden tanışmış, diğer taraftan da daha mutlu ve huzurlu hissetmişlerdir. Bu durum aile içi ilişkilere de olumlu anlamda yansımış hem ZE.si olan birey hem de eşle olan iletişim daha sağlıklı bir biçime evrilmiştir.

Bir annenin geçmişe gittiği yolculukta yaşam öyküsü üzerinden kayıp ve travmaları sonucunda nasıl bir farkındalık yaşadığını ve hayata bakışını nasıl değiştirdiğini ifade etmiştir. Annenin çocuk sahibi olma sürecinden, bir çocuğunu kaybetmesine kadar ilerleyen tarihsel süreçte sorunları geride bırakarak yeniden ayağa kalkması ve başa çıkma stratejileri ve yeni farkındalıklar geliştirdiği görülmektedir.



K12: Ben Kamer'im doğduğu zaman çok üzuldüm. Yani kendim için değil oğlum için üzülmüştüm. Çünkü benim çevremde böyle bir çocuk hiç kimsede yoktu ve benim en çok korktuğum şey sağlıklı bir çocuk sahibi olmak. Demek ki insanın başına korktuğu şeyler geliyormuş.

...Ama ben öyle bir şey yaşadım ki benim şimdiye kadar yaşadıklarımın hiçbir şey olmadığını anladım. Bir gecede, daha yeni de birçok insan yaşadı İzmir'de, evim başıma yıkıldı. Enkaz, en kötüsü de oğlumun kaybetti. Yani 1999. Ondan sonra şöyle dedim. Ben neye üzülmüşüm ya. Üzülecek şey Kamer değilmiş.

...Dilan Hoca, arkadaşlar sağ olsunlar yani şunu görüyorsun; hayatta her şey başınıza gelebilir. Bu konuda ne ilksiniz ne de son olacaksınız. Bunun bilincindeyim. Ondan sonra tekrardan bir şekilde hayata tutunmak için çok çalıştım. Tabii başlarda hiç yaşamak da istemedim ama yine Kamer beni hayata tutundurdu. Bakın yine o kadar üzülmediğim konu Kamer'im doğumundan olan üzüntümün o tekrardan beni Kamer'im varlığı beni hayata bağladı. Tekrar bir çocuk sahibi oldum. Onu büyüttüm. Kamer'im da belli bir düzeye getirdim. Yani onun için kendimi mutlu hissediyorum, başarılı hissediyorum. Ama tabii ki üzüntüler hiç bitmez.

Daha sonra ama şöyle yaptım. Ben Kamer için ne yapabilirim? En iyi şekilde ben onu nasıl yetiştirebilirim? Onun için mücadele ettim. Elimden geleni, elimden geleni hep yaptım. Eğitimi için çok uğraşım. Eşimle, çevre ile herkesle. Sonra Kamer'im bir düzeye geldi. Onun çok güzel bir örnek abisi vardı ve onun gelişimine çok büyük katkısı oldu. Benim rahmetli oğlumun.

Anneler ayrıca yaşadıkları duygusal zorluklar, sıkıntı ve stres gibi durumların vücutlarında da bedensel düzlemde izler bıraktığını belirlediklerini ifade etmişlerdir. Anneler güçlü yönlerini keşfederken, sağlık sorunlarının psikolojik sıkıntılarla ilişkisini kurmuşlardır. Kendilerini unutmanın ve kendilerini en son sıraya koymalarının hem ruhları hem de bedenlerinde birtakım olumsuz etkileri olmuştur.

K17: Bütün hayatımı çocuklarıma vermişim. Böyle kendimi mahvetmişim. Zaten kendim hastalanmışım, farkında bile değilim hocam. Böbreğim bitmiş, farkında değilim. Yani, o kadar şeyler yaşamışım böyle, ama onları hatırlattı, Dilan Hoca



bana. Ama şimdi hiç diyorum, hiçbir şey umurumda değil, evet gerçekten güçlü yönlerim çokmuş benim. Onlarla başa çıkmayı öğrendiğime çok sevindim.

Anne Birey İlişkisinin Dönüşümü

Seanslarla birlikte annelerin hayata dair olumlu bir bakış açısı geliştirmeleri mümkün olmuş, bu süreçte ZE.si olan çocuklarıyla olan ilişkilerini, onların hayatlarına kattıklarını ve kendi kendileriyle olan ilişkilerini de yeniden değerlendirme fırsatı bulmuşlardır.

K14: Yani ben şuna da çok kızıyorum. Bu bir sınav değil, bunlar hayatın renkleri, hayatın özellikleri, farklılıkları böyle bakmak gerekiyor. Tamam, biraz daha zor hayatlar ama başkalarının da başka zorlukları var. Bunu hayatın renkleri görmedikleri için böyle tepkiler alıyoruz insanlardan.

Damla'nın bizim hayatımıza kattığı o kadar güzel o kadar çok şey var ki ben mesela kendimi Damla benim hayatımda olduğu için annem diğer kardeşlerin değil, bana teslim ettiği için vesayetini bana verdiği için anneme çok teşekkür ettim her zaman minnet borçluyum ona da. Bir kere Damla'yla yaşamının insana neler kattığını, diğer insanlar bilmiyorlar o nedenle ben kendimi çok ayrıcalıklı hissediyorum özel hissediyorum.

K13: Farkındalık orada ne kazanıyorsunuz kendi adınıza da zaten. Ben bu örneği hep veriyorum uçağa bindiğimizde tehlike olduğunda maskeyi önce siz takın deniyor sonra çocuğunuza takın dedikleri için önce bizim güçlü olmamız gerekiyor ama. Dilan Hocanın cümlesi beni de çok etkiledi: "Kendinize karşı şefkatli ve merhametli olun." Kendimizi fark etme olayını seanslarda çok daha güzel yaşadım kazandım hiç bu kadar kendimi düşünmemiştim dedim hatta Dilan Hocaya. Kazanç olarak baktığımda artıları daha fazla olduğu için biz kendimizi irdelememişiz bu zamana kadar düşünmemişiz.

Konuşmaların bütününde anneler kendileri ve ZE.si olan çocukları için geliştirilen projeden memnuniyetlerini her fırsatta ifade etmişlerdir. Büyük bir çoğunluğu ilk defa projeye katılan aileler hem kendilerinin hem de çocuklarının düşünüldüğü bu çalışmanın onlara çok özel hissettirdiğini, onlara adeta bir hediye olarak sunulduğunu hissetmişlerdir. Bazı anneler ise bu proje ile sağlanan desteklerin onlar için bir ihtiyaç olduğunu, bu tür projelerin yaygınlaştırılması gerektiğini



düşünmektedir. “Anlaşılmak” anneler ve bireyler açısından önemli bir bulgu olmuştur. Onları kimsenin anlamadığını düşündükleri için projedeki Hocaların onları anladığını hissetmişlerdir.

K13: Program K12'nin dediği gibi hep biz kendi çabalarımızla bu zamana kadar araştırmalarımızla çocuklarımıza yetiştirdiğimiz için bize böyle hani sunulmuş bir hediye gibi geldi. Çünkü daha öncesinde benim kızım da yirmi yedi yaşında öncesinde ciddi anlamda bir eğitim hem çocuklarımız adına hem kendimizin ebeveynlerin desteklenmesi adına böyle bir program yaşamamıştık.

K9: Bu programlar sayesinde zamanımızı kaliteli geçirmeye çalıştık, daha iyi oldu. Kendimizi dinlememeye çalıştık yani programlara kendimizi verdik, güzel oldu yani. Ben biraz bocaladım, benim sosyal çevrem vardı, onlardan dolayı biraz geri kalınca sıkıldım.

K1: “Hocalarımızla çocuklarımızı anlayan bilen kişiler hani. İnandım ki gerçekten bu sefer çocuklarımızı çok iyi anlayarak onların seviyesine inerek çok güzel eğitimler verdiler. Bizlerin sorunlarına olsun, sanki biliyormuş gibi yaralarımıza parmak bastı. Bazı şeylerde yani bu şekilde bizleri anlayan bilen birilerinin olması çok güzel. Onları çok sevdik. Ömür boyu da unutmayacağız bu programı çünkü bize bayağı bir katkıları oldu. Devamını diliyoruz hocam”.

K17: Yani böyle özel çocukları olan annelerin bu, bu dönem için veya hani ilerisi her zaman için de çok ihtiyacımız var. Çünkü özel bir çocuğu olan annenin yani ancak özel çocuğu olan anne bizi anlar. Yani çok zor bir dönem çok böyle çocuklarla benim gerçi Fikri çok sıkıntısı yok ama hani babası olmadığı için, benim rahatsız olmamdan dolayı sürekli evde kalması böyle bu dönemde onun için de çok iyi oldu.

K2: Hocam bu derslerin devamını istiyoruz. Her zaman ihtiyacımız var. Böyle psikoloğa, şeye, dertleşmeye, dertlerimizi anlayabilecek birileriyle konuşmaya.

K12: Ben mesela otuz iki yıllık bir çocuğun annesi olarak böyle bir programı hiç davet edilmedim hiç katılmadım. Bunlar için ki devamlı aktif çalışan bir insanım okullara hep gönderdim hala okulda devam diyor ama böyle programlar olmadı.

Aktivitelerin Artışı

Bazı katılımcılar için terapi hayallerinin gerçekleşmesini ifade ederken, bir başkası için ağrılarını dindirdiği, egzersizi hayatına dahil ettiği ve tüm bu adımlarla birlikte sağlık sorunlarının iyileştiği bir süreç olmuştur. Bazı anneler de çocuklarıyla birlikte, bazen de çocukları izin vermediğinde onlardan gizlice fiziksel aktivite seanslarına katıldıklarını, hareket düzeylerinin arttığını ifade etmişlerdir. Böylece ZE.si olan bireylerin yanı sıra annelerin de hem kendi psikoterapi hem de bireylere yönelik verilen fiziksel aktivite seanslarında öğrendikleri egzersizlerle fiziksel aktivite düzeyleri artmıştır. Katılımcılar seanslardan öğrendikleri egzersizleri ve bilgileri düzenli olarak uygulayarak hayatlarına dahil etmişlerdir.

K8: Tabi onunla beraber biz de spor yapmış olduk. Ben de öğrendim bazı olayları. Ondan sonra Şebnem hocada da etkinlikler vardı.

K7: Sabah kalktım ilk işim o oluyor yataktan kalkmadan önce bir hareketlerimi yapıyorum. Ondan sonra hayata devam ediyoruz Çok faydasını da gördüm yani vücudumun gerginliği de gitti bu sayede

K1: Benim her şeyi yüklediğimizden dolayı boyun fıtığım ve bel fıtığım vardı. Ama sancılarımı ağrılarımı bile düşünmemeye çalışırdım. Nefes egzersizleri ile, yani doğru nefes alarak biraz daha gerginliği atmaya, sabah kalkar kalkmaz sporumuzu yapmayı, beynimizi boşaltmayı öğrendik. Daha rahatlamış olarak kendimizi özgüvenimiz daha oldu. Bakış açılarımız değişti.

K18: “Benim hep bir hayalim vardı. Öncesinde bir psikoloğa gidip, kendimi anlatmak ve bana nasıl olduğumu ve neler yapmam gerektiğini anlatması hakkında. Dilan Hoca tam bununla ilgili bir noktada hayatıma girdi, verdiği ödevler ile birlikte güçlü yönlerimi ve güçsüz yönlerimi keşfettim. Olaylara bakış açımı, değiştirmem gereken yönler olduğunu fark ettim. Daha sabırlı bir insan olmam gerektiğini öğrendim bazı konularda. Onun dışında, insanlara nasıl yaklaşacağımı, bazı noktalarda insanları değiştiremeyip kendi bakış açımı değiştirmemi öğrenmemi sağladı. Bu yönden bende büyük şeyler değiştirdi.”

Dayanışma ve Dostluğun Gelişmesi



Annelerin çoğu için de psikolojik terapi seanslarının oldukça yeni bir deneyim olduğu bilinmektedir. Katılımcılardan birisi önceden içindeki buldukları duruma kimsenin yardımcı olabileceğine dair inancı olmadığını ifade etmiştir. Kendisini hayatın her aşamasında yalnız hisseden katılımcı terapilerle desteklenmenin farkını hissetmiştir. Aslında bir katılımcının ifade ettiği bu durum terapi seanslarını daha önce deneyimlemeyen, bu süreci bilmeyen birçok annenin ortak olarak paylaştığı bir düşünce olabilir. Annelerin hissettiği tükenmişlik duygusu ve yaşadıkları psikolojik sıkıntılar ve sağlık sorunları, süreçte ne kadar yalnız kaldıklarını ortaya koymaktadır. Bu durum onları bir koasa ve çaresizliğe sürüklemektedir.

K12: Biz böyle bir programa ilk defa hatta ben bile ilk defa bir psikologla yani böyle bir şeye katıldım birçok şeyler yaşadığım halde... Kimsenin bize yardım edemeyeceğini düşünmüştüm ama demek ki çok büyük faydaları oluyor çok teşekkür ederiz. Ben de çok şeyler yaşadığım için bana da hep önerilmişti yani psikolog. Hatta bir-iki gittim de ama hiç çünkü benim yaşadıklarımın cevabını kimse veremezdi. Yani onun acılarımı kimse dindiremezdi ama zaman geçtikçe, konuştuğça bazen faydasını görebiliyorsun tabi sağ olsunlar.

Bazı anneler daha önce kısa bir süre bireysel olarak psikolojik terapi seanslarına katıldıklarını belirtmişlerdir. Ancak grup terapilerinin daha farklı bir etki yarattığını daha rahatlatıcı bir ortam sağladığını belirtmişlerdir. Bu seansların en büyük faydasının anneler arası duygu ve deneyim paylaşımının dayanışmayı sağlayarak, annelere yalnız olmadıklarını bu dünyada çeşitli zorluklara göğüs geren bir tek kendileri olmadığını göstermiştir. Bu da onların arasındaki dayanışma ruhunu arttırmaktadır. Bu ruhu bir katılımcının "kader arkadaşlarım" ifadesinden de anlamak mümkündür.

K1: Biz de dernekteyiz, kader arkadaşlarım gibi...

K13: Ben bireysel bir terapi almıştım o süreçte, daha öncesinde yaşadığım süreçte. Fakat grupta hiç böyle bir uygulamayla karşılaşmadım. Grup terapisinin de güzelliğini bu grupla yaşamış oldum. Gerek gruptaki arkadaşların katkıları, özellikle Dilan Hoca'nın pozitif yaklaşımı ve telefonla aradığınızdaki destekleriyle güzel ilerledi. Çocuğum için de beden eğitimine Barış hocamız da çok özverili ve çocuklarla iletişimi üst düzeyde olan bir arkadaştı. Ben de faydalandım yani hani veli olarak ön plana çıkmadan çocuğumu kamera önünde ben de o dersi dört gözle bekledim



K14: Özellikle ben ablamı kaybettiğimiz günlerde, Hâlâ da yaşıyorum aynı şeyi de, çok rahat ağlayabildim bu insanların karşısında. Yani benim için yumuşacık bir yastık, bir omuzlarına başımı yaslamak gibi bir duygu yaşadım. Çok mutluyum. Rahatlatıcıydı.

K20: Bütün kahırlar beni bulmuş. Bir tek ben değilim, etrafımdaki insanlar arkadaşları gördükçe, herkesin başında bir sorun var. Bir tek derdi olan ben değilim diye, daha çok sabretmesini, daha dayanıklı olmayı, bana iyi gelen arkadaşlarla görüşüp, mutsuz edenlerle görüşmemeyi öğrendim.

Terapi sürelerinde anneler farklı deneyimlerden dersler çıkararak, farklı duyguları birlikte paylaşarak, grup terapilerinin iyileştirici gücünden birlikte faydalanmışlardır. Bu süreçte kadınlar aynı zamanda birbirleriyle belki de ileriki yıllarda da devam edecek olan dostluğu, her türlü konuyu paylaştıkları bir ortamı ve dayanışma gücünü de kazanmışlardır.

K14: Bunları tekrar etmiş olmak ve aynı dili aynı yaşantıyı paylaşan insanlarla karşılıklı olmak, konuşmak, yeni insanlar tanımak, K12 gibi, K13 gibi çok keyifli... Ve bundan sonra biz, ben onlarda uygun görürse ilişkilerimi sürdürmek istiyorum tabii ki.

K8: Burada çok güzel dostluk kazandık.

Yolculuktaki Bazı Güçlükler

Bazı aileler proje aşamasında çeşitli zorluklar yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bu zorluklar internetsizlik, internet kesintileri, gönderilen tablet bilgisayarların ekranının küçük olması, terapi seanslarının ilk haftasının güçlüğü ve terapi seansları sırasında evde uygun bir ortam bulamadıkları konularında olmuştur. İnternette ilgili sorunu ifade eden katılımcılar sorunu bir aile yakınına veya komşuya giderek çözmüşlerdir. Diğer yandan terapi seanslarında mümkün olduğunca özel alanı korumak ve rahatça paylaşım yapabilmek adına evde birtakım düzenlemeler yapılarak sorun aşılmıştır.

K14: Tabletler çok geç geldi, gelen tabletler çok küçüktü yani özellikle spor ve müzik dersinde daha şey görme bozuklukları da var bu çocukların çoğunlukla. O nedenle çok sıkıntı oldu ben 2 ya da 3 aleti aynı anda açıp işte birinden ses



birinden görüntü işte bir tarafa döndüklerinde onu o tarafa çevir bunu bu tarafa çevir falan, ya da bunu böyle tutup da görmelerini sağlamak zorunda kaldım.

... Benim için bizim ev çok küçük. Balkon dahil 47 metrekare işte ben salon ya da mutfakta oturup konuştuğum zaman Damla'nın duymaması için onu yatak odasına gönderip, müzik açıyordum. Ve orada bir metrekare bir alanda Damla'cım dönüp duruyordu o iki saat boyunca.

K6: Seanslarına hep katılmaya çalıştık. Komşulardan da olsa internet bağlantımızı yaptık. Köydeyken de, Adana'ya gelince de uygulamaların hepsine..

K10: Evde internet olmadığı için mecbur ablasının biri geldi ya eniştesi geldi.

Terapi seanslarına başlamada bazı anneler yıllar öncesinde yaşadıkları üzücü deneyimleri tekrar paylaşmak ve üstelik yeni tanıştıkları kişilerle bu konuları konuşmakta zorluk yaşamışlardır. Bu nedenle ilk başlangıçta bazı annelerin özellikle ilk birkaç seansta kaçınma eğiliminde olduğu söylenebilir. Duygularıyla yüzleşmek bu duyguları paylaşmak konusunda adeta bir direnç göstermişlerdir. Ancak gerek terapistleriyle gerekse diğer katılımcılarla tanışıp, aralarında güven ilişkisini kurmaları sonrasında seansları dört gözle bekleyerek oldukça istekli bir şekilde katılmışlardır.

K4: Hocam bu seanslar başladı başlayalı gerçekten bende de çok değişiklikler oldu. İlk seansa katılamadım o zaman kim var dedim? biraz canımız istemedi lafı da çevirdim, sonra katıldım ama onu da kaçırdım üzüldüm doğrusu.

K14: İlk derse katıldığımda biraz sıkıldım. Daha sonrakilere katılmak istemeyebileceğimi düşündüm; çünkü ilk toplantıda daha önce yaşanılanlar anlatıldı zorluklar anlatıldı. Nasıl bir süreç yaşandı? Bu süreci tekrar tekrar hatırlamak annemin yaşadıklarını hatırlamak beni çok üzdü, çok duygulandım ve içim sıkıldığı için katılmak istemediğimi düşündüm.

ii. Birey İçin Zorluklarla Baş Etmede Alternatif Bir Yolculuk: Online Destek Hizmetleri

Disiplin, uygulamaların sürdürülebilirliği, bireyin sosyalleşmesi ve özgüveninin artması, beslenme alışkanlıklarının değişimi, yolculuktaki bazı güçlükler bu temanın alt temalarındandır.



ZE.si bulunan bireyler müzik ve ritim eğitimi ve beden eğitimine severek katılmışlardır. ZE.si bulunan bireyler online destek hizmetleri ile oldukça olumlu etkiler yaşamışlardır. Birçoğunun ilk kez katıldığı eğitimler için haftanın belirli gün ve saatlerinde ekran karşısında hazır bulunarak çoğunlukla annelerinin yardımıyla içerikleri öğrenmiş ve uygulamışlardır.

Bazı bireyler derslerin gün ve saatini öğrendiği ve bu zamanları kaçırmadan kendileri takip edebilmişlerdir. Böylece belirli bir program çerçevesinde disiplinli, planlı-programlı bir 3 aylık dönem geçirmişlerdir. Dersler sırasında hocalarıyla ve arkadaşlarıyla tanışma ve sosyalleşme olanağı bulmuşlardır. Kurdukları iletişimle ve uyguladıkları yeni öğrendikleri bilgilerle birlikte özgüvenleri gelişmiş, kendilerini daha mutlu ve iyi hissetmişlerdir. Bu dönüşüm süreci içinde akranlarıyla sosyalleşmek, eğitim almak, belirli bir programı takip etmek onların topluma dahil olma duygularını da arttırmıştır. Alışkanlık haline getirdikleri hareket ve uygulamaları ders saatleri dışında da devam ettirerek beslenmeyi düzenlemişlerdir. Bireyler için çok çeşitli boyutları ve yansımaları olan bir dönüşüm süreci olmuştur.

Disiplin

Engel düzeyi daha hafif olan ZE.si bulunan bazı bireylerin anneleri ise çocuklarının eğitim saat ve günlerini öğrendiğini, zaman gelmeden önce bilgisayar başında hazır beklediklerini bu anlamda bir disiplin kazandıklarını belirtmişlerdir. Böylece her gün için bir plan/programları olan bireyler derslerinden önce kendilerini ve odalarını hazırlayarak, dış görünüşlerine de özen göstererek derslere katılmışlardır. Böylece programlı bir şekilde yaşamayı da alışkanlık haline getirmişlerdir. Yemek ve uyku saatlerini de bu saatlere göre düzenlemişlerdir.

K2: Neyse çocuklar da zamanla alıştılar. Online derslere girdiler. Her gün soruyor benim oğlum: “Anne bugün ders var mı? Bugün ders var mı?” Derslerin günlerini bile öğrendi bayağı.

K7: İlayda çok severek yapıyordu. Müzik dersinde olsun, Barış hocanın spor programı olsun koşarak gidiyordu. Bağlanmakta falan zorluk çekmedik. Çok güzel bağlandı. Hatta bana da yardımcı oluyordu Nilay Hoca ile görüşmekte.

K12: Oğlum çok mutlu oldu. Her şeyi kendisi planladı, kendisi katıldı. Ben unutsam o hatırlattı seansları... Teşekkür ederim ben oğlum adına. Benim Kamer çok mutlu oldu böyle bir programda olduğu için. Her şeyi önceden kendisi



planladı, kendisi katıldı. Hatta ben saatlerini unutup da Kamer, birlikte alışverişe gidelim dediğim zaman, anne gelemem. Çünkü benim dersim var. Saatim uymuyor. O saatte ben derste olacağım, dedi ve beni uyarmış oldu.

Uygulamaların Sürdürülebilirliği

Bireyler ve anneler programın faydasını görmeleri sonucu, projenin bitimi sonrasında da seanslara önceki derslerin videolarıyla devam edeceklerini belirtmişlerdir. Böylece programda kazandıkları becerilerin sürdürülebilirliği sağlanmış olacak, projenin olumlu etkileri devam ettirilebilecek ve öğrenilen hareketlerin-bilgilerin uygulanması, unutulmaması sağlanmış olacaktır. Bu da bireylerin programa ne kadar uyum sağladığını, adeta alışkanlık haline geldiğini göstermektedir.

K1: Saatlerimizi de atlatmamaya çalıştık. Güzel bir alışkanlık oldu bizim için. ... Hatta şimdi Barış Hocamın olmadığı saatlerde bile Barış Hocamın videosunu açıyorum koyuyorum karşısına onunla beraber hala ders varmış gibi yapıyor.

K1: Hâlâ yapıyor. Bundan sonraki süreçte öyle yapmayı devam etmeyi düşünüyorum. Saati gelince videoyu açıp bırakacağım baş başa.

K11: Evet katılımları iyi yani severek katıldı. Bir sıkıntı yok sonra program bitince kendi evde arada aynı şeyleri tekrarlıyor, kendi yapıyor hareketlerini. Yani tek hatta ben de diyorum kızım bak aynı hareketleri tekrarla diyorum. Yapıyor yani sıkıntı yok yani iyi oldu, zaten istiyordum böyle hareket yapsın etsin hani. Birisi yönlendirdiğinde bir ödev olarak görüyor yapıyor, ama öteki türlü pek şey yapmıyordu yani ciddiye almıyordu, şimdi iyi oldu yani ona.

Bireyin Sosyalleşmesi ve Özgüveninin Artması

Bazı bireyler hareketleri uygulamada ve derslerdeki faaliyetlerde aile üyeleriyle birlikte çalışmış, böylece aralarındaki ilişki de gelişmiştir. Birey ve katılım gösteren aile üyelerinin kaliteli bir zaman geçirme, sosyalleşme olanağı doğmuştur. Anneler bireylerin eğitim sürecinde tam destek olmakta, onların hareketleri doğru bir şekilde uygulamasını sağlamaktadır. Bu annelerin ve katılım gösteren aile bireylerinin de hareketliliğini arttıran bir faktör olmuştur.

K15: Destek olduğum da oluyordu. Bilgisayara gözükmeden arkadan ben hareket yapıyordum. Şöyle yapacaksın, böyle yapacaksın diye. Bayağı yaptırıyordum ama çok sevdi. Ne yapabilirim? Torun da katıldı aramıza küçük.



K6: 28 yaşında büyük, büyük oğlum, 18 yaşında küçük oğlum. Küçük yanımızda oluyor da büyüğü tutmak zor oluyordu. Büyüğün adına olduğu için de sporlarda ikisi de girmeye çalıştı da. Müzikte katılamadık bizde.

Eğitimler süresince yaşamın daha anlamlı bir hale gelmiş olduğunu hissetmiş olacaklar ki ZE.si bulunan bireyler ders öncesi giyinme, süslenme, odayı hazırlama gibi süreçlerle derse hazırlanmışlardır. Bazı ZE.si bulunan bireyler seanslar sırasında anneyi veya kardeşi odadan çıkararak tek olarak derslere katılmayı tercih etmiştir. Birer birey olarak kendilerine özel olarak ayrılan bu zaman dilimini paylaşmayı istememişlerdir. Bazı bireyler ise tüm hareketleri ve müzik seanslarını farklı aile üyelerinin katılımıyla birlikte yapmıştır. Bu durumda ZE.si bulunan bireylerin yanı sıra başta anneler olmak üzere aile üyelerinin hareket düzeyinin, sosyalleşmelerinin ve mutluluk düzeylerinin arttığı söylenebilir.

K3: Elif benim zihinsel engelli hem konuşmıyor hem kendini ifade edemediği için yani şey değil hani kendini ifade edemediği için bir şey diyemiyorum ama ben hissediyorum müzikleri dinliyordu. Kulağı çok güzeldir. Oturup dinliyordu.

K10: Çok seviniyordu Barış Hoca arayacak diye öyle bekliyordu dört gözle, Şebnem Hoca arayacak diyoruz biz seviniyordu falan da.

K1: Hocam bizim içinde nasıl söyleyeyim? Severek katılıyordu. Spor derslerini baştan sona kadar beraber yapıyorduk. Müzikte de Fatih'in iştirme engeli de var ama müziği çok seviyor. Bütün dikkati ile kendini veriyordu.

Proje sürecinde kendilerini daha iyi hisseden bireylerin ayrıca özgüvenleri gelişmiş, böylece bazı bireyler dışarıyla daha çok ilişki kuran daha bireysel olarak da işler başarabilen bireyler haline gelmişlerdir. Aile içi ilişkilerde daha çok yakınlık kuran bireylerin bazıları ayrıca kazandıkları özgüvenle yabancı ortamlara da adım atabilmişlerdir.

K17: Daha çok ilişki kurdu benimle daha çok yanıma geliyordu "anne bak biz bunu yapacağız " demezdi. Benim de çok dikkatimi çekti "Fikri'm çok mu sevdiğin annem bunları" " anne ben çok mutlu oldum" diyordu. Benim kahvem yapıp getirmeye başladı çok mutlu oldum. Anne ben çay demleyim mi? diyordu. Hemen gider çayımı demler getirirdi. ...Orda bir de arkadaşlarını gördü. Tabii ki özlediği arkadaşları da gördü. Onlarla sohbet etti. Değişik arkadaşlar Bursa'dan olsun,



Balıkesir'den olsun başka şehirlerden de katılan oldu. İstanbul'dan tanımadığımız arkadaşlarımız oldu. Onlarla arkadaşlık etmeye başladı. Hep tanıştıyordu onlarla ben Fikri senin adın ne? Böyle hep mutlu oldu yani onlarla da tanıştı. Kendi arkadaşlarını görünce çok mutlu oldu. Onun için çok fark etti Fikri çok fark etti. Diyorum ya hem bana karşı hareketleri hem kendi çapında çok olumlu etkilerini gördü hala daha soruyor.

K18: Daha çok açık artık insanlara karşı, hiç tanımadığı insanların karşısında spor yaptı. İlk başta biraz çekindi. Ama sonrasında evet bu konuda da geliştirdi kendini. Şu an okulda değiştirdi mesela normalde onunla birimizin gitmesi gerekiyordu. Tanımadığı bir ortama girecekti ama kimseyi istemedi. Tek başına gitti okuluna.

ZE.si bulunan bireyler toplumda diğer bireylerle kendilerini kıyaslarlar zaman zaman. Bu kıyaslama sırasında bazı eksikleri fark edip sorgulama süreci içine girebilirler. Annenin öğretmen olduğu ve diğer kardeşin de dersinin olduğu bir ailede ZE.si bulunan birey kendini dışlanmış hissederken, proje ile birlikte artık onun da dersleri olmuştur. Böylece topluma ait bir birey olarak kendisini hissetmesi ve özgüven kazanması mümkün olmuştur.

K12: Yani benim de dersim var diye çünkü ilk başlarda benim öğrencilerimle dersim vardı. Alper'imın dersleri vardı, onun yoktu. Anne benim neden dersim yok, bak bu dönemde onun da dersi oldu çok mutlu oldu onun için benim de dersim var diye. Yani onun için çok güzel oldu çok sağ olun. Evet ben hiç takip etmedim hep kendisi takip etti zaten, evet kendi kendine yetebilmek. Böyle bir şeye katıldığı için benim oğlum çok mutlu oldu kendini daha iyi hissetti. Kendini de toplumun bir parçası olarak gördü ben de varım bu hayatta diye, çok mutlu oldu.

Beslenme Alışkanlıklarının Değişimi

ZE.si bulunan bireyler gerek hareketsizlik ve oturarak vakit geçirme sürelerinin uzunluğun gerekse beslenme alışkanlıkları nedeniyle kilo almaya da yatkındırlar. Bir de pandemi koşulları ve kısıtlılıklar eklenince bireylerin hareketsizliği ve kilo alma durumu artmıştır. Bireyler derslerde öğrendikleri bilgileri ve hocalarıyla kurdukları iletişim ve onların da yönlendirmeleri ile sağlıklı yaşam sürmeye dair de bir bilinç ve farkındalık geliştirmişlerdir. Normalde hamur işleri ve tatlılara düşkün olan bireyler fiziksel aktivite seanslarıyla birlikte ideal kiloda olma ve sağlıklı beslenme



konularına özen göstermişlerdir. Fazla kilosunu olan bireyler hareket düzeyinin artması ve beslenme alışkanlıklarının değiştirilerek düzenlenmesiyle birlikte kilo verme sürecine de girmişlerdir.

K17: Fikri zaten kilolu yani boyu 190, kilosunu 105 kilo boydan dolayı çok fazla göstermiyor ama çok iştahlı bende yedirmemeye bakıyorum. Hocalarına işaret ediyorum Fikri çok yeme Fikri böyle. Fikri sebze türü felan istiyor. Sebze türü yapıyordum. Ben öyle daha önce pilav isterdi, makarna isterdi, patates kızartması felan şimdi anne yok kilo vercem diyor. Onları yapma kilo vercem diyor. Gidip gidip tartıya çıkıyor. Kilo da verdi biraz.

K1: Down sendromlu demek biraz yeme, içme, kilo demek. Spora gerçekten ihtiyacımız var.

Lee McIntyre vd.'nin çalışmalarında annelerin çoğunun (%73) rekreasyon aktivitelerinin ve hobilerin çocuklarının hayatlarındaki yaşam kalitesiyle ilgili en önemli bileşen olduğu belirtilmiştir. Diğer ortak yanıtlar, %53 ile çocuklarının temel gereksinimlerini karşılamaları, %40 ile çocuklarının bir sosyal çevreye dahil olmaları, %37 ile çocuklarının mutlu veya memnun olmalarıdır (Lee McIntyre vd., 2004). Lee McIntyre vd.'nin çalışmasına paralel olarak bu çalışmada da fiziksel aktivite ve müzik ve ritim seanslarının bireylerin yaşam kalitelerinde anlamlı değişiklikler yarattığı ortaya konulmaktadır.

Yolculuktaki Bazı Güçlükler

ZE.si olan bireylerin proje kapsamında bazı zorlukları olmuştur. Bunlar internet problemleri, verilen ödevleri yapmama, derslerdeki hareketleri tek başına uygulayamama ve derslerin nasıl yürütüleceği konusunu ilk aşamada tam olarak kavrayamama konularında olmuştur. Zorluklar annelerin destekleri, eğitim süreçlerine katılmaları ve çözüm üretmeleriyle büyük ölçüde aşılmıştır.

K8: Bazen yapıyoruz. İsteddiği zaman videoları falan bazen çekip yolladık ama biraz zorla oluyor bizim. Yani çok rahat olduğu için. Yaptım ya diyor, ben yapmasam olmaz mı diyor, neden diyor, niçin diyor.



K6: Seanslarına hep katılmaya çalıştık. Komşulardan da olsa internet bağlantımızı yaptık. Köydeyken de, Adana'ya gelince de uygulamaların hepsine..

Süreci ilk kez deneyimleyen bazı katılımcılar açısından proje ve uygulamalar başlangıçta biraz karışık gelmiştir.

K14: Damlacığım ilk başta tepkiliydi online ne demek olduğunu pek anlamadı. Okula gidecek sandı ve virüslerden korktuğu için tepkiliydi. İlk ekranı açıp da derslere başlayınca çok mutlu oldu. Ve bütün 3 ay boyunca çok heyecanlıydı. Her gün soruyordu: Bugün ders var mı? Bugün hangi ders var? Bugün erken kalkalım, gecikmeyelim gibi... Boğazına çok düşkün olduğu halde kahvaltısını bile çok acele acele bazen yarım bırakıp başladı. Bittiğine çok üzüldü Damla tekrar olmasını çok istiyor.

c. Yolculuğun Sonu ve Gelecekte Beklentiler

Anneler projeden duydukları memnuniyeti ve projelerin devamı ile ilgili beklentileri her fırsatta dile getirmişlerdir. İlgili soru gelinceye kadar olan tüm sorulara verdikleri yanıtlar projenin faydaları ve devamı ile ilgili olmuştur. Projenin bitmesiyle birlikte hayatlarında projenin getirdiği iyilik halini ve kazanımları yitirecek olmaktan dolayı oldukça kaygı duymaktadırlar. Ayrılış, babalara yönelik seanslar, projelerin devamı ve gelecekte beklentiler/öneriler bu kısımdaki alt temalar olmuştur.

Ayrılış

Projenin bitişini bir ayrılık süreci olarak yaşamış, 3 aylık süreçteki paylaşımların hem kendileri hem çocukları açısından noktalanması onları derinden etkilemiştir. Projenin bitmesiyle birlikte hem anneler hem de bireyler boşluğa düşmüşlük hissi yaşamışlardır. Bazı anneler çocuklarının psikolojisinin bozulduğunu, projenin bitişiyile işlerin kötüye gittiğini belirtmiştir. Ayrılış süreciyle birlikte anneler terapilerle kavuştukları huzurlu ruh ikliminin konforunu kaybederken, bireyler için de her gün bir amaç için uyandıkları güne başladıkları nedenler ortadan kalkmış olduğu için bir "manasızlık", "boşluk" hissi ve "yalnızlık" yaşamışlardır.

K1: Ayrılış günü geldi projeden... Bizim için kaybetmenin acısı gerçekten zor. Alışmıştık ve seviyorduk da.



K15: Dilan hocayla, Barış hocayla, Şebnem hocayla, Allah razı olsun çok iyidik. Biz üç gündür ağlıyoruz, bağıyoruz. Şimdi babası ile doktora saldı. Bunun psikolojisi bozuldu, doktora saldı.

K1: Bu bizim için biraz zor olacak, çocuklarımız Down sendromlu demek biraz yeme, içme, kilo demek. Spora gerçekten ihtiyacımız var. Günde en az 1 saat yürütmeye çalışıyorum ben ama yani tabii çok fazla da çıkamıyoruz. Hava güzel olunca çıkartıyorum.

K9: Vallahi birdenbire boşluğa düşer gibi olduk. Şimdi bayağı bir boşluğa düştü çocuk birdenbire programlar bitince. Her gün soruyor, anne program bitti mi bugün, bitti diyorum oğlum. İnşallah sonra tekrar olursa katılırız yani. Şu anda sadece özel eğitime gidebiliyoruz, başka bir yere gidemiyoruz. Boşluktayız yani şu anda boşluktayız.

K14: Yani toplantılar bitti çok hüzünleniyorum, zorlandığım anlar oluyor ve konuşacak böyle bir grubun olması, tekrar devam etmesi çok iyi olurdu diye düşünüyorum.

K7: Çok üzülüyor, keşke bitmese devam etse diyor İlayda.

Babalara Yönelik Seanslar

Babaların da özel gereksinimi bulunan aile bireyini kabul etmeleri önemli. ZE.si olan bireylerle babaların iletişim sorunları olduğu, annelerin daha kabul edici olduğu daha iyi iletişim kurduğu ve çocuklarının ihtiyaçlarına doğrudan yanıt verdiği söylenebilir. Bu noktada babaları biraz daha bu çerçevenin içine dahil etmek, sorumluluk alma ve iş paylaşımı anlamlarında da birkaç adım daha onları yakınlaştırmak gerekiyor. Ayrıca babanın, annenin yaptığı işlerin önemini ve değerinin bilincinde olduğunu ve bundan memnuniyetini hissettirmesi gerekliliği vardır. Babanın biraz da anneyi anlayacak, ona her anlamda hem duygusal anlamda hem de iş anlamında destek olacak özelliklere sahip olmasına ihtiyaç vardır. Bunun için babalara yönelik psikoterapi seanslarının yanı sıra engelli bireyler ve onların ihtiyaçlarına yönelik eğitimler verilmesi düşünülebilir.

K6: Ben bunu babamın evinden getirmedim, bu çocukları kuradan da çekmedim niye sen yapmıyorsun? Sen de elini taşın altına koy onların işi olduğu zaman



onlardan bunu yapmasını istemedik. K18 in da dediği gibi emekli oldular dizimizin dibine oturdular. Getir götür yedir içir, yağdır yıka, pişir taşır akşama kadar yağdır yıka sen ne yapıyorsun diyorlardı evvel, şimdi kendimiz evdeyken beraber olunca sizin işiniz o yüzden bitmiyor diyorlar biraz anladılar. Ama anlatsan da ama dediğin gibi ben öyle düşünüyorum. Yani erkeklerimizin de hani bu seanslardan alıp kadınlara nasıl yardım edileceğini en azından emekli olan adamlara bunun verilmesini isterdim yani. ... Biz her şeyi şey edeceğiz götüreceğiz yani bir aferin deseler yetecek zaten ama onların ağzından o afetini duymakta o kadar çok zor ki...

K3: Ailecek terapi almamız gerekir engelli bir çocukla nasıl yaşanır? diye...

K4: Bir de erkekler için ayrı, babalarımıza da öyle bir şey olsa, onlarda böyle bir seansta faydalansa çok iyi olur yani.

K3: Terapi seansları karşılıklı olunca yaşam kalitesi daha da düzeler.

K8: Daha doğrusu, eşlerin bilgilendirilmesini istiyoruz. Çünkü eşler bizden daha çok bilinçsiz sağ olsunlar, teşekkürler ama her yerde anneler önde". Birlikten kuvvet doğar diye düşünüyorum. Yani haftada bir kez olsun onlara çok yüklenmeden. Hemen hemen emekli olan beyler çoğunlukta diye düşünüyorum yani bir el atılsın diye düşünüyorum yani inşallah". ..."Dediğim gibi yani biraz da anlayabiliyoruz da erkeklerde çocuklar bir arada kalınca o zaman hayat felç oluyor."

Projelerin Devamı ve Öneriler

Anneler projelerin devamı ve gelecek projelerde görüşme saatlerinin daha uzun olması, birebir seansların da eklenmesi gibi önerilerini paylaşmışlardır. Belirli bir yaşanmışlıklar seti taşıyan anneler yıllarca derinliği olan konular biriktirmişlerdir. Grup seanslarında bazen bazı kişiler yeterince konuşmadan seansın sona erdiğini ifade etmişlerdir. Bazı özel, grupla paylaşamadıkları konular için ise ek olarak birebir seansların konmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.

K2:.. Saatler biraz daha uzun olsaydı. Başlama ile söz almadan bitiyor. Ondan sonra, yani çok isteriz. Yani bu önerilerimiz var hocam. Sıkıntılarımız, daha büyük sıkıntılarımız olduğunda ulaşabileceğimiz bi insanlara.



K4: Ben de aynı arkadaşlarımdan dileklerine katılıyorum. Ama bir kere dahi olsa, bir yarım saatlik özel görüşme olsa, yüz yüze. Sadece özel, herkes, kimse olmadan psikolog hocanızla beraber yüz yüze olsa daha çok memnun oluruz. Bazı dedikleri gibi arkadaşların içimizde konuşamadıklarımız, diyemediklerimiz oluyor, çünkü başkaları da dinlediği için çekiniyoruz. Öyle bir dileğim olur.

Anneler ayrıca engeli olan bireye sahip yeni ailelere destek vermek, onlarla bir araya gelerek deneyim paylaşımında bulunmak, dayanışmak istediklerini belirtmişlerdir. Böylece kendilerinin yıllar önce yaşadıkları sıkıntıları yeni aileler çekmeyeceklerdir.

K12: Birbirimize faydalı olmamız açısından yani bu çocuklar tekrar doğacaklar yani bunun önü kesinlikle kesilemiyor, bilemezsin kimin ne doğuracağını nasıl doğuracağını benim görüşüm bu konuda ailelere yardım edilemez mi?

Anneler, engeli olan bireylerin toplumla bütünleşmelerini sağlamak ve ayrımcılığı önlemek, engeli olmayan bireylerin engeli olan bireyleri tanıması ve ailelerini anlaması açısından bazı çalışmaların yararlı olabileceği görüşündedir. Bu konuda sağlıklı bireylerin engeli olan bireylerle birlikte bir veya birkaç gün geçirmesi, belgesel veya film olarak çekilmesi ve tüm toplumun gösterime sunulması görüşü ortaya konulmuştur. Anneler ayrıca kendilerinin ZE.si olan bireyler için ne kadar yeterli ebeveynler olduklarını ve çocuklarının bu konuda onlarla ilgili ne düşündüğünü de merak etmektedir.

K6: Ben şunu söylemek isterim tabii basında da şey oluyor aşağı yukarı bizim çocuklarımızla sağlıklı insanların birer gün geçirmesini çok arzu ederim bizi anlamaları bakımından. Bir de basında normalde hemen haber olarak gelip geçiyor ama bunu bir ailenin hayatını ve insanlar böyle şey edereden hani film gibi hikâye gibi anlatılmasına gerçekten canı gönülden isterim.

K1: Bence bir gün yeterli gelmez. Bizimkilerin bir anı bir anını uymuyor ki, en mutlu olduğu anda bir anda bam teli kopuyor her şeyi yıkıyor dökülüyor. Bir hafta diyelim.

K1: Bir de çocuklarımızla bir program yapılırsa mesela benim Kamer benim hakkımda ne düşünüyor? Hani annesi onun için iyi mi? Benim görüşüm farklı ama onun bana bakış açısı nasıl? Beni bir anne olarak nasıl görüyor? Yeterli görüyor mu? Bilmiyorum.

Yaşam kalitesi ile ilgili alanda oldukça geniş bir tanım çeşitliliği bulunsa da genel olarak yaşam kalitesinin mikro ve makro düzeyleri de kapsayacak şekilde sekiz boyutu olduğu söylenebilir. Schalock'a (1996, baskıda) göre bu boyutlar duygusal olarak iyi hissetme, diğer kişilerle ilişkiler, refah düzeyi, kişisel gelişim, fiziksel iyilik, kendini gerçekleştirme, sosyal içerilme ve haklar olarak belirlenmektedir (akt. Lee McIntyre vd., 2004). Araştırmanın nitel boyutunda duygusal olarak iyi hissetme, diğer kişilerle ilişkiler, kişisel gelişim, fiziksel iyilik, kendini gerçekleştirme ve sosyal içerilme boyutlarını kapsayacak veriler çıktığı görülmektedir. Yaşam kalitesi literatüründe bahsedilen boyutlarından altısını karşılayan bu unsurlar hem anne hem de birey için geçerlidir.

3. Sonuç

Nitel araştırma kapsamında 3 farklı odak grup toplantısı kapsamında annelerden seçilen 20 kişi ile odak grup görüşmeleri gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonuçları yorumlayıcı fenomenolojik analiz (YFA) çerçevesince analiz edilmiştir. Buna göre YFA kapsamında 3 ana tema ve bu temalarla ilişkili alt temalar belirlenmiştir. Hayatın zorlukları, zorluklarla baş etmede alternatif bir yolculuk: Online destek hizmetleri ve Yolculuğun sonu ve gelecekte beklenenler araştırmanın ana temalarıdır. Hayatın zorlukları teması altında pandemi sürecindeki zorluklar ve genel zorluklar ayrımı yapılmış, genel zorluklar kapsamında ise anne üzerindeki yük sağlık sorunları, kabullenme süreçleri, aile bireyleriyle ilişkiler, dışlanma süreçleri temaları alt temalar olarak belirlenmiştir. Online destek hizmetleri ve gelecekte beklenenler teması altında anne için seansların iyileştirici gücü ve dönüşüm, bakış açılarının değişmesi ve farkındalık: güçlenme, anne-birey ilişkisinin dönüşümü, aktivitelerin artışı, dayanışma ve dostluğun gelişmesi, yolculuktaki bazı güçlükler; birey için ise disiplin, uygulamaların sürdürülebilirliği, bireyin sosyalleşmesi ve özgüveninin artması, beslenme alışkanlıklarının değişimi, yolculuktaki bazı güçlükler alt temalar olmuştur. Yolculuğun sonu ve gelecekte beklenenler temasında ayrılış, babalara yönelik seanslar, projelerin devamı ve gelecekte beklenenler/öneriler bu kısımdaki alt temalar olmuştur.

ZE.si olan bireyler ve anneleri proje kapsamındaki seanslarla birlikte değişim dönüşüm geçirerek kendilerini yeniden keşfetmişlerdir. Engeli olan bireylerin ailelerinin günlük yaşamında karşılaştıkları sorunlar ve hissettikleri diğer ailelerden daha farklı bir niteliktedir. Yaşamın zor olduğu zaten kısıtlılıklar içinde yaşamlarını sürdürmeye çalışan bu aileler için bir de pandemi dönemi eklenince yaşadıkları sorunlar da ayrı bir boyuta taşınmıştır. Var olan sıkıntıların üzerine



bu süreçle birlikte kaygılar, kayıplar, hastalıklar, psikolojik sorunlar gibi durumlar eklenmiştir. Proje kapsamındaki terapi seanslarıyla birlikte annelerin kendileri ve yaşadıkları üzerine belki de ilk kez düşündüklerini, kendilerini yeniden keşfettiklerini, iyi hissettiklerini ve çeşitli konularda farkındalık kazanarak bireysel gelişim de sağladıkları belirlenmiştir. Annelerin bu kazanımları evdeki huzurun inşasında da, baba ve çocuklarla olan ilişkilerinde de etkili olmuştur. Yine bu tür ailelerde sıklıkla görülen aile huzurunun olmaması veya aile birliğinin tehdit altında olması durumuna yönelik de bir katkı sunmuştur proje.

Sonuç olarak ZE.si olan bireylerin anneleri ve aileleriyle birlikte yaşadığı göz önünde bulundurulduğunda her bir aile üyesinin yaşam kalitesi bireyin yaşam kalitesine de etki etmektedir. Bu tür projelere ailelerin ve ZE.si olan bireylerin ne ölçüde ihtiyaç duyduğunun ortaya konulması da çalışmanın önemli sonuçlarından. Seanslarla yaşam kalitesi gelişen anne bu anlamda bireyi de olumlu yönde etkilemiştir. Bireyin seanslara katılması, belirli bir program çerçevesinde harekete etmesini, akran gruplarıyla tanışmasını ve sosyal ilişki kurmasını, özgüven kazanmasını, becerilerinin gelişmesi ve hareketliliğinin artması gibi olumlu sonuçları ortaya çıkartmıştır. Her şeyden önemlisi belki de annelerin ve ZE.si olan bireylerin yalnız olmadıklarını hatırlamaları ve topluma ait, toplumun bir parçası gibi hissetmeleri olmuştur.

Araştırmacının Deneyiminin Özü

Bir araştırmacı olarak bu projede farklı yaşam öykülerine tanıklık ettim ve çok şey öğrendim. Ailelerle görüşmelerimiz sırasında, karşılaştıkları güçlükleri ve nasıl aştıklarını dinledim. Ailelerin ne kadar zor hayatları olabileceğini de gördüm. Ancak tüm bu zorluklara rağmen annelerin pozitif bir bakış açısı taşıyabileceklerini ve hayattan keyif alabileceklerini de gördüm. Engeli olan bireylerin daha yüksek bir motivasyon ve kararlılığa sahip olduklarında diğer bireylere göre daha çok çok şey başarabildiklerini gördüm. Aslında engele odaklanmak yerine bu bireylerin yapabilirlikleri daha üstün tutulduğunda bu bireylerin toplumsal olarak kabul edilmesi ve toplumun bir bireyi olarak dahil edilmesi kolaylaşacaktır. Modern toplumların en önemli özelliklerinden birisi "farklılıklara yüksek tolerans" olsa da 21. Yüzyılda bu ilkeye ulaşmak konusunda bir miktar daha yolumuz olduğunu düşünüyorum. Bu koşulu ancak çeşitli yaşam tarzı özellikleri, kimlikler veya doğuştan gelen ırk, engel, cinsiyet gibi birtakım farklılıkları toplumsal yaşama kabul etmemiz ve her alanda fırsat eşitliği sağlamamızla tam olarak gerçekleştirilebiliriz.





Ek-1: Odak Grup Soruları

ODAK GRUP SORULARI

1. Pandemi koşulları sizi nasıl etkiledi? Ne tür sorunlarla karşılaştınız? Online hizmetler konusunda sizlerin ve çocuklarınızın deneyimleri genel olarak nasıl? Sisteme uyum sağlamada, online programların kullanılmasında vb. zorluk yaşadınız mı? (çevresel faktörlerin etkisi, adaptasyon, birlikte çalışma, güçlükler...)
2. Çocuklarınızın seanslara katılımları ve motivasyonları nasıldı? Diğer günlerde de bu aktivitelerini devam ettirdiler mi, ödevlerini yaptılar mı? (istek, motivasyon, birlikte çalışma, güçlükler)
3. Çocuklarınızın hayatlarında, günlük yaşamlarında neler değişti? (yaşama olumlu bakış geliştirme, daha çok ilişki kurma-sosyalleşme, fiziksel aktivite düzeyi, uyumsuz davranışlarda azalma, iyi hissetme, ..)
4. Sizlerin kendi seanslarınıza ve çocuklarınızın seanslarına katılım motivasyonunuz nasıldı? Sizler psikoloji seanslarında baştan sona kadar olan süreci göz önünde bulundurduğunuzda nasıl bir değişim- dönüşüm yaşamış olabilirsiniz? Seanslar, aile hayatınızda, özel hayatınızda, sosyal hayatınızda, çocuğunuzla ilişkinizde, kendinizle olan ilişkinizde neleri değiştirmiş olabilir? (Hislerinizde bu süreçte nasıl değişiklikler oldu? Seanslarda duygu veya deneyim paylaşımında güçlükleriniz oldu mu? ...)
5. Eğitim programının konuları, içeriği ve süresi sizce uygun muydu? Önerileriniz veya genel olarak eklemek istediğiniz başka bir şey var mı?

Ek 2: Katılımcıların Bilgileri

Anneyle İlgili Bilgileri				Bireyle İlgili Bilgiler			
Kod	Yaş	Eğitim durumu	Meslek	Kişi Bilgileri (Birey)	Yaş	Eğitim durumu	Engel durumu
K1	57	İlkokul mezunu	Ev Hanımı	Okan	27	Okuma yazma bilmiyor	DS %90
K2	54	İlkokul mezunu	Ev Hanımı	Talha	25	Okuma yazma biliyor	ZE %90
K3	53	Okuma yazma bilmiyor	Ev Hanımı	Elif	35	Okuma yazma bilmiyor	ZE %95
K4	56	İlkokul mezunu	Ev Hanımı	Ahmet	26	Okuma yazma biliyor	ZE %76
K5	49	İlkokul mezunu	Ev Hanımı	Lale	29	Okuma yazma biliyor	ZE %78
K6	56	İlkokul mezunu	Ev Hanımı	Ahmet	29	Lise mezunu	ZE %70
K7	57	İlkokul mezunu	Ev Hanımı	İlayda	36	Okuma yazma bilmiyor)	ZE -
K8	57	İlkokul mezunu	Ev Hanımı	ALİ	37	İlkokul mezunu	ZE %50
K9	58	Lise mezunu	Ev Hanımı	Hakan	25	Okuma yazma bilmiyor	ZE %50
K10	57	İlkokul mezunu	Ev Hanımı	Aydın	29	Ortaokul mezunu	ZE %75

K11	70	İlkokul mezunu	Ev Hanımı	Perihan	33	Lise mezunu	DS %40
K12	64	Üniversite Mezunu	Öğretmen	Kamer	31	Okuma yazma biliyor	DS %70
K13	54	Üniversite Mezunu	Öğretmen	Başak	27	Okuma yazma bilmiyor	DS %82
*K14	58	Yüksek Lisans Mezunu	Emekli-Öğretim Görevlisi	Damla	45	Okuma yazma biliyor	DS %47
K15	59	İlkokul mezunu	Ev Hanımı	Ahsen	37	Okuma yazma bilmiyor	ZE %73
K16	49	İlkokul mezunu	Özel sektörde işçi	Umut	26	Lise mezunu	ZE %82
K17	55	Lise mezunu	Ev Hanımı	Fikri	27	Ortaokul mezunu	ZE %55
*K18	31	Üniversite Mezunu	Öğretmen	Hasan	27	Okuma yazma bilmiyor	ZE %70
*K19	79	İlkokul mezunu	Ev Hanımı	Nihat	39	Lise mezunu	ZE %76
K20	53	İlkokul mezunu	Ev Hanımı	Gülnehal	33	Ortaokul mezunu	ZE %50

*Abla



Kaynaklar

Lee McIntyre, L., Kraemer, B. R., Blacher, J., & Simmerman, S. (2004). Quality of life for young adults with severe intellectual disability: Mothers' thoughts and reflections. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 29(2), 131-146.

<https://doi.org/10.1080/13668250410001709485>

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri (9. Baskı)*.

Ankara: Seçkin.

Creswell, J.W. (2018). *Nitel araştırma yöntemleri, (4. Baskı)*. Ankara: Siyasal Kitabevi.

TC.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ÇOCUK GELİŞİMİ BÖLÜMÜ
ANNE GÖRÜŞME FORMU

Görüşme yapılan kişi:
Yakınlık derecesi:

Görüşmecinin İsim-Soyisim:
Öğrenci no:
Tarih:/...../2020

1.) Yaşınız:

2.) Öğrenim durumunuz

() Okur-yazar () İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu () Lise mezunu () Üniversite mezunu ()
Yüksek Lisans

3.) Çalışma durumunuz () Çalışıyor () Çalışmıyor () Emekli

4.) Ne işle uğraşıyorsunuz? () Serbest Meslek () Özel sektör () Memur () Ev hanımı ()
Diğer.....

5.) Medeni durumunuz: () Evli () Boşanmış () Diğer.....(eşi vefat etmiş, ayrı yaşıyor gibi)

6.) Eşinizin öğrenim durumu

() Okur-yazar () İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu () Lise mezunu () Üniversite mezunu ()
Yüksek Lisans

7.) Eşinizin çalışma durumu () Çalışıyor () Çalışmıyor () Emekli

8.) Eşinizin ne işle uğraşıyor? () Serbest Meslek () Özel sektör () Memur () Ev hanımı ()
Diğer.....

9.) Evinizin aylık gelir durumu () Asgari ücretin altı () Asgari ücret () Asgari ücretin iki katı

() Asgari ücretin üç katı () Asgari ücretin dört katı ve daha fazla

10) Ailedeki çocuk sayısı

() Tek çocuk () İki çocuk () Üç () Dört ve daha fazla

11) Değerlendirmeye alınan çocuğunuz kaçınıcı çocuk? () İlk çocuk () Ortanca çocuk () Son çocuk ()

12) Değerlendirmeye alınan çocuğunuzun yaşı :

13) Çocuğunuzun cinsiyeti: () Kız () Erkek

14. Çocuğunuzun tanısını ne zaman öğrendiniz?

15) Çocuğunuz özel eğitim almaya ne zaman başladı?

16) Çocuğunuz bir eğitim kurumuna devam ediyor mu?

17) Çocuğunuzun en beğendiğiniz özelliklerini yazınız.

18) Çocuğunuzla ilgili yaşadığınız en önemli zorluklar nelerdir?

19) Toplumda önyargılar ve olumsuz tutumlarla karşılaşılıyor musunuz? Bunlar hayatınızı nasıl etkiliyor?

20) Çocuğunuzun daha iyi yaşam koşullarına sahip olması için hangi hizmetlere ihtiyaç duyuyorsunuz? Bu konuda belediyelerden, eğitim kurumlarından, devletten ve toplumdan beklentileriniz neler?

WHOQOL-BREF & Engellilik Modülü
Zihinsel Engelli Bireylerin Yaşam Kalitesi Ölçüm Aracı

Türkçe sürüm

DIS-QOL Grup tarafından hazırlanmıştır

Ocak 2008

AÇIKLAMALAR




Bu anket sizin yaşamınızın kalitesi, sağlığınız ve yaşamınızın öteki yönleri hakkında neler düşündüğünüzü sorgulamaktadır. Burada sorular, yalnızca siz ve sizin yaşamınız hakkındadır.

Lütfen kurallarınızı, beklentilerinizi, hoşunuza giden ve sizin için önemli olan şeyleri sürekli olarak göz önünde bulundurunuz.




Lütfen bütün soruları cevaplayınız. Eğer bir soruya hangi cevabı vereceğinizden emin olamazsanız, **lütfen size en uygun görünen cevabı** seçiniz. Genellikle ilk verdiğiniz cevap en uygunu olacaktır.

Doğru ya da yanlış yanıtlar söz konusu değildir -yalnızca sizin için doğru olanı seçin. Sorulara cevap verirken lütfen yaşamınızın **son iki haftasını** göz önünde bulundurun.

Örneğin bir soruda son iki hafta kastedilerek şöyle sorulabilir:

ÖRNEK			
	Hiç	Orta derecede	Tamamen
Gereksiniminiz olan desteği başkalarından alabiliyor musunuz? <i>Örneğin başka insanlardan istediğiniz şekilde yardım alabiliyor musunuz?</i>	1	2	3

Son iki hafta boyunca başkalarından aldığınız desteğin miktarını en iyi karşılayan rakamı daire içine almalısınız. Buna göre, eğer başkalarından çokça yardım aldıysanız, aşağıdaki gibi 2 rakamını daire içine almanız gerekiyor:

ÖRNEK			
	Hiç	Orta derecede	Tamamen
Gereksiniminiz olan desteği başkalarından alabiliyor musunuz? <i>Örneğin başka insanlardan istediğiniz şekilde yardım alabiliyor musunuz?</i>	1	2	3

Diğer taraftan, son iki hafta içinde, ihtiyacınız olan desteği (yardımı) başkalarından hiç alamadıysanız, 1 rakamını daire içine almalısınız.


Sayı ölçeklerine görsel bir rehber (resim) ekleyen “gülen yüzleri” dikkate almak size yol gösterici olabilir.

Bunlar ayrı kartlar üzerinde basılı olarak da bulunmaktadır. Eğer yanıtlarınızı forma yazmak için yardıma ihtiyaç duyarsanız, bu konuda birisinden yardım isteyebilirsiniz.

ŞİMDİ, Lütfen her soruyu okuyunuz, duygularınızı değerlendiriniz ve her bir sorunun ölçeğinde size en uygun olan cevabın rakamını daire içine alınız.




Yaşamınızın **son iki haftasını** dikkate almanızı istiyoruz




Lütfen ilk iki soruyu tüm yaşamınız ve sağlığınızı göz önünde bulundurarak cevaplayınız



						
		Hiç hoşnut değil	Çok az hoşnut	Orta	Çok hoşnut	Tamamen hoşnut
1G	Yaşamından memnun musun ?	1	2	3	4	5
2G	Sağlığından memnun musun ?	1	2	3	4	5




ŞİMDİ, Lütfen her soruyu okuyunuz, duygularınızı değerlendiriniz ve her bir sorunun ölçeğinde size en uygun olan cevabın rakamını daire içine alınız.

Aşağıdaki sorular son iki hafta içinde kimi şeyleri **ne kadar** yaşadığınızı soruşturmaktadır.

				
		Hiç	Orta derecede	Tamamen
3	Ağrın (bedensel) yapman gereken şeyleri engelliyor mu?	1	2	3
4	Günlük uğraşlarını yürütebilmek için herhangi bir tıbbi tedaviye ihtiyaç duyuyor musun? <i>Örneğin, ilaçlar</i>	1	2	3

				
		Hiç	Orta derecede	Tamamen
5	Yaşamından zevk alıyor musun?	1	2	3
6	Yaşamını anlamlı buluyor musun? <i>Örneğin, yaşamının önemli olduğunu ve bir amacı olduğunu hissediyor musun?</i>	1	2	3
7	Zihnini toplayabiliyor musun? <i>Örneğin etraftaki şeyler hakkında dikkatlice düşünebiliyor ve dikkatini verebiliyor musun?</i>	1	2	3
8	Günlük yaşamında kendini güvende hissediyor musun? <i>Örneğin, evde ve gün boyunca gittiğin yerlerde</i>	1	2	3
9	Yaşadığın bölge sağlıklı mı? <i>Örneğin, hava kirliliği, gürültü, trafik hakkında düşün</i>	1	2	3
10	Günlük yaşamın için yeterli gücün kuvvetin var mı? <i>Örneğin, gün boyunca hiç yorgunluk hissetmeden bir şeyler yapabiliyor musun?</i>	1	2	3
11	Bedensel görünüşünü kabullenir misin?	1	2	3
12	İhtiyacın olan şeyler için yeterli paran var mı?	1	2	3

				
		Hiç	Orta derecede	Tamamen
13	Günlük yaşantıda gereksinimin olan bilgileri elde edebilir misin? <i>Örneğin, günlük yaşamında bilmen gereken şeyleri kolaylıkla bulabiliyor musun?</i>	1	2	3
14	Boş zamanları değerlendirme uğraşları için fırsatın oluyor mu? <i>Örneğin, boş zamanlarında eğlenceli şeyleri yapmak için şansın oluyor mu?</i>	1	2	3
15	Evde veya dışarıda rahatlıkla dolaşabiliyor musun?	1	2	3
16	Uykundan memnun musunuz?	1	2	3
17	Günlük uğraşlarını yürütebilmenden memnun musun? <i>Örneğin, kendi kendine bakma, yıkanma, giyinme, yemek yeme</i>	1	2	3
18	İş görebiliyor olmaktan memnun musun? <i>Örneğin, işini veya günlük faaliyetlerini yapabilmen</i>	1	2	3
19	Kişi olarak kendinden hoşnut musun? <i>Örneğin, yaptıkların, arkadaşlarınla ilişkilerin, başarabildiğin şeyler, zamanını nasıl geçirdiğin gibi.</i>	1	2	3
20	Diğer kişilerle ilişkilerinden hoşnut musun? <i>Örneğin, ailen, arkadaşların, birlikte yaşadığın insanlarla nasıl geçinirsin?</i>	1	2	3
21	Eşinle olan ilişkinizden veya cinsel yaşamınızdan memnun musun? <i>Örneğin, kocan/karın, kız arkadaşın/erkek arkadaşın</i>	1	2	3
22	Arkadaşlarından aldığın destekten hoşnut musun?	1	2	3
23	Yaşadığın evin koşullarından hoşnut musun? <i>Örneğin, yaşadığın yer ve evin hakkındaki düşüncelerin</i>	1	2	3
24	Sağlık hizmetlerine ulaşabilmekten memnun musun? <i>Örneğin, hastalandığında sana bakan doktor, hemşire veya diğer kişileri görmek kolay mı?</i>	1	2	3
25	Kullanabileceğin ulaşım olanaklarından memnun musun? <i>Örneğin, gideceğin yerlere nasıl ulaşıyorsun ? (örneğin taksi, otobüs, arabayla gibi)</i>	1	2	3

				
		Hiç	Orta derecede	Tamamen
26	Kendini mutsuz, üzgün, endişeli veya depresyonda hisseder misin?	1	2	3




ENGELLİLİK MODULÜ




Bu bölümdeki sorular engelinizle ilgilidir.

						
		Hiç	Biraz	Orta	Çok	Tamamen
27G	Engeliniz gündelik yaşamınızı ne kadar olumsuz etkiler?	1	2	3	4	5

ŞİMDİ, Lütfen her soruyu okuyunuz, duygularınızı değerlendiriniz ve her bir sorunun cevap ölçeğinde size en uygun olan yanıtın rakamını daire içine alınız.

Aşağıdaki sorular son iki hafta içinde kimi şeyleri **ne kadar** yaşadığınızı sormaktadır.

				
		Hiç	Orta derecede	Tamamen
28	Bazı insanların size haksızlık yaptığını hisseder misiniz?	1	2	3
29	Sorunlarınız olduğunda, size arka (koltuk) çıkacak birine ihtiyaç duyar mısınız?	1	2	3
30	Gelecekte başınıza gelecek şeyler konusunda endişelenir misiniz? <i>Örneğin, bakım ihtiyacınızı veya gelecekte başkalarına yük olmayı göz önünde bulundurun.</i>	1	2	3

				
		Hiç	Orta derecede	Tamamen
31	Yaşamınızı kendi kontrolünüz altında hissediyor musunuz? <i>Örneğin, yaşamınızı kendi denetiminizde hissediyor musunuz?</i>	1	2	3
32	Gündelik yaşamınız konusunda kendi tercihlerinizi yapıyor musunuz? <i>Örneğin, nereye gideceğiniz, ne yapacağınız, ne yiyeceğiniz gibi.</i>	1	2	3
33	Yaşamınızda önemli kararları kendiniz veriyor musunuz? <i>Örneğin, nerede yaşayacağınıza, kiminle yaşayacağınıza, paranızı nasıl harcayacağınıza karar vermek gibi.</i>	1	2	3

				
		Hiç	Orta derecede	Tamamen
34	Başka insanlarla iletişim kurabilmekten hoşnut musunuz? <i>Örneğin, sözlerinizi söyleyebilme veya kendinizi ifade edebilme biçiminizden, başkalarıyla sözlerle veya işaretlerle anlaşabilme biçiminizden.</i>	1	2	3
35	Başka insanların sizi benimsediklerini hissediyor musunuz?	1	2	3
36	Başka insanların size saygı duyduklarını hisseder misiniz? <i>Örneğin başka insanların size değer verdiklerini hissediyor musunuz?</i>	1	2	3
37	Sosyal faaliyetler için elinizdeki olanaklardan hoşnut musunuz? <i>Örneğin, arkadaşlarla buluşma, yemeğe çıkma, eğlenmeğe gitme fırsatı gibi</i>	1	2	3
38	Yakın çevrenizdeki faaliyetlere katılmak için elinizdeki olanaklardan hoşnut musunuz? <i>Örneğin, çevrenizde veya mahallenizde olan bitenlere katılabilmek onların bir parçası olabilmek gibi.</i>	1	2	3
39	Düşlerinizi, hayallerinizi, umutlarınızı ve emellerinizi gerçekleştirebileceğinizi hissediyor musunuz? <i>Örneğin, yaşamınızda ümit ettiğiniz, istediğiniz şeyleri gerçekleştireceğinizi hissediyor musunuz?</i>	1	2	3

Anket hakkında herhangi bir katkı ve eleştiriniz var mı?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

YARDIMINIZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİZ.

WHOQOL-BREF

(Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalite Ölçeği-Kısa Formu)

Hastanın Adı Soyadı: _____

Tarih: ____/____/____

Başlamadan önce kendinizle ilgili genel bir kaç soruyu cevaplamanızı istiyoruz. Lütfen doğru yanıtlara işaret koyun ya da verilen boş yerleri doldurunuz.

Cinsiyetiniz nedir?	<input type="checkbox"/> Erkek	<input type="checkbox"/> Kadın	Doğum tarihiniz nedir?		
Gördüğünüz en yüksek eğitim derecesi nedir?	<input type="checkbox"/> Hiç Eğitim Almadım	<input type="checkbox"/> İlkokul-Ortaokul	Medeni durumunuz nedir?		
	<input type="checkbox"/> Lise Veya Eşdeğeri	<input type="checkbox"/> Üniversite	<input type="checkbox"/> Hiç Evlenmemiş	<input type="checkbox"/> Evli Gibi Yaşıyor	<input type="checkbox"/> Evli
			<input type="checkbox"/> Boşanmış	<input type="checkbox"/> Ayrılmış	<input type="checkbox"/> Eşi Yaşamıyor
Şu anda bir hastalığınız var mı?	<input type="checkbox"/> Evet	<input type="checkbox"/> Hayır	Eğer şu anda sağlığınıza ilgili yolunda gitmeyen bir durum varsa;		
Sizce bu nedir?	_____ (hastalık/sorun)				

Bu anket sizin yaşamınızın kalitesi, sağlığınıza ve yaşamınızın öteki yönleri hakkında neler düşündüğünüzü sorgulamaktadır. Lütfen bütün soruları son 2 haftayı göz önünde bulundurarak ve size en uygun olanı seçerek cevaplayınız.

1 G1	Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz?	Çok kötü <input type="checkbox"/> 1	Biraz kötü <input type="checkbox"/> 2	Ne iyi, ne kötü <input type="checkbox"/> 3	Oldukça iyi <input type="checkbox"/> 4	Çok iyi <input type="checkbox"/> 5
2 G4	Sağlığınıza ne kadar hoşnutsunuz?	Hiç hoşnut değil <input type="checkbox"/> 1	Çok az hoşnut <input type="checkbox"/> 2	Ne hoşnut, ne de değil <input type="checkbox"/> 3	Epeyce hoşnut <input type="checkbox"/> 4	Çok hoşnut <input type="checkbox"/> 5
3 F1.4	Ağrılarınızın yapmanız gerekenleri ne kadar engellediğini düşünüyorsunuz?	Hiç <input type="checkbox"/> 5	Çok az <input type="checkbox"/> 4	Orta derecede <input type="checkbox"/> 3	Çokça <input type="checkbox"/> 2	Aşırı derecede <input type="checkbox"/> 1
4 F11.3	Günlük uğraşlarınızı yürütmek için herhangi bir tıbbi tedaviye ne kadar ihtiyaç duyuyorsunuz?	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
5 F4.1	Yaşamaktan ne kadar keyif alırsınız?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
6 F24.2	Yaşamınızı ne ölçüde anlamlı buluyorsunuz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
7 F5.3	Dikkatinizi toplamada ne kadar başarılısınız?	Hiç <input type="checkbox"/> 1	Çok az <input type="checkbox"/> 2	Orta derecede <input type="checkbox"/> 3	Çokça <input type="checkbox"/> 4	Son derecede <input type="checkbox"/> 5
8 F16.1	Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
9 F22.1	Fiziksel çevreniz ne ölçüde sağlıklıdır?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
10 F2.1	Günlük yaşamı sürdürmek için yeterli gücünüz kuvvetiniz var mı?	Hiç <input type="checkbox"/> 1	Çok az <input type="checkbox"/> 2	Orta derecede <input type="checkbox"/> 3	Çokça <input type="checkbox"/> 4	Tamamen <input type="checkbox"/> 5
11 F7.1	Bedensel görünüşünüzü kabullenir misiniz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
12 F18.1	İhtiyaçlarınızı karşılamaya yeterli paranız var mı?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
13 F20.1	Günlük yaşantınızda size gerekli bilgi ve haberlere ne ölçüde ulaşabiliyorsunuz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
14 F21.1	Boş zamanları değerlendirme uğraşları için ne ölçüde fırsatınız olur?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

WHOQOL-BREF Sayfa-2

15 F9.1	Bedensel hareketlilik (etrafta dolaşabilme, bir yerlere gidebilme) beceriniz nasıldır?	Çok kötü <input type="checkbox"/> ₁	Biraz kötü <input type="checkbox"/> ₂	Ne iyi, ne kötü <input type="checkbox"/> ₃	Oldukça iyi <input type="checkbox"/> ₄	Çok iyi <input type="checkbox"/> ₅
-------------------	--	---	---	--	--	--

		Hiç hoşnut değil <input type="checkbox"/> ₁	Çok az hoşnut <input type="checkbox"/> ₂	Ne hoşnut, ne de değil <input type="checkbox"/> ₃	Epeyce hoşnut <input type="checkbox"/> ₄	Çok hoşnut <input type="checkbox"/> ₅
16 F13.3	Uykunuzdan ne kadar hoşnutsunuz?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
17 F10.3	Günlük uğraşlarınızı yürütebilme becerinizden ne kadar hoşnutsunuz?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
18 F12.4	İş görme kapasitenizden ne kadar hoşnutsunuz?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
19 F6.3	Kendinizden ne kadar hoşnutsunuz?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
20 F13.3	Aile dışı kişilerle ilişkilerinizden ne kadar hoşnutsunuz?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
21 F15.3	Cinsel yaşamınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
22 F14.4	Arkadaşlarınızın desteğinden ne kadar hoşnutsunuz?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
23 F17.3	Yaşadığınız evin koşullarından ne kadar hoşnutsunuz?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
24 F19.3	Sağlık hizmetlerine ulaşma koşullarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
25 F23.3	Ulaşım olanaklarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅

26 F8.1	Ne sıklıkta hüzün, ümitsizlik, bunaltı, çökkünlük gibi duygulara kapılırsınız?	Hiçbir zaman <input type="checkbox"/> ₅	Nadiren <input type="checkbox"/> ₄	Ara sıra <input type="checkbox"/> ₃	Çoğunlukla <input type="checkbox"/> ₂	Her zaman <input type="checkbox"/> ₁
-------------------	--	---	--	---	---	--

27 U	Yaşamınızda size yakın kişilerle (eş, iş arkadaşı, akraba) ilişkilerinizde baskı ve kontrolle ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir?	Hiç <input type="checkbox"/> ₁	Çok az <input type="checkbox"/> ₂	Orta derecede <input type="checkbox"/> ₃	Çokça <input type="checkbox"/> ₄	Aşırı derecede <input type="checkbox"/> ₅
----------------	--	--	---	--	--	---

Bu formun doldurulmasında size yardım eden oldu mu? Evet Hayır Bu formun doldurulması ne kadar sürdü? _____

THE WHOQOL Group Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment (1998) Psychological Medicine, 1998, 28, 551±558

Skorlama Yönergesi	
Alt Parametre	Oluşturan sorular
Genel sağlık durumu	1 ve 2. Soruların toplamı
Fiziksel sağlık	3, 4, 10, 15, 16, 17, 18. Soruların toplamı
Psikolojik	5, 6, 7, 11, 19, 26. Soruların toplamı
Sosyal ilişkiler	20,21,22. Soruların toplamı
Çevre	8, 9, 12, 13, 14, 23, 24, 25. Soruların toplamı

Bu şekilde elde edilen skorlar "ham" skordur. Yüzelik sisteme değiştirmek için gerekli olan formül;

$$\frac{(\text{Hastanın ham skoru}) - (\text{o alt parametreye ait olabilecek en düşük skor})}{\text{o alt parametrenin skor aralığı}} \times 100$$

Örnek: Fiziksel sağlık alt parametresini ele alalım; toplam 7 madde var. Hastanın skor toplamı 30 olsun
 $[(30-7) / (35-7)] \times 100 = (23/28) \times 100 = \%82,14$



ULUSLAR ARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ (KISA FORM)

Ad- Soyad:

Yaş:

Cinsiyet:

Tarih:

İnsanların günlük hayatlarının bir parçası olarak yaptıkları fiziksel aktivite tiplerini bulmayla ilgileniyoruz. Sorular son 7 gün içerisinde fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili olarak sorulacaktır. Lütfen yaptığınız aktiviteleri düşünün; işte, evde, bir yerden bir yere giderken, boş zamanlarınızda yaptığınız spor, egzersiz veya eğlence aktiviteleri.

Son 7 günde yaptığınız şiddetli aktiviteleri düşünün. Şiddetli fiziksel aktiviteler zor fiziksel efor yapıldığını ve nefes almanın normalden çok daha fazla olduğu aktiviteleri ifade eder. Sadece herhangi bir zamanda en az 10 dakika yaptığınız bu aktiviteleri düşünün.

1.Geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız?

Haftada__gün

Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. → (3.soruya gidin.)

2.Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde __ saat

Günde __ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün.Orta dereceli aktivite orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir.Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün.

3.Geçen 7 gün içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi orta dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız? Yürüme hariç.

Haftada__gün

Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. → (5.soruya gidin.)

4.Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde __ saat

Günde __ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün.Bu işyerinde,evde,bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme,spor,egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

5.Geçen 7 gün,bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

Haftada__gün

Yürümedim. → (7.soruya gidin.)

6.Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde __ saat

Günde __ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Son soru,geçen 7 günde hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir.Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken,okurken,otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7.Geçen 7 gün içerisinde,günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

Günde __ saat

Günde __ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

SORULARIMIZ SONA ERMİŞTİR.KATILIMINIZ İÇİN TEŞEKKÜRLER.

ODAK GRUP SORULARI

1. Pandemi koşulları sizi nasıl etkiledi? Ne tür sorunlarla karşılaştınız? Online hizmetler konusunda sizlerin ve çocuklarınızın deneyimleri genel olarak nasıl? Sisteme uyum sağlamada, online programların kullanılmasında vb. zorluk yaşadınız mı? (çevresel faktörlerin etkisi, adaptasyon, birlikte çalışma, güçlükler...)
2. Çocuklarınızın seanslara katılımları ve motivasyonları nasıldı? Diğer günlerde de bu aktivitelerini devam ettirdiler mi, ödevlerini yaptılar mı? (istem, motivasyon, birlikte çalışma, güçlükler)
3. Çocuklarınızın hayatlarında, günlük yaşamlarında neler değişti? (yaşama olumlu bakış geliştirme, daha çok ilişki kurma-sosyalleşme, fiziksel aktivite düzeyi, uyumsuz davranışlarda azalma, iyi hissetme, ..)
4. Sizlerin kendi seanslarınıza ve çocuklarınızın seanslarına katılım motivasyonunuz nasıldı? Sizler psikoloji seanslarında baştan sona kadar olan süreci göz önünde bulundurduğunuzda nasıl bir değişim- dönüşüm yaşamış olabilirsiniz? Seanslar, aile hayatınızda, özel hayatınızda, sosyal hayatınızda, çocuğunuzla ilişkinizde, kendinizle olan ilişkinizde neleri değiştirmiş olabilir? (Hislerinizde bu süreçte nasıl değişiklikler oldu? Seanslarda duygu veya deneyim paylaşımında güçlükleriniz oldu mu? ...)
5. Eğitim programının konuları, içeriği ve süresi sizce uygun muydu? Önerileriniz veya genel olarak eklemek istediğiniz başka bir şey var mı?



ONLİNE DESTEK HİZMETLERİN COVID-19 NEDENİYLE EVDE KALAN
25- 50 YAŞ ARALIĞINDAKİ ZİHİNSEL YETERSİZLİĞİ OLAN
BİREYLERİN VE ANNELERİNİN YAŞAM KALİTELERİ VE FİZİKSEL
AKTİVİTELERİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

FİZİKSEL AKTİVİTE DERS PLANI

Öğretmen: Kaan Vardal

ONLİNE DESTEK HİZMETLERİ
FİZİKSEL AKTİVİTE DERS PLANI

Eylül Ayı Ders Planı

Seans	Etkinlik	Süre	Açıklama
1	Tanışma Isınma Hareketleri <u>Esneme Çalışmaları</u> <u>Temel Fitness Hareketleri</u> Soğuma Hareketleri Bir sonraki çalışma için ön bilgi	1 saat	Öğrencilerle tanışma, İlk seansta öğrencilerin yapabilirlik düzeylerini görme ve öğrencilerin başarılarına göre sınıflandırma, Öğrencilerde antrenmana adapte süreci, başlangıçta daha çok esneklik ve izole kuvvetlendirme egzersizleri. Materyaller: egzersiz matı, sandalye, 0.5 litre ve 1.5 litre su şişesi
2	Isınma Hareketleri <u>Esneme Çalışmaları</u> <u>Ritimli Egzersiz</u> Soğuma Hareketleri Bir sonraki çalışma için ön bilgi	1 saat	Öğrencilerle tanışma, İlk seansta öğrencilerin yapabilirlik düzeylerini görme ve öğrencilerin başarılarına göre sınıflandırma, Öğrencilerde antrenmana adapte süreci, başlangıçta daha çok esneklik ve izole kuvvetlendirme egzersizleri, Ritim ve Egzersizi uyarlama çalışmaları.
3	Isınma <u>Izole Fitness Hareketleri</u> <u>Pilates</u> Soğuma Hareketleri Bir sonraki çalışma için ön bilgi	1 saat	Öğrencilerin performans düzeylerine göre sınıflandırılması, Kolaydan zora doğru kuvvet çalışmaları, Materyaller: egzersiz matı, sandalye, 0.5 litre ve 1.5 litre su şişesi, egzersiz lastikleri
4	Isınma Hareketleri <u>Esneme Çalışmaları</u> <u>Ritimli Egzersiz</u> Soğuma Hareketleri Bir sonraki çalışma için ön bilgi	1 saat	Öğrencilerin performans düzeylerine göre sınıflandırılması, Eklem mobilizasyonu çalışmaları, Ritim ve Egzersizde çalışmasında yeni hareketler.

5	Isınma <u>Izole ve Bileşik Fitness Hareketleri</u> <u>Pilates</u> Soğuma Hareketleri Bir sonraki çalışma için ön bilgi	1 saat	Basit ve zordan oluşan fitness hareketleri Materyaller: egzersiz matı, pilates topu, sandalye, 0.5 litre ve 1.5 litre su şişesi, egzersiz lastikleri
6	Isınma Hareketleri <u>Esneme Çalışmaları</u> <u>Ritimli Egzersiz</u> Soğuma Hareketleri Bir sonraki çalışma için ön bilgi	1 saat	Eklem mobilizasyonu çalışmaları, Ritim ve Egzersizde interval; zor ve kolay geçişli çalışmalar.
7	Isınma <u>Bileşik Fitness Hareketleri</u> <u>Çeviklik Egzersizleri</u> Soğuma Hareketleri Bir sonraki çalışma için ön bilgi	1 saat	Vücut ağırlığı ile büyük kas gruplarını kapsayan hareketler Koordinasyon, denge çalışmaları
8	Isınma Hareketleri <u>Esneme Çalışmaları</u> <u>Ritimli Egzersiz</u> Soğuma Hareketleri Bir sonraki çalışma için ön bilgi	1 saat	Eklem mobilizasyonu çalışmaları, Ritim ve Egzersizde interval; zor ve kolay geçişli çalışmalar.

ONLİNE DESTEK HİZMETLERİ
FİZİKSEL AKTİVİTE DERS
PLANI – Eylül Ayı

1. Hafta: Haftanın birinci ders planı (1 – 4 Eylül 2020)

Etkinlik	Süre	Kazanım-Göstergeler	Öğrenme Süreci
Tanışma etkinliği	10dk	Sosyal Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Sınıfça uyulması gereken kuralları belirtir.• Kendini ve grup arkadaşlarını tanır• Grupla çalışma alışkanlığı kazanır• Grupla birlikte sözel yönergeleri uygulayabilme.	<ul style="list-style-type: none">• Tanışma etkinliğinde bireyler ismini, sonra sevdiği sporu ve istediği selamlama hareketini yapar ve diğer bireyler o kişiyi selamlar ve yaptığı hareketi tekrarlar.• Sınıf kaynaşması için etkinliğin pekişmesi için etkinlik üç kez yapılır.
Isınma	15dk	Psikomotor Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.• Bedensel ve el-göz koordinasyonu gerektiren hareketleri yapar• Denge hareketleri yapar.• Serbest hareketleri grup hâlinde uygular.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği ısınma hareketleri

1.Egzersiz	15dk	<ul style="list-style-type: none">• Fiziksel etkinlikler yaparak koordinasyonunu geliştirir.• Farklı ağırlıktaki nesnelere iter/çeker.• Ritim duygusu gelişir.• Hareketlerde akıcılık artar.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmen başta hareket gösterir ve gruptaki bireyler hareketi yapar. Gruptaki bireylerinde sırayla grup için hareket göstermesini ister. Hareket üretemeyen bireylere öğretmen ipuçları verir.
2.Egzersiz	10dk		<ul style="list-style-type: none">• Su şişesi, Sandalye ekipman ile öğretmenin belirlediği vücut farkındalığı, el-ayak koordinasyonunu geliştirici egzersizler.
Soğuma	5dk	<ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği soğuma hareketleri
Değerlendirme	5dk	Sosyal Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Eğlenerek öğrenir.• Başarma duygusu artar.• Sosyal ilişkileri gelişir.	Her çocuğa sıra ile bugünkü etkinlikte kendisini nasıl hissettiği, en sevdiği etkinliğin hangisi olduğu vb. farklı sorular yöneltilerek günün değerlendirilmesi gerçekleştirilir.

Etkinlik	Süre	Kazanım- Göstergeler	Öğrenme Süreci
Isınma ve Esneme Çalışması	20 dk	<p>Sosyal Beceriler:</p> <ul style="list-style-type: none">• Grupla birlikte sözel yönergeleri uygulayabilme. <p>Psikomotor Beceriler:</p> <ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.• Bedensel ve el-göz koordinasyonu gerektiren hareketleri yapar• Denge hareketleri yapar.• Serbest hareketleri grup hâlinde uygular.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği ısınma hareketleri ve duruş bozukluğu için esneme hareketleri
Ritim ve Egzersiz	25 dk	<ul style="list-style-type: none">• Fiziksel etkinlikler yaparak koordinasyonunu geliştirir.• Ritim duygusu gelişir• Basit dans adımlarını yapar.• Müzik ve ritim eşliğinde hareket eder• Verilen ritme uygun hareketi kompozisyon içerisinde yapar.	<ul style="list-style-type: none">• Yavaş tempo müzik ile birlikte ritmik aerobik egzersizler
Soğuma	10 dk	<ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği soğuma hareketleri
Değerlendirme	5 dk	<p>Sosyal Beceriler:</p> <ul style="list-style-type: none">• Eğlenerek öğrenir.• Başarma duygusu artar.• Sosyal ilişkileri gelişir.	<ul style="list-style-type: none">• Her çocuğa sıra ile bugünkü etkinlikte kendisini nasıl hissettiği, en sevdiği etkinliğin hangisi olduğu vb. farklı sorular yöneltilerek günün değerlendirilmesi gerçekleştirilir.

ONLİNE DESTEK HİZMETLERİ
FİZİKSEL AKTİVİTE DERS
PLANI– Eylül Ayı

2. Hafta: Haftanın birinci ders planı (7 – 11 Eylül 2020)

Etkinlik	Süre	Kazanım-Göstergeler	Öğrenme Süreci
Isınma	15dk	Sosyal Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Sınıfça uyulması gereken kuralları belirtir.• Kendini ve grup arkadaşlarını tanıır• Grupla çalışma alışkanlığı kazanır Grupla birlikte sözel yönergeleri uygulayabilme .Psikomotor Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.• Bedensel ve el-göz koordinasyonu gerektiren hareketleri yapar• Denge hareketleri yapar.• Serbest hareketleri grup hâlinde uygular.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği ısınma hareketleri• Tüm eklemlerde mobilizasyon çalışmaları
Egzersiz	30 dk	<ul style="list-style-type: none">• Fiziksel etkinlikler yaparak koordinasyonunu geliştirir.• Farklı ağırlıktaki nesnelere iter/çeker.• Ritim duygusu gelişir.• Hareketlerde akıcılık artar.	<ul style="list-style-type: none">• Vücut ağırlığı, Su şişesi, Sandalye ekipman ile öğretmenin belirlediği vücut farkındalığı, el-ayak koordinasyonunu geliştirici egzersizler.
Soğuma	10dk	<ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği soğuma hareketleri
Değerlendirme	5dk	Sosyal Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Eğlenerek öğrenir.• Başarma duygusu artar.• Sosyal ilişkileri gelişir.	Dersin öğrencilerine sıra ile bugünkü etkinlikte kendisini nasıl hissettiği, en sevdiği etkinliğin hangisi olduğu vb. farklı sorular yöneltilerek günün değerlendirilmesi gerçekleştirilir.

ONLİNE DESTEK HİZMETLERİ
FİZİKSEL AKTİVİTE DERS
PLANI- Eylül Ayı

2. Hafta: Haftanın ikinci ders planı (7 – 11 Eylül 2020)

Etkinlik	Süre	Kazanım-Göstergeler	Öğrenme Süreci
Isınma	15dk	Sosyal Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Sınıfta uyulması gereken kuralları belirtir.• Kendini ve grup arkadaşlarını tanır• Grupla çalışma alışkanlığı kazanır Grupla birlikte sözel yönergeleri uygulayabilme .Psikomotor Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.• Bedensel ve el-göz koordinasyonu gerektiren hareketleri yapar• Denge hareketleri yapar.• Serbest hareketleri grup hâlinde uygular.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği ısınma hareketleri• Tüm eklemlerde mobilizasyon çalışmaları
Egzersiz	30 dk	<ul style="list-style-type: none">• Fiziksel etkinlikler yaparak koordinasyonunu geliştirir.• Farklı ağırlıktaki nesnelere iter/çeker.• Ritim duygusu gelişir.• Hareketlerde akıcılık artar.	<ul style="list-style-type: none">• Vücut ağırlığı ile egzersizler• Başlangıç seviye step aerobik
Soğuma	10dk	<ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği Soğuma hareketleri
Değerlendirme	5dk	Sosyal Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Eğlenerek öğrenir.• Başarıya duygusu artar.• Sosyal ilişkileri gelişir.	Dersin öğrencilerine sıra ile bugünkü etkinlikte kendisini nasıl hissettiği, en sevdiği etkinliğin hangisi olduğu vb. farklı sorular yöneltilerek günün değerlendirilmesi gerçekleştirilir.

ONLİNE DESTEK HİZMETLERİ
FİZİKSEL AKTİVİTE DERS
PLANI– Eylül Ayı

3. Hafta: Haftanın birinci ders planı (14 – 18 Eylül 2020)

Etkinlik	Süre	Kazanım-Göstergeler	Öğrenme Süreci
Isınma	15dk	Sosyal Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Sınıfça uyulması gereken kuralları belirtir.• Kendini ve grup arkadaşlarını tanır• Grupla çalışma alışkanlığı kazanır Grupla birlikte sözel yönergeleri uygulayabilme .Psikomotor Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.• Bedensel ve el-göz koordinasyonu gerektiren hareketleri yapar• Denge hareketleri yapar.• Serbest hareketleri grup hâlinde uygular.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği ısınma hareketleri• Tüm eklemlerde mobilizasyon çalışmaları
Egzersiz	30 dk	<ul style="list-style-type: none">• Fiziksel etkinlikler yaparak koordinasyonunu geliştirir.• Farklı ağırlıktaki nesnelere iter/çeker.• Ritim duygusu gelişir.• Hareketlerde akıcılık artar.	<ul style="list-style-type: none">• Vücut ağırlığı, Su şişesi ile öğretmenin belirlediği vücut farkındalığı, el-ayak koordinasyonunu geliştirici izole ve bileşik egzersizler.
Soğuma	10dk	<ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği soğuma hareketleri
Değerlendirme	5dk	Sosyal Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Eğlenerek öğrenir.• Başarma duygusu artar.• Sosyal ilişkileri gelişir.	Dersin öğrencilerine sıra ile bugünkü etkinlikte kendisini nasıl hissettiği, en sevdiği etkinliğin hangisi olduğu vb. farklı sorular yöneltilerek günün değerlendirilmesi gerçekleştirilir.

ONLİNE DESTEK HİZMETLERİ
FİZİKSEL AKTİVİTE DERS
PLANI– Eylül Ayı

3. Hafta: Haftanın ikinci ders planı (14 – 18 Eylül 2020)

Etkinlik	Süre	Kazanım-Göstergeler	Öğrenme Süreci
Isınma	15dk	Sosyal Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Sınıfta uyulması gereken kuralları belirtir.• Kendini ve grup arkadaşlarını tanır• Grupla çalışma alışkanlığı kazanır Grupla birlikte sözel yönergeleri uygulayabilme .Psikomotor Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.• Bedensel ve el-göz koordinasyonu gerektiren hareketleri yapar• Denge hareketleri yapar.• Serbest hareketleri grup hâlinde uygular.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği ısınma hareketleri• Tüm eklemlerde mobilizasyon çalışmaları
Egzersiz	30 dk	<ul style="list-style-type: none">• Fiziksel etkinlikler yaparak koordinasyonunu geliştirir.• Farklı ağırlıktaki nesnelere iter/çeker.• Ritim duygusu gelişir.• Hareketlerde akıcılık artar.	<ul style="list-style-type: none">• Vücut ağırlığı ile egzersizler• Başlangıç seviye step aerobik
Soğuma	10dk	<ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği soğuma hareketleri
Değerlendirme	5dk	Sosyal Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Eğlenerek öğrenir.• Başarıya duygusu artar.• Sosyal ilişkileri gelişir.	Dersin öğrencilerine sıra ile bugünkü etkinlikte kendisini nasıl hissettiği, en sevdiği etkinliğin hangisi olduğu vb. farklı sorular yöneltilerek günün değerlendirilmesi gerçekleştirilir.

ONLİNE DESTEK HİZMETLERİ
FİZİKSEL AKTİVİTE DERS
PLANI– Eylül Ayı

4. Hafta: Haftanın birinci ders planı (21 – 25 Eylül 2020)

Etkinlik	Süre	Kazanım-Göstergeler	Öğrenme Süreci
Isınma	15dk	Sosyal Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Sınıfa uyulması gereken kuralları belirtir.• Kendini ve grup arkadaşlarını tanır• Grupla çalışma alışkanlığı kazanır Grupla birlikte sözel yönergeleri uygulayabilme .Psikomotor Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.• Bedensel ve el-göz koordinasyonu gerektiren hareketleri yapar• Denge hareketleri yapar.• Serbest hareketleri grup hâlinde uygular.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği ısınma hareketleri• Tüm eklemlerde mobilizasyon çalışmaları
Egzersiz	30 dk	<ul style="list-style-type: none">• Fiziksel etkinlikler yaparak koordinasyonunu geliştirir.• Farklı ağırlıktaki nesnelere iter/çeker.• Ritim duygusu gelişir.• Hareketlerde akıcılık artar.	<ul style="list-style-type: none">• Vücut ağırlığı, Su şişesi ile öğretmenin belirlediği vücut farkındalığı, el-ayak koordinasyonunu geliştirici izole ve bileşik egzersizler.
Soğuma	10dk	<ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği soğuma hareketleri
Değerlendirme	5dk	Sosyal Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Eğlenerek öğrenir.• Başarma duygusu artar.• Sosyal ilişkileri gelişir.	Dersin öğrencilerine sıra ile bugünkü etkinlikte kendisini nasıl hissettiği, en sevdiği etkinliğin hangisi olduğu vb. farklı sorular yöneltilerek günün değerlendirilmesi gerçekleştirilir.

ONLİNE DESTEK HİZMETLERİ
FİZİKSEL AKTİVİTE DERS
PLANI– Eylül Ayı

4. Hafta: Haftanın ikinci ders planı (21 – 25 Eylül 2020)

Etkinlik	Süre	Kazanım-Göstergeler	Öğrenme Süreci
Isınma	15dk	Sosyal Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Sınıfta uyulması gereken kuralları belirtir.• Kendini ve grup arkadaşlarını tanır• Grupla çalışma alışkanlığı kazanır Grupla birlikte sözel yönergeleri uygulayabilme .Psikomotor Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.• Bedensel ve el-göz koordinasyonu gerektiren hareketleri yapar• Denge hareketleri yapar.• Serbest hareketleri grup hâlinde uygular.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği ısınma hareketleri• Tüm eklemlerde mobilizasyon çalışmaları
Egzersiz	30 dk	<ul style="list-style-type: none">• Fiziksel etkinlikler yaparak koordinasyonunu geliştirir.• Farklı ağırlıktaki nesnelere iter/çeker.• Ritim duygusu gelişir.• Hareketlerde akıcılık artar.	<ul style="list-style-type: none">• Vücut ağırlığı ile egzersizler• Başlangıç seviye step aerobik
Soğuma	10dk	<ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği soğuma hareketleri
Değerlendirme	5dk	Sosyal Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Eğlenerek öğrenir.• Başarma duygusu artar.• Sosyal ilişkileri gelişir.	Dersin öğrencilerine sıra ile bugünkü etkinlikte kendisini nasıl hissettiği, en sevdiği etkinliğin hangisi olduğu vb. farklı sorular yöneltilerek günün değerlendirilmesi gerçekleştirilir.

ONLİNE DESTEK HİZMETLERİ
FİZİKSEL AKTİVİTE DERS PLANI

Ekim Ayı Ders Planı

Seans	Etkinlik	Süre	Açıklama
1	Isınma Hareketleri <u>Esneme Çalışmaları</u> <u>Temel Fitness Hareketleri</u> Soğuma Hareketleri Bir sonraki çalışma için ön bilgi	1 saat	Öğrencilerle antrenmanda eklem esneklik, tüm vücut ve izole kuvvetlendirme egzersizleri. Materyaller: egzersiz matı, sandalye, 0.5 litre ve 1.5 litre su şişesi
2	Isınma Hareketleri <u>Esneme Çalışmaları</u> <u>Yüksek Yoğunluklu Interval Egzersizler</u> Soğuma Hareketleri Bir sonraki çalışma için ön bilgi	1 saat	Öğrencilerle Ritim ve Egzersizi uyarlama çalışmaları. Tüm vücut yüksek tempo ve düşük tempo aralıklı egzersizler.
3	Isınma <u>Izole Fitness Hareketleri</u> <u>Pilates</u> Soğuma Hareketleri Bir sonraki çalışma için ön bilgi	1 saat	Öğrenciler ile kolaydan zora doğru kuvvet çalışmaları, Materyaller: egzersiz matı, sandalye, 0.5 litre ve 1.5 litre su şişesi, egzersiz lastikleri

4	Isınma Hareketleri <u>Esneme Çalışmaları</u> <u>Ritimli Egzersiz</u> Soğuma Hareketleri Bir sonraki çalışma için ön bilgi	1 saat	Öğrencilerin performans düzeylerine göre sınıflandırılması, Eklem mobilizasyonu çalışmaları, Tüm vücut yüksek tempo ve düşük tempo aralıklı egzersizler çalışmasında yeni hareketler.
5	Isınma <u>Izole ve Bileşik Fitness Hareketleri</u> <u>Pilates</u> Soğuma Hareketleri Bir sonraki çalışma için ön bilgi	1 saat	Basit ve zordan oluşan fitness hareketleri, koordinasyon, denge çalışmaları Materyaller: egzersiz matı, pilates topu, sandalye, 0.5 litre ve 1.5 litre su şişesi, egzersiz lastikleri
6	Isınma Hareketleri <u>Esneme Çalışmaları</u> <u>Ritimli Egzersiz</u> Soğuma Hareketleri Bir sonraki çalışma için ön bilgi	1 saat	Eklem mobilizasyonu çalışmaları, Ritim ve Egzersizde interval; zor ve kolay geçişli çalışmalar.
7	Isınma <u>Bileşik Fitness Hareketleri</u> <u>Çeviklik Egzersizleri</u> Soğuma Hareketleri Bir sonraki çalışma için ön bilgi	1 saat	Vücut ağırlığı ile büyük kas gruplarını kapsayan hareketler Koordinasyon, denge çalışmaları
8	Isınma Hareketleri <u>Esneme Çalışmaları</u> <u>Yüksek tempo interval çalışma</u> Soğuma Hareketleri Bir sonraki çalışma için ön bilgi	1 saat	Eklem mobilizasyonu çalışmaları, Tüm vücut hareketleri ile yüksek tempolu interval çalışmaları.

ONLİNE DESTEK HİZMETLERİ
FİZİKSEL AKTİVİTE DERS
PLANI – Ekim Ayı

5. Hafta: Haftanın birinci ders planı (28 Eylül – 2 Ekim 2020)

Etkinlik	Süre	Kazanım-Göstergeler	Öğrenme Süreci
Isınma	10dk	Sosyal Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Sınıfça uyulması gereken kuralları belirtir.• Kendini ve grup arkadaşlarını tanır• Grupla çalışma alışkanlığı kazanır Grupla birlikte sözel yönergeleri uygulayabilme .Psikomotor Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.• Bedensel ve el-göz koordinasyonu gerektiren hareketleri yapar• Denge hareketleri yapar.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği ısınma hareketleri• Tüm eklemlerde mobilizasyon çalışmaları
Egzersiz	40 dk	<ul style="list-style-type: none">• Serbest hareketleri grup hâlinde uygular.• Fiziksel etkinlikler yaparak koordinasyonunu geliştirir.• Farklı ağırlıktaki nesnelere iter/çeker.• Ritim duygusu gelişir.• Hareketlerde akıcılık artar.	<ul style="list-style-type: none">• Sıçrama, Farklı yönlerde sıçrama çalışmaları• Vücut ağırlığı, Su şişesi ile öğretmenin belirlediği vücut farkındalığı, el-ayak koordinasyonunu geliştirici izole ve bileşik egzersizler.• Yerde pilates egzersizleri.
Soğuma	5 dk	<ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği soğuma hareketleri
Değerlendirme	5dk	Sosyal Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Eğlenerek öğrenir.• Başarma duygusu artar.• Sosyal ilişkileri gelişir.	Dersin öğrencilerine sıra ile bugünkü etkinlikte kendisini nasıl hissettiği, en sevdiği etkinliğin hangisi olduğu vb. farklı sorular yöneltilerek günün değerlendirilmesi gerçekleştirilir.

ONLİNE DESTEK HİZMETLERİ
FİZİKSEL AKTİVİTE DERS
PLANI – Ekim Ayı

5. Hafta: Haftanın ikinci ders planı (28 Eylül – 2 Ekim 2020)

Etkinlik	Süre	Kazanım-Göstergeler	Öğrenme Süreci
Isınma	15dk	Sosyal Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Sınıfta uyulması gereken kuralları belirtir.• Kendini ve grup arkadaşlarını tanır• Grupla çalışma alışkanlığı kazanır Grupla birlikte sözel yönergeleri uygulayabilme .Psikomotor Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.• Bedensel ve el-göz koordinasyonu gerektiren hareketleri yapar• Denge hareketleri yapar.• Serbest hareketleri grup hâlinde uygular.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği ısınma hareketleri• Tüm eklemlerde mobilizasyon çalışmaları
Egzersiz	30 dk	<ul style="list-style-type: none">• Fiziksel etkinlikler yaparak koordinasyonunu geliştirir.• Farklı ağırlıktaki nesnelere iter/çeker.• Ritim duygusu gelişir.• Hareketlerde akıcılık artar.	<ul style="list-style-type: none">• Vücut ağırlığı ile egzersizler• Başlangıç seviye step aerobik
Soğuma	10dk	<ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği soğuma hareketleri
Değerlendirme	5dk	Sosyal Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Eğlenerek öğrenir.• Başarma duygusu artar.• Sosyal ilişkileri gelişir.	Dersin öğrencilerine sıra ile bugünkü etkinlikte kendisini nasıl hissettiği, en sevdiği etkinliğin hangisi olduğu vb. farklı sorular yöneltilerek günün değerlendirilmesi gerçekleştirilir.

ONLİNE DESTEK HİZMETLERİ
FİZİKSEL AKTİVİTE DERS
PLANI – Ekim Ayı

6. Hafta: Haftanın birinci ders planı (5 – 9 Ekim 2020)

Etkinlik	Süre	Kazanım-Göstergeler	Öğrenme Süreci
Isınma	10dk	<p>Sosyal Beceriler:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sınıfa uyulması gereken kuralları belirtir.• Kendini ve grup arkadaşlarını tanır• Grupla çalışma alışkanlığı kazanır <p>Grupla birlikte sözel yönergeleri uygulayabilme</p> <p>.Psikomotor Beceriler:</p> <ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.• Bedensel ve el-göz koordinasyonu gerektiren hareketleri yapar• Denge hareketleri yapar.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği ısınma hareketleri• Egzersiz öncesi tüm eklemlerde mobilizasyon çalışmaları: baş, kürek kemikleri, omuz, bel, kalça ve omurgayı çok yönlü hareketlendirme çalışmaları.
Egzersiz	40 dk	<ul style="list-style-type: none">• Serbest hareketleri grup hâlinde uygular.• Fiziksel etkinlikler yaparak koordinasyonunu geliştirir.• Farklı ağırlıktaki nesnelere iter/çeker.• Ritim duygusu gelişir.• Hareketlerde akıcılık artar.	<ul style="list-style-type: none">• Sıçrama, Farklı yönlerde sıçrama çalışmaları• Vücut ağırlığı, Su şişesi ile öğretmenin belirlediği vücut farkındalığı, el-ayak koordinasyonunu geliştirici izole ve bileşik egzersizler.• Su şişesi ile• Omuz kaslarını kullanarak yukarı itme, yana açış.• Kol ve göğüs kaslarını kuvvetlendirme• Yerde pilates egzersizleri.• Yerde kalça kaldırımları• Bacaklarla bisiklet çevirme• Yan yatarak bacak karına çekme ve yukarı kaldırarak kuvvetlendirme

Soğuma	5 dk	<ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği soğuma hareketleri• Yere oturarak bacaklar birleşik esneme, açık bir şekilde esneme, tek bacağa doğru esneme, bacakların iç tarafını esnetme.
Değerlendirme	5dk	Sosyal Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Eğlenerek öğrenir.• Başarma duygusu artar.• Sosyal ilişkileri gelişir.	Dersin öğrencilerine sıra ile bugünkü etkinlikte kendisini nasıl hissettiği, en sevdiği etkinliğin hangisi olduğu vb. farklı sorular yöneltilerek günün değerlendirilmesi gerçekleştirilir.

ONLİNE DESTEK HİZMETLERİ
FİZİKSEL AKTİVİTE DERS
PLANI – Ekim Ayı

6. Hafta: Haftanın ikinci ders planı (5 – 9 Ekim 2020)

Etkinlik	Süre	Kazanım-Göstergeler	Öğrenme Süreci
Isınma	15dk	Sosyal Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Sınıfta uyulması gereken kuralları belirtir.• Kendini ve grup arkadaşlarını tanıır• Grupla çalışma alışkanlığı kazanır Grupla birlikte sözel yönergeleri uygulayabilme .Psikomotor Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.• Bedensel ve el-göz koordinasyonu gerektiren hareketleri yapar• Denge hareketleri yapar.• Serbest hareketleri grup hâlinde uygular.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği ısınma hareketleri• Tüm eklemlerde mobilizasyon çalışmaları• Egzersiz öncesi tüm eklemlerde mobilizasyon çalışmaları: baş, kürek kemikleri, omuz, bel, kalça ve omurgayı çok yönlü hareketlendirme çalışmaları.
Egzersiz	30 dk	<ul style="list-style-type: none">• Fiziksel etkinlikler yaparak koordinasyonunu geliştirir.• Farklı ağırlıktaki nesnelere iter/çeker.• Ritim duygusu gelişir.• Hareketlerde akıcılık artar.	<ul style="list-style-type: none">• Vücut ağırlığı ile egzersizler• Başlangıç seviye step aerobik• Olduğun yerde adımlama. İleri-geri gitme, yan gitme, yan gittik sonra üç kez diz çekme, sağa-sola sıçrama, bacak sallamalar ve aynı anda karşıya doğru el uzatma, bacakları arkaya bükme, diz çökerken çapraz kol uzanma, diz çekerek yana bükülme, olduğun yerde hızlı koşma

Soğuma	10dk	<ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği soğuma hareketleri• Yere oturarak bacaklar birleşik esneme, açık bir şekilde esneme, tek bacağı doğru esneme, bacakların iç tarafını esnetme.
Değerlendirme	5dk	Sosyal Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Eğlenerek öğrenir.• Başarma duygusu artar.• Sosyal ilişkileri gelişir.	Dersin öğrencilerine sıra ile bugünkü etkinlikte kendisini nasıl hissettiği, en sevdiği etkinliğin hangisi olduğu vb. farklı sorular yöneltilerek günün değerlendirilmesi gerçekleştirilir.

ONLİNE DESTEK HİZMETLERİ
FİZİKSEL AKTİVİTE DERS
PLANI – Ekim Ayı

7. Hafta: Haftanın birinci ders planı (12 – 16 Ekim 2020)

Etkinlik	Süre	Kazanım-Göstergeler	Öğrenme Süreci
Isınma	10dk	<p>Sosyal Beceriler:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sınıfa uyulması gereken kuralları belirtir.• Kendini ve grup arkadaşlarını tanıır• Grupla çalışma alışkanlığı kazanır <p>Grupla birlikte sözel yönergeleri uygulayabilme</p> <p>.Psikomotor Beceriler:</p> <ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.• Bedensel ve el-göz koordinasyonu gerektiren hareketleri yapar• Denge hareketleri yapar.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği ısınma hareketleri• Egzersiz öncesi tüm eklemlerde mobilizasyon çalışmaları: baş, kürek kemikleri, omuz, bel, kalça ve omurgayı çok yönlü hareketlendirme çalışmaları.
Egzersiz	40 dk	<ul style="list-style-type: none">• Serbest hareketleri grup hâlinde uygular.• Fiziksel etkinlikler yaparak koordinasyonunu geliştirir.• Farklı ağırlıktaki nesnelere iter/çeker.• Ritim duygusu gelişir.• Hareketlerde akıcılık artar.	<ul style="list-style-type: none">• Sıçrama, Farklı yönlerde sıçrama çalışmaları• Vücut ağırlığı, Su şişesi ile öğretmenin belirlediği vücut farkındalığı, el-ayak koordinasyonunu geliştirici izole ve bileşik egzersizler.• Su şişesi ile<ul style="list-style-type: none">- Omuz kaslarını kullanarak yukarı itme, yana açış.- Kol ve göğüs kaslarını kuvvetlendirme• Yerde pilates egzersizleri

			<ul style="list-style-type: none">- Egzersiz lastiği ile sırt kas gruplarını kuvvetlendirici egzersizler- Yerde kalça kaldırışları- Bacaklarla bisiklet çevirme- Yan yatarak bacak karına çekme ve yukarı kaldırarak kuvvetlendirme
Soğuma	5 dk	<ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği soğuma hareketleri• Yere oturarak bacaklar birleşik esneme, açık bir şekilde esneme, tek bacağa doğru esneme, bacakların iç tarafını esnetme.
Değerlendirme	5dk	Sosyal Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Eğlenerek öğrenir.• Başarma duygusu artar.• Sosyal ilişkileri gelişir.	Dersin öğrencilerine sıra ile bugünkü etkinlikte kendisini nasıl hissettiği, en sevdiği etkinliğin hangisi olduğu vb. farklı sorular yöneltilerek günün değerlendirilmesi gerçekleştirilir.

ONLİNE DESTEK HİZMETLERİ
FİZİKSEL AKTİVİTE DERS
PLANI – Ekim Ayı

7. Hafta: Haftanın ikinci ders planı (12 – 16 Ekim 2020)

Etkinlik	Süre	Kazanım-Göstergeler	Öğrenme Süreci
Isınma	15dk	Sosyal Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Sınıfta uyulması gereken kuralları belirtir.• Kendini ve grup arkadaşlarını tanır• Grupla çalışma alışkanlığı kazanır Grupla birlikte sözel yönergeleri uygulayabilme .Psikomotor Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.• Bedensel ve el-göz koordinasyonu gerektiren hareketleri yapar• Denge hareketleri yapar.• Serbest hareketleri grup hâlinde uygular.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği ısınma hareketleri• Tüm eklemlerde mobilizasyon çalışmaları• Egzersiz öncesi tüm eklemlerde mobilizasyon çalışmaları: baş, kürek kemikleri, omuz, bel, kalça ve omurgayı çok yönlü hareketlendirme çalışmaları.

Egzersiz	30 dk	<ul style="list-style-type: none">• Fiziksel etkinlikler yaparak koordinasyonunu geliştirir.• Farklı ağırlıktaki nesnelere iter/çeker.• Ritim duygusu gelişir.• Hareketlerde akıcılık artar.	<ul style="list-style-type: none">• Vücut ağırlığı ile egzersizler• Başlangıç seviye step aerobik• Olduğun yerde adımlama. İleri-geri gitme, yan gitme, yan gittik sonra üç kez diz çekme, sağa-sola sıçrama, bacak sallamalar ve aynı anda karşıya doğru el uzatma, bacakları arkaya bükme, diz çekerken çapraz kol uzanma, diz çekerek yana bükülme, olduğun yerde hızlı koşma
Soğuma	10dk	<ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği soğuma hareketleri• Yere oturarak bacaklar birleşik esneme, açık bir şekilde esneme, tek bacağa doğru esneme, bacakların iç tarafını esnetme.
Değerlendirme	5dk	Sosyal Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Eğlenerek öğrenir.• Başarma duygusu artar.• Sosyal ilişkileri gelişir.	Dersin öğrencilerine sıra ile bugünkü etkinlikte kendisini nasıl hissettiği, en sevdiği etkinliğin hangisi olduğu vb. farklı sorular yöneltilerek günün değerlendirilmesi gerçekleştirilir.

ONLİNE DESTEK HİZMETLERİ
FİZİKSEL AKTİVİTE DERS
PLANI – Ekim Ayı

8. Hafta: Haftanın birinci ders planı (19 – 23 Ekim 2020)

Etkinlik	Süre	Kazanım-Göstergeler	Öğrenme Süreci
Isınma	10dk	<p>Sosyal Beceriler:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sınıfa uyulması gereken kuralları belirtir.• Kendini ve grup arkadaşlarını tanıır• Grupla çalışma alışkanlığı kazanır <p>Grupla birlikte sözel yönergeleri uygulayabilme</p> <p>Psikomotor Beceriler:</p> <ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.• Bedensel ve el-göz koordinasyonu gerektiren hareketleri yapar• Denge hareketleri yapar.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği ısınma hareketleri• Egzersiz öncesi tüm eklemlerde mobilizasyon çalışmaları: baş, kürek kemikleri, omuz, bel, kalça ve omurgayı çok yönlü hareketlendirme çalışmaları.

Egzersiz	40 dk	<ul style="list-style-type: none"> • Serbest hareketleri grup hâlinde uygular. • Fiziksel etkinlikler yaparak koordinasyonunu geliştirir. • Farklı ağırlıktaki nesnelere iter/çeker. • Ritim duygusu gelişir. • Hareketlerde akıcılık artar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sıçrama, Farklı yönlerde sıçrama çalışmaları • Vücut ağırlığı, Su şişesi ile öğretmenin belirlediği vücut farkındalığı, el-ayak koordinasyonunu geliştirici izole ve bileşik egzersizler. • Su şişesi ile <ul style="list-style-type: none"> - Omuz kaslarını kullanarak yukarı itme, yana açış. - Kol ve göğüs kaslarını kuvvetlendirme • Yerde pilates egzersizleri <ul style="list-style-type: none"> - Egzersiz lastiği ile sırt kas gruplarını kuvvetlendirici egzersizler - Yerde kalça kaldırışları - Bacaklarla bisiklet çevirme - Yan yatarak bacak karına çekme ve yukarı kaldırarak kuvvetlendirme
Soğuma	5 dk	<ul style="list-style-type: none"> • Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Öğretmenin belirlediği soğuma hareketleri • Yere oturarak bacaklar birleşik esneme, açık bir şekilde esneme, tek bacağa doğru esneme, bacakların iç tarafını esnetme.
Değerlendirme	5dk	<p>Sosyal Beceriler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eğlenerek öğrenir. • Başarma duygusu artar. • Sosyal ilişkileri gelişir. 	<p>Dersin öğrencilerine sıra ile bugünkü etkinlikte kendisini nasıl hissettiği, en sevdiği etkinliğin hangisi olduğu vb. farklı sorular yöneltilerek günün değerlendirilmesi gerçekleştirilir.</p>

ONLİNE DESTEK HİZMETLERİ
FİZİKSEL AKTİVİTE DERS
PLANI – Ekim Ayı

8. Hafta: Haftanın ikinci ders planı (19 – 23 Ekim 2020)

Etkinlik	Süre	Kazanım-Göstergeler	Öğrenme Süreci
Isınma	15dk	<p>Sosyal Beceriler:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sınıfta uyulması gereken kuralları belirtir.• Kendini ve grup arkadaşlarını tanır• Grupla çalışma alışkanlığı kazanır <p>Grupla birlikte sözel yönergeleri uygulayabilme</p> <p>.Psikomotor Beceriler:</p> <ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.• Bedensel ve el-göz koordinasyonu gerektiren hareketleri yapar• Denge hareketleri yapar.• Serbest hareketleri grup hâlinde uygular.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği ısınma hareketleri• Tüm eklemlerde mobilizasyon çalışmaları• Egzersiz öncesi tüm eklemlerde mobilizasyon çalışmaları: baş, kürek kemikleri, omuz, bel, kalça ve omurgayı çok yönlü hareketlendirme çalışmaları.

Egzersiz	30 dk	<ul style="list-style-type: none">• Fiziksel etkinlikler yaparak koordinasyonunu geliştirir.• Farklı ağırlıktaki nesnelere iter/çeker.• Ritim duygusu gelişir.• Hareketlerde akıcılık artar.	<ul style="list-style-type: none">• Vücut ağırlığı ile egzersizler• Başlangıç seviye step aerobik• Olduğun yerde adımlama. İleri-geri gitme, yan gitme, yan gittik sonra üç kez diz çekme, sağa-sola sıçrama, bacak sallamalar ve aynı anda karşıya doğru el uzatma, bacakları arkaya bükme, diz çekerken çapraz kol uzanma, diz çekerek yana bükülme, olduğun yerde hızlı koşma
Soğuma	10dk	<ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği soğuma hareketleri• Yere oturarak bacaklar birleşik esneme, açık bir şekilde esneme, tek bacağa doğru esneme, bacakların iç tarafını esnetme.
Değerlendirme	5dk	Sosyal Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Eğlenerek öğrenir.• Başarma duygusu artar.• Sosyal ilişkileri gelişir.	Dersin öğrencilerine sıra ile bugünkü etkinlikte kendisini nasıl hissettiği, en sevdiği etkinliğin hangisi olduğu vb. farklı sorular yöneltilerek günün değerlendirilmesi gerçekleştirilir.

ONLİNE DESTEK HİZMETLERİ
FİZİKSEL AKTİVİTE DERS
PLANI

9. Hafta: Haftanın birinci ders planı (26 – 30 Ekim 2020)

Etkinlik	Süre	Kazanım-Göstergeler	Öğrenme Süreci
Isınma	10dk	<p>Sosyal Beceriler:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sınıfa uyulması gereken kuralları belirtir.• Kendini ve grup arkadaşlarını tanıır• Grupla çalışma alışkanlığı kazanır <p>Grupla birlikte sözel yönergeleri uygulayabilme</p> <p>.Psikomotor Beceriler:</p> <ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.• Bedensel ve el-göz koordinasyonu gerektiren hareketleri yapar• Denge hareketleri yapar.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği ısınma hareketleri• Egzersiz öncesi tüm eklemlerde mobilizasyon çalışmaları: baş, kürek kemikleri, omuz, bel, kalça ve omurgayı çok yönlü hareketlendirme çalışmaları. <p>Baş: yukarı aşağıya, sağ-sola bakış, yana bükme</p> <p>Kürek kemikleri: yukarı-aşağıya alma, kambur-dikleşme, geriye-öne dairesel hareketler</p> <p>Kol: Yukarı-aşağıya, çapraz açma, açıp-kapama, sağ-sola</p> <p>Kalça: Dairesel çevirme, yana aşağıya bükülme, yana yukarı bükülme</p> <p>Bacak: Dizi gövdeye çekme, düz bacak kaldırma, arkaya bacağı bükme</p> <p>Yerde omurga bütünsel hareketlendirme çalışmaları</p>

Egzersiz	40 dk	<ul style="list-style-type: none">• Serbest hareketleri grup hâlinde uygular.• Fiziksel etkinlikler yaparak koordinasyonunu geliştirir.• Farklı ağırlıktaki nesnelere iter/çeker.• Ritim duygusu gelişir.• Hareketlerde akıcılık artar.	<ul style="list-style-type: none">• Sıçrama, Farklı yönlere sıçrama çalışmaları• Vücut ağırlığı, Su şişesi ile öğretmenin belirlediği vücut farkındalığı, el-ayak koordinasyonunu geliştirici izole ve bileşik egzersizler.• Su şişesi ile• Omuz kaslarını kullanarak yukarı itme, yana açış.• Kol ve göğüs kaslarını kuvvetlendirme• Yerde pilates egzersizleri• Egzersiz lastiği ile sırt kas gruplarını kuvvetlendirici egzersizler• Bank pozisyonunda tek bacak itiş• Yerde kalça kaldırımları• Yerde su şişeleri ile göğüs itiş hareketi• Bacaklarla bisiklet çevirme• Yan yatarak bacak karına çekme ve yukarı kaldırarak kuvvetlendirme
Soğuma	5 dk	<ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği soğuma hareketleri• Yere oturarak bacaklar birleşik esneme, açık bir şekilde esneme, tek bacağı doğru esneme, bacakların iç tarafını esnetme.
Değerlendirme	5dk	Sosyal Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Eğlenerek öğrenir.• Başarma duygusu artar.• Sosyal ilişkileri gelişir.	Dersin öğrencilerine sıra ile bugünkü etkinlikte kendisini nasıl hissettiği, en sevdiği etkinliğin hangisi olduğu vb. farklı sorular yöneltilerek günün değerlendirilmesi gerçekleştirilir.

**ONLİNE DESTEK HİZMETLERİ
FİZİKSEL AKTİVİTE DERS
PLANI**

9. Hafta: Haftanın ikinci ders planı (26 – 30 Ekim 2020)

Etkinlik	Süre	Kazanım-Göstergeler	Öğrenme Süreci
Isınma	15dk	<p>Sosyal Beceriler:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sınıfta uyulması gereken kuralları belirtir.• Kendini ve grup arkadaşlarını tanıır• Grupla çalışma alışkanlığı kazanır <p>Grupla birlikte sözel yönergeleri uygulayabilme</p> <p>.Psikomotor Beceriler:</p> <ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.• Bedensel ve el-göz koordinasyonu gerektiren hareketleri yapar• Denge hareketleri yapar.• Serbest hareketleri grup hâlinde uygular.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği ısınma hareketleri• Tüm eklemlerde mobilizasyon çalışmaları• Egzersiz öncesi tüm eklemlerde mobilizasyon çalışmaları: baş, kürek kemikleri, omuz, bel, kalça ve omurgayı çok yönlü hareketlendirme çalışmaları. <p>Baş: yukarı aşağıya, sağ-sola bakış, yana bükme</p> <p>Kürek kemikleri: yukarı-aşağıya alma, kambur-dikleşme, geriye-öne dairesel hareketler</p> <p>Kol: Yukarı-aşağıya, çapraz açma, açıp-kapama, sağa-sola</p> <p>Kalça: Dairesel çevirme, yana aşağıya bükülme, yana yukarı bükülme</p> <p>Bacak: Dizi gövdeye çekme, düz bacak kaldırma, arkaya bacağı bükme</p> <p>Yerde omurga bütünsel hareketlendirme çalışmaları</p>

Egzersiz	30 dk	<ul style="list-style-type: none">• Fiziksel etkinlikler yaparak koordinasyonunu geliştirir.• Farklı ağırlıktaki nesnelere iter/çeker.• Ritim duygusu gelişir.• Hareketlerde akıcılık artar.	<ul style="list-style-type: none">• Vücut ağırlığı ile egzersizler• Başlangıç seviye step aerobik• Olduğun yerde adımlama. İleri-geri gitme, yan gitme, yan gittik sonra üç kez diz çekme, sağa-sola sıçrama, bacak sallamalar ve aynı anda karşıya doğru el uzatma, bacakları arkaya bükme, diz çekerken çapraz kol uzanma, diz çekerek yana bükülme, olduğun yerde hızlı koşma
Soğuma	10dk	<ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği soğuma hareketleri• Yere oturarak bacaklar birleşik esneme, açık bir şekilde esneme, tek bacağa doğru esneme, bacakların iç tarafını esnetme.
Değerlendirme	5dk	Sosyal Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Eğlenerek öğrenir.• Başarma duygusu artar.• Sosyal ilişkileri gelişir.	Dersin öğrencilerine sıra ile bugünkü etkinlikte kendisini nasıl hissettiği, en sevdiği etkinliğin hangisi olduğu vb. farklı sorular yöneltilerek günün değerlendirilmesi gerçekleştirilir.

ONLİNE DESTEK HİZMETLERİ
FİZİKSEL AKTİVİTE DERS
PLANI

10. Hafta: Haftanın birinci ders planı (2 – 6 Kasım 2020)

Etkinlik	Süre	Kazanım-Göstergeler	Öğrenme Süreci
Isınma	10dk	<p>Sosyal Beceriler:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sınıfa uyulması gereken kuralları belirtir.• Kendini ve grup arkadaşlarını tanıır• Grupla çalışma alışkanlığı kazanır <p>Grupla birlikte sözel yönergeleri uygulayabilme</p> <p>.Psikomotor Beceriler:</p> <ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.• Bedensel ve el-göz koordinasyonu gerektiren hareketleri yapar• Denge hareketleri yapar.	<p>Öğretmenin belirlediği ısınma hareketleri</p> <p>Egzersiz öncesi tüm eklemlerde mobilizasyon çalışmaları: baş, kürek kemikleri, omuz, bel, kalça ve omurgayı çok yönlü hareketlendirme çalışmaları.</p> <p>Baş: yukarı aşağıya, sağ-sola bakış, yana bükme</p> <p>Kürek kemikleri: yukarı-aşağıya alma, kambur-dikleşme, geriye-öne dairesel hareketler</p> <p>Kol: Yukarı-aşağıya, çapraz açma, açıp-kapama, sağ-sola</p> <p>Kalça: Dairesel çevirme, yana aşağıya bükülme, yana yukarı bükülme</p> <p>Bacak: Dizi gövdeye çekme, düz bacak kaldırma, arkaya bacağı bükme</p> <p>Yerde omurga bütünsel hareketlendirme çalışmaları</p>

Egzersiz	40 dk	<ul style="list-style-type: none">• Serbest hareketleri grup hâlinde uygular.• Fiziksel etkinlikler yaparak koordinasyonunu geliştirir.• Farklı ağırlıktaki nesnelere iter/çeker.• Ritim duygusu gelişir.• Hareketlerde akıcılık artar.	<ul style="list-style-type: none">• Sıçrama, Farklı yönlere sıçrama çalışmaları• Vücut ağırlığı, Su şişesi ile öğretmenin belirlediği vücut farkındalığı, el-ayak koordinasyonunu geliştirici izole ve bileşik egzersizler.• Su şişesi ile• Omuz kaslarını kullanarak yukarı itme, yana açış.• Kol ve göğüs kaslarını kuvvetlendirme• Yerde pilates egzersizleri• Egzersiz lastiği ile sırt kas gruplarını kuvvetlendirici egzersizler• Bank pozisyonunda tek bacak itiş• Yerde kalça kaldırımları• Yerde su şişeleri ile göğüs itiş hareketi• Bacaklarla bisiklet çevirme• Yan yatarak bacak karına çekme ve yukarı kaldırarak kuvvetlendirme
Soğuma	5 dk	<ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği soğuma hareketleri• Yere oturarak bacaklar birleşik esneme, açık bir şekilde esneme, tek bacağı doğru esneme, bacakların iç tarafını esnetme.
Değerlendirme	5dk	Sosyal Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Eğlenceyle öğrenir.• Başarma duygusu artar.• Sosyal ilişkileri gelişir.	Dersin öğrencilerine sıra ile bugünkü etkinlikte kendisini nasıl hissettiği, en sevdiği etkinliğin hangisi olduğu vb. farklı sorular yöneltilerek günün değerlendirilmesi gerçekleştirilir.

**ONLİNE DESTEK HİZMETLERİ
FİZİKSEL AKTİVİTE DERS
PLANI**

10. Hafta: Haftanın ikinci ders planı (2 – 6 Kasım 2020)

Etkinlik	Süre	Kazanım-Göstergeler	Öğrenme Süreci
Isınma	15dk	<p>Sosyal Beceriler:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sınıfta uyulması gereken kuralları belirtir.• Kendini ve grup arkadaşlarını tanıır• Grupla çalışma alışkanlığı kazanır <p>Grupla birlikte sözel yönergeleri uygulayabilme</p> <p>.Psikomotor Beceriler:</p> <ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.• Bedensel ve el-göz koordinasyonu gerektiren hareketleri yapar• Denge hareketleri yapar.• Serbest hareketleri grup hâlinde uygular.	<p>Öğretmenin belirlediği ısınma hareketleri Tüm eklemlerde mobilizasyon çalışmaları Egzersiz öncesi tüm eklemlerde mobilizasyon çalışmaları: baş, kürek kemikleri, omuz, bel, kalça ve omurgayı çok yönlü hareketlendirme çalışmaları.</p> <ul style="list-style-type: none">• Baş: yukarı aşağıya, sağ-sola bakış, yana bükme• Kürek kemikleri: yukarı-aşağıya alma, kambur-dikleşme, geriye-öne dairesel hareketler• Kol: Yukarı-aşağıya, çapraz açma, açıp-kapama, sağa-sola• Kalça: Dairesel çevirme, yana aşağıya bükülme, yana yukarı bükülme• Bacak: Dizi gövdeye çekme, düz bacak kaldırma, arkaya bacağı bükme• Yerde omurga bütünsel hareketlendirme çalışmaları

Egzersiz	30 dk	<ul style="list-style-type: none">• Fiziksel etkinlikler yaparak koordinasyonunu geliştirir.• Farklı ağırlıktaki nesnelere iter/çeker.• Ritim duygusu gelişir.• Hareketlerde akıcılık artar.	<ul style="list-style-type: none">• Vücut ağırlığı ile egzersizler• Başlangıç seviye step aerobik• Olduğun yerde adımlama. İleri-geri gitme, yan gitme, yan gittik sonra üç kez diz çekme, sağa-sola sıçrama, bacak sallamalar ve aynı anda karşıya doğru el uzatma, bacakları arkaya bükme, diz çekerken çapraz kol uzanma, diz çekerek yana bükülme, olduğun yerde hızlı koşma
Soğuma	10dk	<ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği soğuma hareketleri• Yere oturarak bacaklar birleşik esneme, açık bir şekilde esneme, tek bacağa doğru esneme, bacakların iç tarafını esnetme.
Değerlendirme	5dk	Sosyal Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Eğlenerek öğrenir.• Başarma duygusu artar.• Sosyal ilişkileri gelişir.	Dersin öğrencilerine sıra ile bugünkü etkinlikte kendisini nasıl hissettiği, en sevdiği etkinliğin hangisi olduğu vb. farklı sorular yöneltilerek günün değerlendirilmesi gerçekleştirilir.

**ONLİNE DESTEK HİZMETLERİ
FİZİKSEL AKTİVİTE DERS
PLANI**

11. Hafta: Haftanın birinci ders planı (9 – 13 Kasım 2020)

Etkinlik	Süre	Kazanım-Göstergeler	Öğrenme Süreci
Isınma	10dk	<p>Sosyal Beceriler:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sınıfa uyulması gereken kuralları belirtir.• Kendini ve grup arkadaşlarını tanıır• Grupla çalışma alışkanlığı kazanır <p>Grupla birlikte sözel yönergeleri uygulayabilme</p> <p>.Psikomotor Beceriler:</p> <ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.• Bedensel ve el-göz koordinasyonu gerektiren hareketleri yapar• Denge hareketleri yapar.	<p>Öğretmenin belirlediği ısınma hareketleri Tüm eklemlerde mobilizasyon çalışmaları Egzersiz öncesi tüm eklemlerde mobilizasyon çalışmaları: baş, kürek kemikleri, omuz, bel, kalça ve omurgayı çok yönlü hareketlendirme çalışmaları.</p> <ul style="list-style-type: none">• Baş: yukarı aşağıya, sağ-sola bakış, yana bükme• Kürek kemikleri: yukarı-aşağıya alma, kambur-dikleşme, geriye-öne dairesel hareketler• Kol: Yukarı-aşağıya, çapraz açma, açıp-kapama, sağa-sola• Kalça: Dairesel çevirme, yana aşağıya bükülme, yana yukarı bükülme• Bacak: Dizi gövdeye çekme, düz bacak kaldırma, arkaya bacağı bükme <p>Yerde omurga bütünsel hareketlendirme çalışmaları</p>

Egzersiz	40 dk	<ul style="list-style-type: none">• Serbest hareketleri grup hâlinde uygular.• Fiziksel etkinlikler yaparak koordinasyonunu geliştirir.• Farklı ağırlıktaki nesnelere iter/çeker.• Ritim duygusu gelişir.• Hareketlerde akıcılık artar.	<ul style="list-style-type: none">• Sıçrama, Farklı yönlerde sıçrama çalışmaları• Vücut ağırlığı, Su şişesi ile öğretmenin belirlediği vücut farkındalığı, el-ayak koordinasyonunu geliştirici izole ve bileşik egzersizler.• Su şişesi ile<ul style="list-style-type: none">- Omuz kaslarını kullanarak yukarı itme, yana açış.- Kol ve göğüs kaslarını kuvvetlendirme• Yerde pilates egzersizleri<ul style="list-style-type: none">- Egzersiz lastiği ile sırt kas gruplarını kuvvetlendirici egzersizler- Bank pozisyonunda tek bacak itiş- Yerde kalça kaldırışları- Yerde su şişeleri ile göğüs itiş hareketi- Bacaklarla bisiklet çevirme- Yan yatarak bacak karına çekme ve yukarı kaldırarak kuvvetlendirme
Soğuma	5 dk	<ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği soğuma hareketleri• Yere oturarak bacaklar birleşik esneme, açık bir şekilde esneme, tek bacağa doğru esneme, bacakların iç tarafını esnetme.
Değerlendirme	5dk	Sosyal Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Eğlenerek öğrenir.• Başarma duygusu artar.• Sosyal ilişkileri gelişir.	Dersin öğrencilerine sıra ile bugünkü etkinlikte kendisini nasıl hissettiği, en sevdiği etkinliğin hangisi olduğu vb. farklı sorular yöneltilerek günün değerlendirilmesi gerçekleştirilir.

**ONLİNE DESTEK HİZMETLERİ
FİZİKSEL AKTİVİTE DERS
PLANI**

11. Hafta: Haftanın ikinci ders planı (9 – 13 Kasım 2020)

Etkinlik	Süre	Kazanım-Göstergeler	Öğrenme Süreci
Isınma	15dk	<p>Sosyal Beceriler:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sınıfta uyulması gereken kuralları belirtir.• Kendini ve grup arkadaşlarını tanıır• Grupla çalışma alışkanlığı kazanır <p>Grupla birlikte sözel yönergeleri uygulayabilme</p> <p>.Psikomotor Beceriler:</p> <ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.• Bedensel ve el-göz koordinasyonu gerektiren hareketleri yapar• Denge hareketleri yapar.• Serbest hareketleri grup hâlinde uygular.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği ısınma hareketleri• Tüm eklemlerde mobilizasyon çalışmaları• Egzersiz öncesi tüm eklemlerde mobilizasyon çalışmaları: baş, kürek kemikleri, omuz, bel, kalça ve omurgayı çok yönlü hareketlendirme çalışmaları. <p>Baş: yukarı aşağıya, sağ-sola bakış, yana bükme</p> <p>Kürek kemikleri: yukarı-aşağıya alma, kambur-dikleşme, geriye-öne dairesel hareketler</p> <p>Kol: Yukarı-aşağıya, çapraz açma, açıp-kapama, sağa-sola</p> <p>Kalça: Dairesel çevirme, yana aşağıya bükülme, yana yukarı bükülme</p> <p>Bacak: Dizi gövdeye çekme, düz bacak kaldırma</p>

Egzersiz	30 dk	<ul style="list-style-type: none">• Fiziksel etkinlikler yaparak koordinasyonunu geliştirir.• Farklı ağırlıktaki nesnelere iter/çeker.• Ritim duygusu gelişir.• Hareketlerde akıcılık artar.	<ul style="list-style-type: none">• Vücut ağırlığı ile egzersizler• Başlangıç seviye step aerobik• Olduğun yerde adımlama. İleri-geri gitme, yan gitme, yan gittik sonra üç kez diz çekme, sağa-sola sıçrama, bacak sallamalar ve aynı anda karşıya doğru el uzatma, bacakları arkaya bükme, diz çekerken çapraz kol uzanma, diz çekerek yana bükülme, olduğun yerde hızlı koşma
Soğuma	10dk	<ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği soğuma hareketleri• Yere oturarak bacaklar birleşik esneme, açık bir şekilde esneme, tek bacağa doğru esneme, bacakların iç tarafını esnetme.
Değerlendirme	5dk	Sosyal Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Eğlenerek öğrenir.• Başarma duygusu artar.• Sosyal ilişkileri gelişir.	Dersin öğrencilerine sıra ile bugünkü etkinlikte kendisini nasıl hissettiği, en sevdiği etkinliğin hangisi olduğu vb. farklı sorular yöneltilerek günün değerlendirilmesi gerçekleştirilir.

ONLİNE DESTEK HİZMETLERİ
FİZİKSEL AKTİVİTE DERS
PLANI

12. Hafta: Haftanın birinci ders planı (16 – 20 Kasım 2020)

Etkinlik	Süre	Kazanım-Göstergeler	Öğrenme Süreci
Isınma	10dk	<p>Sosyal Beceriler:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sınıfa uyulması gereken kuralları belirtir.• Kendini ve grup arkadaşlarını tanır• Grupla çalışma alışkanlığı kazanır <p>Grupla birlikte sözel yönergeleri uygulayabilme</p> <p>.Psikomotor Beceriler:</p> <ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.• Bedensel ve el-göz koordinasyonu gerektiren hareketleri yapar• Denge hareketleri yapar.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği ısınma hareketleri• Egzersiz öncesi tüm eklemlerde mobilizasyon çalışmaları: baş, kürek kemikleri, omuz, bel, kalça ve omurgayı çok yönlü hareketlendirme çalışmaları. <p>Baş: yukarı aşağıya, sağ-sola bakış, yana bükme</p> <p>Kürek kemikleri: yukarı-aşağıya alma, kambur-dikleşme, geriye-öne dairesel hareketler</p> <p>Kol: Yukarı-aşağıya, çapraz açma, açıp-kapama, sağ-sola</p> <p>Kalça: Dairesel çevirme, yana aşağıya bükülme, yana yukarı bükülme</p> <p>Bacak: Dizi gövdeye çekme, düz bacak kaldırma, arkaya bacağı bükme</p> <p>Yerde omurga bütünsel hareketlendirme çalışmaları</p>

Egzersiz	40 dk	<ul style="list-style-type: none">• Serbest hareketleri grup hâlinde uygular.• Fiziksel etkinlikler yaparak koordinasyonunu geliştirir.• Farklı ağırlıktaki nesnelere iter/çeker.• Ritim duygusu gelişir.• Hareketlerde akıcılık artar.	<ul style="list-style-type: none">• Vücut ağırlığı, pilates bandı ile öğretmenin belirlediği vücut farkındalığı, el-ayak koordinasyonunu geliştirici izole ve bileşik egzersizler.• Pilates bandı ile<ul style="list-style-type: none">- Kalça, Sırt, Göğüs, Omuz, Kol kaslarını kuvvetlendirme• Yerde pilates egzersizleri<ul style="list-style-type: none">- Yerde kalça kaldırışları- Bacakları açma-kapama, dairesel hareketler- Bacaklarla bisiklet çevirme- Yan yatarak bacak karına çekme ve yukarı kaldırarak kuvvetlendirme
Soğuma	5 dk	<ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği soğuma hareketleri• Yere oturarak bacaklar birleşik esneme, açık bir şekilde esneme, tek bacağa doğru esneme, bacakların iç tarafını esnetme.
Değerlendirme	5dk	Sosyal Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Eğlenerek öğrenir.• Başarma duygusu artar.• Sosyal ilişkileri gelişir.	Dersin öğrencilerine sıra ile bugünkü etkinlikte kendisini nasıl hissettiği, en sevdiği etkinliğin hangisi olduğu vb. farklı sorular yöneltilerek günün değerlendirilmesi gerçekleştirilir.

**ONLİNE DESTEK HİZMETLERİ
FİZİKSEL AKTİVİTE DERS
PLANI**

12. Hafta: Haftanın ikinci ders planı (16 – 20 Kasım 2020)

Etkinlik	Süre	Kazanım-Göstergeler	Öğrenme Süreci
Isınma	15dk	<p>Sosyal Beceriler:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sınıfta uyulması gereken kuralları belirtir.• Kendini ve grup arkadaşlarını tanıır• Grupla çalışma alışkanlığı kazanır <p>Grupla birlikte sözel yönergeleri uygulayabilme</p> <p>.Psikomotor Beceriler:</p> <ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.• Bedensel ve el-göz koordinasyonu gerektiren hareketleri yapar• Denge hareketleri yapar.• Serbest hareketleri grup hâlinde uygular.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği ısınma hareketleri• Tüm eklemlerde mobilizasyon çalışmaları• Egzersiz öncesi tüm eklemlerde mobilizasyon çalışmaları: baş, kürek kemikleri, omuz, bel, kalça ve omurgayı çok yönlü hareketlendirme çalışmaları. <p>Baş: yukarı aşağıya, sağ-sola bakış, yana bükme</p> <p>Kürek kemikleri: yukarı-aşağıya alma, kambur-dikleşme, geriye-öne dairesel hareketler</p> <p>Kol: Yukarı-aşağıya, çapraz açma, açıp-kapama, sağ-sola</p> <p>Kalça: Dairesel çevirme, yana aşağıya bükülme, yana yukarı bükülme</p> <p>Bacak: Dizi gövdeye çekme, düz bacak kaldırma, arkaya bacağı bükme</p> <p>Yerde omurga bütünsel hareketlendirme çalışmaları</p>

Egzersiz	30 dk	<ul style="list-style-type: none">• Fiziksel etkinlikler yaparak koordinasyonunu geliştirir.• Farklı ağırlıktaki nesnelere iter/çeker.• Ritim duygusu gelişir.• Hareketlerde akıcılık artar.	<ul style="list-style-type: none">• Vücut ağırlığı ile egzersizler• Başlangıç seviye step aerobik• Olduğun yerde adımlama. İleri-geri gitme, yan gitme, yan gittik sonra üç kez diz çekme, sağa-sola sıçrama, bacak sallamalar ve aynı anda karşıya doğru el uzatma, bacakları arkaya bükme, diz çekerken çapraz kol uzatma, diz çekerek yana bükülme, olduğun yerde hızlı koşma
Soğuma	10dk	<ul style="list-style-type: none">• Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.	<ul style="list-style-type: none">• Öğretmenin belirlediği soğuma hareketleri• Yere oturarak bacaklar birleşik esneme, açık bir şekilde esneme, tek bacağına doğru esneme, bacakların iç tarafını esnetme.
Değerlendirme	5dk	Sosyal Beceriler: <ul style="list-style-type: none">• Eğlenerek öğrenir.• Başarma duygusu artar.• Sosyal ilişkileri gelişir.	Dersin öğrencilerine sıra ile bugünkü etkinlikte kendisini nasıl hissettiği, en sevdiği etkinliğin hangisi olduğu vb. farklı sorular yöneltilerek günün değerlendirilmesi gerçekleştirilir.



TÜBİTAK



**İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ**

**ONLİNE DESTEK HİZMETLERİN COVID-19 NEDENİYLE EVDE
KALAN 25- 50 YAŞ ARALIĞINDAKİ ZİHİNSEL YETERSİZLİĞİ
OLAN BİREYLERİN VE ANNELERİNİN YAŞAM KALİTELERİ VE
FİZİKSEL AKTİVİTELERİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİN
İNCELENMESİ**

ONLİNE DESTEK HİZMETLERİ ORFF SCHULWERK EĞİTİMİ DERS PLANI

Öğretmen: Uzm. Özlem Vural

Grup No: 1A-1B Katılımcılar (5/10 katılımcı)

Tarih: 02.09.2020 Çarşamba – 11:00

- (+) Sümeyye Aran (+) Mustafa Türkmen (+) Mehmet Batuhan Kutluhan
(+) Şebnem Aksu (+) Ecehan Öğüt
(-) Büşra Şimşek (-) Emel Gökyiğit (-) Demircan Demirci (-) Rıdvan Yücel (-) Esra Süzen

Derse katılmayan tüm öğrenciler tek tek arandı, telefona cevap verenler/geri dönüş yapanlar ile görüşüldü.

Grup No: 2A-B Katılımcılar (5/11 katılımcı)

Tarih: 02.09.2020 Çarşamba – 13:00

- (+) Gizem Büşra Taşkın (+) Şeyda Sevinçli (+) Volkan Aytemiz (+) Elif Dinçer
(+) Elif Güner
(-) Burcu Yalçinkaya (-) Kerem Baran (-) Gözde Nur Pamuk (-) Züleyha Korkmaz (-) Murat Sözügeçer
(-) Selim Efendioğlu

Derse katılmayan tüm öğrenciler tek tek arandı, telefona cevap verenler/geri dönüş yapanlar ile görüşüldü.

Grup 6 Katılımcılar (4/7 katılımcı)

Tarih: 02.09.2020 Çarşamba – 15:00

- (+) Emre Emek (+) Deniz Yıldırım (+) Serdar Konca (+) Ferdi Aktaş
(-) Duygu Eroğlu (-) Kaan Karakaş (-) Batuhan Gülay

Derse katılmayan tüm öğrenciler tek tek arandı, telefona cevap verenler/geri dönüş yapanlar ile görüşüldü.

Grup No: 3A-B Katılımcılar (6/10 katılımcı)

Tarih: 07.09.2020 Pazartesi – 11:00

- (+) Tuğba Çankaya (+) Ali Kazak (+) Mustafa Sağlam

(+) Ayşe Kamile Çelik (+) Fatih Çetin (+) Süleyman Selçuk

() Ayşe Gedik (Köyde oldukları için haftaya giriş yapacaklar.)

() Eda Kapucuoğlu (Uygulamaya giriş yapamıyor, yönlendirildi ama başarılı olamadı)

() Vildan Salalı () Aybüke Tok

Derse katılmayan tüm öğrenciler tek tek arandı, telefona cevap verenler/geri dönüş yapanlar ile görüşüldü.

Grup No: 4A-B Katılımcılar (0/7 katılımcı)

Tarih: 07.09.2020 Pazartesi – 13:00

(+) Filiz Gökbaş (15:00 seansı ile katıldı.) (+) Hasan Dede (15:00 seansı ile katıldı.)

(+) Mustafa Özbayrakçı (Saati uygun gelmedi, 15:00 seansı ile katıldı.)

() Muratcan Cengiz (Ders saatinden 5 dakika sonra gruptan ayrıldı, telefonu açmadığı için sms atıldı, derslere katılmayacağını belirtti.)

() Samet Tonbak () Emel Yılmaz (Bugün katılamayacak) () M. Fahri Ünal

Derse katılmayan tüm öğrenciler tek tek arandı, telefona cevap verenler/geri dönüş yapanlar ile görüşüldü.

Grup No: 5A-B Katılımcılar (8+3/13 katılımcı)

Tarih: 07.09.2020 Pazartesi – 15:00

(+) Selva Uğurgün (+) İsmail Sandıkçı (+) Şule Uysal

(+) Tayfun Büyükvardar (+) Mehmet Topal (+) Funda Sılı

(+) Mustafa **Talha** Uranlı (+) Cem Yılmaz


(+) Filiz Gökbaş (4AB Grubu) (+) Hasan Dede (4AB Grubu) (+) Mustafa Özbayrakçı (4AB Grubu)

() Serkan Zomp () Emine Karabalık () Mert Yaraşır

() Ayşenur Yıldız (Gruba eklenemedi) () Özge Yardım (Gruba eklenemedi)

Ayşe Cengiz kullanıcı ismi ile bir kişi katıldı, görüntü ve ses yoktu; kimliği tespit edilemedi.

Öğrenme Süreci

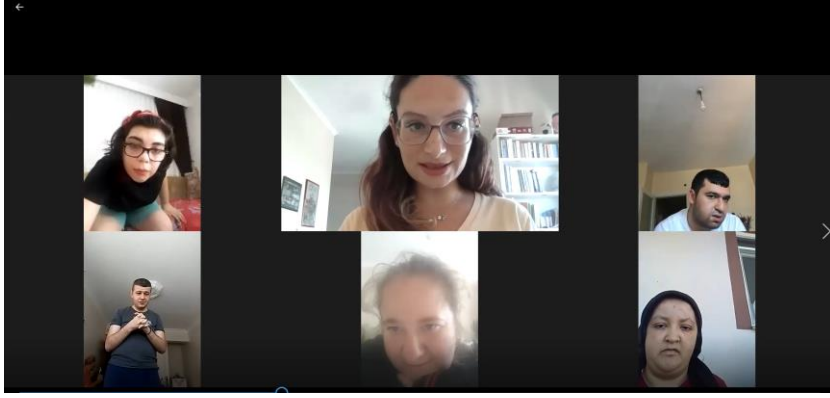
Etkinlik	Süre	Kazanım-Göstergeler	Materyaller	Ön Hazırlık (Aile/Öğretmen)	Öğrenme Süreci
Hareket	20 dakika	<p>Bilişsel Beceriler</p> <ul style="list-style-type: none"> Tek eylem bildiren yönergeyi yerine getirir. <p>Sosyal Hayat</p> <ul style="list-style-type: none"> Sınıfta uyulması gereken kuralları belirtir. Kendini ve grup arkadaşlarını tanıır (Ek). <p>Türkçe</p> <ul style="list-style-type: none"> Görsel uyaran verildiğinde tepki verir. El göz koordinasyonunu sağlar. <p>Psikomotor Beceriler</p> <ul style="list-style-type: none"> Bedenini kullanarak çeşitli sesler çıkarır (Ek). 		<ul style="list-style-type: none"> Heykel figürü  <ul style="list-style-type: none"> Durmalı Müzik – Gökkuşuğu (Orijinal ve Yavaşlatılmış Versiyonu) 	<ul style="list-style-type: none"> Öğretmen, kendisini tanıtır. Sıra ile her çocuğun fiziksel görünümü ile ilgili bir ya da birkaç özelliğini söyleyerek (tşört rengi, gözlük rengi vb.) kendisini tanıtmalarını ister. Durmalı Müzik-Gökkuşuğu parçası açılır (Orijinal 2:21, Yavaşlatılmış 3:31 grup dinamiğine göre karar verilir.) Tüm öğrencilerden ayağa kalkmalarını ve yaptığının aynısını yapmalarını ister (Yansılama çalışması-Beden Perküsyonuna Giriş). Parçanın ezgili kısmında sırayla her bir birimde baştan ayağa doğru vücut uzuvlarından yalnızca birine dokunulur (ezgili kısım sayısı 15), ezgi durduğunda herkes heykel olur. Heykel için pozu önce öğretmen verir birkaç kez, sonraki duraklamalarda her seferinde bir öğrencinin ismini söyleyerek ‘Ayşe gibi heykel oluyoruz’ der. Heykel olunan kısımda ayrıca heykel resmi gösterilir, bunun amacı tüm derslerde aynı figürün aynı yönergeye hizmet edecek şekilde kullanılmasıdır.
Müzik	10 dakika	<p>Dil, Konuşma ve Alternatif İletişim Becerileri</p> <ul style="list-style-type: none"> Sesini doğru kullanır (Ek). 		<ul style="list-style-type: none"> ‘Bana adını söyle’ şarkısının hem piyano eşliği, hem de orijinali (sözlü ve karaoke) aileler 	<ul style="list-style-type: none"> ‘Bana Adını Söyle’ şarkısı tekrar yöntemi ile öğretilir. ‘Haydi haydi bize adını söyle, Benim adım Nilay, hoşgeldin Nilay; Haydi haydi bize adını söyle, Benim adım Bilgehan, hoş geldin Bilgehan’

				<p>ile paylaşılacaktır.</p> <ul style="list-style-type: none">• Şarkının enstrümantal versiyonunu öğrencilerin aile isimleri ile söyleyip, video kaydını öğretmen ile paylaşmaları istenecektir.	<ul style="list-style-type: none">• Senkronizasyon sorunu dolayısıyla şarkı söylenirken öğrencilerin mikrofonları sessize alınacaktır.
Müzik ve Hareket	15 dakika	<p>Bilişsel Beceriler</p> <ul style="list-style-type: none">• İki eylem bildiren yönergeyi yerine getirir. <p>Dil, Konuşma ve Alternatif İletişim Becerileri</p> <ul style="list-style-type: none">• Nesnelere yapılan büyük kas davranışlarını taklit eder.• Nesne kullanılmaksızın gerçekleştirilen büyük kas davranışlarını taklit eder. <p>Matematik</p> <ul style="list-style-type: none">• Nesneleri boş ve dolu olma durumuna göre ayırt eder. <p>Türkçe</p>			<p>Ritmik Dans ABAB Formu: A Formu (4 birim): Koş - Dum dum dum (Beden perküsyonu) B Formu (4 birim): Dön Öğrencilerin, öğretmeni yansılayarak dansı öğrenmesi sağlanır.</p>

		<ul style="list-style-type: none">El göz koordinasyonunu sağlar.			
Değerlendirme	10 dakika	Dil, Konuşma ve Alternatif İletişim Becerileri <ul style="list-style-type: none">Sesini doğru kullanır.			Öğrencilerden yerlerine geri oturmaları istenilir ve öğretmen gözünü kapatıp ekranda sıra ile farklı bir çocuğun penceresine dokunacağını söyler. Her çocuğa sıra ile bugünkü etkinlikte kendisini nasıl hissettiği, en sevdiği etkinliğin hangisi olduğu vb. farklı sorular yöneltilerek günün değerlendirilmesi gerçekleştirilir.
Bir sonraki derse önhazırlık	10 dakika			<p>‘Tencere Tava Orkestrası’ videosu</p> <p>Davul Yapımı Malzeme Listesi</p> <ul style="list-style-type: none">Kalın lastik, yün ip, koli bantı vb.Fırın poşeti, deri parçasıKağıt tabak1-2 litrelik plastik turşu kavanozu vb., metal kavanoz vb.Artık materyaller: Boya, yapıştırıcı, bant, eva, el işi kağıdı vb.	<p>Öğrencilere proje boyunca çeşitli enstrümanlar yapılacağı örnekleri gösterilerek anlatılır. Bunun için evde kendilerine bir artık materyal kutusu hazırlamaları ve içerisinde örnekleri gösterilenler vb. materyalleri toplamaları istenilir. Ayrıca ‘Tencere Tava Orkestrası’ tanıtım videosu da ailelerle paylaşılır.</p> <p>Öğrencilere ilk yapacakları enstrümanın bir davul olduğu bilgisi paylaşılır, yapılan örnek davullar gösterilir ve bir sonraki ders için benzer materyaller toplamaları istenilir. Ayrıca aileler ile de liste paylaşılır.</p>

Grup 1A-B Değerlendirme:

- Bu ders hem ailelerle ve öğrencilerle bir tanışma olarak planlanmış, hem de olası aksaklıkların gözlemlenmesi ve çözümler üretilmesi hedeflenmiştir.
- Hareket etkinliği planlanandan farklı şekilde yürütüldü. Sürecin içerisine giren uyaran sayısı arttıkça (öğretmen + müzik gibi) öğrencilerin dikkatlerinin dağıldığı ve yönergeyi takip etmekte zorlandıkları; öğrencilerin bazılarında obezite dolayısıyla hareket kısıtlılığı (ayaklarına ulaşmak vb.) olduğu gözlemlendi. Bu nedenle akışta müzik eşliği olmaksızın yansılama yöntemi ile yalnızca bedenin farklı uzuvlarından ses çıkartılmaya çalışılarak ısınma çalışması gerçekleştirildi. Öğrencilere sık sık ‘Yaptığının aynısını yap’ yönergesi verildi. Heykel figürü kullanılmadı ve heykel formu ile ilgili çalışma da gerçekleştirilmedi.
- Müzik etkinliğinde şarkı basit ritim kalıpları ve lokomotor olmayan hareketler kullanılarak söylendi. Şarkının hızı, çocuklara hafıza süreleri açısından hızlı geldi. Öğretmen tarafından söylenip, tekrar yöntemi kullanıldığında daha rahat tekrar ettikleri görüldü. Şarkı hep birlikte söylendikten sonra öğretmen ayrıca her öğrenci ile de ilk kısmı tek tek söyleyerek, diğer öğrencilerin de dinlemesini istedi. Ayrıca öğrencilerin şarkısının enstrümantal versiyonuna eşlik edebilecekleri düşünülmediği için ailelerle paylaşılmadı ve öğrencilerin aile isimleri ile söyleyip, video kaydını öğretmen ile paylaşmaları istenmemiştir.
- Müzik ve Hareket Etkinliği, grup hazırbulunuşluğu uygun görülmediği için gerçekleştirilmemiştir.
- Değerlendirme kısmı zoom oturum süresi sonra ereceği ve yeniden bağlantıda sorunlar yaşanacağı için gerçekleştirilememiştir.
- Bir sonraki ders için ön hazırlık yapılması ile ilgili bilgi verilmiştir.
- Online eğitim dolayısıyla zorluk yaşanan noktalar: Ailelerin programı kullanamaması, internet dolayısıyla bağlantı sorunları yaşamaları ve dolayısıyla görüntü-ses kesintilerinin meydana gelmesi, öğrencilerin ses düzeylerinin max da olmasına rağmen seslerinin çok az gelmesi. Bir de katılımcılar kendi isimleri ile değil, ebeveynlerinin isimleri ile katıldıkları için hitap zorluğu yaşandı.
- Bir sonraki ders için öneriler: Ailelerin etraftaki tv vb ses kaynaklarını kapatmaları



Grup 2A-B Değerlendirme:

- Bu ders hem ailelerle ve öğrencilerle bir tanışma olarak planlanmış, hem de olası aksaklıkların gözlemlenmesi ve çözümler üretilmesi hedeflenmiştir.
- Hareket etkinliği planlanandan farklı şekilde yürütüldü. Sürecin içerisine giren uyaran sayısı arttıkça (öğretmen + müzik gibi) öğrencilerin dikkatlerinin dağıldığı ve yönergeyi takip etmekte zorlandıkları gözlemlendi. Bu nedenle akışta müzik eşliği olmaksızın yansılama yöntemi ile yalnızca bedenin farklı uzuvlarından ses çıkartılmaya çalışılarak ısınma çalışması gerçekleştirildi. Öğrencilere sık sık 'Yaptığımın aynısını yap' yönergesi verildi. Heykel figürü kullanılmadı ve heykel formu ile ilgili çalışma da gerçekleştirilmedi.
- Müzik etkinliğinde şarkı basit ritim kalıpları ve lokomotor olmayan hareketler kullanılarak söylendi. Şarkının sözlü versiyonu derste açılmadı, öğretmen tarafından söylenip, tekrar yöntemi kullanılarak şarkı öğretildi. Şarkı hep birlikte söylendikten sonra öğretmen ayrıca her öğrenci ile de ilk kısmı tek tek söyleyerek, diğer öğrencilerin de dinlemesini istedi. Ayrıca öğrencilerin şarkısının enstrümantal versiyonuna eşlik edebilecekleri düşünülmediği için ailelerle paylaşılmadı ve öğrencilerin aile isimleri ile söyleyip, video kaydını öğretmen ile paylaşmaları istenmemiştir.
- Hareket ve Müzik Etkinliği yansılama ile gerçekleştirilmiş, ancak ritim kalıpları zenginleştirilmemiştir. Yalnızca alkış eşliği kullanılmıştır. Bazı çocukların harekete oturdukları yerde eşlik ettikleri gözlemlenmiştir.
- Değerlendirme kısmında öğrencilerin her birine derste en çok neyi sevdiğini sorulmuş, dans, şarkı söylemek vb geri dönütler alınmıştır. Çocuklardan ileriki derslerde kullanmak üzere sevdiğini şarkılar sorulmuştur: Barış Manço, Penceresi Cam Cama Muallim, Bursa'nın Ufak Tefek Taşları

- Bir sonraki ders için ön hazırlık yapılması ile ilgili bilgi verilmiştir.
- Online eğitim dolayısıyla zorluk yaşanan noktalar: Ailelerin programı kullanamaması ve mikrofon açma-kapatma kısmında öğrencilerin beceri düzeylerinin uygun olmamasıdır.
- Bir sonraki ders için öneriler: Ailelerin etraftaki tv vb ses kaynaklarını kapatmaları, arkadan ışık almayacak şekilde mekanda konum almaları önerilmektedir.
- Bireysel Değerlendirme: Elif Dinçer'in ritim eşliği, kendini ifade etme becerileri gelişmiştir.

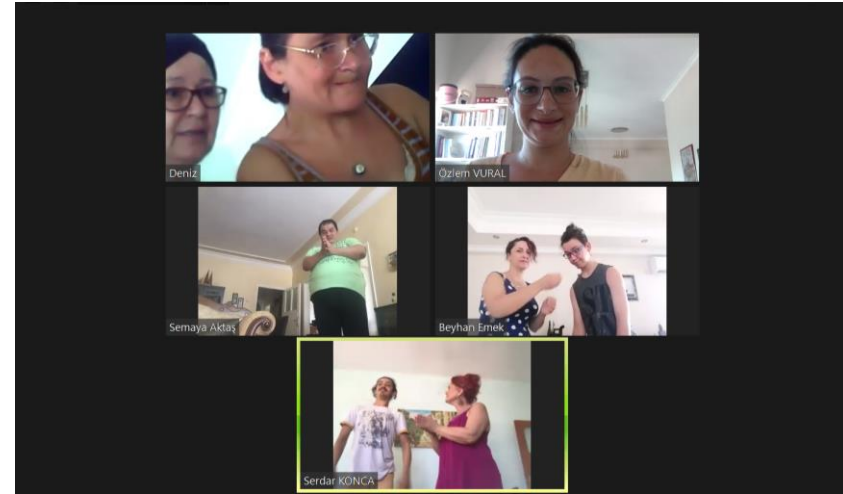
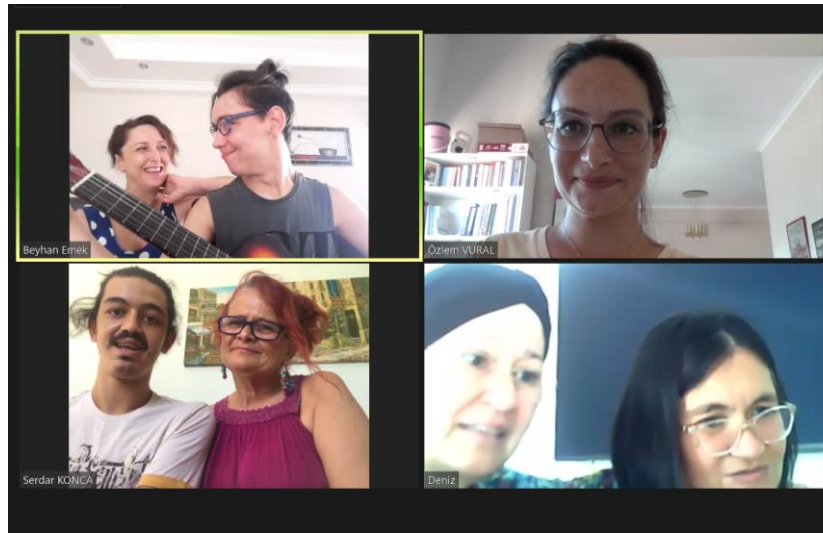


Grup 6 Değerlendirme:

- Bu ders hem ailelerle ve öğrencilerle bir tanışma olarak planlanmış, hem de olası aksaklıkların gözlemlenmesi ve çözümler üretilmesi hedeflenmiştir.
- Hareket etkinliği planlanandan farklı şekilde yürütüldü. Sürecin içerisine giren uyaran sayısı arttıkça (öğretmen + müzik gibi) öğrencilerin dikkatlerinin dağıldığı ve yönergeyi takip etmekte zorlandıkları gözlemlendi. Bu nedenle akışta müzik eşliği olmaksızın yansılama yöntemi ile yalnızca beden farklı uzuvlarından ses çıkartılmaya çalışılarak ısınma çalışması gerçekleştirildi. Öğrencilere sık sık 'Yaptığının aynısını yap' yönergesi verildi. Heykel figürü kullanılmadı ve heykel formu ile ilgili çalışma da gerçekleştirilmedi.
- Müzik etkinliğinde şarkı basit ritim kalıpları ve lokomotor olmayan hareketler kullanılarak söylendi. Şarkının sözlü versiyonu derste açılmadı, öğretmen tarafından söylenip, tekrar yöntemi kullanılarak şarkı öğretildi. Şarkı hep birlikte söylendikten sonra öğretmen ayrıca her öğrenci ile de ilk kısmı tek tek söyleyerek, diğer öğrencilerin de dinlemesini istedi. Ayrıca öğrencilerin şarkısının enstrümantal

versiyonuna eşlik edebilecekleri düşünülmediği için ailelerle paylaşılmadı ve öğrencilerin aile isimleri ile söyleyip, video kaydını öğretmen ile paylaşımları istenmemiştir.

- Hareket ve Müzik Etkinliği yansılama ile gerçekleştirilmiş, ancak ritim kalıpları zenginleştirilmemiş. Yalnızca alkış eşliği kullanılmıştır.
- Değerlendirme kısmı zoom oturum süresi sonra ereceği ve yeniden bağlantıda sorunlar yaşanacağı için gerçekleştirilememiştir.
- Bir sonraki ders için ön hazırlık yapılması ile ilgili bilgi verilmiştir.

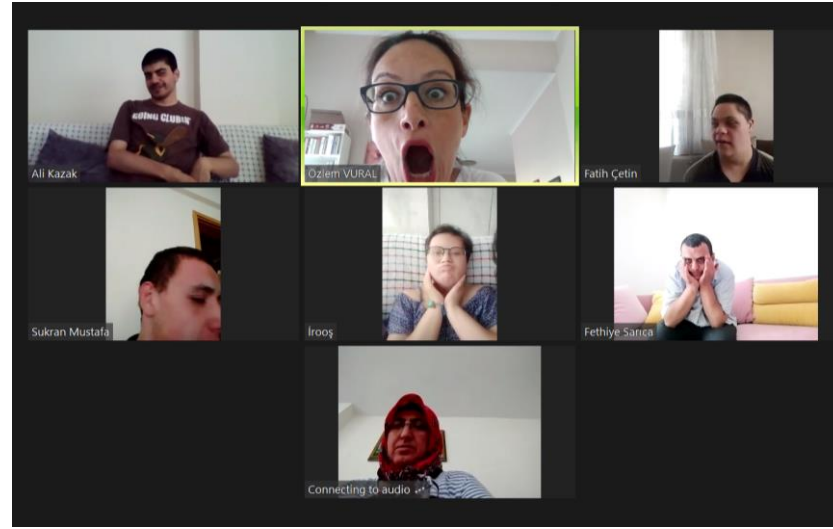


Grup 3A-B Değerlendirme:

- Bu ders hem ailelerle ve öğrencilerle bir tanışma olarak planlanmış, hem de olası aksaklıkların gözlemlenmesi ve çözümler üretilmesi hedeflenmiştir.
- Hareket etkinliği planlanandan farklı şekilde yürütüldü. Sürecin içerisine giren uyaran sayısı arttıkça (öğretmen + müzik gibi) öğrencilerin dikkatlerinin dağıldığı ve yönergeyi takip etmekte zorlandıkları gözlemlendi. Bu nedenle akışta müzik eşliği olmaksızın

yansılama yöntemi ile yalnızca beden farklı uzuvlarından ses çıkartılmaya çalışılarak ısınma çalışması gerçekleştirildi. Öğrencilere sık sık 'Yaptığının aynısını yap' yönergesi verildi. Heykel figürü kullanılmadı ve heykel formu ile ilgili çalışma da gerçekleştirilmedi.

- Müzik etkinliğinde şarkı basit ritim kalıpları ve lokomotor hareketler kullanılarak söylendi. Şarkı hep birlikte söylendikten sonra öğretmen ayrıca her öğrenci ile de ilk kısmı tek tek söyleyerek, diğer öğrencilerin de dinlemesini istedi.
- Hareket ve Müzik Etkinliği yansılama ile gerçekleştirilmiş, ancak ritim kalıpları zenginleştirilmemiş. Çalışma şarkının önce yavaşlatılmış, sonra normal hızdaki versiyonu ile gerçekleştirilmiş ve ezgisel sözel yönergeler 'Sar sar sar sar, Alkışla x 4& Şimdi de dönüyoruz x 2' eklenmiştir. Sözel yönergelerin süreci kolaylaştırdığı gözlemlenmiştir.
- Süreçte sık sık öğrencilerin isimleri kullanılarak olumlu pekiştirici verildi, hareket eşliklerinde hareketin bir bölümünü yapan öğrencilere, diğer kısmını da yapmaları için sözel yönerge verilmiştir.
- Değerlendirme kısmında öğrencilerin her birine derste en çok neyi sevdikleri sorulmuş, sarma hareketi, alkışlama vb geri dönütler alınmıştır.
- Bir sonraki ders için ön hazırlık yapılması ile ilgili bilgi verilmiştir.
- Bireysel Değerlendirme: Mustafa Sağlam derse ebeveyn eşliği olmadan katılmıştır, ayrıca yarı anlaşılır konuşma ile dersin tüm sericinde kendisini ifade etmiştir; zaman zaman ders akışının bölünmesine sebep olduğu için 'şimdi yalnızca izleyerek taklit ediyoruz' ya da 'şimdi Ali'nin konuşma sırası' şeklinde sınıf yönetimi sağlanmaya çalışılmıştır. Ayşe Kamile Çelik ve Fatih Çetin'in ifade edici dil becerileri olmadığı için gerekli yerlerde beden dili ile dönüt vermeleri istenmiştir.



Grup 4A-B Değerlendirme:

Derse katılım sağlayan öğrenci olmadığı için 10 dakika beklendikten sonra tüm grup tek tek arandı.

Filiz Gökbaş 13:20'de, Hasan Dede'de 13:25'de oturuma giriş yaptı. Ancak Hasan'ın bağlantıdaki ses sorunu çözülmeye çalışıldığı için her iki öğrenci de bugünlük 15:00 dersine davet edildi.

Filiz Gökbaş, Pop Müzik seviyor, en sevdiği şarkı şuan Hadise – Küçük Bir Yol

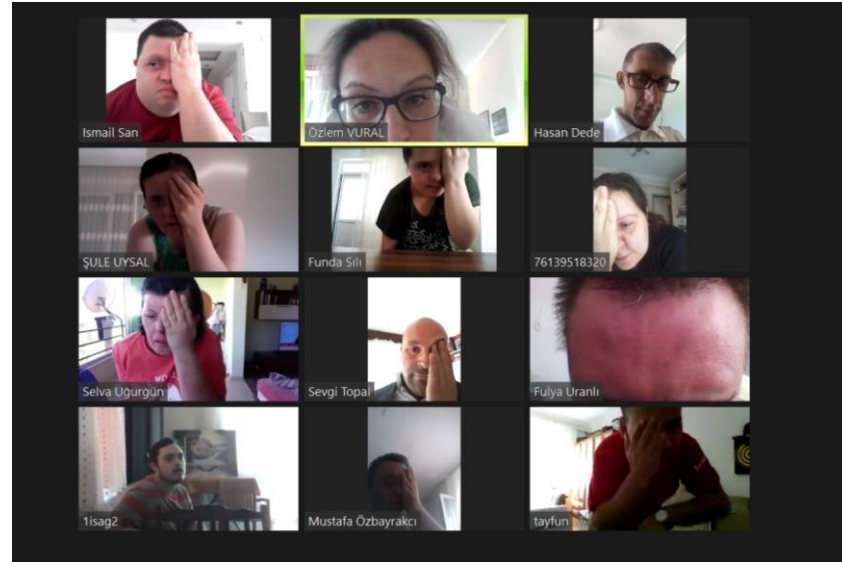
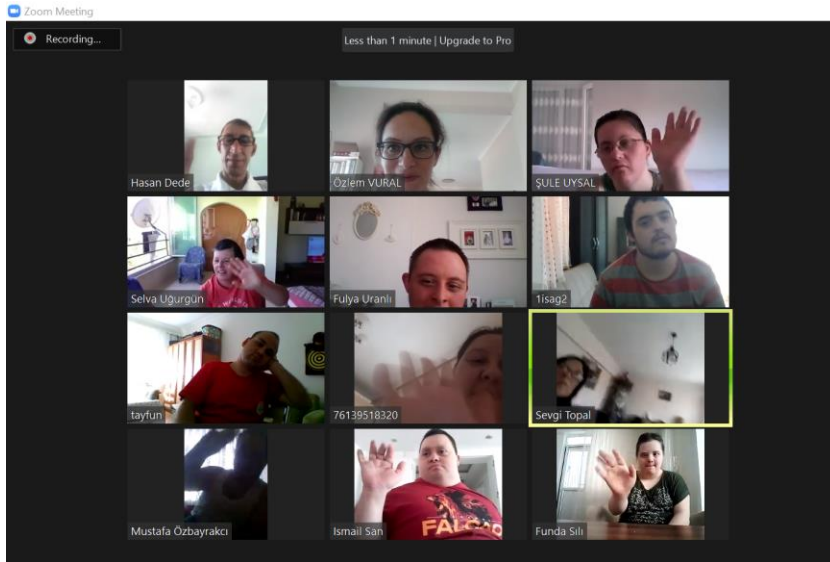
Bireysel Değerlendirme: Filiz Gökbaş ve Hasan Dede'nin algılama ve iletişim becerisi düzeyleri gayet iyidir.

Grup 5A-B Değerlendirme:

- Bu ders hem ailelerle ve öğrencilerle bir tanışma olarak planlanmış, hem de olası aksaklıkların gözlemlenmesi ve çözümler üretilmesi hedeflenmiştir.
- Hareket etkinliği planlanandan farklı şekilde yürütüldü. Sürecin içerisine giren uyaran sayısı arttıkça (öğretmen + müzik gibi) öğrencilerin dikkatlerinin dağıldığı ve yönergeyi takip etmekte zorlandıkları gözlemlendi. Bu nedenle akışta müzik eşliği olmaksızın

yansılama yöntemi ile yalnızca beden farklı uzuvlarından ses çıkartılmaya çalışılarak ısınma çalışması gerçekleştirildi. Öğrencilere sık sık 'Yaptığının aynısını yap' yönergesi verildi. Heykel figürü kullanılmadı ve ancak beden perküsyonunda geçişler arası basit heykel formları kullanıldı.

- Müzik etkinliğinde şarkı basit ritim kalıpları ve lokomotor hareketler kullanılarak söylendi. Şarkı hep birlikte söylendikten sonra öğretmen ayrıca her öğrenci ile de ilk kısmı tek tek söyleyerek, diğer öğrencilerin de dinlemesini istedi.
- Hareket ve Müzik Etkinliği yansılama ile gerçekleştirilmiş, ancak ritim kalıpları zenginleştirilmemiştir. Çalışmada şarkının yalnızca yavaşlatılmış versiyonu kullanılmış ve ezgisel sözel yönergeler 'Sar sar sar sar, Alkışla x 4& Şimdi de dönüyoruz x 2' eklenmiştir. Sözel yönergelerin süreci kolaylaştırdığı gözlemlenmiştir.
- Süreçte zaman zaman öğrencilerin isimleri kullanılarak olumlu pekiştirilmiştir.
- Değerlendirme kısmı zoom oturum süresi sonra ereceği ve yeniden bağlantıda sorunlar yaşanacağı için gerçekleştirilememiştir.
- Bir sonraki ders için ön hazırlık yapılması ile ilgili bilgi verilmiştir.
- Bireysel Değerlendirme: Funda Sılı'nın ifade edici dil becerileri zayıftır ???
- Hasan Dede, derse ebeveyn eşliği olmadan katılmıştır, Ayşe Kamile Çelik ve Fatih Çetin'in ifade edici dil becerileri olmadığı için gerekli yerlerde beden dili ile dönüt vermeleri istenmiştir.



ONLİNE DESTEK HİZMETLERİ ORFF SCHULWERK EĞİTİMİ DERS PLANI

Öğretmen: Uzm. Özlem Vural

Grup No: 1A-1B Katılımcılar (3/9 katılımcı)

Tarih: 09.09.2020 Çarşamba – 11:00

(+) Mustafa Türkmen

(+) Mehmet Batuhan Kutluhan

(+) Şebnem Aksu

(-) Sümeyye Aran

(-) Büşra Şimşek

(-) Emel Gökyiğit

(-) Demircan Demirci

(-) Rıdvan Yücel

(-) Esra Süzen

Grup No: 2A-B Katılımcılar (4/11 katılımcı)

Tarih: 09.09.2020 Çarşamba – 13:00

(+) Gizem Büşra Taşkın

(+) Şeyda Sevinçli

(+) Volkan Aytemiz

(+) Elif Güner

(-) Burcu Yalçinkaya

(-) Kerem Baran

(-) Gözde Nur Pamuk

(-) Züleyha Korkmaz

(-) Murat Sözügeçer

(-) Selim Efendioğlu

(-) Elif Dinçer (Sağlık sorunu, önceden bilgi verdi)

Grup 6 Katılımcılar (6/8 katılımcı)

Tarih: 09.09.2020 Çarşamba – 15:00

(+) Emre Emek

(+) Deniz Yıldırım

(+) Serdar Konca

(+) Ferdi Aktaş

(+) Ecehan Öğüt

(+) Kaan Karakaş

() Duygu Eroğlu

() Batuhan Gülay

Grup No: 3A-B Katılımcılar (6/10 katılımcı)

(+) AybÜke Tok (+) Ali Kazak (+) Süleyman Selçuk
(+) Fatih Çetin (+) Mustafa Sağlam
(-) Ayşe Kamile Çelik (-) Tuğba Çankaya (-) Ayşe Gedik

Tarih: 14.09.2020 Pazartesi – 11:00

(+) Rıdvan Yücel (1AB Grubundan)

(-) Eda Kapucuoğlu (-) Vildan Salalı

Grup No: 4A-B Katılımcılar (4/7 katılımcı)

(+) Filiz Gökbaş (+) Hasan Dede (+) Muratcan Cengiz
(-) Mustafa Özbayrakçı (-) Samet Tonbak (-) M. Fahri Ünal

Tarih: 14.09.2020 Pazartesi – 13:00

(+) Emel Yılmaz

Grup No: 5A-B Katılımcılar (6/12 katılımcı)

(+) Selva Uğurgün (+) İsmail Sandıkçı
(+) Mehmet Topal (+) Funda Sılı
(-) Cem Yılmaz (-) Şule Uysal
(-) Emine Karabalık (-) Mert Yaraşır

Tarih: 14.09.2020 Pazartesi – 15:00

(+) Tayfun Büyükvardar



(+) Özge Yardım





(-) Serkan Zomp

(-) Ayşenur Yıldız


Öğrenme Süreci

Etkinlik	Süre	Kazanım-Göstergeler	Materyaller	Ön Hazırlık (Aile/Öğretmen)	Öğrenme Süreci
Türkçe	10 dakika	Bilişsel Beceriler <ul style="list-style-type: none">Kendini ve grup arkadaşlarını tanıır (Ek). Dil, Konuşma ve Alternatif İletişim Becerileri <ul style="list-style-type: none">Sesini doğru kullanır (Ek).		<ul style="list-style-type: none">Bana Adını Söyle ŞarkısıRitmik Dans Parçası	<ul style="list-style-type: none">Öğretmen, öğrencileri oturuma kabul ettikçe tek tek her biri ile merhabalaşır.Tüm öğrenciler oturuma girdikten sonra ‘Bana Adını Söyle’ şarkısını her bir öğrenci ile birer kez söyleyerek hem bir önceki haftaya atıfta bulunur, hem de öğrencilerin birbirlerinin isimlerine farkındalık sağlamalarını sağlar.
Hareket	10 dakika	Türkçe <ul style="list-style-type: none">Sözel yönergelere uyar. Bilişsel Beceriler <ul style="list-style-type: none">Hareketi taklit ederTek eylem bildiren yönergeyi yerine getirir. Psikomotor Beceriler		<ul style="list-style-type: none">Durmali Müzik – Gökkuşuğu (Orijinal ve Yavaşlatılmış Versiyonu)	<ul style="list-style-type: none">İçerisinde sessiz bölümlerin de bulunduğu Gökkuşuğu parçasının yavaşlatılmış versiyonu açılır (Orijinal 2:21, Yavaşlatılmış 3:31 grup dinamiğine göre karar verilir.) Tüm öğrencilerden ayağa kalkmalarını ve yaptığının aynısını yapmalarını ister (Yansılama çalışması-Beden Perküsyonuna Giriş). Parçanın ezgili kısmında sırayla her bir birimde baştan ayağa doğru vücut uzuvlarından yalnızca birine dokunulur (ezgili kısım

		<ul style="list-style-type: none"> • Bedenini kullanarak çeşitli sesler çıkarır (Ek). 			<p>sayısı 15), ezgi durduğunda herkes heykel olur. Heykel için pozu önce öğretmen verir birkaç kez, sonraki duraklamalarda her seferinde bir öğrencinin ismini söyleyerek ‘Ayşe gibi heykel oluyoruz’ der.</p>
Sanat	15 Dakika	<p>Psikomotor Beceriler</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kağıt yırtar. • Kağıt keser. • Nesneleri yapıştırır (Ek). <p>Toplumsal Yaşam Becerileri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bilgi almak için sorular sorar. <p>Türkçe</p> <ul style="list-style-type: none"> • El göz koordinasyonunu sağlar. 		<ul style="list-style-type: none"> • Lastik, yün ip, yapıştırıcı vb • Fırın poşeti, kağıt tabak vb • Plastik kavanoz, metal kutu, karton kutu vb 	<ul style="list-style-type: none"> • Öğretmen bir davul yapacaklarını söyler ve kendi malzemelerini tanıtır. • Ardından sıra ile sorar, kağıt tabağı olanlar tabağını başının üstüne koysun/ ipi olanlar ipini burnunun üstüne koysun/ kutusu olanlar avcunun içine koysun vb ve yürüsün. Başka ne malzemesi olan var, kim o malzeme ile ne yapacağımızı söylemek ister? • Ardından öğretmen davul yapımı için sıra ile akışı malzemelere göre anlatır. • Tüm davullar yapıldıktan sonra her çocuk sıra ile davulundan istediği gibi ses çıkarır.
Müzik	15 dakika	<p>Bilişsel Beceriler</p> <ul style="list-style-type: none"> • İki eylem bildiren yönergeyi yerine getirir. <p>Dil, Konuşma ve Alternatif İletişim Becerileri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nesnelere yapılan 		<ul style="list-style-type: none"> • Davul resmi 	<ul style="list-style-type: none"> • Öğretmen davulu ile bir ritim verir ve önce tüm çocukların eşzamanlı kendisini yansılmasını ister. • Ardından ritmi her öğrenci için ayrı ayrı verir ve tekrarlamasını ister.

		<p>büyük kas davranışlarını taklit eder.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nesne kullanılmaksızın gerçekleştirilen büyük kas davranışlarını taklit eder. • Tek heceli sözcükleri taklit eder. • İki veya daha fazla heceden oluşan sözcükleri taklit eder. 			<p>1. </p> <p>2. </p> <p>3. </p> <p>4. </p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Muz – Muz – Muz – Muz 2. Elma – Elma – Elma – Muz 3. Muz – Muz – Elma – Muz 4. Salatalık – Elma – Salatalık - Muz <ul style="list-style-type: none"> • Ritmik Dans davul eşliği ile çalışılır. <ul style="list-style-type: none"> ○ Önce oturarak yalnızca davul eşliği çalışılır. ○ Sonra AB Formundaki hareketler eklenilir. <p>ABAB Formu:</p> <p>A Formu (4 birim):</p> <p>Koş – Dum/Muz dum dum (davul)</p> <p>B Formu (4 birim):</p> <p>Dön</p> <p>Çocukların, öğretmeni yansılayarak dansı öğrenmesi sağlanır.</p>
Değerlendirme	10 dakika	Dil, Konuşma ve Alternatif İletişim			<ul style="list-style-type: none"> • Davulunu hangi malzemeyi kullanarak yaptın?

		Becerileri <ul style="list-style-type: none">Sesini doğru kullanır (Ek).			<ul style="list-style-type: none">Bu dersin en eğlenceli aktivitesi neydi?
Bir sonraki derse önhazırlık				<p>‘Davul’ yapımı videosu paylaşılır.</p> <p>Davul ile pratikler için videolar paylaşılır:</p> <ul style="list-style-type: none">https://youtu.be/-rKqYf4r1k8https://youtu.be/0wjwszWOTdY (Hem parçanın linki, hem de davul eşliği ile çekilen video paylaşılacak)Örnek benzeri: https://youtu.be/eXR_-qd3ct8 <p>Marakas Yapımı Malzeme Listesi Paylaşılır:</p> <ul style="list-style-type: none">Plastik bardaklar, tuvalet kağıdı, havlu peçete vb rulosu, muffin	<p>Öğrencilerin davullarını çeşitlendirebilmeleri için ‘Davul Yapımı’ videosu paylaşılır ve isteyenlerin, derste yaptıklarından farklı davullarda yapabilecekleri söylenir. Ayrıca video ailelerle de paylaşılır.</p> <p>Öğrencilerle ikinci yapacakları enstrümanın bir marakas olduğu bilgisi paylaşılır, yapılan örnek marakaslar gösterilir ve bir sonraki ders için benzer materyaller toplamaları istenilir. Ayrıca aileler ile de liste paylaşılır.</p>

				<p>kağıdı vb.</p> <ul style="list-style-type: none">• Bir avuç bakliyat (mercimek, pirinç, bulgur, nohut, fasülye vb.)• Artık materyaller: Boya, yapıştırıcı, bant, eva, el işi kağıdı vb. 	
--	--	--	--	---	--

Grup 1A-B Değerlendirme:

- Derse 3 öğrenci katılım sağlamıştır. Planlama 10 öğrenci üzerinden yapıldığı için süre fazla gelmiş, oturum 40 dakika da sonlandırılmıştır.
- Derse giriş niteliğindeki Türkçe etkinliği planlanan şekilde yürütülmüş, Ritmik Dans ders başında ısınma amacıyla da kullanılmıştır.
- Hareket etkinliği de planlanan şekilde yürütüldü ancak heykel modelleri hep öğretmen tarafından olundu.
- Sanat etkinliği 1 öğrenci davulunu hazırlayıp getirdiği, 2 öğrenci de yalnızca metal kutu getirdiği için gerçekleştirilmemiş. Malzemesi olmayan öğrencilerin evde tamamlayıp resimlerini iletmeleri istenmiştir.
- En çok süre Müzik Etkinliği'nde geçirildi. Grup tekrarı yerine her bir öğrenci ile tek tek ritim tekrarları çalışıldı (Muz, Elma, Portakal, Salatalık). Öğrencilerden kivi, karpuz gibi alternatifler geldiğinde fırsat eğitimi yapıldı ve doğaçlamalarına imkan tanındı. Grup 4 lük vuruşları yansılamakta iyi, ancak 2'lik vuruşlar ve ardıl 2 yapılı vuruşlar sürece dahil olduğunda, muz—elma-muz gibi, kelime eşliği olmasına rağmen karıştırıyorlar. Ayrıca ev çalışması olarak yönlendirilecek olan Maltschiki parçası ile de kısa bir deneme yapılmıştır.
- Değerlendirme sürecinde öğrenciler davullarını nasıl yaptıklarını anlattılar ve süreçte en çok davul kullanmaktan keyif aldıklarını dile getirdiler.

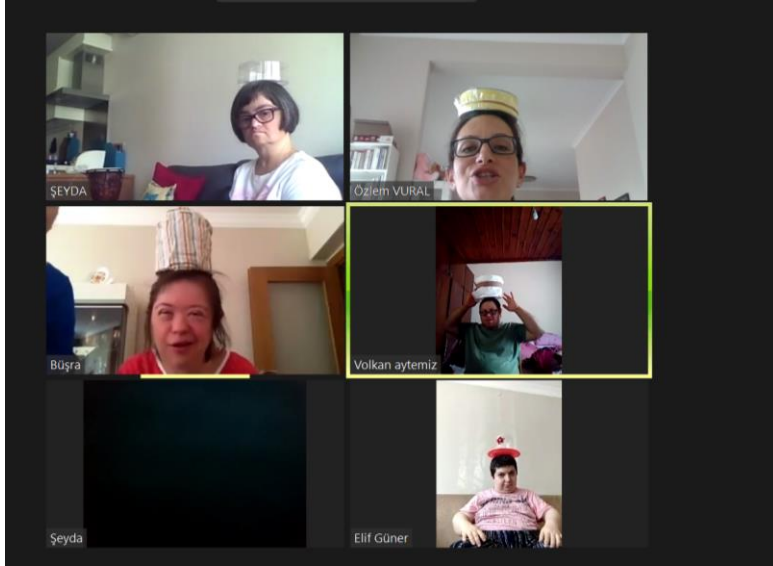
- Bireysel Değerlendirme:
 - Mustafa Türkmen: Bana Adını Söyle şarkısını kısmen hatırladı. Davulunu hazırlamamış, malzeme olarak da yalnızca metal kutu getirmiş.
 - Mehmet Batuhan Kutluhan: Bana Adını Söyle şarkısını ezgisi ile birlikte tekrar etti. Davulunu hazırlamamış, malzeme olarak da yalnızca metal kutu getirmiş.
 - Şebnem Aksu: Bana Adını Söyle şarkısını tekrar-yansılama yöntemi ile söyledi. Davulunu hazır alınmış teftin dönüştürerek davula dönüştürmüş. Sosyal becerileri gelişmiş bir öğrenci, grup arkadaşlarına isimleriyle hitap edip, iletişim kuruyor. Sırasını bekleme, dürtü kontrolü konularında gelişmesi gerekiyor.
- Bir sonraki ders marakas yapımı için örnekler gösterilmiştir.
- Online eğitim dolayısıyla zorluk yaşanan noktalar: Görüntü açıları her öğrencide farklılık gösterdiği için tüm vucüt kullanımı olan etkinliklerde, hareket kalitesinin kontrolü noktasında zorluklar yaşanıyor.



Grup 2A-B Değerlendirme:

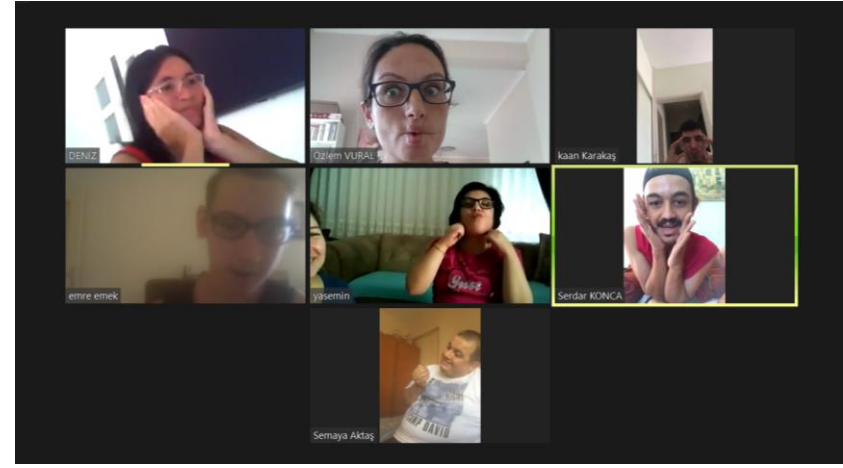
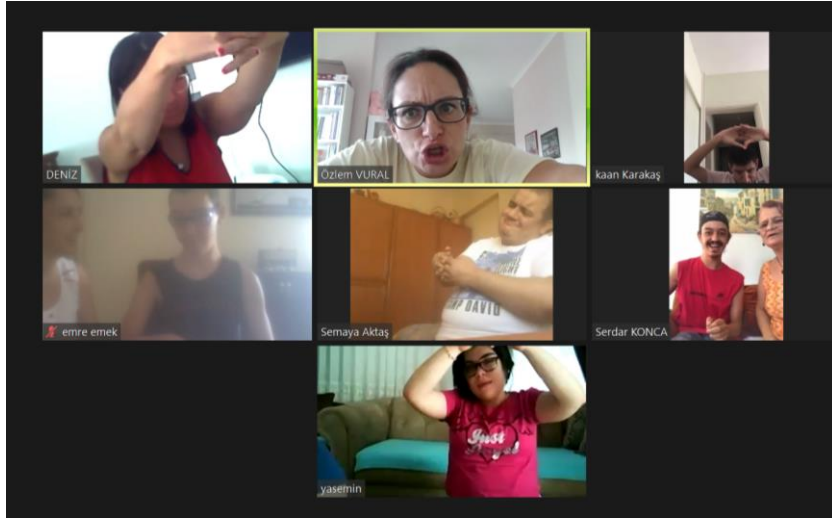
- Derse 3 öğrenci katılım sağlamış, oturum 55 dakika da sonlandırılmıştır.
- Derse giriş niteliğindeki Türkçe etkinliği ve Hareket etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Sanat etkinliğinde öğrenciler ebeveynlerinin desteği ile davullarını hazırladılar ancak süre açısından süsleme kısmı ev etkinliği olarak planlandı ve öğrencilerin tamamlanmış davulları ile resim paylaşımları istendi.

- En çok süre Müzik Etkinliği'nde geçirildi. Grup tekrarı yerine her bir öğrenci ile tek tek ritim tekrarları çalışıldı (Muz, Elma, Portakal, Salatalık). Grup 4 lük vuruşları yansılamakta iyi, ancak 2lik vuruşlar ve ardıl 2 yapılı vuruşlar sürece dahil olduğunda, muz—elma-muz gibi, kelime eşliği olmasına rağmen karıştırıyorlar. Ayrıca ev çalışması olarak yönlendirilecek olan Maltchiki parçası ile de kısa bir deneme yapılmıştır.
- Değerlendirme sürecinde öğrenciler davullarını hangi malzemelerle yaptıklarını anlattılar ve sürecin tümünden keyif aldıklarını dile getirdiler.
- Bireysel Değerlendirme:
 - Gizem Büşra Taşkın: Ders süresince sık sık esniyor, annesi şekerinin düştüğünü dile getirip yemek yedirdi.
 - Şeyda Sevinçli: Bağlantıda ses sorunu yaşıyor, öğrencinin sesi çok zor duyuluyor. Ders sonunda whatsuptan görüntülü kısa bir görüşme yapıldı. Daha önce 1 yıl müzik terapi almış, darbuka, flüt vb çalmış.
 - Volkan Aytemiz: Hareket etkinliklerine kısıtlı katılım sağlıyor.
 - Elif Güner: Ayağındaki bir problem dolayısıyla hareket etkinliklerine oturduğu yerden katılım sağlamıştır.
- Bir sonraki ders marakas yapımı için örnekler gösterilmiş, Şeyda'nın da ders başında gösterdiği marakas grubu göstermesi istenmiştir.



Grup 6 Değerlendirme:

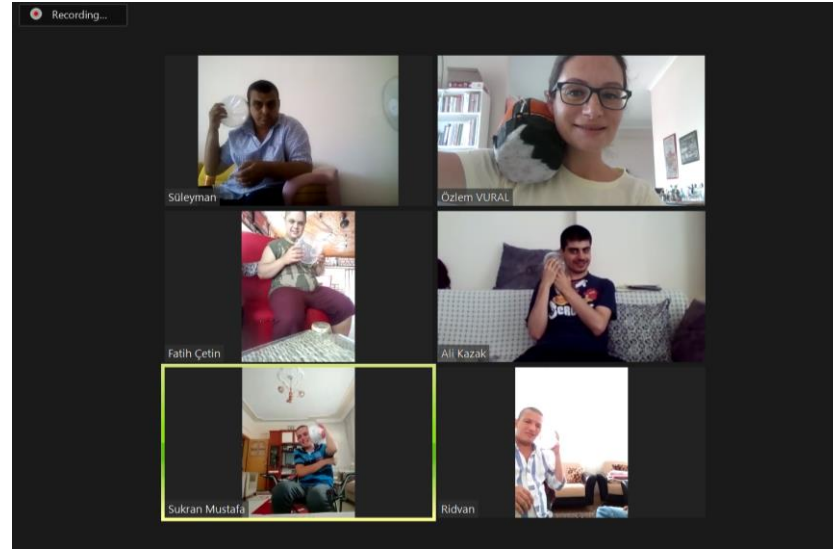
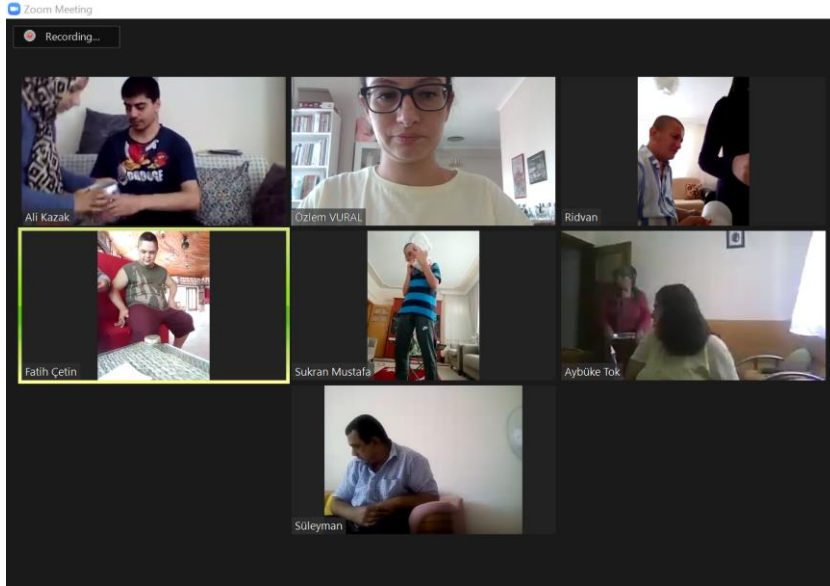
- Derse grubun çoğunluğu katılım sağlamış olup 60 dakika sürmüştür.
- Derse giriş niteliğindeki Türkçe etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Hareket etkinliği de planlanan şekilde yürütüldü ancak heykel modelleri hep öğretmen tarafından olundu.
- Sanat etkinliğinde öğrenciler ebeveynlerinin desteği ile davullarını hazırladılar ancak süre açısından süsleme kısmı ev etkinliği olarak planlandı ve öğrencilerin tamamlanmış davulları ile resim paylaşımları istendi.
- En çok süre Müzik Etkinliği'nde geçirildi. Grup tekrarı yerine her bir öğrenci ile tek tek ritim tekrarları çalışıldı (Muz, Elma, Portakal, Salatalık). Grup 4 lük vuruşları yansılamakta iyi, ancak 2lik vuruşlar ve ardıl 2 yapılı vuruşlar sürece dahil olduğunda, muz—elma-muz gibi, kelime eşliği olmasına rağmen karıştırıyorlar. Ayrıca ev çalışması olarak yönlendirilecek olan Maltshiki parçası ile de kısa bir deneme yapılmıştır.
- Değerlendirme sürecinde öğrenciler davullarını nasıl yaptıklarını anlattılar ve süreçte en çok neyden keyif aldıklarını dile getirdiler.
- Bireysel Değerlendirme:
 - Emre Emek: Heyecanını vokal sesler ile belli ediyor.
 - Deniz Yıldırım: Sosyal becerileri ve ifade edici dili güzel.
 - Serdar Konca: Zaman zaman süreçte pasif kalıyor.
 - Ferdi Aktaş: Zaman zaman söylenilen bir kelime ile ilgili şarkılar söylüyor. Hareket etkinliklerinde kısmen katılım sağlıyor.
 - Ecehan Ögüt: Sosyal becerileri ve ifade edici dili güzel, bir şey söylemek istediğinde hemen dile getiriyor.
 - Kaan Karakaş: Görüntü açısı istenildiği gibi değildi, bazen pasif olarak eşlik ediyor.
- Bir sonraki ders marakas yapımı için örnekler gösterilememiş, ancak gruptan paylaşılmıştır.



Grup 3A-B Değerlendirme:

- Derse grubun çoğunluğu katılım sağlamış olup 60 dakika sürmüştür.
- Derse giriş niteliğindeki Türkçe etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Hareket etkinliği de planlanan şekilde yürütüldü ancak heykel modelleri hep öğretmen tarafından olundu.
- Sanat etkinliğinde öğrenciler ebeveynlerinin desteği ile davullarını hazırladılar ancak süre açısından süsleme kısmı ev etkinliği olarak planlandı ve öğrencilerin tamamlanmış davulları ile resim paylaşımları istendi.
- En çok süre Müzik Etkinliği'nde geçirildi. Grup tekrarı yerine her bir öğrenci ile tek tek ritim tekrarları çalışıldı (Muz, Elma, Portakal, Salatalık). Grup ardıl ritimleri tekrarlamakta zorlanıyor. Ayrıca ev çalışması olarak yönlendirilecek olan Maltşiki parçası ile de kısa bir deneme yapılmıştır.
- Değerlendirme sürecinde öğrenciler davullarını nasıl yaptıklarını anlattılar ve süreçte en çok neyden keyif aldıklarını dile getirdiler.
- Bireysel Değerlendirme:
 - Aybüke Tok: Sistemimde karşılıklı ses iletimi ile ilgili sorun var.
 - Süleyman Selçuk: Ritimleri bir tekrarda öğrenip, yansılama çalışması yapabiliyor.
 - Fatih Çetin: İfade edici dil becerisi olmadığı için daha çok beden ile kendisini ifade ediyor.

- Ali Kazak: Ders süresince gülümseyerek katılıyor ancak verilen komutları çekimser kalıp çoğu zaman yerine getirmiyor, özellikle de dersin başında. Sık sık uyarın verilerek motive edilmeye çalışılıyor.
- Bir sonraki ders marakas yapımı için örnekler de gösterilmiştir.



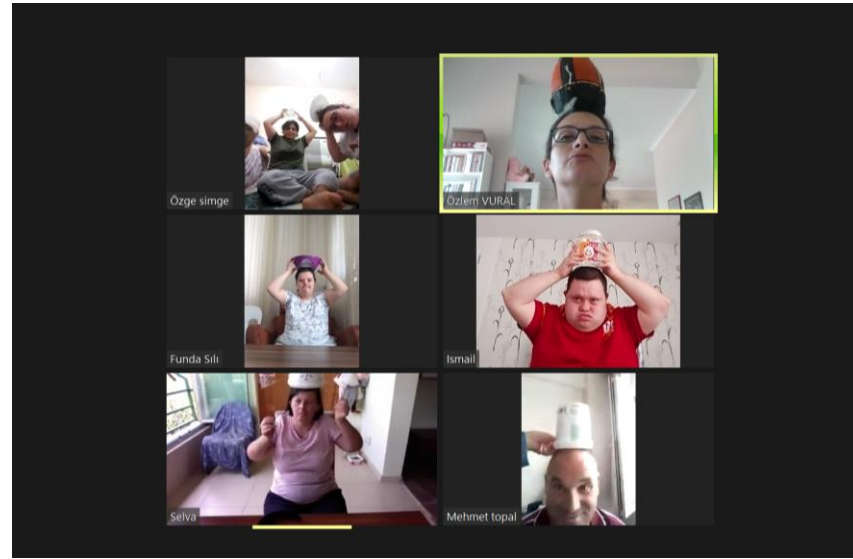
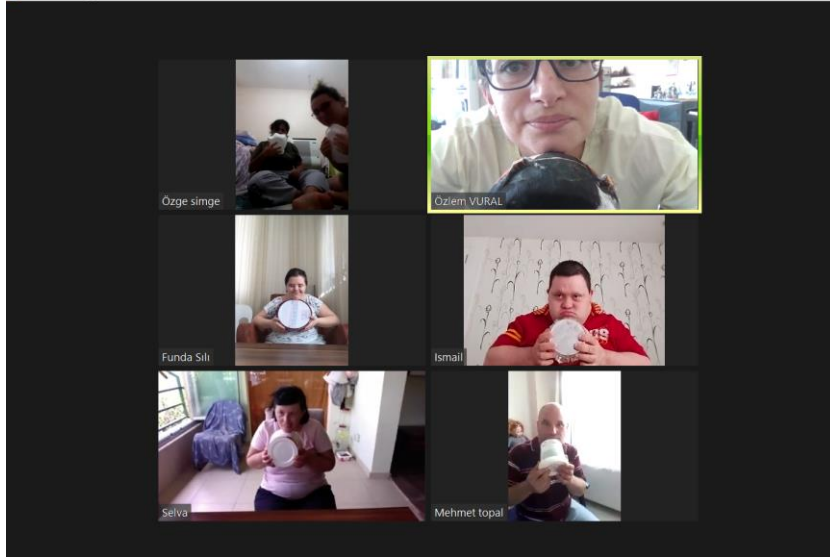
Grup 4A-B Değerlendirme:

- Derse grubun çoğunluğu katılım sağlamış olup 35 dakika sürmüştür.
- Derse giriş niteliğindeki Türkçe etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Hareket etkinliği de planlanan şekilde yürütüldü ancak heykel modelleri hep öğretmen tarafından olundu.
- Sanat etkinliğinde bir öğrenci davulunu hazırladığı, diğer öğrencilerde de materyal eksikliği olduğu için gerçekleştirilemedi. Ev etkinliği olarak ailelerle yapılarak resim paylaşımları istendi.
- En çok süre Müzik Etkinliği'nde geçirildi. Grup tekrar yerine her bir öğrenci ile tek tek ritim tekrarları çalışıldı (Muz, Elma, Portakal, Salatalık). Grup ardıl ritimleri tekrarlamakta zorlanıyor. Ayrıca ev çalışması olarak yönlendirilecek olan Maltchiki parçası ile de kısa bir deneme yapılmıştır.
- Değerlendirme sürecinde süreçte en çok neyden keyif aldıklarını dile getirdiler.

- Bireysel Değerlendirme:
 - Filiz Gökbaş: Derse aktif katılmaktadır.
 - Hasan Dede: Derse dikkatini vermiyor, eş zamanlı bilgisayarı ile uğraşiyor, uyarıya rağmen kapatmadı.
 - Muratcan Cengiz: Derse katılmak istemedi, annesi adaptasyon süresinin uzun olduğunu dile getirdi. Gruba ve etkinliklere alışması için ders süresince annesi yanında durdu ve etkinliklere eşlik etti, zaman zaman Muratcan'a hitap edilerek katılımı sağlanmaya çalışıldı ancak katılmadı.
 - Emel Yılmaz: Derse katılımı iyi ve heyecanla verilen yönergeleri yerine getiriyor.
- Bir sonraki ders marakas yapımı için örnekler de gösterilmiştir.

Grup 5A-B Değerlendirme:

- Derse grubun çoğunluğu katılım sağlamış olup 55 dakika sürmüştür.
- Derse giriş niteliğindeki Türkçe etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Hareket etkinliği de planlanan şekilde yürütüldü ancak heykel modelleri hep öğretmen tarafından olundu.
- Sanat etkinliğinde öğrenciler ebeveynlerinin desteği ile davullarını hazırladılar ancak süre açısından süsleme kısmı ev etkinliği olarak planlandı ve öğrencilerin tamamlanmış davulları ile resim paylaşımları istendi.
- En çok süre Müzik Etkinliği'nde geçirildi. Grup tekrarı yerine her bir öğrenci ile tek tek ritim tekrarları çalışıldı (Muz, Elma, Portakal, Salatalık). Grup ardıl ritimleri tekrarlamakta zorlanıyor. Ayrıca ev çalışması olarak yönlendirilecek olan Maltşiki parçası ile de kısa bir deneme yapılmıştır.
- Değerlendirme sürecinde öğrenciler davullarını nasıl yaptıklarını anlattılar ve süreçte en çok neyden keyif aldıklarını dile getirdiler. Ayrıca İsmail'den gelen öneri doğrultusunda herkes tek tek favori takımına ait bir poz vermiş ve grup o pozunu tekrarlamıştır.
- Bireysel Değerlendirme:
 - İsmail Sandıkçı: Konuşamıyor, ama jest ve mimiklerle katılım sağlıyor. Davulunu GS süsleri ile yaptı.
 - Tayfun Büyükvardar: Org çalıyormuş, öğrendikleri şarkıların notalarını istedi, paylaşıldı.
 - Mehmet Topal: Davulu yapmak istemedi ama sonra İsmail gibi GSli davul yaptı.
 - Funda Sılı: Çok güzel yönerge alıyor.
 - Özge Yardım: Gruba uyumu güzel ancak derse kalabalık katıldıkları için etraftan gelen ses fazlaydı, abla uyarıldı.
- Bir sonraki ders marakas yapımı için örnekler de gösterilmiştir.



ONLINE DESTEK HİZMETLERİ ORFF SCHULWERK EĞİTİMİ DERS PLANI

Öğretmen: Uzm. Özlem Vural

Grup No: 1A-1B Katılımcılar (4/9 katılımcı)

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| (+) Mustafa Türkmen | (+) Şebnem Aksu |
| (-) Büşra Şimşek | (-) Emel Gökyiğit |
| (-) Rıdvan Yücel | (-) Esra Süzen |

Grup No: 2A-B Katılımcılar (5/10 katılımcı)

Tarih: 16.09.2020 Çarşamba – 11:00

- | | |
|------------------------|-------------------------------|
| (+) Sümeyye Aran | (+) Mehmet Batuhan Kutlutan |
| (-) Demircan Demirci | |

Tarih: 16.09.2020 Çarşamba – 13:00

(+) Şeyda Sevinçli (+) Züleyha Korkmaz (+) Gizem Büşra Taşkın
(+) Volkan Aytemiz (+) Elif Güner
(-) Burcu Yalçinkaya (-) Kerem Baran (-) Murat Sözügeçer
(-) Selim Efendioğlu (-) Elif Dinçer

Grup 6 Katılımcılar (6/8 katılımcı)

Tarih: 16.09.2020 Çarşamba – 15:00

(+) Emre Emek (+) Deniz Yıldırım (+) Serdar Konca (+) Ferdi Aktaş
(+) Ecehan Öğüt (+) Kaan Karakaş
(-) Duygu Eroğlu (-) Batuhan Gülay

Grup No: 3A-B Katılımcılar (6/11 katılımcı)

Tarih: 21.09.2020 Pazartesi – 11:00

(+) Mustafa Özbayrakçı (+) Aybüke Tok (+) Ali Kazak (+) Fatih Çetin
(+) Mustafa Sağlam (+) Eda Kapucuoğlu (-) Süleyman Selçuk (13.00 dersine girdi)
(-) Ayşe Kamile Çelik (-) Tuğba Çankaya (-) Ayşe Gedik (-) Vildan Salalı

Grup No: 4A-B Katılımcılar (2/6 katılımcı)

Tarih: 21.09.2020 Pazartesi – 13:00

(+) Muratcan Cengiz (+) Samet Tonbak
(+) Süleyman Selçuk (3AB Grubundan) (+) Mustafa Özbayrakçı (3AB Grubundan)

(-) Emel Yılmaz

(-) Filiz Gökbaş

(-) Hasan Dede

(-) M. Fahri Ünal

Grup No: 5A-B Katılımcılar (10/12 katılımcı)

Tarih: 21.09.2020 Pazartesi – 15:00

(+) Selva Uğurgün

(+) İsmail Sandıkçı

(+) Tayfun Büyükvardar

(+) Mehmet Topal

(+) Funda Sılı

(+) Özge Yardım

(+) Cem Yılmaz

(+) Serkan Zomp


(+) Emine Karabalık

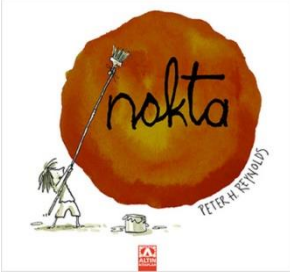
(+) Mert Yaraşır

(-) Şule Uysal



(-) Ayşenur Yıldız




Öğrenme Süreci




Etkinlik	Süre	Kazanım-Göstergeler	Materyaller	Ön Hazırlık (Aile/Öğretmen)	Öğrenme Süreci
Türkçe ve	20	Türkçe		<ul style="list-style-type: none">Gökkuşağı ParçasıNoktaya benzeyen	<p>Dünya Nokta Günü 15 Eylül</p> 

Hareket	dakika	<ul style="list-style-type: none"> • Sözel yönergelere uyar. • Dinlediği ya da okuduğu masal ve öyküyle ilgili sorulara cevap verir. <p>Dil, Konuşma ve Alternatif İletişim Becerileri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sözel olmayan yönergeleri yerine getirir. • Yüz hareketlerini taklit eder. • Nesne kullanılmaksızın gerçekleştirilen büyük kas davranışlarını taklit eder. <p>Bilişsel Beceriler</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hareketi taklit eder • Tek eylem bildiren yönergeyi yerine getirir. 		<p>bir nesne: Top, halka, tabak, kek kalıbı, tabak, pinpon, topu vb.</p> 	<p>derse marakas yapımı malzemelerini ve yuvarlak bir nesne getirip getirmediklerini sorar. Eksik malzemesi olan var ise bu süreçte tamamlamasını ister.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Öğretmen oturuma kısa bir hikaye ile başlar: <i>'Bir varmış, bir yokmuş, bir zamanlar Vashti adında bir çocuk varmış, ama bu çocuk duygularını hiç dile getirmiyormuş... Bir gün öğretmeni ona duygularını anlatmak için resim yapabileceğini söylemiş... Ama maalesef Vashti resim yapmayı bilmiyormuş, çünkü o bir ressam değilmiş... Bunu kanıtlamak için Vashti boş bir kâğıda öfkeyle bir nokta yapmış ve "İşte!" demiş... Bu minicik nokta Vashti'nin yeteneğini keşfetme yolculuğunun ilk adımı olmuş... Minicik nokta bir başlangıç olmuş ona... Sonra duygularını anlatmak için bir sürü daha nokta yapmış...'</i> Sonra ne olmuş olabilir? • Öğrencilerden getirdikleri noktaya benzeyen yuvarlak malzemeyi göstermelerini ve onu kısaca anlatmalarını ister. • 'Şimdi bizde bu noktalarımız ile
---------	--------	--	--	--	---

		<p>Psikomotor Beceriler</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bedenini kullanarak çeşitli sesler çıkartır (Ek). 			<p>vücudumuza bir resim yapacağız.... Ama noktalarımız yalnızca müzikle beraber vücudumuzu boyayabiliyor... Müzik yoksa, noktalarda hareketsiz kalıyor...' Ardından tüm öğrenciler ayağa kalkarak harekete hazırlanırlar, Gökkuşuğu parçasının (AB Formu) yavaşlatılmış versiyonu açılır . A Formu-Ezgi: Nokta vücudun çeşitli yerlerine dokunarak dans eder, B Formu-Sessizlik: Nokta bedeninin bir yerinde dururken heykel olma... Öğretmen zaman zaman yönergeler ile hareket kalitesini geliştirir: Nokta ayağımızı boyuyor, ayağımızı, baş parmağımızı, saç telimizi vb...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Öğrenciler tekrar otururlar, bu sefer noktaların sesi çalışılır, içinde dolaşırken değişik sesler çıkartılır... <ul style="list-style-type: none"> ○ Eş zamanlı herkes kendi noktasını seslendirir. ○ Bir kişi seslendirir, diğerleri dinler. ○ Bir kişi seslendirir, sonra diğerleri onu yansılar.
Sanat	15 Dakika	Dil, Konuşma ve Alternatif İletişim Becerileri Modülü		<p>Marakas Yapımı Malzeme Listesi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plastik bardaklar, 	<ul style="list-style-type: none"> • Öğretmen bir marakas gösterir ve bunun da aslında bir noktaya benzeyip benzemediğini sorar ve hep birlikte bir marakas yapacaklarını söyler ve kendi

		<ul style="list-style-type: none"> Sesin kaynağını bulur. <p>Psikomotor Beceriler</p> <ul style="list-style-type: none"> Kağıt yırtar. Kağıt keser. Nesneleri yapıştırır (Ek). <p>Matematik</p> <ul style="list-style-type: none"> Nesneleri, bir nesne içinde ve dışında olma durumuna göre ayırt eder. Nesneleri boş ve dolu olma durumuna göre ayırt eder. <p>Toplumsal Yaşam Becerileri</p> <ul style="list-style-type: none"> Bilgi almak için sorular sorar. 		<p>tuvalet kağıdı, havlu peçete vb rulosu, muffin kağıdı vb.</p> <ul style="list-style-type: none"> Bir avuç bakliyat (mercimek, pirinç, bulgur, nohut, fasülye vb.) Artık materyaller: Boya, yapıştırıcı, bant, eva, el işi kağıdı vb. 	<p>malzemelerini tanıtır.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ardından her öğrencinin hazırladığı materyalleri tanıtmamasını ister. Ardından öğretmen marakas yapımı için sıra ile akışı malzemelere göre anlatır. Üzerlerini süslerken noktalar koymaları istenebilir. Tüm marakaslar yapıldıktan sonra ismi söylenen öğrenci marakasını doğaçlama çalarak sesini tanıtır. Her doğaçlama sonrası öğrencilere sorulur: <ul style="list-style-type: none"> Bu marakasın içinde sesi çıkan bakliyat ne olabilir? Marakasın sesi ince mi kalın mı? X'in mi Y'nin mi marakasının sesi daha kalın/ince? 
Müzik	15	Matematik Modülü		<ul style="list-style-type: none"> Marakası Salla 	<ul style="list-style-type: none"> Gökkuşaağı parçası yeniden açılır, bu sefer grup uygun ise orijinal hızı tercih

	<p>dakika</p> <ul style="list-style-type: none">• Nesneleri kalın ve ince olma durumuna göre ayırt eder.• Nesneleri, bir nesnenin üzerinde ve altında olma durumuna göre ayırt eder. <p>Türkçe Modülü</p> <ul style="list-style-type: none">• El-göz koordinasyonu sağlar.		<p>Şarkısı</p> <p>edilir.</p> <ul style="list-style-type: none">○ A Formu: Noktalar ile vücudu boyamak○ B Formu: Marakas çalmak <ul style="list-style-type: none">• ‘Marakası Salla’ şarkısı tekrar ile öğrenilir:<ul style="list-style-type: none">○ Önce öğretmen söyler ve çocukların ardından çalmasını ister.○ Ardından müzik eşliği açılır ve ayağa kalkılır, hareket ve enstrüman eşliği eş zamanlı gerçekleştirilir. <p>Marakası salla </p> <p>Sağa sola salla </p> <p>X 2</p> <p>Haydi durma koşu koşu salla x 2 </p>
--	---	--	--

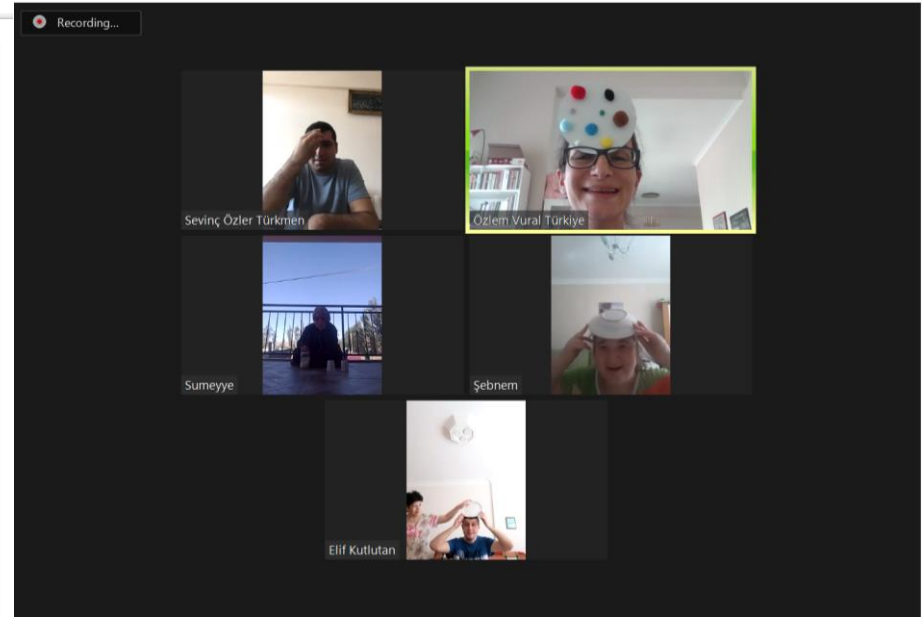
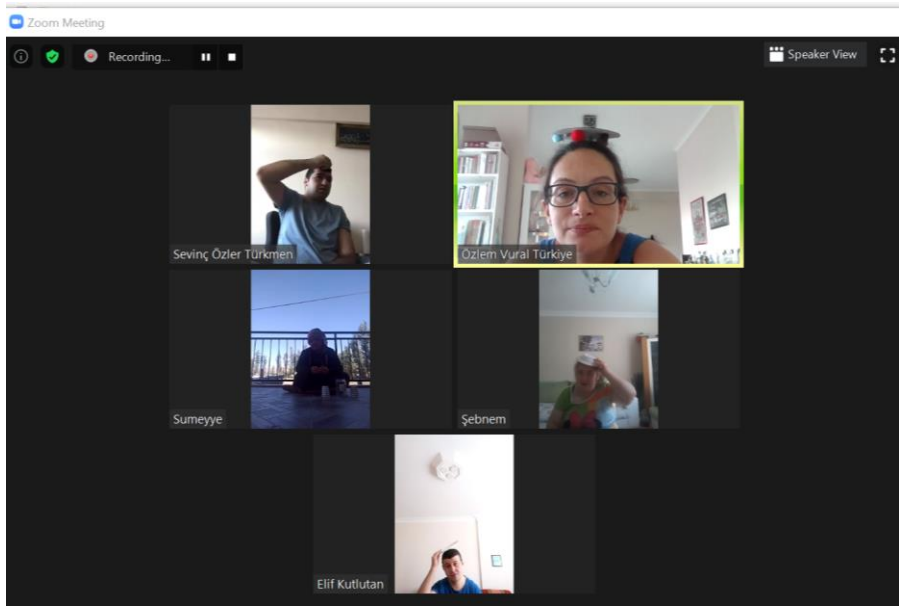
					 <p>Yukarıda salla</p>  <p>Aşağıda salla</p> <p>X 2</p> <p>Etrafında döne döne salla x 2</p> 
Değerlen dirme	10 dakika	Dil, Konuşma ve Alternatif İletişim Becerileri <ul style="list-style-type: none">Sesini doğru kullanır (Ek).			<ul style="list-style-type: none">Vashti'nin hikayesi ne ile ilgiliydi?Vücudumuzu ne ile boyadık?Marakası hangi malzemeleri kullanarak yaptın?Bu dersin en eğlenceli aktivitesi neydi?Bu derste başka ne yapmak isterdin?

Değerlendirme:

Grup 1A-B Değerlendirme:

- Etkinliklere başlamak, geç giren ve malzeme eksikliği olan öğrencilerden dolayı uzun sürdü.

- Türkçe ve Hareket Etkinliği'nde 'Günaydın günaydın günaydın hey...' ile başlangıç yapılarak dikkatleri toplandı. Hikayeyi merakla dinlediler ve Gökkuşuğı şarkısının özellikle A Formuna çok uyumlu eşlik ettiler.
- Sanat Etkinliği'nde birçok öğrencinin malzemesi eksik olduğu için yalnızca marakas gibi ses çıkaran birer materyal yapıldı, kavanozun içine bakliyat koymak gibi, sanatsal faaliyet kısmı gerçekleştirilemedi.
- Müzik Etkinliği planlandığı şekilde yürütüldü.
- Nokta ve marakas ile bol bol doğaçlama deneyimlemesine imkan tanındı ve öğrencilerin vokal sesleri, ilk haftaya göre daha rahat kullandıkları, doğaçlama yaptıkları gözlemlendi. İlerleyen haftalarda daha fazla doğaçlama imkanı tanınabilir.
- Değerlendirmenin başlangıcında Mehmet Batuhan'ın önerisi ile 'Bana adını söyle' şarkısı tek tek her bir öğrenci tarafından söylenerek tekrar edildi. Nokta ile vücutlarını boyamanın, şarkı söylemenin eğlenceli olduğunu dile getirdiler.
- Bireysel Değerlendirme
 - Mustafa Türkmen: Marakası önceden hazırlamıştı. Derse katılımı güzel.
 - Şebnem Aksu: Marakas malzemeleri ve nokta benzeri materyali yoktu. Dersin başında hazırlığı sağlandı.
 - Sümeyye Aran: Noktanın sesini çıkarmak vb doğaçlamalarda çekimserlik yaşıyor.
 - Mehmet Batuhan Kutlutan: 'Haydi haydi şarkısını' ders süresince ara ara tekrar etti.



Grup 2A-B Değerlendirme:

- Türkçe ve Hareket Etkinliği'nde 'Günaydın günaydın günaydın hey...' ile başlangıç yapılarak dikkatleri toplandı. Hikayeyi merakla dinlediler.
- Sanat Etkinliği'nde marakaslar planlanan şekilde yapıldı.
- Müzik Etkinliği planlandığı şekilde yürütüldü. Nokta ve marakas ile bol bol doğaçlama deneyimlemesine imkan tanındı.
- Değerlendirmenin başlangıcında Mehmet Batuhan'ın önerisi ile 'Bana adını söyle' şarkısı tek tek her bir öğrenci tarafından söylenerek tekrar edildi. Nokta ile vücutlarını boyamanın, şarkı söylemenin eğlenceli olduğunu dile getirdiler.

Speaker View

SEYDA

Özlem Vural

@döndü korkmaz

Bügra

Volkan aytemiz

Galaxy A5

Anisa's iPad

Elif Güner

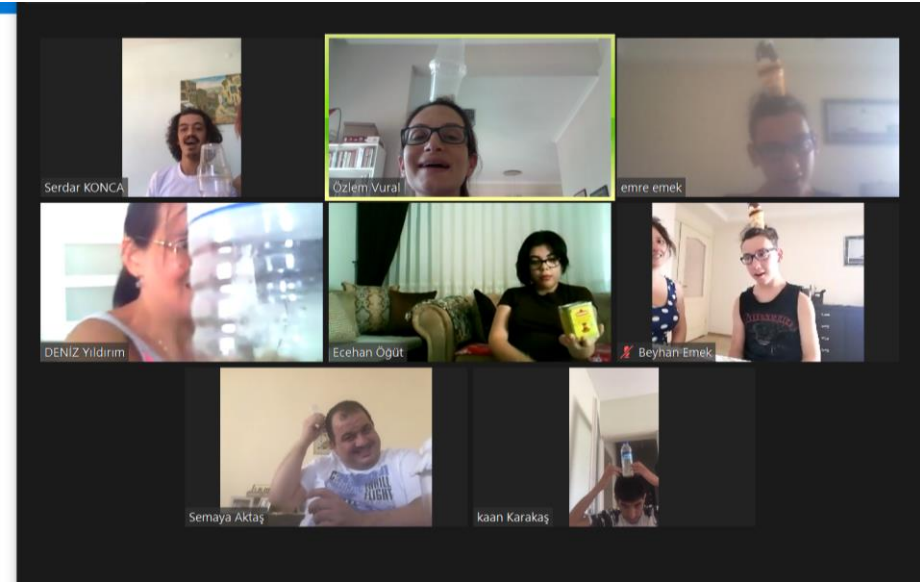
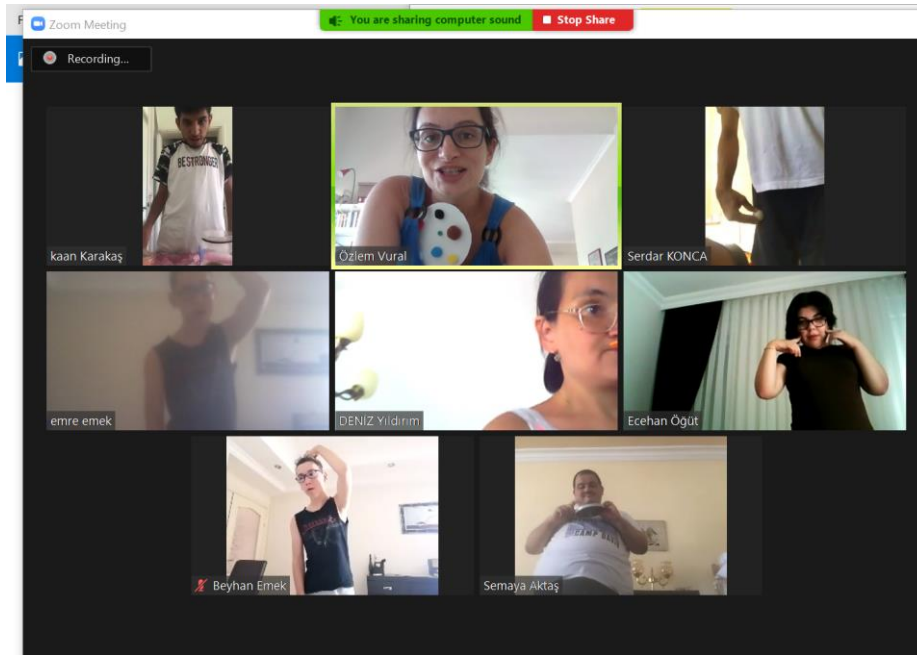
Mute Stop Video Security Participants 8 Chat Share Screen Record Reactions More End





Grup 6 Değerlendirme:

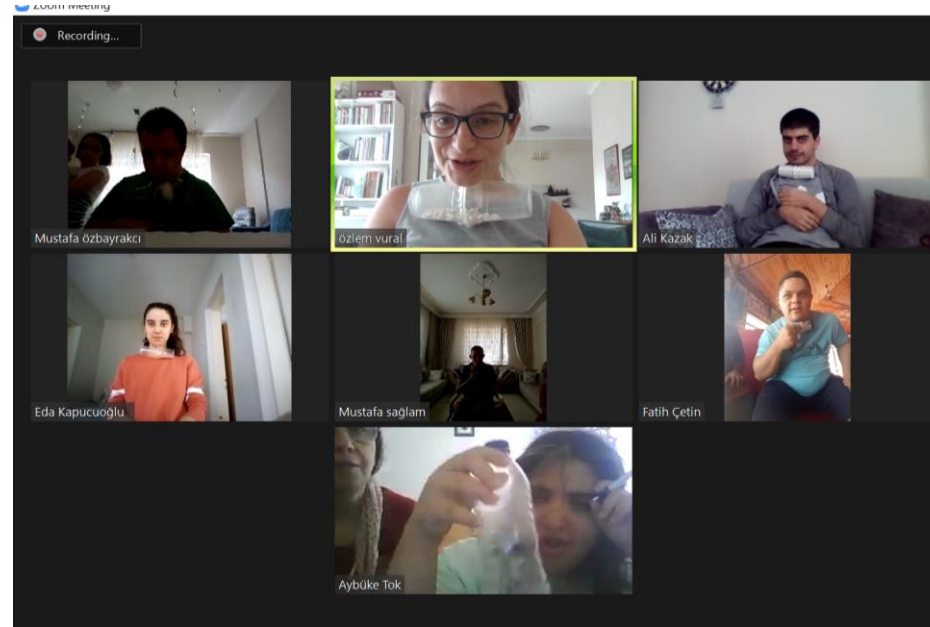
- Türkçe ve Hareket Etkinliği'nde 'Günaydın günaydın günaydın hey...' ile başlangıç yapılarak dikkatleri toplandı. Hikayeyi merakla dinlediler ve Gökkuşluğu şarkısının formuna çok uyumlu eşlik ettiler.
- Sanat Etkinliği'nde birkısım öğrenci önceden marakasını hazırlamıştı, hazırlamayanlarla birlikte marakaslar yapıldı.
- Müzik Etkinliği planlandığı şekilde yürütüldü. Nokta ve marakas ile bol bol doğaçlama deneyimlemesine imkan tanındı.



Grup 3A-B Değerlendirme:

- Derse jest ve mimikler vokal eşli ile ısındırılarak başlandı. Ar
- Türkçe ve Hareket Etkinliği'ne 'Günaydın günaydın günaydın hey...' ile başlangıç yapılarak dikkatleri toplandı. Hikayeyi merakla dinlediler
- Sanat Etkinliği'nde birçok öğrencinin malzemesi eksik olduğu için yalnızca marakas gibi ses çıkaran birer materyal yapıldı, kavanozun içine bakliyat koymak gibi, sanatsal faaliyet kısmı gerçekleştirilemedi, ev çalışması olarak verilip resimleri paylaşmaları istendi.
- Müzik Etkinliği planlandığı şekilde yürütüldü.
- Bireysel Değerlendirme
 - Mustafa Özbayrakçı: Derse aktif katılım sağlıyor, sorulan sorulara onun ismi söylenmemiş olsa bile hemen heyecanla cevap veriyor. 13:00 seansına da katılım sağladı.

- Aybüke Tok: Derse geç katılım sağladı ve sık sık oturumdan düştü. Görüntü vardı ancak ses iletimi gelmedi. Derse başında bir prenses tacı ile katıldı.
- Ali Kazak: Derslere katılım sağlıyor ancak biraz çekingen. Özellikle sözel olarak kendisini ifade etmesi gereken durumlarda daha pasif kalmayı tercih ediyor, hareket etkinliklerinde dönüt verildikçe katılımı artırıyor.
- Fatih etin: Derse katılımı iyi, sesi az çıkmasına rağmen sözel geri dönütleri de veriyor, beden dili ile de ifadesini destekliyor.
- Mustafa Sağlam: Ders sırasında annesine küfür ettiği için uyarıldı. Uyarılara rağmen ters ışıkta oturduğu için görüntüsü karanlık geliyor. Derse katılımı iyi ancak dikkati çabuk dağılıyor.
- Eda Kapucuoğlu: İlk kez derse katılım sağladı, ders başında yaptığımız beden perk syonuna giriş etkinliklerine bolca tebessümle karşılık verdi. Derse ısındıkça katılımı arttı. Kendisini sözel ifade etme becerisi orta üstü düzeyde.
- Süleyman Selçuk: Derse aktif katılım sağlıyor.



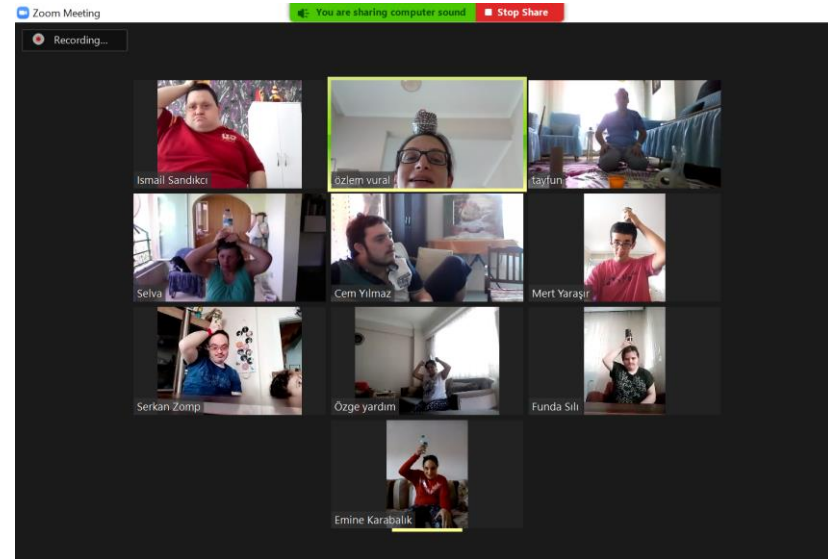
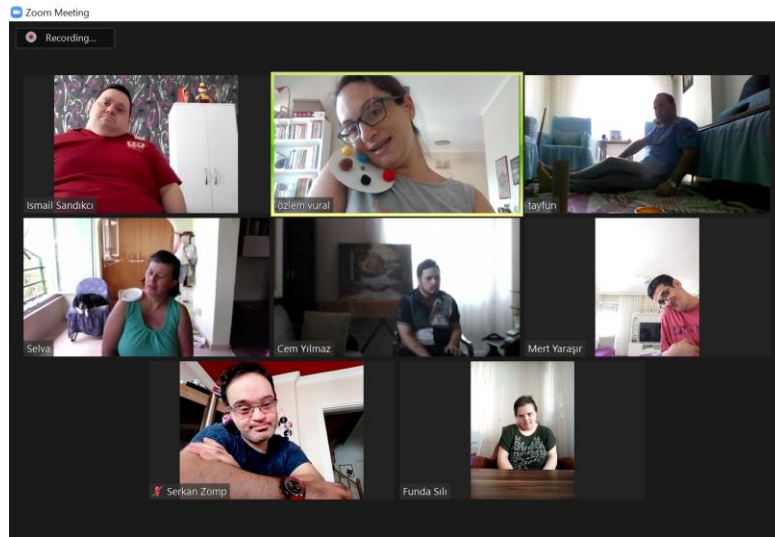
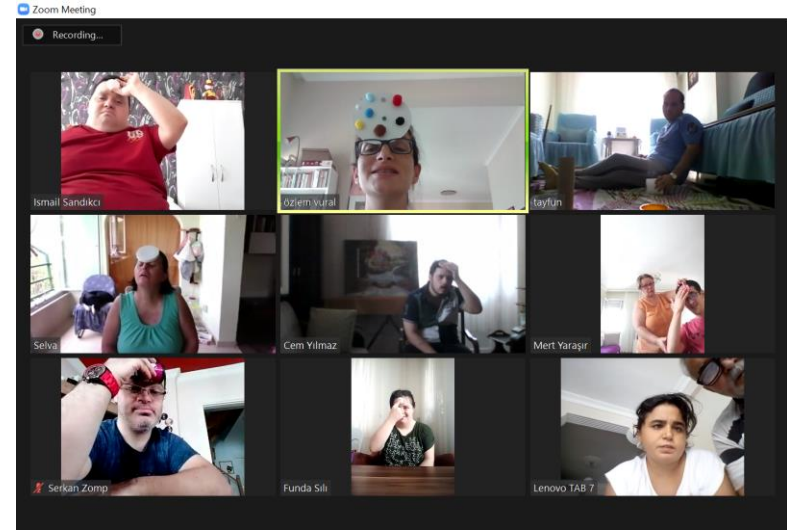
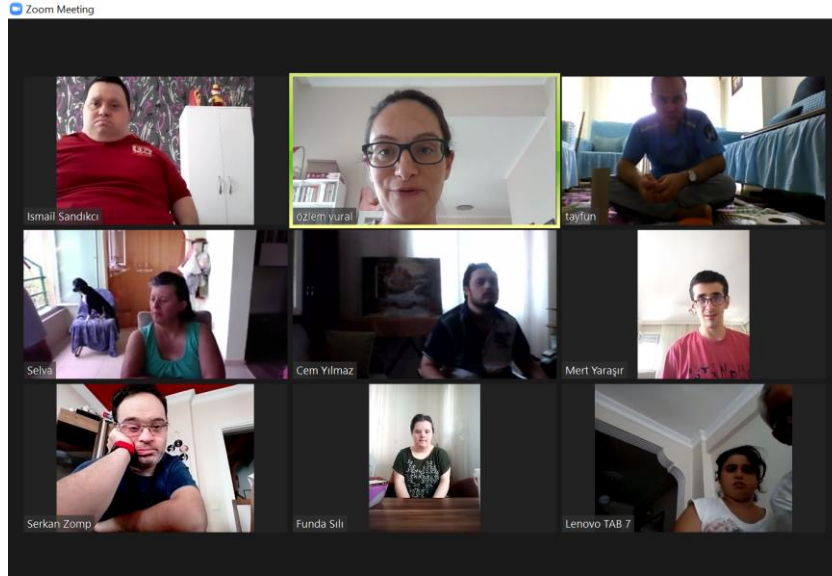
Grup 4A-B Değerlendirme:

- Türkçe ve Hareket Etkinliği'nde 'Günaydın günaydın günaydın hey...' ile başlangıç yapılarak dikkatleri toplandı. Hikayeyi merakla dinlediler ve Gökkuşuğu şarkısının özellikle A Formuna çok uyumlu eşlik ettiler.
- Sanat Etkinliği'nde birçok öğrencinin malzemesi eksik olduğu için yalnızca marakas gibi ses çıkararak birer materyal yapıldı, kavanozun içine bakliyat koymak gibi, sanatsal faaliyet kısmı gerçekleştirilemedi.
- Müzik Etkinliği kısmen planlandığı şekilde yürütüldü. Gökkuşuğu parçası ile AB formu nokta ve marakas ile çalışılmadı, yerine marakas ile doğaçlama yansılama çalışmalarına bolca zaman ayrıldı.
- Bireysel Değerlendirme
 - Muratcan Cengiz: Derse katılım sağlamak istemediği için anne de eşlik ediyor. Geçen hafta ekran vb hiç ilgilenmemişti, bu hafta da etkileşime girmemesine rağmen, bazen marakas sallamak, tebessüm etmek vb kısmen, sınırlı katılım sağladı.
 - Samet Tonbak: Derse ilk kez katıldı. Malzemeleri yoktu, bekledik. Ders bitiminde zomda görüşmeye devam edildi, davul vb yapımı ile ilgili bilgi verildi.

Grup 5A-B Değerlendirme:

- Türkçe ve Hareket Etkinliği'nde 'Günaydın günaydın günaydın hey...' ile başlangıç yapılarak dikkatleri toplandı. Hikayeyi merakla dinlediler ve Gökkuşuğu şarkısının özellikle A Formuna çok uyumlu eşlik ettiler.
- Sanat Etkinliği'nde birçok öğrencinin malzemesi eksik olduğu için yalnızca marakas gibi ses çıkararak birer materyal yapıldı, kavanozun içine bakliyat koymak gibi, sanatsal faaliyet kısmı gerçekleştirilemedi.
- Müzik Etkinliği kısmen planlandığı şekilde yürütüldü. Gökkuşuğu parçası ile AB formu nokta ve marakas ile çalışılmadı, yerine marakas ile doğaçlama yansılama çalışmalarına bolca zaman ayrıldı.
- Bireysel Değerlendirme
 - İsmail Sandıkçı: Verilen yönergeleri çok net anlıyor ve yerine getiriyor. Örneğin marakas benim gibi sallama ve bittiğinde başının üstüne koy.
 - Tayfun Büyükvardar: 'Bana Adımı Söyle' şarkısının notaları sol-mi şeklinde yazılarak da paylaşıldı, orgda çalışacak.
 - Mehmet Topal: Bağlanma sorunu yaşadı, kısa bir süre derste kaldı.
 - Funda Sılı: Dün paylaştığı video gruba izletildi.
 - Özge Yardım: Bağlantıya geç katıldı, daha sonra da ses sorunu yaşadı, dersin son 15 dakikasına verimli katılım sağlayabildi.
 - Cem Yılmaz: Derse katılımında isteksiz ve 1/3'ünde derse katıldığı alanın dışındaydı.
 - Serkan Zomp: Sözel iletişimde kısmen etkileşimde.
 - Emine Karabalık: İlk kez derse katılım sağladı 😊

- Mert Yaraşır: Derse adaptasyonu iyi.



ONLİNE DESTEK HİZMETLERİ ORFF SCHULWERK EĞİTİMİ DERS PLANI

Öğretmen: Uzm. Özlem Vural

Grup No: 1A-1B Katılımcılar (4/8 katılımcı)

Tarih: 23.09.2020 Çarşamba – 11:00

(+) Mustafa Türkmen (+) Şebnem Aksu (+) Sümeyye Aran (+) Büşra Şimşek
(-) Emel Gökyiğit (-) Demircan Demirci (-) Mehmet Batuhan Kutlutan (-) Rıdvan Yücel

Grup No: 2A-B Katılımcılar (5/10 katılımcı)

Tarih: 23.09.2020 Çarşamba – 13:00

(+) Şeyda Sevinçli (+) Züleyha Korkmaz (+) Gizem Büşra Taşkın
(+) Volkan Aytemiz (+) Elif Güner
(-) Burcu Yalçinkaya (-) Kerem Baran (-) Murat Sözügeçer (bir sonraki seansa girdi)
(-) Selim Efendioğlu (-) Elif Dinçer

Grup 6 Katılımcılar (6/7 katılımcı)

Tarih: 23.09.2020 Çarşamba – 15:00

(+) Emre Emek (+) Deniz Yıldırım (+) Serdar Konca (+) Ferdi Aktaş
(+) Ecehan Öğüt (+) Kaan Karakaş (+) Murat Sözügeçer (2AB Grubu)
(-) Duygu Eroğlu

Grup No: 3A-B Katılımcılar (5/10 katılımcı)

Tarih: 28.09.2020 Pazartesi – 11:00

- (+) Ali Kazak (+) Ayşe Tuğba Çankaya (+) Süleyman Selçuk (+) Fatih Çetin (+) Eda Kapucuoğlu
(-) Mustafa Sağlam (15.00 seansına geldi) (-) Mustafa Özbayrakçı (-) Aybüke Tok (-) Ayşe Kamile Çelik
(-) Vildan Salalı

Grup No: 4A-B Katılımcılar (4/6 katılımcı)

Tarih: 28.09.2020 Pazartesi – 13:00

- (+) Muratcan Cengiz (+) Samet Tonbak (+) Emel Yılmaz (+) Filiz Gökbaş
(-) Hasan Dede (-) M. Fahri Ünal

Grup No: 5A-B Katılımcılar (9/12 katılımcı)

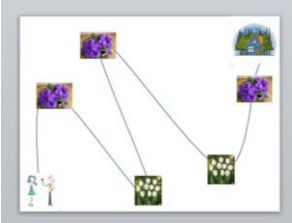
Tarih: 28.09.2020 Pazartesi – 15:00

- (+) Selva Uğurgün (+) İsmail Sandıkçı (+) Tayfun Büyükvardar (+) Funda Sılı
(+) Özge Yardım (+) Cem Yılmaz (+) Serkan Zomp
(+) Emine Karabalık (+) Mehmet Topal (Geç) (+) Mustafa Sağlam (3AB Grubu)
(-) Mert Yaraşır (-) Şule Uysal (-) Ayşenur Yıldız

Öğrenme Süreci

Etkinlik	Süre	Kazanım-Göstergeler	Materyaller	Ön Hazırlık (Aile/Öğretmen)	Öğrenme Süreci
Türkçe ve Müzik	20 dakika	<p>Matematik Modülü</p> <ul style="list-style-type: none"> Nesneleri, bir nesnenin üzerinde ve altında olma durumuna göre ayırt eder. <p>Bilişsel Becerilere Hazırlık Modülü</p> <ul style="list-style-type: none"> Üç veya daha fazla eylem bildiren yönergeyi yerine getirir. <p>Psikomotor Beceriler Modülü</p> <ul style="list-style-type: none"> Ayakta durma davranışı edinir. 		<ul style="list-style-type: none"> Marakas Şarkısı 	<ul style="list-style-type: none"> Öğretmen, öğrencileri oturuma kabul ettikçe tek tek her biri ile merhabalaşır, derse marakas ve davullarını, boya kalemi ve kağıt ile 2 metal kaşık getirip getirmediklerini sorar. Eksik materyali olan var ise bu süreçte tamamlamasını ister. Öğretmen, Bir önceki derste yaptıkları marakasların bitmiş hallerini tek tek tüm öğrencilerden göstermelerini ister. Günaydın şarkısı ile etkinliğe başlanır. 'Marakası Salla' şarkısı hareket ve enstrüman eşliği ile tekrar edilir. <p>Marakası salla , Sağa sola salla X 2</p> <p>Haydi durma koşu koşu salla X 2</p> <p>Yukarıda salla, Aşağıda salla X 2</p> <p>Etrafında döne döne salla x 2</p>
Müzik	10 dakika	<p>Dil, Konuşma ve Alternatif İletişim</p>		<ul style="list-style-type: none"> Bir kutu, içinde davul, marakas ve el çanı olacak, üstü 	<ul style="list-style-type: none"> Öğretmen tekerlemeyi söyleyerek enstrümanları örtünün altından çıkartır... Mümkünse çeşitlilik

		<p>Becerileri Modülü</p> <ul style="list-style-type: none"> Sesin kaynağını bulur. <p>Bilişsel Becerilere Hazırlık Modülü</p> <ul style="list-style-type: none"> İşitsel uyaran verildiğinde uyarının geldiği yöne bakar. Dinletilen sesi, uygun resim/enstrümanla eşleştirir. 		<p>ise bir örtü ile kapanacaktır.</p>	<p>görmeleri açısından aynı enstrümandan farklı çeşitlerde konular.</p> <ul style="list-style-type: none"> Her seferinde bir öğrencinin ismini söyler, örtünün altından enstrümanın sesini çıkartır ve öğrencinin tahmin etmesini ister. Sesinden tanıyamazsa görsel uyaran da verir. <p>‘Reyleleyleyley buda ne? Örtünün altındaki ne? Zıp zıp zıp zıp zıplıyor, kendisini saklıyor? Tavşan değil, kanguru değil. X bilir’. (Sarmaşık, Filiz Yaşar)</p>
Müzik ve Hareket	20 dakika	<p>Matematik Modülü</p> <ul style="list-style-type: none"> Birer ritmik sayar. <p>Türkçe Modülü</p> <ul style="list-style-type: none"> Sözel yönergelere uyar. Görsel uyaran verildiğinde 		<ul style="list-style-type: none"> Tchaikovsky - Waltz of the Flowers https://www.youtube.com/watch?v=QxHkLdQy5f0 Kumaş parçası / Fular / Eşarp Marakas / Gül Davul / Lale Çan (2 adet metal yemek kaşığı) / 	<ul style="list-style-type: none"> Bugün hep birlikte çok büyük bir çiçek bahçesini ziyarete gideceğiz. Bu bahçede değişik renklerde, değişik türlerde çiçekler var ve hepsinin dansı da, sesi de birbirinden farklıymış... Şimdi gelin hep birlikte bu ormanda bir yürüyüşe çıkalım, bakalım neler göreceğiz? <ul style="list-style-type: none"> Tchaikovsky - Waltz of the Flowers parçası açılır. <ul style="list-style-type: none"> Öğrencilerin parçayla beraber

		<p>tepki verir.</p> <p>Toplumsal Yaşam Becerileri Modülü</p> <ul style="list-style-type: none"> • İletişimde bulunduğu kişilere karşı hoşgörülü ve anlayışlı olmaya dikkat eder. <p>Bilişsel Becerilere Hazırlık Modülü</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tek eylem bildiren yönergeyi yerine getirir. • Oyun içindeki sorumluluğunu yerine getirir. • Sesleri taklit eder. • Hareketi taklit eder. <p>Dil, Konuşma ve Alternatif İletişim</p>		<p>Menekşe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Powerpoint te orman önhazırlığı 	<p>ormanda dans etmesi ve gördükleri çiçekleri incelemesi istenir (Öğretmen dansa eşlik ederken bir çiçek koklayabilir, bir kuş görüp arkasından onun gibi dans edebilir vb doğaçlamalarla; gerekirse sözel yönergelerle öğrencilerin yaratıcı hareket becerileri zenginleştirir).</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sanki ormanda hava biraz soğudu, şimdi üzerimize şalımızı alalım ve onunla beraber dansımıza devam edelim... <ul style="list-style-type: none"> • Şimdi yerimize oturalım ve gelin hep birlikte bu ormandaki çiçeklerin seslerini dinleyelim. (Örtü yere konulur ve üzerine enstrümanlar dizilir) <ul style="list-style-type: none"> ○ Güllerin sesi bir marakas gibi... ○ Lalelerin sesi bir davul gibi ○ Menekşelerin sesi de bir çan gibi.... Çıkıyormuş ○ Bazen de hep birlikte dans ediyorlarmış... • Bugün bu renkli ormanda hep birlikte bir yolculuğa çıkacağız... <ul style="list-style-type: none"> ○ Önce ormanda yalnızca biz bir
--	--	---	--	--	---

		Becerileri Modülü <ul style="list-style-type: none">• Sözel olmayan yönergeleri yerine getirir.			<p>yürüyüşe çıkalım... Bakalım nasıl sesler duyacağız...</p> <ul style="list-style-type: none">○ Şimdi güllerle yürüyüşe çıkalım.... Kaç gül var?○ Şimdi marakaslarımızı alalım ve gülleri bulmaya çalışalım... Orman yolunda yürürken gül gördüğümüzde marakasımızı çalalım...<ul style="list-style-type: none">▪ Şimdi bunu bir de tek tek yapmaya çalışalım... Sırayla deneyelim...○ Şimdi davullarımızı alalım ve laleleri bulmaya çalışalım... Orman yolunda yürürken lale gördüğümüzde davulumuzu çalalım... Kaç lale demeti var?<ul style="list-style-type: none">▪ Şimdi bunu bir de tek tek yapmaya çalışalım... Sırayla deneyelim...○ Şimdi yürüyeceğimiz ormanda ise hem güller hem laleler varmış... O zaman hem marakasımızı, hem davulumuzu hazırlayalım ve hangi çiçeği görürsek onun sesini çalalım...<ul style="list-style-type: none">▪ Şimdi bunu bir de tek tek yapmaya çalışalım... Sırayla
--	--	--	--	--	---

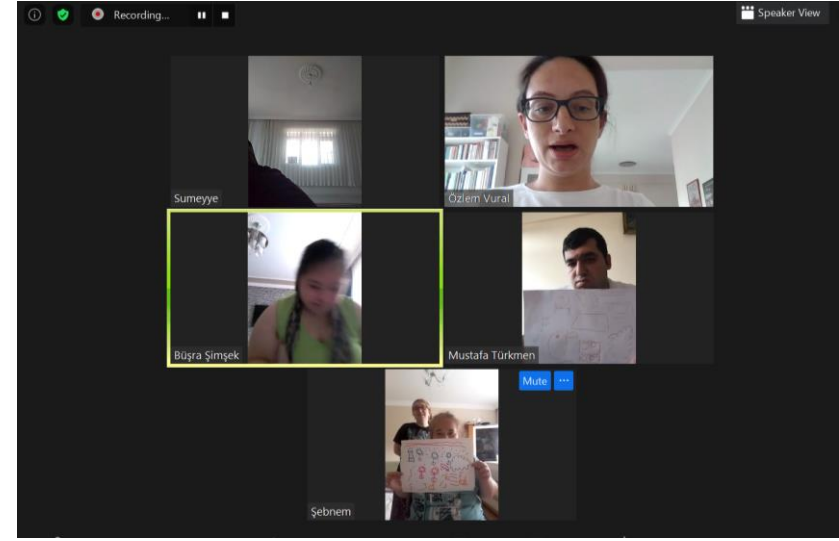
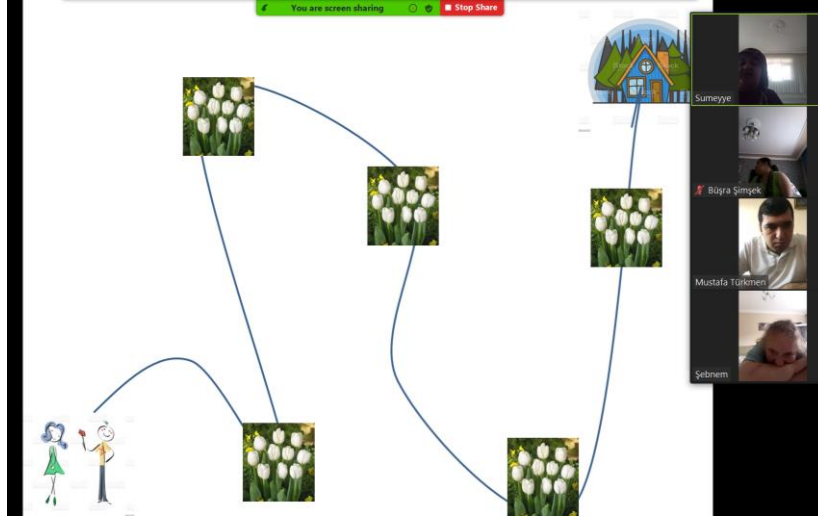
					<p>deneyelim... Kaç gül, kaç lale demeti var?</p> <ul style="list-style-type: none">○ Şimdi metal kaşıklarımızı / çanlarımızı alalım ve menekşeleri bulmaya çalışalım... Orman yolunda yürürken menekşe gördüğümüzde çanımızı çalalım....<ul style="list-style-type: none">▪ Şimdi bunu bir de tek tek yapmaya çalışalım... Sırayla deneyelim...
Değerlendirme	10 dakika			<ul style="list-style-type: none">• Beyaz A4 kağıdı• Renkli boya kalemleri	<ul style="list-style-type: none">• Ormanda yürüyüşe çıktığınızda neler gördünüz? Hangi çiçekler vardı? Nasıl kokuyorlardı? Sesleri nasıldı?• Şimdi de biz kendi ormanımızın resmini yapmak için kağıt ve kalemlerimizi alalım... Ormanda gördüklerimizi resmimize aktaralım.• Ders bitiminde ebeveynlerden resimleri paylaşımları istenir.

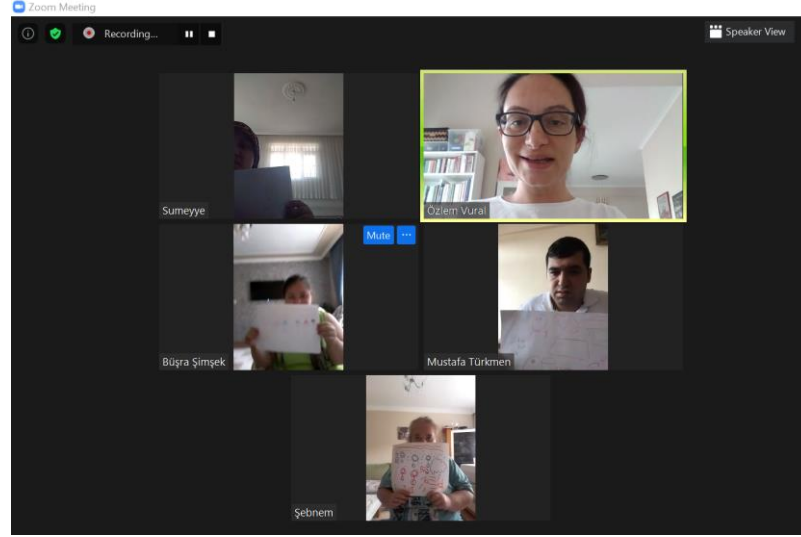
Değerlendirme:

Grup 1A-B Değerlendirme:

- Türkçe ve Müzik Etkinliği'nde 'Marakası Salla' şarkısı önce tüm grup ile birlikte tekrar edildi, ardından şarkı bölümlere ayrılarak her öğrencinin farklı bir bölüme bireysel olarak eşlik etmesi istendi. 2. Tekrarda kişilere bölünerek yapıldı.
- Müzik Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.

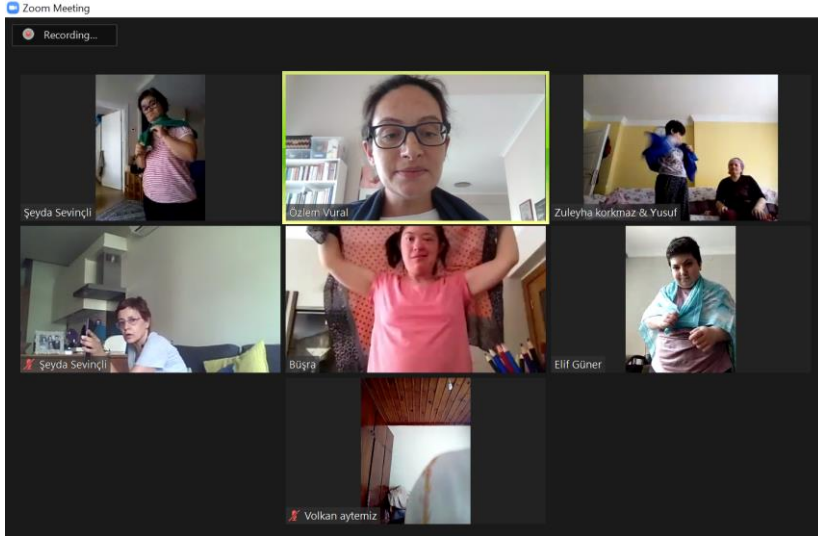
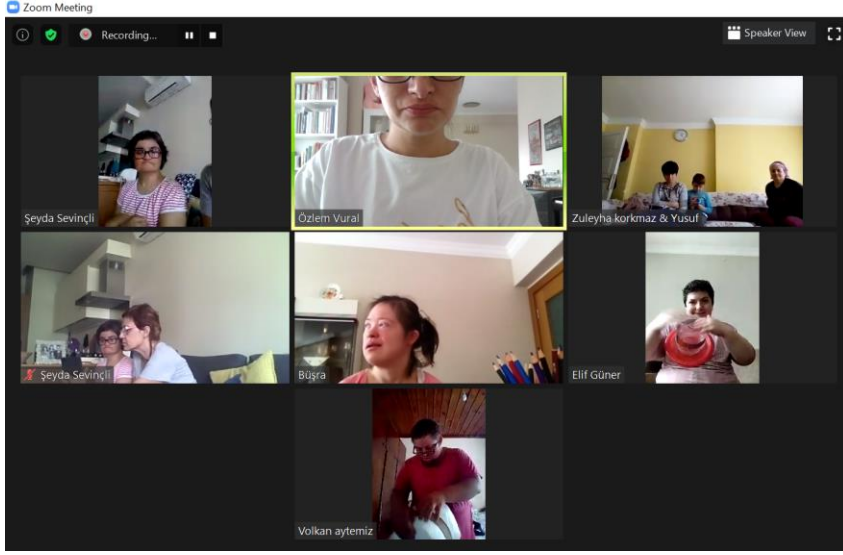
- Müzik ve Hareket Etkinliği'nde Orman PPT'de çizilen yollar, düz bir zemine çizilirse takibi daha rahat olacak. Bazı öğrenciler mouse imgecini göremedikleri için gül, lale ve menekşelerin görselde yer alma sayılarına göre ritim vuruşu yapılarak çalışıldı.
- Bireysel Değerlendirme
 - Mustafa Türkmen: Görünmeyen enstrümanın sesini kısmen tahmin edebiliyor.
 - Şebnem Aksu: Dürtüsel hareket ettiği için sıra bekleme alışkanlığı zayıf. Ayrıca sesinin yüksekliğini ayarlamakta zorlanıyor. Görünmeyen enstrümanın sesini tahmin etmekte iyi.
 - Sümeyye Aran: Resim yapmak, vokal ses üretmek vb özgüven desteğine ihtiyacı var; genellikle doğaçlamalarda çekimser kalıyor.





Grup 2A-B Değerlendirme:

- Türkçe ve Müzik Etkinliği'nde 'Marakası Salla' şarkısı önce tüm grup ile birlikte tekrar edildi, ardından şarkı bölümlere ayrılarak her öğrencinin farklı bir bölüme bireysel olarak eşlik etmesi istendi. 2. Tekrarda kişilere bölünerek yapıldı.
- Müzik Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Müzik ve Hareket Etkinliği'nde öğrenciler mouse imgeci görüp takip etmekte zorlandıkları için gül, lale ve menekşelerin görselde yer alma sayılarına göre ritim vuruşu yapılarak çalışıldı.
- Bireysel Değerlendirme
 - Şeyda Sevinçli: Derse giriş yaptıktan sonra üzerindeki kıyafetleri değiştirdi, ablası bu kamera konusunda uyarıldı.
 - Züleyha Korkmaz: Derse erkek kardeşi Yusuf'da eşlik etti, ancak tüm uyarılara rağmen çok fazla konuşup dersin yönetimini zorlaştırdı.
 - Gizem Büşra Taşkın: Çekimser bir öğrenci, etkinlikler sırasında zaman zaman anneden destek istiyor. Anne ile görüşülüp, derslerin bir kısmında bazı bahanelerle ortandan uzaklaşıp, Büşra'nın derse biraz daha yalnız katılımı önerilecek.

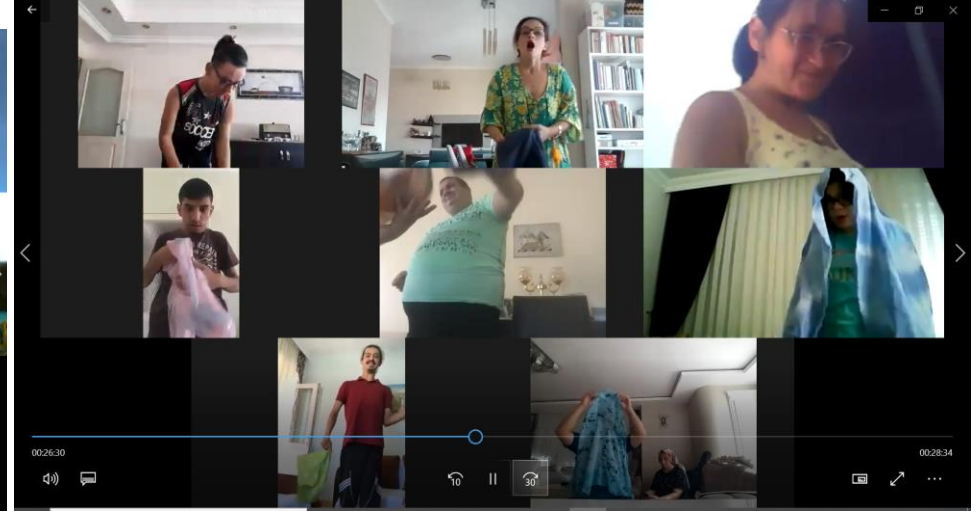


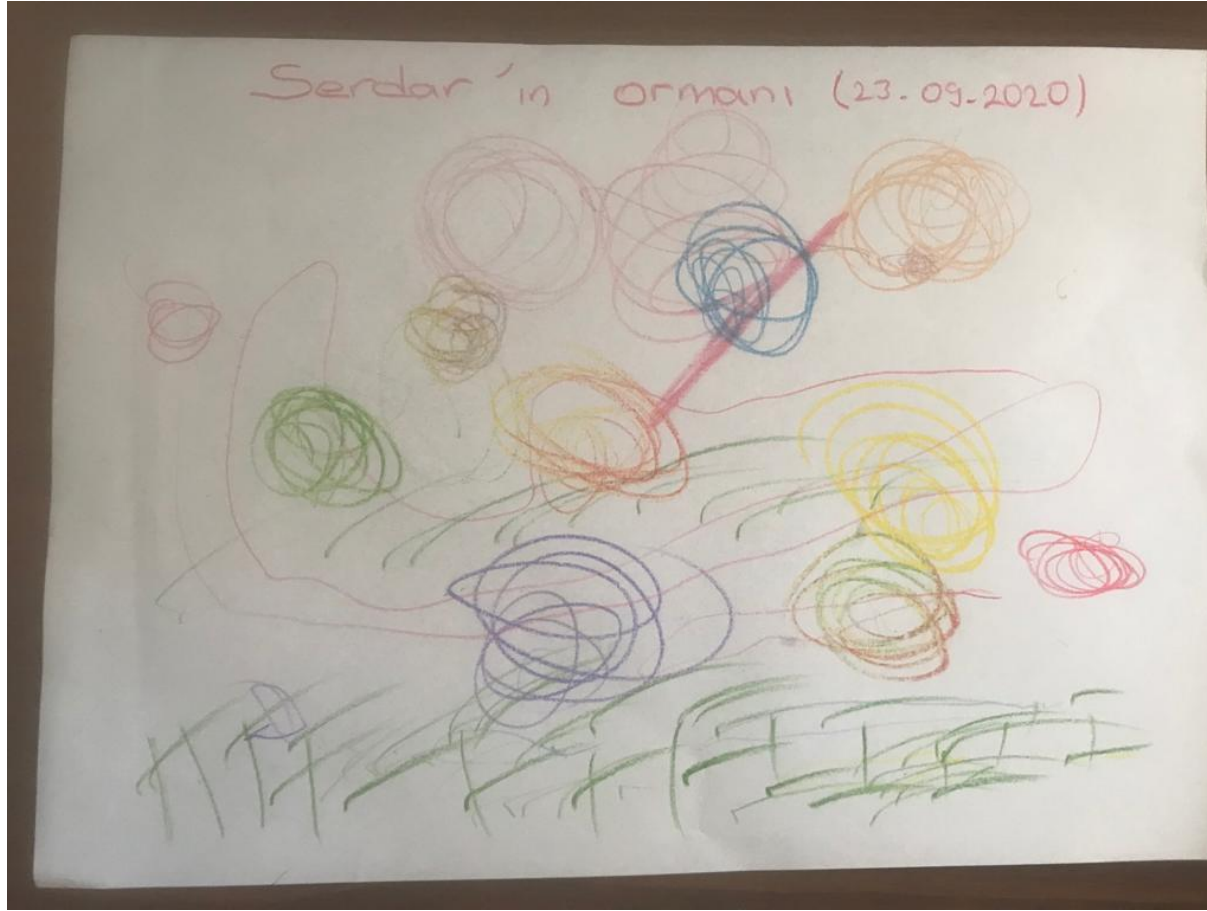


Grup 6 Değerlendirme:

- Türkçe ve Müzik Etkinliği'nde 'Marakası Salla' şarkısı önce tüm grup ile birlikte tekrar edildi, ardından şarkı bölümlere ayrılarak her öğrencinin farklı bir bölüme bireysel olarak eşlik etmesi istendi. 2. Tekrarda kişilere bölünerek yapıldı.
- Müzik Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.

- Müzik ve Hareket Etkinliği'nde öğrenciler mouse imgecini görüp takip etmekte zorlandıkları için gül, lale ve menekşelerin görselde yer alma sayılarına göre ritim vuruşu yapılarak çalışıldı.

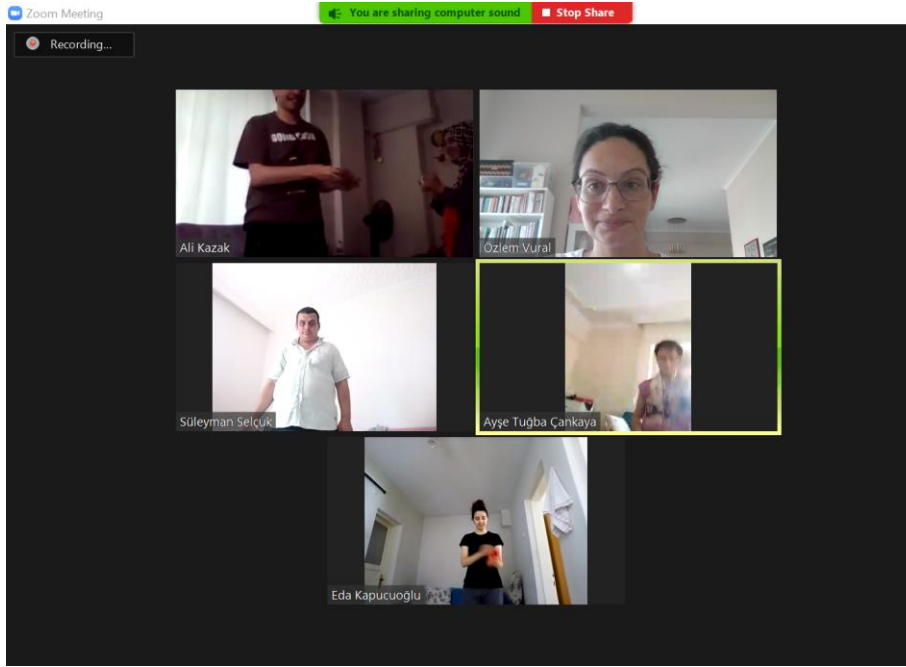




Grup 3A-B Değerlendirme:

- Türkçe ve Müzik Etkinliği'nde 'Marakası Salla' şarkısı önce tüm grup ile birlikte tekrar edildi, ardından şarkı bölümlere ayrılarak her öğrencinin farklı bir bölüme bireysel olarak eşlik etmesi istendi. 2. Tekrarda kişilere bölünerek yapıldı.
- Müzik Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.

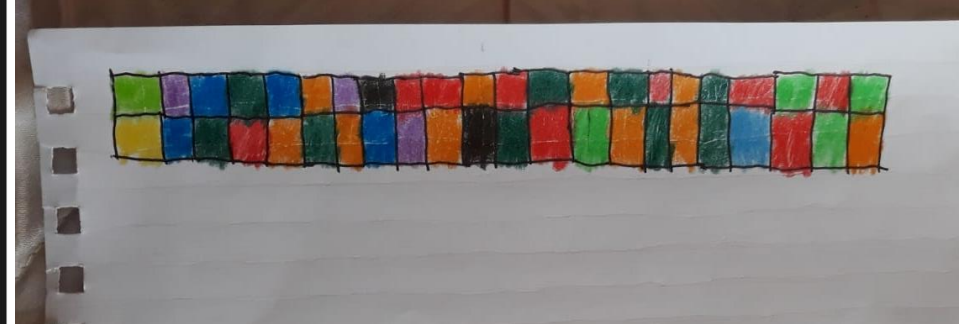
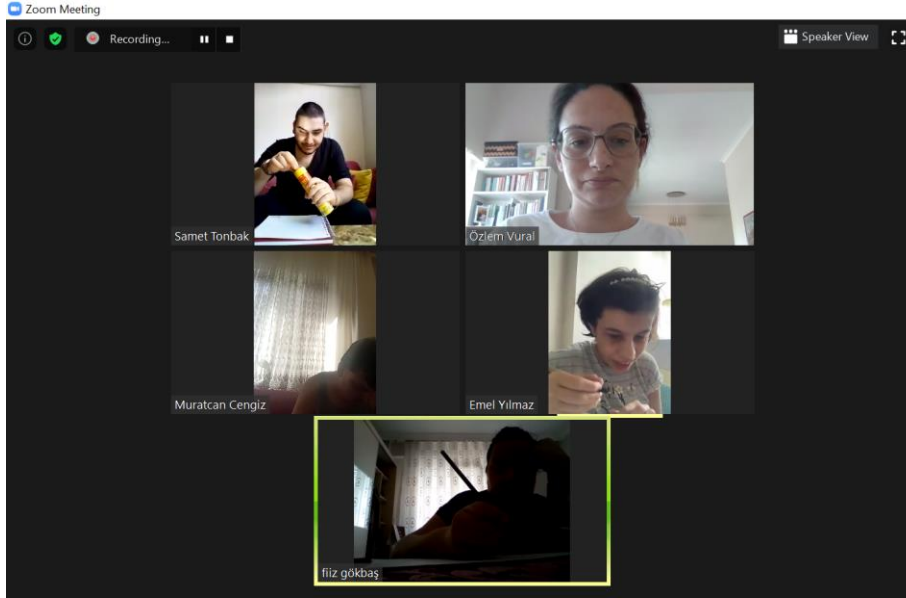
- Müzik ve Hareket Etkinliği'nde Orman PPT'de çizilen yollar, düz bir zemine çizilerek PPT revize edildi. Bazı öğrenciler mouse imgecini göremedikleri için gül, lale ve menekşelerin görselde yer alma sayılarına göre ritim vuruşu yapılarak çalışıldı.
- Bireysel Değerlendirme
 - Ali Kazak: Karadeniz müziklerini seviyor, Nurettin Bay -
 - Eda Kapucuoğlu: Doğaçlamalarda daha rahat hareket ediyor.
 - Ayşe Tuğba Çankaya: Derse ilk kez katılmasına rağmen çabuk adapte oldu.



Grup 4A-B Değerlendirme:

- Türkçe ve Müzik Etkinliği'nde 'Marakası Salla' şarkısı önce tüm grup ile birlikte tekrar edildi, ardından şarkı bölümlere ayrılarak her öğrencinin farklı bir bölüme bireysel olarak eşlik etmesi istendi. 2. Tekrarda kişilere bölünerek yapıldı.

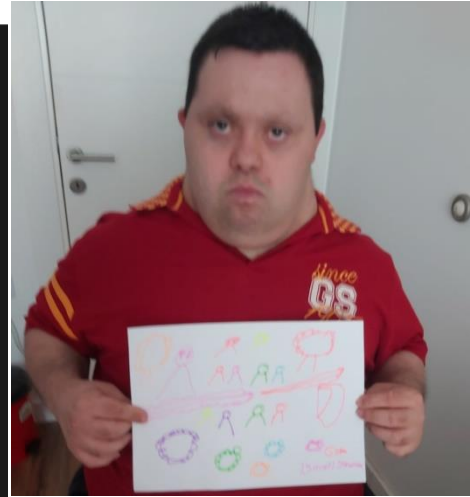
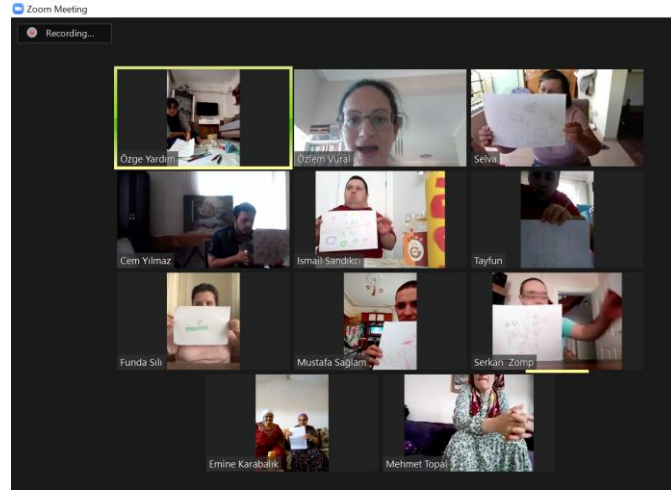
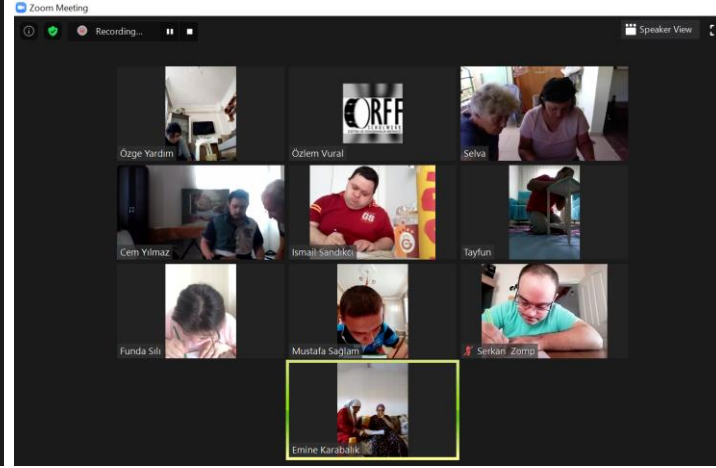
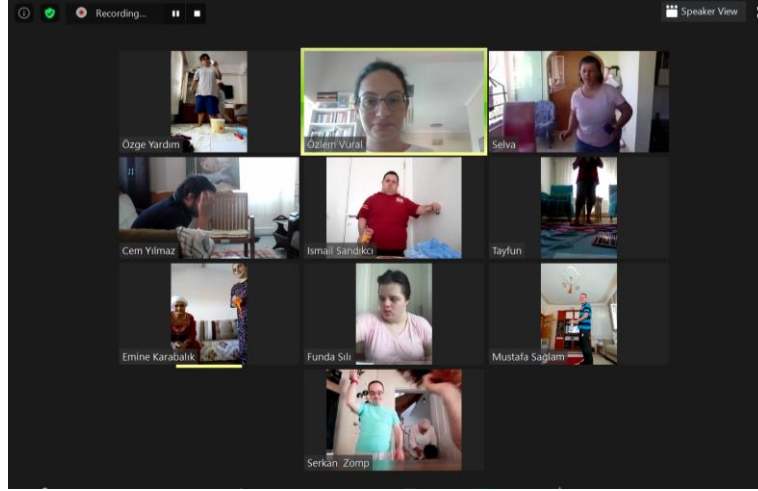
- Müzik Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Müzik ve Hareket Etkinliği'nde Orman PPT'de çizilen yollar, düz bir zemine çizilerek PPT revize edildi. Bazı öğrenciler mouse imgecini göremedikleri için gül, lale ve menekşelerin görselde yer alma sayılarına göre ritim vuruşu yapılarak çalışıldı.
- Bireysel Değerlendirme
 - Muratcan Cengiz: Derse hiç katılım sağlamadı, anne hep katılım sağladı. Öğrenci yalnızca izledi.
 - Samet Tonbak: Derse katılımı iyi, yaratıcı bir çocuk; örneğin lale kelimesinden laleler şarkısına gidiyor, daha komplike ritimleri de yapabiliyor. Ders sonunda değerlendirme için verilen resim çalışmasında 'ben resim yapmayı bilmiyorum' dedi, bir önceki hafta ele alınan 'Nokta' hikayesi hatırlatıldı. Resminde kareler çizdi, içlerini boyaması önerildi.
 - Emel Yılmaz: Bireysel olumlu pekiştireçlere daha sık ihtiyaç duyuyor.



Grup 5A-B Değerlendirme:

- Türkçe ve Müzik Etkinliği'nde 'Marakası Salla' şarkısı önce tüm grup ile birlikte tekrar edildi, ardından şarkı bölümlere ayrılarak her öğrencinin farklı bir bölüme bireysel olarak eşlik etmesi istendi. 2. Tekrarda kişilere bölünerek yapıldı.

- Müzik Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Müzik ve Hareket Etkinliği'nde Orman PPT'de çizilen yollar, düz bir zemine çizilerek PPT revize edildi. Öğrenciler mouse imgecini görebildiklerini dile getirdikleri için önce gül, lale ve menekşelerin görselde yer alma sayılarına göre ritim vuruşu yapıldı, ardından görselde yer alan lale, gül, menekşe figürleri 2 çocuk arasında paylaşılarak sıralı çalmaları sağlandı.



ONLİNE DESTEK HİZMETLERİ ORFF SCHULWERK EĞİTİMİ DERS PLANI

Öğretmen: Uzm. Özlem Vural

Grup No: 3A-B Katılımcılar (6/9 katılımcı)

Tarih: 05.10.2020 Pazartesi – 11:00

- (+) Ali Kazak (+) Fatih Çetin (+) Eda Kapucuoğlu (+) Mustafa Sağlam
(-) Ayşe Tuğba Çankaya (-) Mustafa Özbayrakçı (13:00) (-) Süleyman Selçuk (13:00) (-) Ayşe Kamile Çelik
(-) Vildan Salalı

Grup No: 4A-B Katılımcılar (5/6 katılımcı)

Tarih: 05.10.2020 Pazartesi – 13:00

- (+) Muratcan Cengiz (+) Samet Tonbak (+) Emel Yılmaz (+) Filiz Gökbaş
(+) Hasan Dede (+) Süleyman Selçuk (3AB Grubu) (+) Mustafa Özbayrakçı (3AB Grubu)
(-) M. Fahri Ünal

Grup No: 5A-B Katılımcılar (9/12 katılımcı)

Tarih: 05.10.2020 Pazartesi – 15:00

- (+) Selva Uğurgün (+) İsmail Sandıkçı (+) Tayfun Büyükvardar (+) Funda Sılı
(+) Özge Yardım (+) Cem Yılmaz (+) Serkan Zomp (+) Mehmet Topal
(+) Mert Yaraşır (-) Emine Karabalık (-) Şule Uysal

Grup No: 1A-1B Katılımcılar (6/9 katılımcı)

Tarih: 07.10.2020 Çarşamba – 11:00

- (+) Mustafa Türkmen (+) Şebnem Aksu (+) Sümeyye Aran (+) Büşra Şimşek
(+) Mehmet Batuhan Kutlutan (+) Rıdvan Yücel (-) Emel Gökyiğit (-) Demircan Demirci

(-) Burcu Yalçinkaya

Grup No: 2A-B Katılımcılar (6/10 katılımcı)

Tarih: 07.10.2020 Çarşamba– 13:00

(+) Şeydanur Tanrıtanır

(+) Gizem Büşra Taşkın

(+) Ayşenur Yıldız

(+) Volkan Aytemiz

(+) Murat Sözügeçer

(+) Elif Güner (15.00 seansı)

(-) Züleyha Korkmaz

(-) Kerem Baran

(-) Selim Efendioğlu

(-) Elif Dinçer

Grup 6 Katılımcılar (6/7 katılımcı)

Tarih: 07.10.2020 Çarşamba– 15:00

(+) Emre Emek

(+) Deniz Yıldırım

(+) Serdar Konca

(+) Ferdi Aktaş

(+) Ecehan Öğüt


(+) Kaan Karakaş

(-) Duygu Eroğlu

(+) Elif Güner (2AB Grubu)

Öğrenme Süreci

Etkinlik	Süre	Kazanım-Göstergeler	Materyaller	Ön Hazırlık (Aile/Öğretmen)	Öğrenme Süreci
Türkçe	10 dakika	Dil, Konuşma ve Alternatif İletişim Becerileri Modülü <ul style="list-style-type: none">Konuşana dikkatini yönelttiğini jest, mimik ve hareketlerle gösterir. Türkçe Modülü <ul style="list-style-type: none">Kelimelerden cümle oluşturur.			Öğretmen, derse giriş yapan her öğrencinin malzemelerini kontrol eder: 2 adet kırılmamış ceviz, 1 adet tam ortadan ikiye ayrılmış olan ceviz, kare şeklinde kesilmiş karton ya da mukavva, sıvı yapıştırıcı Öğretmen dersin başlangıcında ilk 4 haftada yaptıkları çalışmaların resimlerinden oluşan videoyu öğrencilere izletir.
Oyun ve Hareket	10 dakika	Bilişsel Becerilere Hazırlık Modülü <ul style="list-style-type: none">Oyun içindeki sorumluluğunu yerine getirir.Hareketi taklit eder.			Donma Oyunu Tüm öğrenciler ayağa kalkarlar, öğretmen bir müzik açar ve müzik durunca tüm öğrencilerin donmasını ister. (Shake Senora) 7 Adım Dansı A Bölümü: 4 Adım Geri, 4 Adım İleri Alkış x3 + Kendi etrafında dön – 2 tekrar B Bölümü: Her seferinde yeni bir duruş hareketi eklenir.

Sanat	10 dakika	<p>Matematik Modülü</p> <ul style="list-style-type: none"> Nesneleri boş ve dolu olma durumuna göre ayırt eder. <p>Dil, Konuşma ve Alternatif İletişim Becerileri Modülü</p> <ul style="list-style-type: none"> İki ve daha fazla heceden oluşan sözcükleri taklit eder. 	<ul style="list-style-type: none"> Ortadan tam ikiye açılmış ve içi boşaltılmış ceviz (Kapak, Kaşık vb) Karton, eva ya da mukavva parçası (15x5cm) Pamuk Sıvı yapıştırıcı 		<p>Kastaniyet Yapımı (İspanyol Çalgısı)</p> <ul style="list-style-type: none"> Cevizler bir bıçak yardımıyla tam ortadan ikiye ayrılır ve içleri boşaltılarak 2 yarım ceviz kabuğu elde edilir. Bu kabukların içerisine pamuk doldurulur. Karton, öğrencinin avuç içini kaplayacak uzunlukta kesilir. Kartonun ya da mukavvanın karşılıklı iki ucuna cevizler yapıştırılır ve kurumaya bırakılır.
Müzik ve Hareket	25 dakika	<p>Türkçe Modülü</p> <ul style="list-style-type: none"> Sözel yönergeleri uygular. İşitsel uyaran verildiğinde tepki verir. El, göz koordinasyonunu sağlar. <p>Bilişsel Becerilere Hazırlık Modülü</p> <ul style="list-style-type: none"> Üç veya daha fazla eylem bildiren yönergeyi yerine getirir. 	<ul style="list-style-type: none"> 2 bütün ceviz 		<ul style="list-style-type: none"> Öğrencilerden bütün cevizleri ellerine almaları istenilir. Tüm grup eş zamanlı nasıl sesler çıkartabileceklerini dener. <ul style="list-style-type: none"> Avuç içinde sallama, birbirine sürtme vb. Ardından her öğrenciye tek tek fırsat tanınarak cevizlerden nasıl bir ses çıkartabileceğini grup ile paylaşması istenir, ardından grup öğrenciyi yansılar. Cevizlerle ritm çalışması yapılır. <ul style="list-style-type: none"> Öğretmen bir ritim verir ve grup yansılar. Her öğrenci sırayla bir ritim verir ve grup yansılar. Ceviz Şarkısı (yavaşlatılmış) açılır: Şarkının ritmik kısmının öğrenilmesi için önce masa başı çalışma gerçekleştirilir. A Bölümünde vücuda masaj yapma, B Ritimleri çalışma <ul style="list-style-type: none"> A Bölümü: Cevizler vücudun farklı

					<p>yerlerinde dengede tutulmaya çalışılarak (göz, baş, el, avuç içi, dirsek arası vb) yürünür.</p> <ul style="list-style-type: none">○ B Bölümü: Cevizlerle ritim tutularak yürünür.• Öğrenciler cevizleri bir kenara bırakır ve kastanyetlerini ellerine alırlar. Ritim çalışması 1 ve 2 müzikleri kullanılır. Öğretmen hangi öğrencinin ismini söylese o öğrenci parçada geçen ritmi tekrar eder.
Değerlen dirme	10 dakika	Türkçe Modülü <ul style="list-style-type: none">• Sözcükleri doğru kullanır.		<ul style="list-style-type: none">• Ailelerle paylaşılacak kastaniyet pratikleri videoları https://www.youtube.com/watch?v=AC2F1ipRAe8 https://www.youtube.com/watch?v=Mp1tATEDTjc	<ul style="list-style-type: none">• Bugün yaptığımız enstrümanın adı nedir?• Hareketsiz kalmak nasıl hissettirdi kendinizi?

Değerlendirme:

- Sanat Etkinliği: Hazırlanacak olan materyalin kuruması ve malzeme sorunu yaşanmaması adına kastaniyetlerin yapımı dersten önce ailelerden istenmiş, yapılmamış olan öğrencilerden dersin başında tamamlamaları istenmiştir.

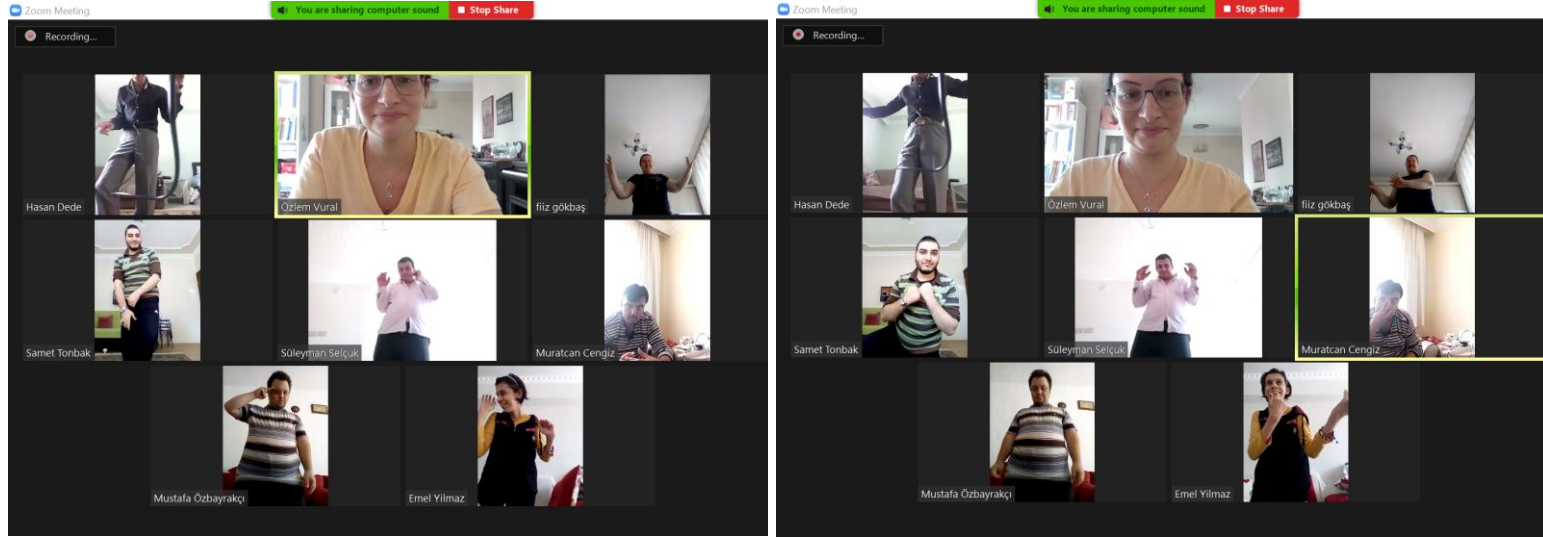
Grup 3A-B Değerlendirme:

- Derse iki öğrenci ile başlandı, 2 öğrenci yaklaşık 15 dakika sonra giriş yaptı.
- Oyun ve Hareket Etkinliği'nde donma oyunu oynanmadı. Grubun enerjisini yükseltmek için onun yerine Ritmik Dans müziği ile beden perküsyonu çalışıldı. Derse geç gelen öğrenciler olduğu için 7 Adım ve Ritmik Danslar iki kez yapıldı.
- Müzik ve Hareket Etkinliği'nde ritmik 1 ve 2 parçasındaki ritim kalıplarını tekrarlamakta zorlandılar. Bu nedenle parça bitiminde ayrıca yansılama ile de biraz ritim çalışması yapıldı. Parçalar whatsapp grubundan ailelerle paylaşıldı. Öğrencilerin gelişimsel seviyesine uygun olmayacağı için youtube linkleri paylaşılmadı.
- Bireysel Değerlendirme
 - Ali Kazak: Derse katılımı önceki haftalara göre daha aktifti, hareket etkinliklerine de daha fazla katılım sağladı.
 - Eda Kapucuoğlu: Evde badana olduğu için materyal hazırlayamamış, tahta kaşık ile katılım sağladı. Derse geç giriş yaptı.
 - Mustafa Sağlam: Kastanyeti ders başında anne tarafından hazırlandı. Anne arkada çok mutfak sesi yaptığı için uyarıldı. Ritmik hafızası zayıf.
 - Fatih Çetin: Derse geç giriş yaptı.
 - Süleyman Selçuk: 13:00 dersine katıldı. Derse katılımı iyi.
 - Mustafa Özbayrakçı: 13:00 dersine katıldı. Derse katılımı biraz daha aktive edilebilir.

Grup 4A-B Değerlendirme:

- Ders sırasında 2 kez bağlantı koptuğu için ders kaydının kısmen alındığı görülmüştür.
- Oyun ve Hareket Etkinliği planlandığı şekilde yürütüldü.
- Müzik ve Hareket Etkinliği'nde ritmik 1 ve 2 parçasındaki ritim kalıplarını tekrarlamakta zorlandılar. Bu nedenle parça bitiminde ayrıca yansılama ile de biraz ritim çalışması yapıldı. Parçalar whatsapp grubundan ailelerle paylaşıldı. Öğrencilerin gelişimsel seviyesine uygun olmayacağı için youtube linkleri paylaşılmadı.

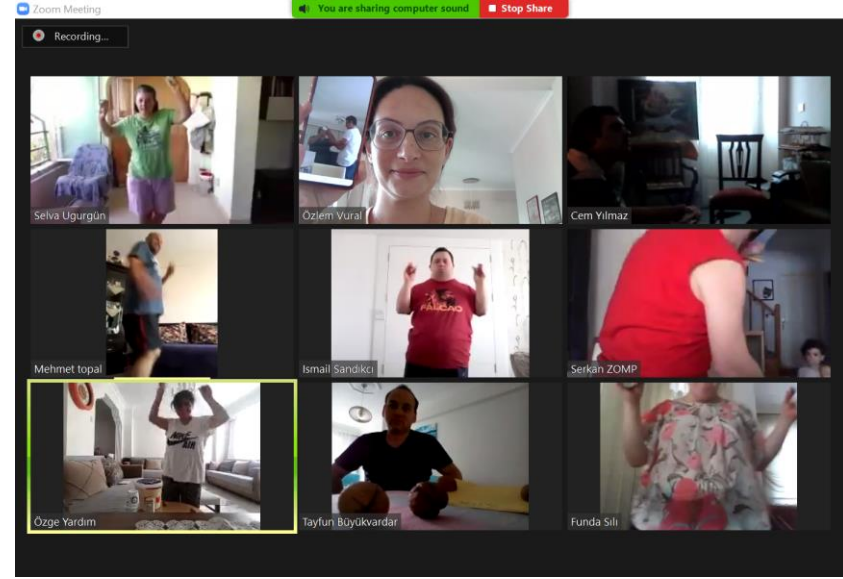
- Dersin sonunda Hasan sürekli müzik açtığı için uyarıldığından kısa bir süre istediği şarkıyı grupla paylaşmasına imkan verildi. Bunun üzerine Samet'te şarkı söylemek istediğini dile getirdi ve imkan sağlandı. Her iki öğrenci de arabesk müzik tercih ettiler. Diğer öğrenciler paylaşım yapmak istemediler.
- Bireysel Değerlendirme
 - Muratcan Cengiz: Bu hafta anne hiç aktif olmadı, görüntüde yalnızca kendisi vardı, derse hiç katılım sağlamasa da hep izledi. Önceki haftalarda kısmen izliyor ya da ilgilenmiyordu. Yalnızca kendisine söz verildiğinde yüzünü kapatarak isteksizliğini belirtti.
 - Samet Tonbak: Kastanyeti yapmamıştı. Kastanyetle doğaçlama sırasında plastik leğen ile eşlik etmek istedi ancak cevizlerine yönlendirildi. Donma oyununda dans doğaçlamaları yaratıcıydı.
 - Emel Yılmaz: Kastanyetini ders esnasında kardeşi yaptı.
 - Filiz Gökbaş: Kastanyetini yapmıştı, bu hafta katılımı biraz daha düşüktü
 - Hasan Dede: Derse yine kısmen katılım sağladı, dersin genel akışında zorluklara sebep oluyor: Bireysel sohbe çok giriyor, özellikle Samet ile.. Arka fonda başka şeyle ilgileniyor ve zaman zaman sesi de geliyor. Uyarılara rağmen dersin düzenine uyum sağlamayı reddiyor ya da dürtüsel davrandığı için sağlayamıyor.





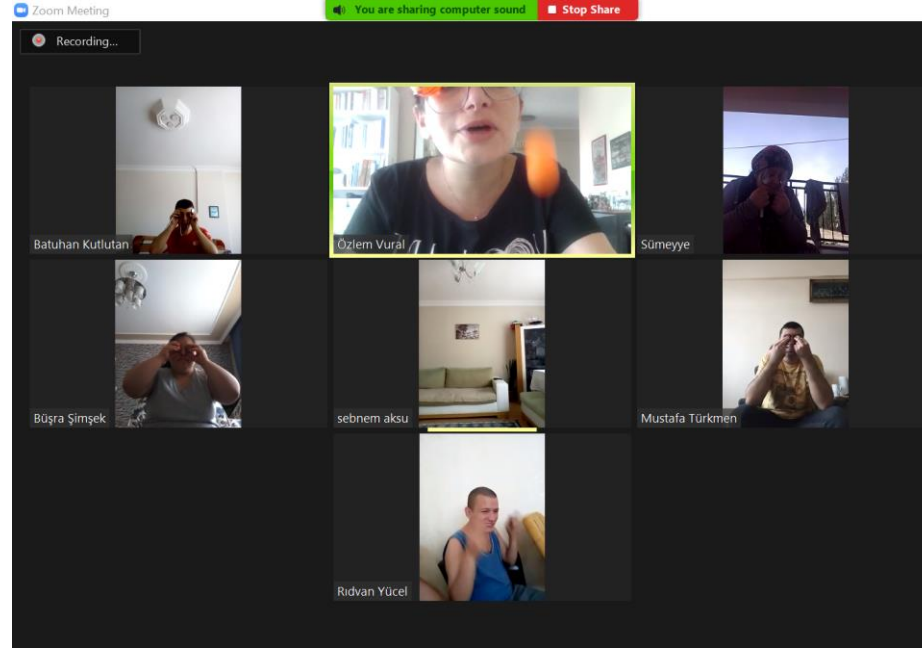
Grup 5A-B Değerlendirme:

- Ders başlangıcında kayıt açılmadığı için dersin yarını kayıt altına alındı.
- Oyun ve Hareket Etkinliği'nde donma oyununu çok sevdiler, ders sonunda bir kez daha tekrar edildi. 7 Adım dansıda planlandığı şekilde gerçekleştirildi.
- Müzik ve Hareket Etkinliği'nde ritmik 1 ve 2 parçasındaki ritim kalıplarını tekrarlamakta zorlandılar. Bu nedenle parça bitiminde ayrıca yansılama ile de biraz ritim çalışması yapıldı. Parçalar whatsapp grubundan ailelerle paylaşıldı. Öğrencilerin gelişimsel seviyesine uygun olmayacağı için youtube linkleri paylaşılmadı.
- Bireysel Değerlendirme:
 - Mert Yaraşır: Anne ile bireysel görüntülü görüşmeye rağmen oturuma bağlanılamadığı için whatsapp'tan eşlik etti.



Grup 1A-B Değerlendirme:

- Oyun ve Hareket Etkinliği'nde yer alan donma oyunu ders sonunda cevizleri dengede tutarak dans etme çalışması olarak gerçekleştirildi. Müzik ve Hareket Etkinliği'nde yer alan dans parçası daha soft bir parça olduğu için yer verilmedi.
- Müzik ve Hareket Etkinliği'nde çokça doğaçlama ritimlere fırsat tanındı. Etkinlikte yer alan ritmik 1 parçası yalnızca ele alındı. Her bir ritim kalıbı tek tek grup tarafından tekrar edildi. Parçalar whatsapp grubundan ailelerle paylaşıldı. Öğrencilerin gelişimsel seviyesine uygun olmayacağı için youtube linkleri paylaşılmadı.
- Bireysel Değerlendirme:
 - Mustafa Türkmen: Doğaçlama ritim becerisi güzel.
 - Şebnem Aksu: Ritim hafızası iyi, birkaç tekrardan sonra içinde sus işareti bulunan ritimleri de tekrar edebiliyor.
 - Sümeyye Aran: Dün akşam kuruması için kastaniyeti bahçeye koymuşlar, ancak karga cevizlerini almış. Bu nedenle üzgündü ders başlangıcında.
 - Büşra Şimşek: Ritmik hafızası zayıf.
 - Mehmet Batuhan Kutlutan: Ritim tekrarı orta seviyede
 - Rıdvan Yücel: Ritim tekrarı orta seviyede



Grup 2A-B Değerlendirme:

- Oyun ve Hareket Etkinliği'nde donma oyununu çok sevdiler, 7 Adım dansı da planlandığı şekilde gerçekleştirildi.
- Müzik ve Hareket Etkinliği'nde ritmik 1 ve 2 parçasındaki ritim kalıpları parçalara bölünerek her bir öğrenci ile sayısal değer verilerek tekrar edildi. Ayrıca doğaçlama ritimlerde bolca çalışıldı. Parçalar whatsapp grubundan ailelerle paylaşıldı. Öğrencilerin gelişimsel seviyesine uygun olmayacağı için youtube linkleri paylaşılmadı.
- Bireysel Değerlendirme:
 - Şeydanur Tanrıtanır: Ritim hafızası orta düzeyde, birkaç tekrarla doğru ritmi yansılayabiliyor. Ablanın ders süresince aktif desteği var.
 - Gizem Büşra Taşkın: Anne önerildiği üzere bu hafta derste aktif katılım sağlamadı ve fiziksel mekanda minimumda bulundu.
 - Ayşenur Yıldız: İlk kez derse katılmasına rağmen uyumu güzeldi, özellikle danslara aktif katılım sağladı.
 - Volkan Aytemiz: Ritim hafızası iyi ve danslara aktif katılım sağlıyor.

- Murat Sözügeçer: Anne ders saatini unuttuğu için, dersin ikinci yarısında katıldı. 15.00 seansının da ilk yarısına katıldı.
- Elif Güner: 15.00 seansına katıldı, biraz sessizdi bugünkü derste.

Grup 6 Değerlendirme:

- Bu grup normalde en enerjisi yüksek olan grup olmasına rağmen bugün enerji ve dikkatlerinin biraz düşük olduğu gözlemlendi. Ya da bu sefer içerik diğer gruplar kadar ilgilerini uyandırmadı.
- Oyun ve Hareket Etkinliği planlandığı şekilde gerçekleştirildi.
- Müzik ve Hareket Etkinliği'nde yalnızca ritmik 1 parçasının ilk yarısı kullanıldı. Çünkü grubun basit ritimleri bile tekrarda zorlandıkları gözlemlendi. Parçalar whatsapp grubundan ailelerle paylaşıldı. Öğrencilerin gelişimsel seviyesine uygun olmayacağı için youtube linkleri paylaşılmadı.
- Bireysel Değerlendirme
 - Emre Emek: Kastaniyeti çok yaratıcıydı. Kurbağ şeklinde yapmışlar.
 - Deniz Yıldırım: Dersin son 15 dakikasına katıldı.
 - Serdar Konca: Dersin ikinci yarısına doğru enerjisi uykusu geldiği için düştü.
 - Ferdi Aktaş: Ritim birden fazla tekrar edildiğinde doğru yansılatabiliyor.
 - Ecehan Öğüt:
 - Kaan Karakaş: Ritmik hafızası iyi, çok komplike olmayan ritimleri tekrar edebiliyor.



ONLINE DESTEK HİZMETLERİ ORFF SCHULWERK EĞİTİMİ DERS PLANI

Öğretmen: Uzm. Özlem Vural

Grup No: 3A-B Katılımcılar (6/9 katılımcı)

Tarih: 12.10.2020 Pazartesi – 11:00

- (+) Ali Kazak (+) Fatih Çetin (+) Eda Kapucuoğlu (+) Mustafa Sağlam
(+) Ayşe Tuğba Çankaya (+) Mustafa Özbayrakçı
(-) Süleyman Selçuk (Aile karantinada) (-) Ayşe Kamile Çelik (-) Vildan Salalı

Grup No: 4A-B Katılımcılar (4/6 katılımcı)

Tarih: 12.10.2020 Pazartesi – 13:00

- (+) Muratcan Cengiz (+) Samet Tonbak (+) Filiz Gökbaş

(+) Hasan Dede

(-) Emel Yılmaz (Hasta)

(-) M. Fahri Ünal

Grup No: 5A-B Katılımcılar (9/11 katılımcı)

Tarih: 12.10.2020 Pazartesi – 15:00

(+) Selva Uğurgün

(+) İsmail Sandıkçı

(+) Funda Sılı

(+) Özge Yardım

(+) Serkan Zomp

(+) Mehmet Topal

(+) Emine Karabalık

(+) Şule Uysal

(+) Tayfun Büyükvardar (14.15’de ayrı bir ders yapıldı)

(-) Cem Yılmaz (Bilgisayar arızası)

(-) Mert Yaraşır

Grup No: 1A-1B Katılımcılar (4/10 katılımcı)

Tarih: 13.10.2020 Salı – 13:00

(+) Mustafa Türkmen

(+) Şebnem Aksu

(+) Büşra Şimşek

(+) Ayşenur Yıldız

(-) Sümeyye Aran

(-) Mehmet Batuhan Kutlutan

(-) Rıdvan Yücel

(-) Emel Gökyiğit

(-) Demircan Demirci

(-) Burcu Yalçınkaya

Grup No: 2A-B Katılımcılar (4/10 katılımcı)

Tarih: 13.10.2020 Salı – 14:00

(+) Şeydanur Tanrıtanır

(+) Gizem Büşra Taşkın

(+) Volkan Aytemiz

(+) Elif Güner

(+) Züleyha Korkmaz

(-) Kerem Baran

(-) Selim Efendioğlu

(-) Elif Dinçer

(-) Murat Sözügeçer

Grup 6 Katılımcılar (6/7 katılımcı)

Tarih: 13.10.2020 Salı – 17:00

(+) Emre Emek

(+) Deniz Yıldırım

(+) Serdar Konca

(+) Ferdi Aktaş

(+) Ecehan Öğüt

(+) Kaan Karakaş

(-) Duygu Eroğlu

Öğrenme Süreci

TEMA: Cadılar Bayramına Giriş / Kara Kedi

Ailelerle ders öncesi paylaşım: Sevgili ebeveynler, bu hafta sizden çevrenizdeki kedileri gözlemlemenizi ve farklı eylemler sırasında resimlerini çekerek en geç dersten önceki akşam gruptan paylaşmanızı istiyorum. Örneğin ıslandıklarında ne yapıyorlar, nasıl kaşınıyorlar, nasıl uyuyorlar, korktuklarında ne yapıyorlar, top vb bir oyuncakla nasıl oynuyorlar gibi?

Etkinlik	Süre	Kazanım-Göstergeler	Materyaller	Ön Hazırlık (Aile/Öğretmen)	Öğrenme Süreci Kaynak: Karamela Sepeti Yazar: Katja Ojala Koçak & Onur Erol
Hareket	10 dakika	Dil, Konuşma ve Alternatif İletişim		7 Adım Dansı	Her öğrenci tek tek oturuma kabul edilir ve selamlanır.

		Becerileri Modülü <ul style="list-style-type: none">• Adı söylenildiğinde bakar.			Bir önceki hafta çalışılan 7 Adım Dansı ile derse başlanır. Dersin başında öğrencilere izletilir: https://www.youtube.com/watch?v=P5ueJjMmBmU
Türkçe ve Hareket	20 dakika	Dil, Konuşma ve Alternatif İletişim Becerileri Modülü <ul style="list-style-type: none">• Konuşana dikkatini yönelttiğini jest, mimik ve hareketlerle gösterir. Sosyal Hayat Modülü <ul style="list-style-type: none">• Çevresindeki canlı ve cansız varlıkları tanıır.	Öğrencilerin dersten önce paylaştıkları kedi resimleri		<ul style="list-style-type: none">• Öğretmen her bir öğrenciye gözlemledikleri kedilerin davranışlarını sorar.<ul style="list-style-type: none">○ Öğrencilerin gruptan paylaştıkları resimler ekranda paylaşılır, gruba resimdeki kedinin ne yapıyor olduğu sorulur ve hareketini taklit etmeleri istenir.• Ardından öğretmen ekrana aşağıdaki durumları ifade eden resimleri yansıtır ve öğrencilerden bu hareketleri doğaçlamaları istenir.<ul style="list-style-type: none">○ Temizlenen bir kedi / Yalanır○ İlgisini çeken bir şey gören kedi / Donup kalır○ Bir oyuncak veya av gören bir kedi / Önce yere doğru eğilir, iyice siner, sonra avının üstüne atlar○ Top ile oynayan kedi /

					<p>Patileri ile vurup peşinden koşar</p> <p>(Örtük öğrenme: Yalanmak ve donup kalmak, az enerji gerektiren hareketler; eğilmek, sinmek, atlamak, koşmak çok enerji gerektiren hareketlerdir)</p> <ul style="list-style-type: none">Her bir öğrencinin sıra ile ismi söylenerek bir kedi hareketi yapması ve diğer öğrencilerin de onu taklit etmesi istenir. Öğretmen davula vurduğunda herkes olduğu yerde donar kalır ve sıra başka bir çocuğa geçer.
Müzik	20 dakika	<p>Dil, Konuşma ve Alternatif İletişim Becerileri Modülü</p> <ul style="list-style-type: none">İki ve üç basamaklı sözel yönergeleri yerine getirir.Nesne kullanılmaksızın gerçekleştirilen büyük kas davranışlarını taklit eder. <p>Bilişsel Becerilere Hazırlık Modülü</p> <ul style="list-style-type: none">Tek eylem bildiren yönergeyi yerine			<p>Şarkının ilk bölümü için hareketler öğretmen tarafından belirlenir ve hareket eşlikleri ile önce bu bölüm öğrenilir. Birkaç kez tekrar edilir.</p> <ul style="list-style-type: none">Ayna Çalışması (Hareketler yavaş yavaş gösterilmelidir)<ul style="list-style-type: none">Şarkının ilk bölümünde yer alan hareketler bu yöntemle öğretilir. Şimdi ben bir kediyim ve sizlerde benim aynamsınız.Kedi Şarkısı 1. Bölüm Güzeller güzeli bir kara kedi (Ellerle yanaklar okşanıp, bıyıklar gösterilir) Tüyleri simsiyah bir kömür gibi (Kollar sıvazlanır)

		<p>getirir.</p> <ul style="list-style-type: none">• İki eylem bildiren yönergeyi yerine getirir.• Hareketi taklit eder.			<p>Bir sağa bir sola (Eller ile sağa sola gidilir) Zıplar Havaya (Kollar havaya kaldırılarak zıplanır) Hiç yerinde duramaz (Eller hızla birbiri etrafında çevrilir) Bir lastik sanki (Eller açılarak lastik gibi uzatılır) Miyav miyav (El çırpılır) Seni yaramaz kedi (Parmak sallanır) Miyav Miyav (El çırpılır) Yaramaz Kedi (Parmak sallanır)</p> <ul style="list-style-type: none">• Kedi Şarkısı 2. Bölüm Evin her köşesi ondan sorulur Minderin üstünde yatar kurulur Aşağı yukarı yalanıp durur Okşayınca yumulur Hep gurul gurul Miyav miyav Seni meraklı kedi Miyav miyav Meraklı kedi<ul style="list-style-type: none">○ Şarkının ikinci bölümü öğrencilere dinletilir ve her bölümü için yapılacak hareket eşliği onlarla birlikte belirlenir. Birkaç kez tekrar edilir.• Her iki bölüm de öğrenildikten sonra şarkı bir kez hareketleri ile baştan sona
--	--	--	--	--	--

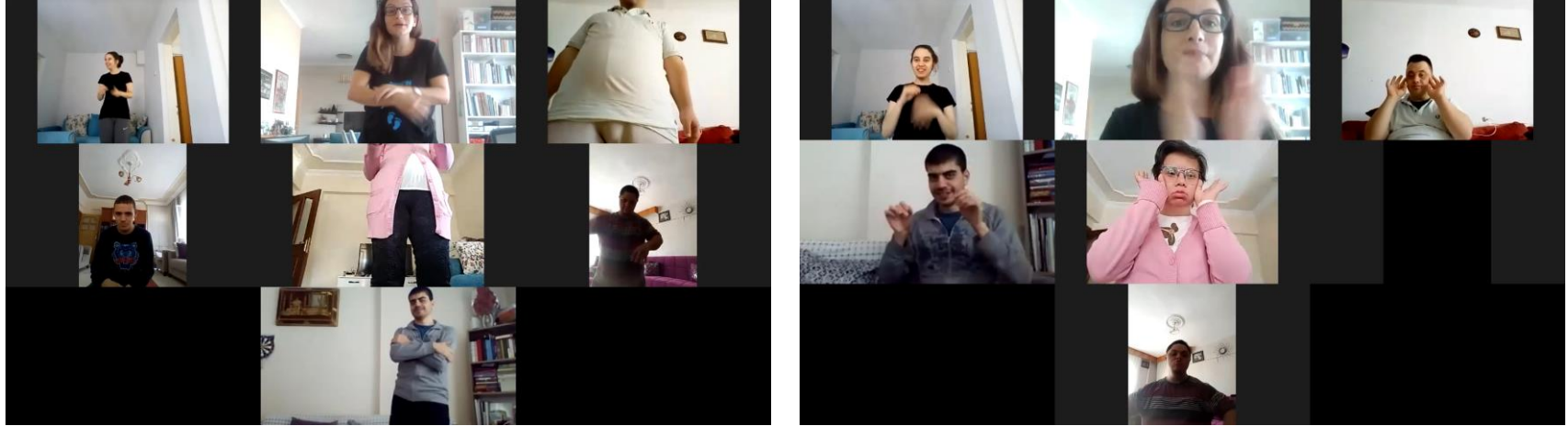
					söylenilir. • Kedi Şarkısı 3. Bölüm Miyav miyav seni yaramaz kedi Miyav miyav yaramaz kedi Miyav miyav seni meraklı kedi Miyav miyav meraklı kedi
Değerlen dirme		Dil, Konuşma ve Alternatif İletişim Becerileri Modülü <ul style="list-style-type: none">Eylem bildiren sözcükler kullanır.İletişim sürdürür.			Kediler nasıl sesler çıkartıyorlar? Kediler nasıl hareket ediyorlar? Ailelerle Paylaşım: https://www.youtube.com/watch?v=BxtfkxrP5E4 Ezo Sunal Kedi Parmak Oyunu https://www.youtube.com/watch?v=-9Kxx_o9sAs Cats Müzikali

Değerlendirme:

Grup 3A-B Değerlendirme:

- Hareket Etkinliği'nde 7 Adım Dansı tekrarlanmadı.
- Türkçe ve Hareket Etkinliği planlandığı gibi yürütüldü, yalnızca son kısımda yer alan donma ve davul kullanılmadı.

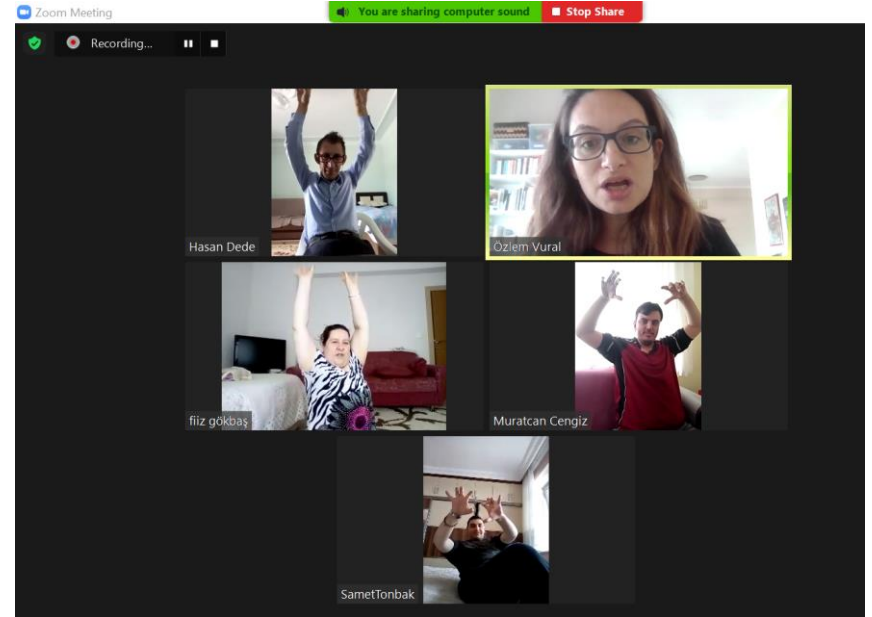
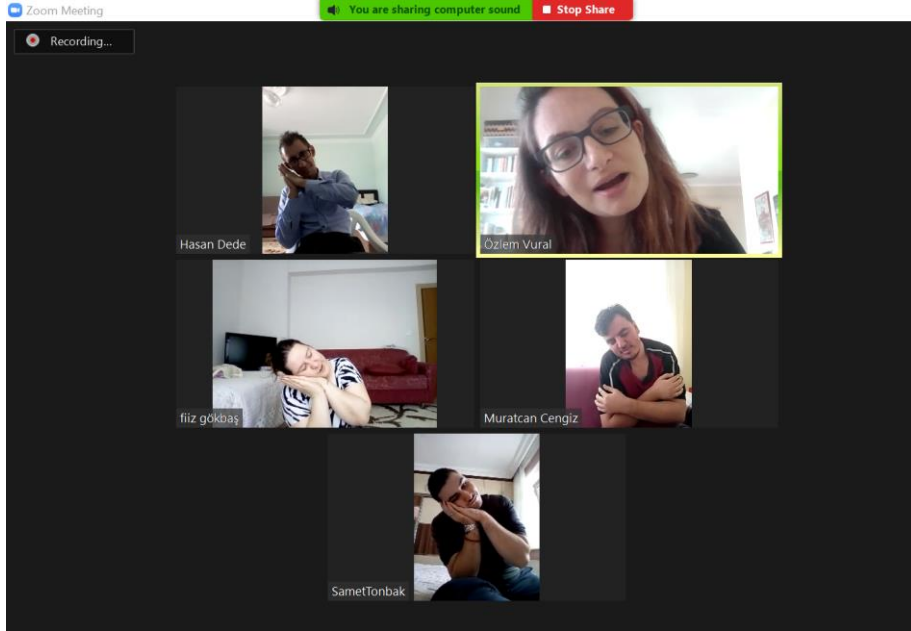
- Müzik Etkinliği de planlandığı gibi yürütüldü. Öğrenciler 2. Bölümde değişik hareketler önerdiler. Yalnızca doğaçlamalar için biraz yönlendirmeye ihtiyaç duyuyorlar.
- Bireysel Değerlendirme:
 - Ali Kazak: Ders öncesi sokak hayvanlarını korumaya yönelik çok güzel fotoğraflar paylaştı . Derste kendisini daha az sözel, daha çok beden dili ile ifade ediyor.
 - Eda Kapucuoğlu: Derste çok eğleniyor ancak bedensel aktivitelerle katılımında biraz çekimser kalıyor. Şarkıları tekrarlarken daha kısa bölümlere ve daha uzun zamana ihtiyaç duyuyor.
 - Mustafa Sağlam: Dersin yarısında kamerası yanlış açıda olduğu için karanlıktaydı, düzeltmedi.
 - Ayşe Tuğba Çankaya: Mikrofonu açık olduğunda çınlama yaptığı için zaman zaman sessize alındı. Yönergelere dönüt vermek için daha uzun zamana ihtiyaç duyuyor.
 - Mustafa Özbayrakçı: Şarkının 2. Bölümünde sözlere hareket bulmak için gönüllüydü.

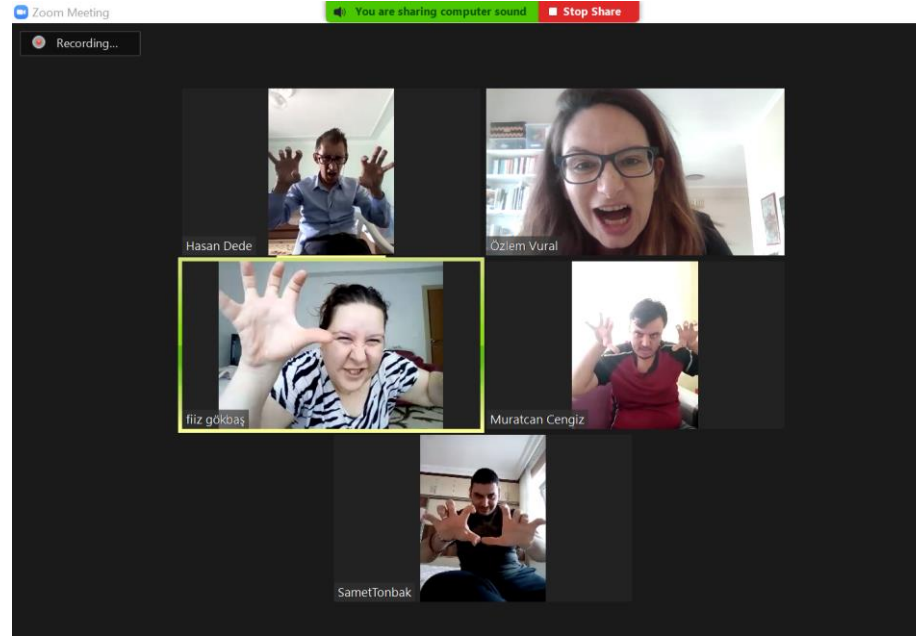


Grup 4A-B Değerlendirme:

- Grubun sayısı az ve öğrenme hızı daha yüksek olduğu için ders 40 dakika sürdü
- Hareket Etkinliği'nde 7 Adım Dansı tekrarlanmadı. Onun yerine <https://www.youtube.com/watch?v=YBbsuPQB-BQ&list=PLDisKgcAC4S4WbO6sAnEFKsbfJ8TtyMe&index=5> müziği açılarak farklı seviyelerde kedi hareketleri ile doğaçlama dans çalışıldı.

- Türkçe ve Hareket Etkinliği planlandığı gibi yürütüldü, yalnızca son kısımda yer alan donma ve davul kullanılmadı.
- Müzik Etkinliği de planlandığı gibi yürütüldü. Öğrenciler 2. Bölümde değişik hareketler önerdiler. Şarkı ve hareketlerinin öğrenimi daha az tekrarla öğrenildiği için kalan zamanda biraz beden perküsyonu çalışıldı.
- Bireysel Değerlendirme
 - Muratcan Cengiz: Bu hafta sözel ifade anlamında yine katılmasa da hareketlere oldukça eşlik etti.
 - Samet Tonbak:
 - Filiz Gökbaş: Doğaçlama kedi hareketlerinde yaratıcı örnekler verdi.
 - Hasan Dede: Dersin başında Samet ile bireysel sohbete girmemesi yönünde uyarıldı. Bu hafta ders sırasında başka birşeyle ilgilenmedi, yalnızca zaman zaman yürüdü evin içerisinde. Derse katılımı güzeldi.

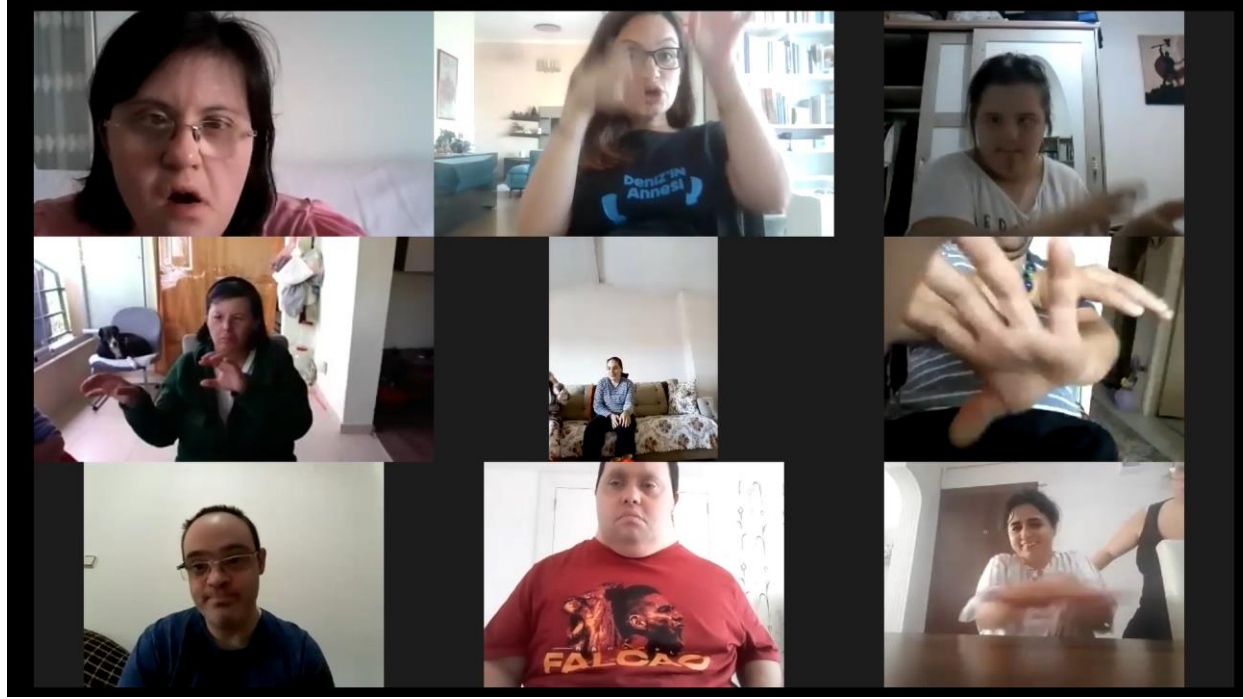




Grup 5A-B Değerlendirme:

- Aile öncesinde haber vererek Tayfun Büyükvardar'ın kedilere karşı özel bir hassasiyeti olduğunu dile getirdi. Bu nedenle kendisi için 14:15-14:35 saatleri arasında ayrı bir ders gerçekleştirildi.
 - İçerik: Önceki derslerde öğrenilen parçalar üzerinden ritim çalışması yapıldı. Birkaç tekrar ve sayı eklendiğinde karmaşık ritimleri tekrarlayabiliyor.
- Hareket Etkinliği'nde 7 Adım Dansı tekrarlanmadı. . Onun yerine <https://www.youtube.com/watch?v=YBbsuQOB-BQ&list=PLDisKgcAC4S4WbO6sAnEFKsbfJ8TtyMe&index=5> müziği açılarak farklı seviyelerde kedi hareketleri ile doğaçlama dans çalışıldı.
- Türkçe ve Hareket Etkinliği planlandığı gibi yürütüldü, yalnızca son kısımda yer alan donma ve davul kullanılmadı.
- Müzik Etkinliği de planlandığı gibi yürütüldü. Şarkı öğrenildiğinde Serkan süreçte kastanietini kullandığı için Miyav kısımlarında, kastaniet ile eşlik edildi.
- Bireysel Değerlendirme

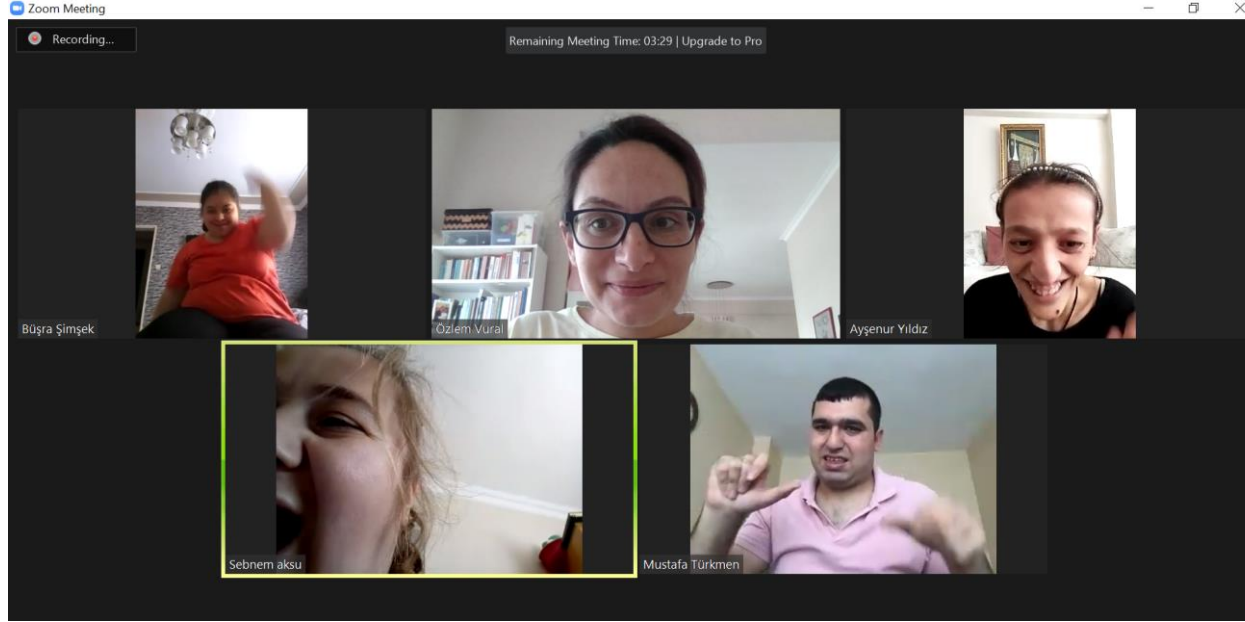
- Selva Uğurgün: Evinde kedi, köpek ve kuşlar var. Derste kedisini de gösterdi.
- Özge Yardım: Derse katılımı iyi.
- Serkan Zomp: Yakın çevresinde dikkat dağıtıcı unsurlar var, zaman zaman ilgisi oraya kayıyor.
- Emine Karabalık: Derse kısmen katılabiliyor, anne yanında sık sık tekrar ediyor. Ekran uyarılmasına rağmen uzakta kaldığı için görme sorunu yaşıyor olabilir.
- Şule Uysal: Bireysel bir tekrar ya da doğaçlama istendiğinde ‘Bilmiyorum’ diyor. Bireysel tekrarlarda ‘bak gösteriyorum, yapabilirsin vb’ dönütler verildi. Sık sık anne ile konuşulduğu için uyarılıp dikkati toplanmaya çalışıldı.



Grup 1A-B Değerlendirme:

- Hareket Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Türkçe ve Hareket Etkinliği planlandığı gibi yürütüldü, yalnızca son kısımda yer alan donma ve davul kullanılmadı.
- Müzik Etkinliği de planlandığı gibi yürütüldü.

- Bireysel Değerlendirme
 - Şebnem Aksu: Dersin ikinci yarısında katılım sağladı.
 - Ayşenur Yıldız: Anne de dersin başında aktif katılımcıydı, pasif izleyici olarak katılması rica edildi. Derse katılımı iyi ancak sözel geri dönüş vermek için motivasyona ve zamana ihtiyaç duyuyor.



Grup 2A-B Değerlendirme:

- Hareket Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü. Ek olarak Dancing with Cats videosunda yer alan hareketler, ekran dondurularak doğaçlama çalışması yapıldı.
- Türkçe ve Hareket Etkinliği planlandığı gibi yürütüldü, yalnızca son kısımda yer alan donma ve davul kullanılmadı.
- Müzik Etkinliği de planlandığı gibi yürütüldü.
- Bireysel Değerlendirme

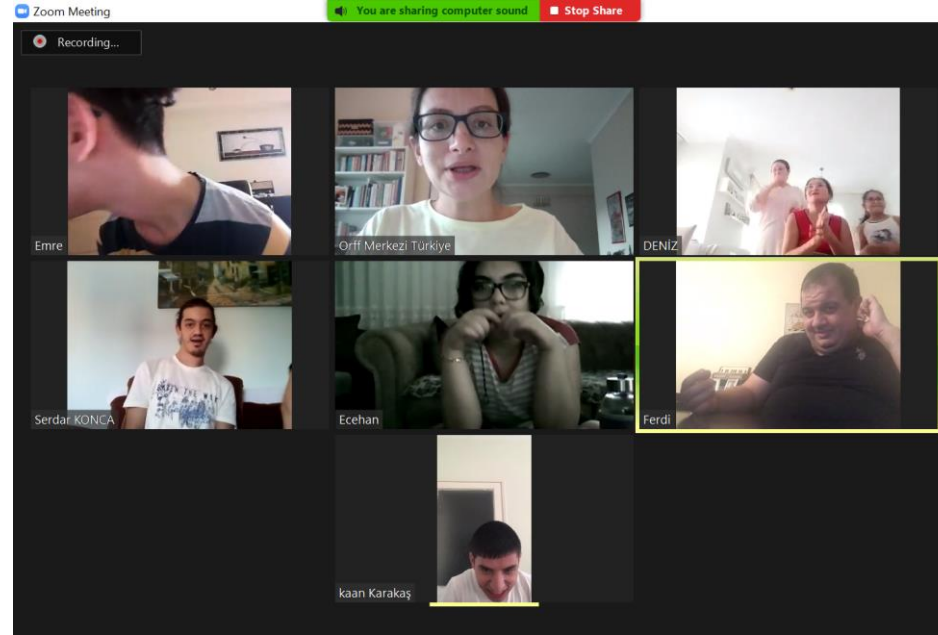
- Şeydanur Tanrıtanır: Abla derslere düzenli olarak eşlik ediyor, kontrolcü bir ebeveyn, Hareket Etkinliği'nde tek ayak üstünde durmak gibi denge gerektiren hareketlerde arkasına geçip, belinden tutarak destek oldu, kendi başına denemesine müsaade etmedi. Uyarılara genellikle tepkisel davrandığı için geri dönüt verilmedi.
- Gizem Büşra Taşkın: Anne uzaktan desteğe devam ediyor. Ders sırasında sık sık besleniyor, anne daha önce şeker düşmesinden bahsetmişti. Hareket etkinliklerine daha aktif, sözel geri dönütlere daha pasif katılım sağlıyor. Hareket etkinlikleri içinde ders sırasında sık sık pekiştireç veriliyor.
- Volkan Aytemiz: Derse katılım ve uyumu gayet güzel. Özellikle ses-hareket bütünlüğü doğaçlamalarda oldukça yaratıcı.
- Elif Güner: Ders süresince kaşındı, anne kanattığını dile getirdi ve krem sürdü. Muhtemelen bu sebeple bugün biraz daha pasifti.
- Züleyha Korkmaz: Derse uyum ve katılımı gayet güzel.



Grup 6 Değerlendirme:

- Hareket Etkinliği'nde 7 Adım Dansı tekrarlanmadı. Gruptan paylaştıkları resimlerdeki kedi pozları çalışıldı.
- Türkçe ve Hareket Etkinliği planlandığı gibi yürütüldü, yalnızca son kısımda yer alan donma ve davul kullanılmadı.

- Müzik Etkinliği de planlandığı gibi yürütüldü. Diğer gruplardan farklı olarak önce şarkının sözleri ve hareketleri öğrenildi, ardından müzik eşliğinde çalışıldı.
- Bireysel Değerlendirme
 - Emre Emek: Derse gitarıyla katıldı, bu nedenle dersin başlangıcında 1-2 dakika solo çalmasına imkan verildi.
 - Deniz Yıldırım: Dersi çok sevdiğini belirtti.
 - Serdar Konca:
 - Ferdi Aktaş: Derse oyuncak kedisi ile girdi. Bu nedenle herkesin ilgisini çekti, bu noktadan hareketle hepimiz yakınımızdaki bir oyuncak hayvanı arkadaşlarımızla tanıştırdık ve dersin başlangıcında uğurladık. Masaya vurarak ses çıkartmaktan çok keyif alıyor. Hareket etkinliklerine annesinin deyişiyle Kleopatra pozuyla eşlik ediyor 😊 Sözel katılımı gayet iyi, bugünkü derste bir çok sorunun cevabını kendisi verdi.



ONLINE DESTEK HİZMETLERİ ORFF SCHULWERK EĞİTİMİ DERS PLANI

Öğretmen: Uzm. Özlem Vural

Grup No: 1A-1B Katılımcılar (5/10 katılımcı)

(+) Mustafa Türkmen (+) Büşra Şimşek
(+) Ayşenur Yıldız
(-) Emel Gökyiğit (-) Demircan Demirci
(-) Burcu Yalçinkaya

Grup No: 2A-B Katılımcılar (6/9 katılımcı)

(+) Şeydanur Tanrıtanır (+) Gizem Büşra Taşkın
(+) Elif Güner (+) Züleyha Korkmaz
(-) Elif Dinçer

Grup 6 Katılımcılar (6/7 katılımcı)

(+) Emre Emek (+) Deniz Yıldırım
(+) Ecehan Öğüt (+) Kaan Karakaş

Grup No: 3A-B Katılımcılar (4/9 katılımcı)

(+) Ali Kazak (+) Mustafa Özbayrakçı
(-) Eda Kapucuoğlu (-) Ayşe Tuğba Çankaya
(-) Vildan Salalı

Grup No: 4A-B Katılımcılar (4/6 katılımcı)

Tarih: 14.10.2020 Çarşamba – 11:00

(+) Mehmet Batuhan Kutlutan (+) Rıdvan Yücel
(-) Şebnem Aksu (-) Sümeyye Aran

Tarih: 14.10.2020 Çarşamba– 13:00

(+) Volkan Aytemiz (+) Murat Sözügeçer
(-) Kerem Baran (-) Selim Efendioğlu

Tarih: 14.10.2020 Çarşamba– 15:00

(+) Serdar Konca (+) Ferdi Aktaş
(-) Duygu Eroğlu

Tarih: 19.10.2020 Pazartesi – 11:00

(+) Fatih Çetin (+) Mustafa Sağlam
(-) Süleyman Selçuk (-) Ayşe Kamile Çelik

Tarih: 19.10.2020 Pazartesi – 13:00

(+) Samet Tonbak

(+) Emel Yılmaz

(+) Filiz Gökbaş

(+) Hasan Dede

(-) M. Fahri Ünal

(-) Muratcan Cengiz

Grup No: 5A-B Katılımcılar (8/11 katılımcı)

Tarih: 19.10.2020 Pazartesi – 15:00

(+) Selva Uğurgün

(+) İsmail Sandıkçı

(+) Tayfun Büyükvardar

(+) Funda Sılı

(+) Özge Yardım

(+) Serkan Zomp

(+) Mehmet Topal

(+) Mert Yaraşır

(-) Emine Karabalık

(-) şule Uysal

(-) Cem Yılmaz

Öğrenme Süreci

TEMA: Cadılar Bayramına / Cadılar

Ailelerle ders öncesi paylaşım: Sevgili ebeveynler, bu haftaki temamız Cadılar Bayramı ☺ Sizlerden evinizin etrafında minik bir gezi yaparak çevrede bulduğunuz değişik doğal materyallerden en az bir tane toplamanızı ve derse getirmenizi rica edeceğim. Örneğin ağaç dalı, yaprak, kozalak, kuş tüyü, kedi bıyığı, köpek tırnağı vb... Bir de vaktiniz olursa derste kullanmak üzere bir cadı aksesuarı yapmanızı ya da evde bulunan bir materyali aksesuara dönüştürmenizi rica edeceğim: Örneğin bir şapkaya artık materyaller ekleyebilir, siyah bir kumaşı pelerin yapabilir, bir tahta kaşığın ucuna bir kartondan yapılmış bir yıldız yapıştırarak bir asa yapabilirsiniz.

Derse gelirken boş bir A4 kağıt ve renkli boya kalemleri getirmenizi rica ediyorum.

Etkinlik	Süre	Kazanım-Göstergeler	Materyaller	Ön Hazırlık (Aile/Öğretmen)	Öğrenme Süreci Kaynak: Sarmaşık Filiz Yaşar
Türkçe Etkinliği	10 Dakika	Dil, Konuşma ve Alternatif İletişim Becerileri Modülü <ul style="list-style-type: none">Konuşana dikkatini yönelttiğini jest, mimik ve hareketlerle gösterir.İletişim sürdürür.		Cadı Aksesuarları	Öğrenciler tek tek karşılanarak oturuma kabul edilir. Her öğrenciden getirdiği materyalleri göstermesi, materyalin ismini söylemesi ve daha sonra kullanmak üzere kenara koyması istenir.
Müzik Etkinliği	5 dakika	Dil, Konuşma ve Alternatif İletişim Becerileri Modülü <ul style="list-style-type: none">İki ve üç basamaklı sözel yönergeleri yerine getirir.		Öğrencilerin dersten önce paylaştıkları kedi resimleri	Cadıların en sevdiği hayvan olan kara kedilerin şarkısı bir kez tekrar edilerek, dikkatler derse toplanır. <ul style="list-style-type: none">Kedi Şarkısı 1. Bölüm Güzeller güzeli bir kara kedi (Ellerle yanaklar okşanıp, bıyıklar gösterilir) Tüyleri simsiyah bir kömür gibi (Kollar sıvazlanır) Bir sağa bir sola (Eller ile sağa sola gidilir) Zıplar Havaya (Kollar havaya kaldırılarak

					<p>zıplanır)</p> <p>Hiç yerinde duramaz (Eller hızla birbiri etrafında çevrilir)</p> <p>Bir lastik sanki (Eller açılarak lastik gibi uzatılır)</p> <p>Miyav miyav (El çırpılır)</p> <p>Seni yaramaz kedi (Parmak sallanır)</p> <p>Miyav Miyav (El çırpılır)</p> <p>Yaramaz Kedi (Parmak sallanır)</p> <p>• Kedi Şarkısı 2. Bölüm</p> <p>Evin her köşesi ondan sorulur</p> <p>Minderin üstünde yatar kurulur</p> <p>Aşağı yukarı yalanıp durur</p> <p>Okşayınca yumulur</p> <p>Hep gurul gurul</p> <p>Miyav miyav</p> <p>Seni meraklı kedi</p> <p>Miyav miyav</p> <p>Meraklı kedi</p> <p>• Kedi Şarkısı 3. Bölüm</p> <p>Miyav miyav seni yaramaz kedi</p> <p>Miyav miyav yaramaz kedi</p> <p>Miyav miyav seni meraklı kedi</p> <p>Miyav miyav meraklı kedi</p>
Oyun ve Müzik	30 dakika	<p>Dil, Konuşma ve Alternatif İletişim Becerileri Modülü</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tek basamaklı basit 	<ul style="list-style-type: none"> • Doğal materyaller : ağaç dalı, 	<ul style="list-style-type: none"> • Bugün hep beraber bir cadı okulunu ziyaret edeceğiz... Ancak okula girebilmek için önce herkesin tek tek 	

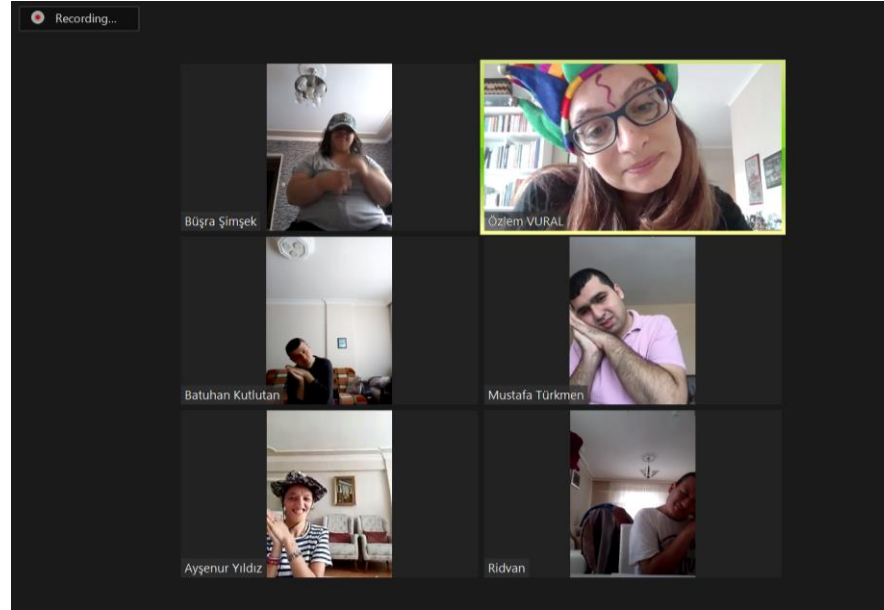
		<p>yönergeleri yerine getirir.</p> <ul style="list-style-type: none">• Nesnelere yapılan büyük kas davranışlarını taklit eder.• Nesne kullanılmaksızın gerçekleştirilen büyük kas davranışlarını taklit eder.• Eylem bildiren sözcükler kullanır. <p>Türkçe Modülü</p> <ul style="list-style-type: none">• Sözcükleri doğru kullanır. <p>Bilişsel Becerilere Hazırlık Modülü</p> <ul style="list-style-type: none">• Göz teması kurar.• Oyun içindeki sorumluluğunu yerine getirir.	<p>yaprak, kozalak, kuş tüyü, kedi bıyığı, köpek tırnağı vb...</p> <ul style="list-style-type: none">• Cadı aksesuarları: bir şapkaya artık materyaller ekleyebilir, siyah bir kumaşı pelerin yapabilir, bir tahta kaşığın ucuna bir kartondan yapılmış bir yıldız yapıştırarak bir asa yapabilir.	<p>bir sınavdan geçmesi gerekiyor. Kimin adını söylersem, o kişinin söylediğim ritmi beden perküsyonu ile tekrar etmesi gerekecek.</p> <p>Maya (Alkış) Çaya (Parmak şıklatma) Yaki (Göğüs) Taki (Yanak)</p> <p>Hepiniz sınavı geçtiğinize göre, artık okula girebiliriz. Okula girerken sihirli değneklerinizi alabilirsiniz.</p> <ul style="list-style-type: none">• Cadılar Okulu'nda bize ilk olarak sihirli sözcükle Dönüştürme Büyüsü yapmayı öğretecekler. 'Okus Pokus Orinakus Simbalasim..... sandalye ol...' Arkadaşımızı eski haline geri getirmek içinde 'Pokus Okus Orinakus Simbalasim' demek gerekecek...<ul style="list-style-type: none">○ Önce sihir cümlesi parçalanarak grupça tekrar edilir.○ Ardından sırayla öğrenciler büyülerini yaparlar.• Artık pelerin vb tüm büyü malzemelerimiz ile Cadılar Okulu'na hazırız. Tekrar yöntemiyle tekerleme öğrenilir. <p>Ben bir minik cadıyım Bu da benim kazanım</p>
--	--	--	--	--

			niz.		<p>Biraz iksir yapayım Yalayipta yutayım</p> <p>Biraz kedi bıyığı Azıcık sıçan ayağı Şimdi de ayın ışığı Oldu da bitti cadı kazanı... Kahkaha</p> <ul style="list-style-type: none">○ Tekerlemenin ikinci kısmı öğrencilerin getirdikleri materyallere göre revize edilebilir.○ Tekerleme basit beden perküsyonu eşliği ile de söylenmeye çalışılır.
Değerlendirme	15 dakika	Dil, Konuşma ve Alternatif İletişim Becerileri Modülü <ul style="list-style-type: none">• Dinlediği öyküyü anlatır. Türkçe Modülü <ul style="list-style-type: none">• Temel çizgiler çizer.	A4 Kağıdı Renkli boya kalemleri		<p>Her öğrencinin bir kağıt ve renkli boyalar alması ve istedikleri büyünün ve iyi kalpli cadının resmini yapması istenir.</p> <p>Ders bitiminde ailelerden resimlerin fotoğrafını paylaşmaları istenir ve bir büyü kitabı hazırlanır.</p> <p>Hazırlanan büyü kitabı bir sonraki derste öğrencilerle paylaşılır.</p>

Değerlendirme:

Grup 1A-B Değerlendirme:

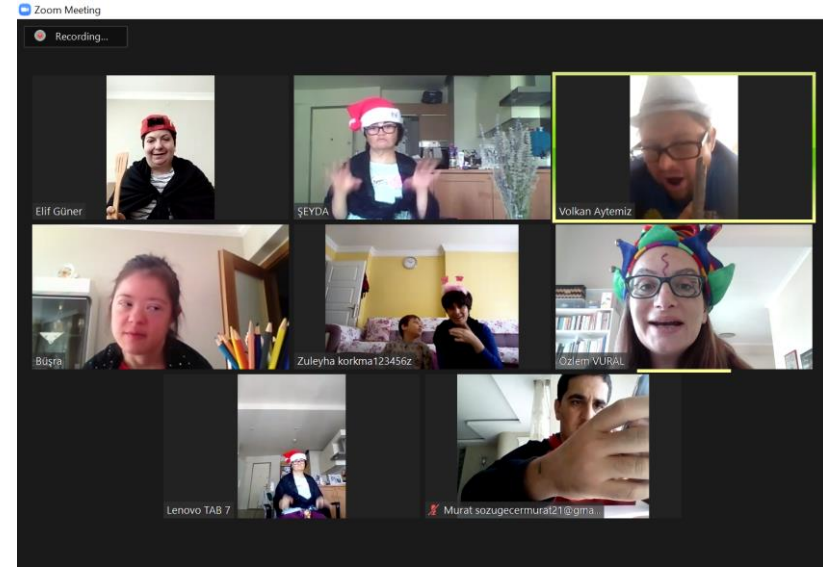
- Türkçe ve Müzik Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Oyun ve Müzik Etkinliği'nde Maya, Çaya, Yaki, Taki beden perküsyonları tek tek denendikten sonra Maya-Çaya ve Yaki-Taki üst üste, ardından da 4ü üst üste birleştirilerek denendi. Dönüştürme Sihri, öğrenciler cümleyi akıllarında tutmakta zorluk yaşadıkları için öğretmen tarafından nesne, araç ve hayvan isimleri söylenerek yapıldı.
- Bireysel Değerlendirme
 - Mustafa Türkmen: Beden perküsyonu ile ritim tekrarını birkaç tekrar sonrası yapabiliyor.
 - Büşra Şimşek: Ritmik becerisi zayıf. Ritim ile sözü eş zamanlı tekrarlama gerektiğinde, anlamsız sözler kullanıyor. Ancak doğaçlama konusunda yetenekli. Derste bir aksesuar kullanılacaksa bir tane ile kesinlikle yetinmiyor.
 - Mehmet Batuhan Kutlutan: Beden perküsyonu ile ritim eşliği iyi, hızlı öğreniyor.
 - Rıdvan Yücel: Sözel ifadesi zayıf, ritmik cümleleri anlamsız sözcükler kullanarak aslına yakın ritimde tekrarlıyor.
 - Ayşenur Yıldız: Hareketle katılımı daha aktif, sözel ifadelerde ek zamana ve pekiştirece ihtiyaç duyuyor.



Grup 2A-B Değerlendirme:

- Derse başlamak oldukça uzun sürdü ve ders akışı özellikle ilk yarıda dış sesler dolayısıyla oldukça zorlayıcıydı.
- Türkçe ve Müzik Etkinliği planlanan Şekilde yürütüldü.
- Oyun ve Müzik Etkinliği'nde Maya, aya, Yaki, Taki beden perküsyonları tek tek denendikten sonra Maya-aya ve Yaki-Taki  st üste birleştirerek denendi ancak öğrencilerin zorlandığı gözlemlendi. Grubun ifade edici dil becerileri sınırlı olduğu için Dönüştürme Sihri öğrencilerle tek tek s ylenilmeden,  ğretmen söyleyip, öğrenciler kazana bir Şey atacakmıŐ gibi oynandı.
- Bireysel Değerlendirme
 - Şeydanur Tanrıtanır: Derse ilk haftalara göre daha pasif katılıyor.
 - Gizem B sra Taşkın: Son iki derstir enerjisi düşüktü ve sürekli birŐeyler yediği için ders bitiminde anne arandı. 2 gündür Őekeri düŐüyormuŐ, bu nedenle olduğu, derslere katılımda istekli olduğu öğrenildi.
 - Volkan Aytemiz: Derse katılımı iyi.
 - Murat Sözügeçer: Aile yanında 2 kişi sürekli konuŐarak eşlik ettiler, zoom oturumu yenilenirken uyarılıp oda dıŐına alındı.

- Elif Güner: Derse katılımı orta düzeyde.
- Züleyha Korkmaz: Derse annesi ve yeğeni Yusuf ile katıldı. Kendi aralarında çok konuşma oluyor. Ders bitiminde anne arandı; derse Züleyha'nın tek başına girmesi, ekrana daha yakın oturması ve becerileri dahilinde katılım sağlaması (örneğin resmini annesinin yapmaması), Yusuf ve annenin farklı bir oda da bulunması rica edildi.





Grup 6 Değerlendirme:

- Grubun derse ön hazırlığı ve motivasyonu çok güzeldi. Derste oldukça eğlendiler.
- Türkçe ve Müzik Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Oyun ve Müzik Etkinliği'nde Maya, Çaya, Yaki, Taki beden perküsyonları tek tek denendikten sonra Maya-Çaya ve Yaki-Taki üst üste, ardından da 4ü üst üste birleştirerek denendi. Dönüştürme Sihri, her öğrenci ile tek tek yapıldı.

Zoom Meeting

Recording...



Serdar KÖNCA



Özlem VURAL



Emre Erkek



Deniz



kaan Karakaş



Ecehan



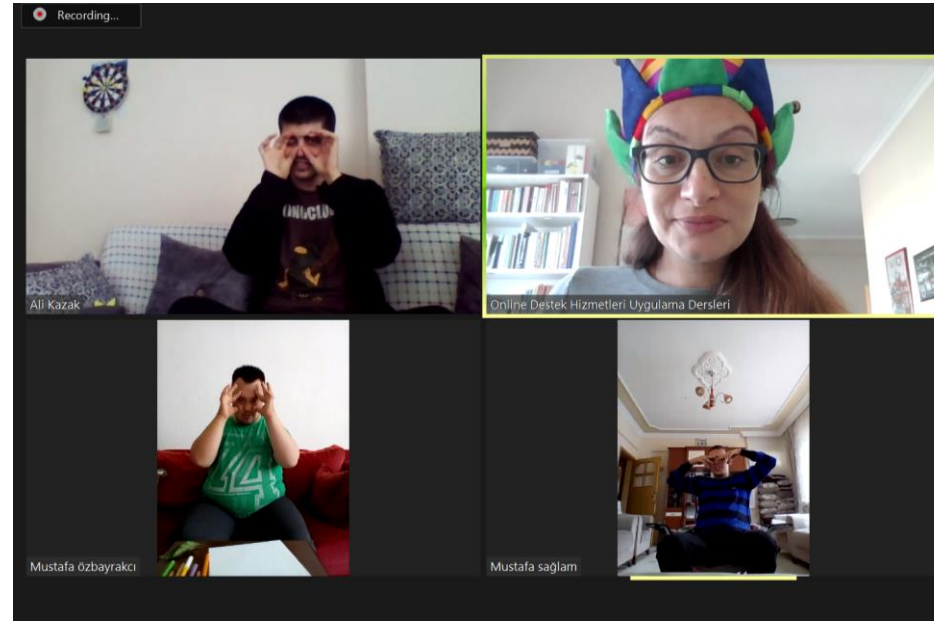
Ferdi



Grup 3A-B Değerlendirme:

- Türkçe ve Müzik Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Oyun ve Müzik Etkinliği'nde Maya, Çaya, Yaki, Taki beden perküsyonları tek tek denendikten sonra Maya-Çaya ve Yaki-Taki üst üste birleştirilerek denendi, 4lü birleştirme diğer çocukların becerileri daha sınırlı olduğu için yalnızca Ali Kazak ile denendi. Dönüştürme Sihri, öğrenciler cümleyi akıllarında tutmakta zorluk yaşadıkları için parçalara bölünerek tekrarlandı, öğretmen tarafından nesne, araç ve hayvan isimleri söylenerek yapıldı.
- Bireysel Değerlendirme
 - Ali Kazak: Ritmik hafıza ve becerisi güzel. Maya-Çaya ve Yaki-Taki kalıplarını beden perküsyonuyla birleştirip, tekrarladı rahatlıkla. Bu hafta derse katılımı da çok daha iyiydi. Çekimserliği azalmıştı.

- Mustafa Özbayrakçı: Derse katılımı güzel, ifade edici dili zaman zaman tam anlaşılır değil. Tekli ritim kalıplarını rahatlıkla tekrarlıyor. Şarkılara hareket eşliği keyifle yapıyor.
- Fatih Çetin: Dersin başında keyifsizdi, katılmadı. Zamanla huzursuzluğu geçince katılım sağladı ancak önceki haftalara göre katılımı düşüktü. Serbest resim çalışmasını annesi yaptı, beceri kısıtlılığı dolayısıyla.
- Mustafa Sağlam: Materyallerini ders başladıktan sonra annesi tamamladı. Derse ilgisi az, yönergelere kısmen uyum sağlıyor. Daha çok ayna çalışmalarına rahat uyum sağlıyor. Serbest resim çalışmasını annesi yaptı, beceri kısıtlılığı dolayısıyla.



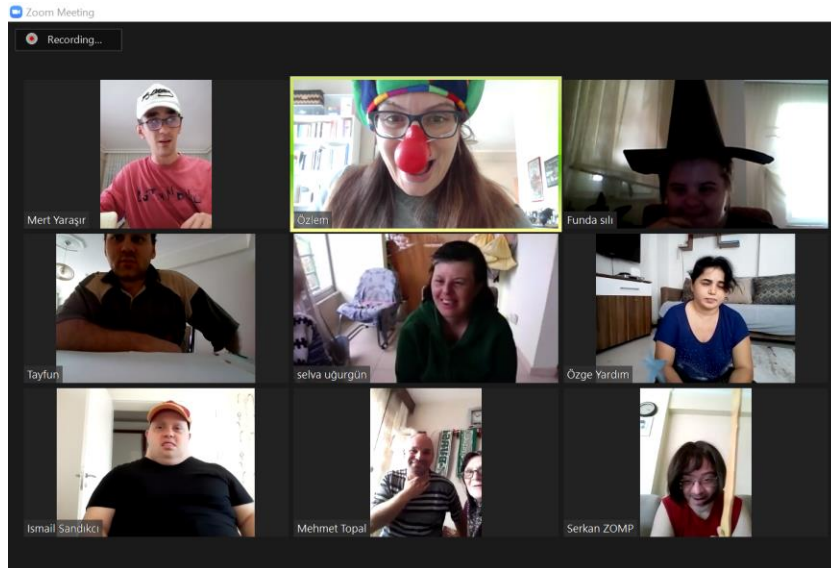
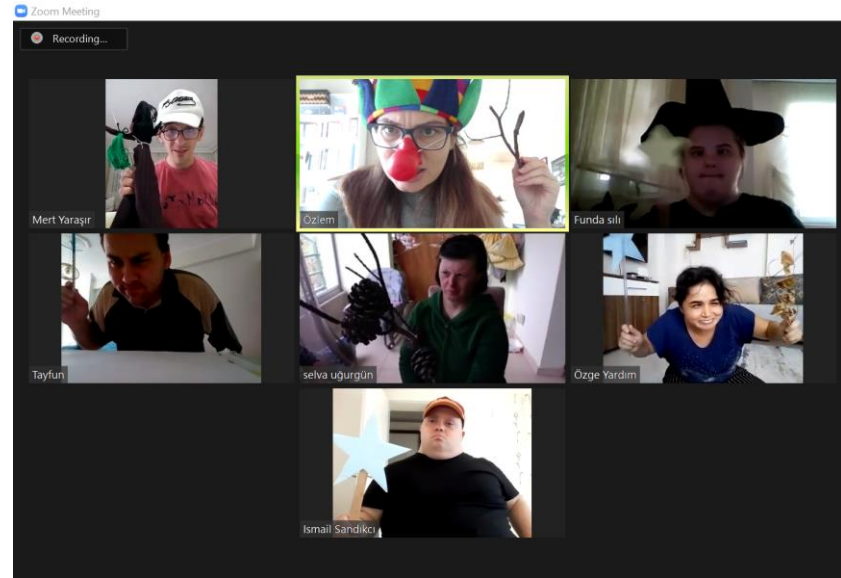
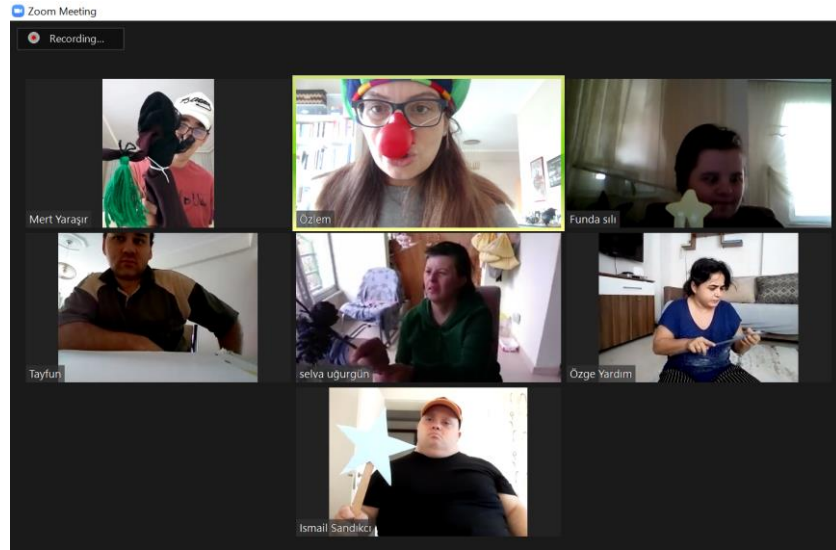
Grup 4A-B Değerlendirme:

- Bu grubun genel beceri düzeyleri daha iyi. Ancak içerik onlara tam olarak hitap etmiyor. Gelecek hafta gruptaki katılımcı sayısı da düştüğü için daha kısa bir içerik ile gruba özel pop parça ile deneme yapılması planlanıyor.

- Türkçe ve Müzik Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Oyun ve Müzik Etkinliği'nde Maya, Çaya, Yaki, Taki beden perküsyonları tek tek denendikten sonra Maya-Çaya ve Yaki-Taki üst üste birleştirilerek, ardından da 4lü birleştirme yapıldı. Dönüştürme Sihri, öğrenciler cümleyi akıllarında tutmakta zorluk yaşadıkları için parçalara bölünerek tekrarlandı, öğretmen tarafından nesne, araç ve hayvan isimleri söylenerek yapıldı.
- Bireysel Değerlendirme
 - Emel Yılmaz: Güzel bir enerjisi var ve derse katılımı iyi ancak bu gruptaki diğer öğrenciler ile gelişimsel seviye ve grup uyumu olarak çok uygun değil. Bu nedenle aile ile görüşülüp ders saati aynı gün 11:00 olarak güncellendi.

Grup 5A-B Değerlendirme:

- Derste oldukça eğlendiler.
- Türkçe ve Müzik Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Oyun ve Müzik Etkinliği'nde Maya, Çaya, Yaki, Taki beden perküsyonları tek tek denendikten sonra Maya-Çaya ve Yaki-Taki üst üste birleştirilerek denendi, 4lü birleştirme de denendi ancak ara hatırlatmaya gereksinimleri olduğu fark edildiği için desteklendi. Dönüştürme Sihri, öğrenciler cümleyi akıllarında tutmakta zorluk yaşadıkları için parçalara bölünerek tekrarlandı ve öğrenciler kimin neye dönüşeceğine karar verdiler.
- Bireysel Değerlendirme
 - Selva Uğurgün: Ritmik ve sözel hafızası orta düzeyde. Derste gözü ekranda olmasına rağmen arada dalıyor.
 - İsmail Sandıkçı: Söz ve beden perküsyonu olan eşliklerde Mehmet ile eşleştirilip, yalnızca beden perküsyonunu yapması istendi.
 - Tayfun Büyükvardar : Derse katılımı orta düzeyde. Ders sırasında önündeki materyallere ilgisi kayıyor.
 - Funda Sılı: Ritmik ve sözel hafızası iyi.
 - Özge Yardım: Derste sık sık düştü, tekrar bağlandı. Derse katılımı iyi.
 - Serkan Zomp: Derse peruk ile katıldı, ifade edici dili zayıf ama eşlik etme motivasyonu yüksek.
 - Mehmet Topal: Dersin başında hiç katılmak istemeyip, çok hızlı adapte oldu ve derste çok eğlendi, sık sık kahkaha attı.
 - Mert Yaraşır: Sabah deneme yapıldı, Kaan hoca'nın önerisi ile şifre 6 haneye çevrildi. Önceki haftalarda yaşanan bağlanma problemi şifre revizesi ile çözüldü.



ONLINE DESTEK HİZMETLERİ ORFF SCHULWERK EĞİTİMİ DERS PLANI

Öğretmen: Uzm. Özlem Vural

Grup No: 1A-1B Katılımcılar (6/10 katılımcı)

Tarih: 14.10.2020 Çarşamba – 11:00

(+) Mustafa Türkmen	(+) Rıdvan Yücel	(+) Sümeyye Aran	(+) Büşra Şimşek
(+) Mehmet Batuhan Kutlutan	(+) Ayşenur Yıldız	(+) Murat Sözügeçer (2G)	(+) Züleyha Korkmaz (2G)
(-) Emel Gökyiğit	(-) Demircan Demirci	(-) Burcu Yalçinkaya	(-) Şebnem Aksu

Grup No: 2A-B Katılımcılar (6/9 katılımcı)

Tarih: 14.10.2020 Çarşamba– 13:00

(+) Şeydanur Tanrıtanır	(+) Gizem Büşra Taşkın	(+) Volkan Aytemiz	(+) Elif Güner
(+) Murat Sözügeçer (11:00)	(+) Züleyha Korkmaz (11:00 ve 13:00)		
(-) Kerem Baran	(-) Selim Efendioğlu	(-) Elif Dinçer	

Grup 6 Katılımcılar (6/7 katılımcı)

Tarih: 14.10.2020 Çarşamba– 15:00

(+) Emre Emek	(+) Deniz Yıldırım	(+) Serdar Konca	(+) Ferdi Aktaş
(+) Ecehan Öğüt	(+) Kaan Karakaş	(-) Duygu Eroğlu	

Grup No: 3A-B Katılımcılar (4/10 katılımcı)

Tarih: 19.10.2020 Pazartesi – 11:00

(+) Ali Kazak	(+) Ayşe Kamile Çelik	(+) Eda Kapucuoğlu	(+) Süleyman Selçuk
-----------------	-------------------------	----------------------	-----------------------

(-) Mustafa Sağlam
Çankaya

(-) Fatih Çetin

(-) Emel Yılmaz

(-) Ayşe Tuğba

(-) Mustafa Özbayrakçı

(-) Vildan Salalı

Grup No: 4A-B Katılımcılar (4/5 katılımcı)

Tarih: 19.10.2020 Pazartesi – 15:00

(+) Muratcan Cengiz

(+) Samet Tonbak

(+) Filiz Gökbaş

(+) Hasan Dede

(-) M. Fahri Ünal

Grup No: 5A-B Katılımcılar (8/10 katılımcı)

Tarih: 19.10.2020 Pazartesi – 15:00

(+) Selva Uğurgün

(+) İsmail Sandıkçı

(+) Tayfun Büyükvardar

(+) Şule Uysal

(+) Özge Yardım

(+) Serkan Zomp

(+) Mehmet Topal

(+) Mert Yaraşır

(-) Emine Karabalık

(-) Funda Sılı

Öğrenme Süreci

TEMA: Hicaz Makamı, Sofyan Usulü

Ailelerle ders öncesi paylaşım: Sevgili aileler, bu haftaki dersimiz için 1 metal tepsi (yoksa plastik), oklava, havan ve tahta kaşık gerekmektedir.

Etkinlik	Süre	Kazanım-Göstergeler	Materyaller	Ön Hazırlık (Aile/Öğretmen)	Öğrenme Süreci Kaynak: Orfesstra Z. Melis Milli & Senem Özyoğurtçu
Türkçe Etkinliği	15 Dakik a	Dil, Konuşma ve Alternatif İletişim Becerileri <ul style="list-style-type: none">Yüz hareketlerini taklit eder.			Öğrenciler tek tek karşılanarak oturuma kabul edilir. Her öğrenciden getirdiği materyalleri göstermesi ve daha sonra kullanmak üzere kenara koyması istenir. Bir önceki derste hazırlanan büyü kitabı, öğrencilerle paylaşılır. Ancak kitabın açılması için Cadı Tekerlemesini söylemeleri gerekmektedir... Ben bir minik cadıyım Bu da benim kazanım Biraz iksir yapayım Yalayıpta yutayım

					<p>Biraz kedi bıyığı Azıcık sıçan ayağı Şimdi de ayın ışığı Oldu da bitti cadı kazanı... Ve tabiki sihirli sözcükler gereklidir. 'Okus Pokus Orinakus Simbalasim..... ve kitabın kapanması için de 'Pokus Okus Orinakus Simbalasim' demek gerekecektir.</p>
Oyun	15 Dakika	<p>Dil, Konuşma ve Alternatif İletişim Becerileri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konuşana dikkatini yönelttiğini jest, mimik ve hareketlerle gösterir. • Tek basamaklı basit sözel yönergeleri yerine getirir. • İki ve üç basamaklı sözel yönergeleri yerine getirir. 	<p>Tuz, un, şeker</p> <p>Metal tepsi ya da plastik leğen, oklava ya da merdane, havan ve tahta kaşık</p>	<p>Görsel hazırlanabilir:</p> <p>Tuz: Alkış Un: Şıkladma Şeker: Gö-Ğüs</p>	<p>Bugün Masterchef'in şefleri Mehmet, Somer ve Danilo dersimize misafir olacak... Bizden bir türk tatlısı yapmamızı istiyorlar. Bakalım bizim için ne gibi malzemeler getirmişler: İçi görünmeyen bir kutu içerisinde malzemeler çıkartılır: Tepsi, tuz, un, şeker... Öğretmen her materyali tek tek çıkartır ve ne olabileceğini sorar. Beden perküsyonu ile hepsinin ismi tek tek çalışılır. Tuz: Alkış Un: Şıkladma Şeker: Gö-Ğüs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Her öğrenciye bireysel deneme fırsatı verilir. • Öğretmen yalnızca materyalin adını söyler, öğrencinin eşlenen beden perküsyonu hareketini yapması

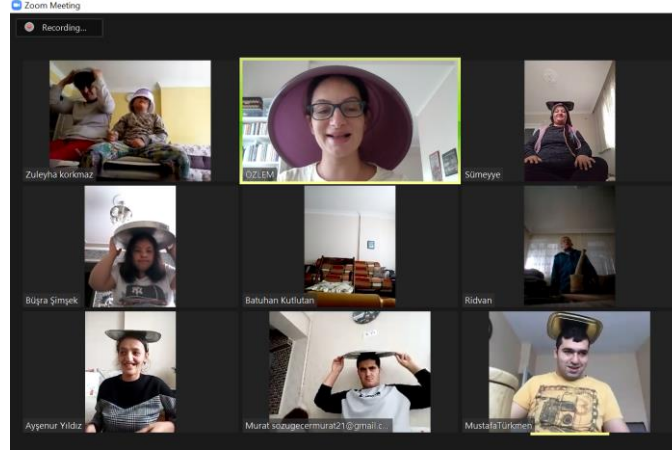
					<p>istenir.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ritim kalıpları birleştirerek de denenir. Tuz-Un, Tuz-Un-Şeker, Tuz-Un-Şeker <p>Peki sizce bu malzemelerle nasıl bir tatlı yapılabilir? Öğrencilerin fikirleri alınır... Hadi o zaman şimdi malzemelerinizi karıştırın ve fırına verin bakalım...</p>
Ritim Etkinliği	10 dakika	<p>Dil, Konuşma ve Alternatif İletişim Becerileri</p> <ul style="list-style-type: none"> Tek basamaklı basit sözel yönergeleri yerine getirir. Nesnelerle yapılan büyük kas davranışlarını taklit eder. 			<p>Hepimiz şimdi fırındaki tepsilerimizi çıkartıyoruz, yalnız dikkat edin, tepsiler sıcak olabilir.</p> <p>Tüm öğrenciler tepsilerini ellerine alırlar ve sanki bir bendirmiş gibi çeşitli şekillerde ritmik çalma çalışması yapılır</p> <ul style="list-style-type: none"> Bir elle tutarken diğer elle fiske usulü çalma Bacak arasında çalma <p>Sıra ile aşağıdaki ritim kalıpları tepsilerde çalınır, ardından söylenir, en son çalma ve söyleme eş zamanlı denenir.</p> <ul style="list-style-type: none"> Fırında tepsi / piştimi hepsi Baklava pişti / baklava pişti
Müzik Etkinliği	15 dakika	<p>Türkçe Modülü</p> <ul style="list-style-type: none"> Sözcükleri doğru kullanır. El, göz koordinasyonu sağlar. 	<p>Tepsi Şarkısı: https://www.youtube.com/watch?v=y_YejWNmJCI&list=OLAK5uy_ljNEHkxHfTI2mjsVZW3iRiIVgLbOqTy</p>		<p>Eko yöntemi ile 'Tepsi' şarkısı öğrenilir:</p> <ul style="list-style-type: none"> Çın çın bölümü tepsie vurarak tekrar edilir. Fırında tepsi ve Baklava Pişti kısmı karşılıklı 2 öğrenci arasında atışma şeklinde öğrenilir.

		<ul style="list-style-type: none">• Kelimelerden cümle oluşturur. Bilişsel Becerilere Hazırlık <ul style="list-style-type: none">• Oyun içindeki sorumluluğunu yerine getirir.	TA&index=9		<ul style="list-style-type: none">• En son Bir tepsi elimde ile başlayan dörtlük eko yapılır. Bir tepsi elimde müzik ve ritimle Başlasın oyun haydi birlikte Bir şöyle dönelim bir böyle dönelim Şarkımız güzel söyleyelim Çın çın vuralım çın çın vuralım (Tahta kaşıkla metal tepsiye vurma) Çın çın vuralım haydi vuralım Fırında tepsi pişti mi hepsi (Elle tepsi çalma) Baklava pişti baklava pişti (Elle tepsi çalma)
Değerlen dirme	5 dakika	Dil, Konuşma ve Alternatif İletişim Becerileri <ul style="list-style-type: none">• İletişimi sürdürür.			Bugün hangi malzemeleri kullanmıştık? Beden perküsyonu ile ritimleri nasıldı? Hangi tatlıyı yapmıştık?

Değerlendirme:

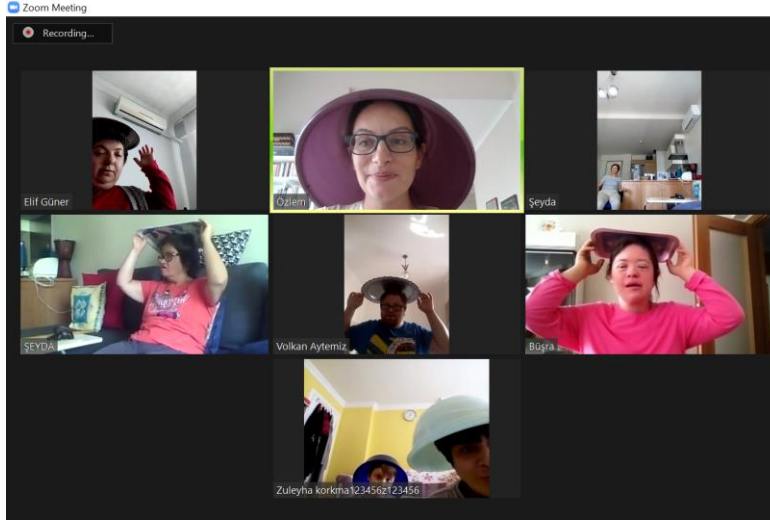
Grup 1A-B Değerlendirme:

- Derse başlangıçta grubun dikkati dağınıktı, bu nedenle beden perküsyonu için ısınma çalışmaları ile güne başlandı.
- Türkçe Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü, ek olarak Kedi şarkısı da tekrar edildi.
- Oyun Etkinliği ve Ritim Etkinliği bütünleştirildi. Beden perküsyonu yerine, tepsilerde ritim çalışması ile yapıldı. Bendir çalım teknikleri öğrencilerin bazılarının tepsileri çok büyük olduğu için yalnızca bacak-kol arasına dikey yerleştirilerek, avuç içi, 1 parmak, 2 parmak ile çalma teknikleri üzerine odaklandı.
- Müzik Etkinliği'nde tepsiler baş üstüne konuldu, şarkı boyunca tepsi ile doğaçlama yapıldı, 'Çın çın vuralım' kısmında tepsiye kaşık ile vurularak ritim eşliği gerçekleştirildi.
- Bireysel Değerlendirme
 - Mustafa Türkmen: Derse katılımı gayet güzel.
 - Rıdvan Yücel: Derse katılımı zayıftı, sık sık bireysel geri dönüt verilerek katılımı arttırılmaya çalışıldı.
 - Sümeyye Aran: Durgun bir öğrenci olsa da bireysel yansımaları gerçekleştiriyor. Grup çalışmalarında zaman zaman
 - Büşra Şimşek: Ritmik hafızası iyi, basit ritimleri iyi yansıladı.
 - Mehmet Batuhan Kutlutan: Dersin bir kısmında ayrılıp geri geldi.
 - Ayşenur Yıldız: Her hafta derse katılımı daha da geliyor.



Grup 2A-B Değerlendirme:

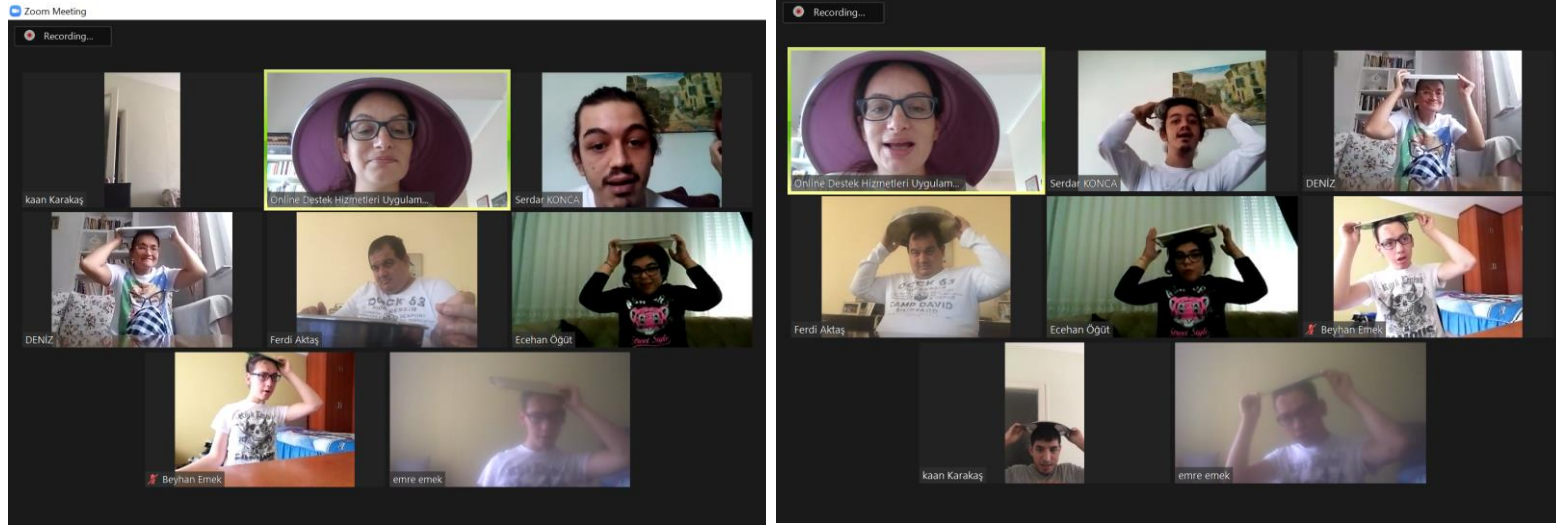
- Derse beden perküsyonu için ısınma çalışmaları ile başlandı.
- Türkçe Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü, ek olarak Kedi şarkısı da tekrar edildi.
- Oyun Etkinliği ve Ritim Etkinliği bütünleştirildi. Hem beden perküsyonu, hem de tepsilerde ritim çalışması yapıldı. Bendir çalım teknikleri öğrencilerin bazılarının tepsileri çok büyük olduğu için yalnızca bacak-kol arasına dikey yerleştirilerek çalındı.
- Müzik Etkinliği'nde tepsiler baş üstüne konuldu, şarkı boyunca tepsi ile doğaçlama yapıldı, 'Çın çın vuralım' kısmında tepsiyeye kaşık ile vurularak ritim eşliği gerçekleştirildi.
- Bireysel Değerlendirme
 - Murat Sözgeçer: Derste zaman zaman görüntüsü karardı, bir de acıktığını ifade etti. Derse katılımı orta düzeydeydi.
 - Züleyha Korkmaz: 11:00 ve 13:00 seanslarına katıldı. Yeğeni Yusuf bu hafta da derse katıldı ancak oldukça uyumluydu ve ders akışına hiç olumsuz etki yaratmadı. 13:00 seansında sabah hatırladığı için şarkı sözlerine hafızadan eşlik edebildi.
 - Şeydanur Tanrıtanır: Dün kanser tedavisi gören bir ablası vefat etti, Şeyda'nın birlikte yaşadığı ablası arayıp derste biraz pasif olabilir diye bilgi verdi. Ancak ders sırasında katılımı aktifti.
 - Gizem Büşra Taşkın: Bugün enerjisi yerindeydi, derslerin çoğunluğuna aktif katılım sağladı.
 - Elif Güner: Bu haftada biraz dalgındı. Sık sık bireysel motivasyon sağlandı.



Grup 6 Değerlendirme:

- Derse beden perküsyonu için ısınma çalışmaları ile başlandı.
- Türkçe Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü, ek olarak Kedi şarkısı da tekrar edildi. Cadılar kitabında özellikle Ecehan kendi resmini görmek için heyecanla bekledi.
- Oyun Etkinliği ve Ritim Etkinliği bütünleştirildi. Beden perküsyonu yerine, tepsilerde ritim çalışması ile yapıldı. Grubun yapısı uygun olmadığı için bendir çalım teknikleri yerine, doğaçlama vuruşlar çalışıldı.
- Müzik Etkinliği'nde tepsiler baş üstüne konuldu, şarkı boyunca tepsi ile doğaçlama yapıldı, 'Çın çın vuralım' kısmında tepsiye kaşık ile vurularak ritim eşliği gerçekleştirildi. Ayrıca şarkının müzikal kısımlarında öğrencilerden gelen doğaçlama hareketler fark edilip, grupça yansındı; grubun sözel hafızası iyi olduğu için her öğrenciye bireysel yönerge vermek yerine en başta birkez yönerge verildi ve grup tekrar edebildi. Bir tek Emre için durum özelleştirildi.
- Bireysel Değerlendirme
 - Emre Emek: Sözel çalışmalarda cümle yerine, kelimeleri teker teker yansılıyarak ya da ritim kalıplarını parçalara bölerek tekrar ediyoruz.

- Ferdi Aktaş: Sözel hafızası iyi, derse aktif katılım sağlıyor ve şarkı sözlerini iyi hatırlıyor. Yalnızca beden perküsyonunda beden parçasını değiştirmek konusunda ekstra motivasyon gerekiyor.



Grup 3A-B Değerlendirme:

- Derse beden perküsyonu için ısınma çalışmaları ile başlandı.
- Türkçe Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Oyun Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Ritim Etkinliği'nde bendir çalma teknikleri sadece ortasına ve kenarına vurma olarak çalışıldı, havan ile de ritim kalıpları denendi ancak yarım vuruşluk ölçülerde zorlandıkları gözlemlendi.
- Müzik Etkinliği'nde tepsiye baş üstüne konuldu, şarkı boyunca tepsi ile doğaçlama yapıldı, 'Çın çın vuralım' kısmında tepsiye kaşık ile vurularak ritim eşliği gerçekleştirildi.
- Bireysel Değerlendirme
 - Ali Kazak: Ablası ders başlangıcında biraz huysuz olduğunu dile getirdi. Duvarındaki puzzleden yola çıkarak sohbet başlatıldı ve derse katılımı sağlandı. Tek bir ritim verildiğinde yansıyor ancak 2 ritim beden perküsyonuyla birleştirildiğinde zorlanıyor. Ders sonunda şeker'in beden perküsyonunu direkt hatırladı ve yaptı.

- Eda Kapucuoğlu: Derse katılımı iyi, enerjisi güzel ancak zaman zaman çekimserliği devam ediyor. Çekimser kaldığında ya da zorlandığında anneden destek beklediği için, ‘annenle ilgilenme, ben sana göstereceğim, bana bak vb’ geri dönütler verildi.
- Süleyman Selçuk: Derse katılımı güzel, ritimleri hızlı öğreniyor ama beden perküsyonuna aktarırken biraz zorlanıyor.
- Ayşe Kamile Çelik: Derse biraz gecikmeli katılım sağladı. Bu katıldığı 2. dersti. Ders süresince daha çok izleyici rolündeydi, materyalle yansımalarda, materyali olmadığı için beden perküsyonu ile örneklendi ancak anne ellerini tutup daha çok hareketleri yaptırdı.

Grup 4A-B Değerlendirme:

Bu grubun sayısı 4’e düştüğü için 15.00 dersine katılım sağladılar. Genel değerlendirme o kısımda yer almaktadır.

- Bireysel Değerlendirme
 - Muratcan Cengiz: Sözel ifadelerle katılım sağlamak istemedi bu nedenle bedensel ifadelerle katılımı desteklendi.
 - Samet Tonbak: Materyal getirmemişti ancak tepsi yerine önündeki sehpayı kullandı. Un-Su-Şeker ritim kalıplarını rahatlıkla birleştirdi.
 - Filiz Gökbaş: Ders başında materyal olarak kumandaları kullandı. Daha sonra kısmen materyali vardı. Un-Su-Şeker ritim kalıplarını rahatlıkla birleştirdi.
 - Hasan Dede: Dersi çok fazla bölmedi, daha kalabalık bir grupta olmak Samet’le olan konuşmalarını azalttı ancak katılımı yine de düşüktü. Zaman zaman kamerasını kapattı, zaman zaman da dışarıyla olan etkileşimi dersi böldüğü için öğretmen tarafından kapatıldı.

Grup 5A-B Değerlendirme:

- Derse beden perküsyonu için ısınma çalışmaları ile başlandı.
- Türkçe Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü, ek olarak Kedi şarkısı da tekrar edildi.
- Oyun Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Ritim Etkinliği’nde bendir çalma teknikleri sadece ortasına ve kenarına vurma olarak çalışıldı, havan ile de ritim kalıpları denendi ancak yarım vuruşluk ölçülerde zorlandıkları gözlemlendi. Tuz yerine su kullanıldı.
- Müzik Etkinliği’nde tepsiler baş üstüne konuldu, şarkı boyunca tepsi ile doğaçlama yapıldı, ‘Çın çın vuralım’ kısmında tepsiye kaşık ile vurularak ritim eşliği gerçekleştirildi.

- Grup toplamda 12 kişiydi, sayı olarak seviyeleri birbirinden farklılaştığı için dinamiği oluşturmakta zorlanıldı ve etkinliklerin süresi planlanandan uzun sürdü.
- Bireysel Değerlendirme
 - İsmail Sandıkçı: Bugün katılımı zaman zaman biraz isteksizdi. Un-Su-Şeker ritim kalıplarını rahatlıkla birleştirdi.
 - Tayfun Büyükvardar
 - Şule Uysal: Yeğeni Ela ile derse katıldı, zaman zaman aralarında fısıldaşmalar olduğu için uyarıldı. Un-Su-Şeker ritim kalıplarını birleştirebildi.
 - Serkan Zomp: Zaman zaman görüntü ve sesi gitti. Dersin ilk kısmına yine cadı peruğu ile katılım sağladı.
 - Mehmet Topal: Derse katılımı çok enerjikti.



ONLİNE DESTEK HİZMETLERİ ORFF SCHULWERK EĞİTİMİ DERS PLANI

Öğretmen: Uzm. Özlem Vural

Grup No: 1A-1B Katılımcılar (5/10 katılımcı)

Tarih: 28.10.2020 Çarşamba – 11:00

- (+) Büşra Şimşek (+) Mehmet Batuhan Kutlutan (+) Ayşenur Yıldız
(+) Şebnem Aksu (13.00) (+) Rıdvan Yücel (15.00)
(-) Mustafa Türkmen (-) Sümeyye Aran (-) Emel Gökyiğit (-) Demircan Demirci
(-) Burcu Yalçinkaya

Grup No: 2A-B Katılımcılar (5/9 katılımcı)

Tarih: 28.10.2020 Çarşamba– 13:00

- (+) Şeydanur Tanrıtanır (+) Volkan Aytemiz (+) Elif Güner (+) Murat Sözügeçer
(+) Züleyha Korkmaz (+) Şebnem Aksu (1AB)
(-) Gizem Büşra Taşkın (-) Kerem Baran (-) Selim Efendioğlu (-) Elif Dinçer

Grup 6 Katılımcılar (5/7 katılımcı)

Tarih: 28.10.2020 Çarşamba– 15:00

- (+) Emre Emek Karakaş (+) Serdar Konca (+) Ecehan Öğüt (+) Kaan
(+) Deniz Yıldırım (+) Rıdvan Yücel (1AB) (-) Duygu Eroğlu (-) Ferdi Aktaş

Grup No: 3A-B Katılımcılar (7/10 katılımcı)

Tarih: 02.11.2020 Pazartesi – 11:00

- (+) Ali Kazak (+) Fatih Çetin (+) Eda Kapucuoğlu (+) Mustafa Sağlam
(+) Emel Yılmaz (+) Ayşe Tuğba Çankaya (+) Ayşe Kamile Çelik
(-) Süleyman Selçuk (-) Mustafa Özbayrakçı (-) Vildan Salalı

Grup No: 4A-B Katılımcılar (4/5 katılımcı)

(+) Muratcan Cengiz (+) Samet Tonbak
(-) M. Fahri Ünal

Grup No: 5A-B Katılımcılar (9/10 katılımcı)

(+) Selva Uğurgün (+) İsmail Sandıkçı
(+) Özge Yardım (+) Serkan Zomp
(+) Emine Karabalık (-) Şule Uysal

Tarih: 02.11.2020 Pazartesi – 13:00

(+) Hasan Dede (+) Filiz Gökbaş

Tarih: 02.11.2020 Pazartesi – 15:00

(+) Tayfun Büyükvardar (+) Funda Sılı
(+) Mehmet Topal (+) Mert Yaraşır

Öğrenme Süreci

TEMA: Cumhuriyet Bayramı

Ailelerle ders öncesi paylaşım: Sevgili aileler, bu haftaki dersimiz için tamamımız ‘Cumhuriyet’ tir. Derse mümkünse öğrencimizin kırmızı ya da Atatürk temalı bir tşörtle katılmanızı, ders sürecinde kullanmak üzere evde varsa Türk Bayrağı’nı ve çocuğunuzun giyebileceği ebatta 2 farklı eldiven hazırlamanızı rica ediyorum. Eldivenlerin biri sol, diğeri sağ el için olacaktır ve plastik, yün, kumaş vb istediğiniz özellikte olabilir.

Etkinlik	Süre	Kazanım-Göstergeler	Materyaller	Ön Hazırlık (Aile/Öğretmen)	Öğrenme Süreci
Türkçe	10 Dakik a	Dil, Konuşma ve Alternatif İletişim Becerileri <ul style="list-style-type: none">İletişimi sürdürür.	Tepsi Şarkısı: https://www.youtube.com/watch?v=y_YejWNmJCI&list=OLAK5uy_ljNEHkxHfTI2mjsVZW3iRiIVgLbOqTyTA&index=9		Öğrenciler tek tek karşılanarak oturma kabul edilir. Her öğrenciden getirdiği materyalleri göstermesi ve daha sonra kullanmak üzere kenara koyması istenir. Bir önceki derste öğrenilen ‘Tepsi’ şarkısı tekrar edilerek öğrencilerin dikkati toplanır. “Bir tepsi elimde müzik ve ritimle Başlasın oyun haydi birlikte Bir şöyle dönelim bir böyle dönelim Şarkımız güzel söyleyelim Çın çın vuralım çın çın vuralım Çın çın vuralım haydi vuralım Fırında tepsi pişti mi hepsi Baklava pişti baklava pişti”
Türkçe, Ritim ve Drama	15 Dakik a	Dil, Konuşma ve Alternatif İletişim Becerileri		Bayrak Atatürk resmi	Öğrencilere bu hafta hangi bayramın kutlanacağı, neden önemli olduğu, Atatürk’ün kim olduğu vb sorularla

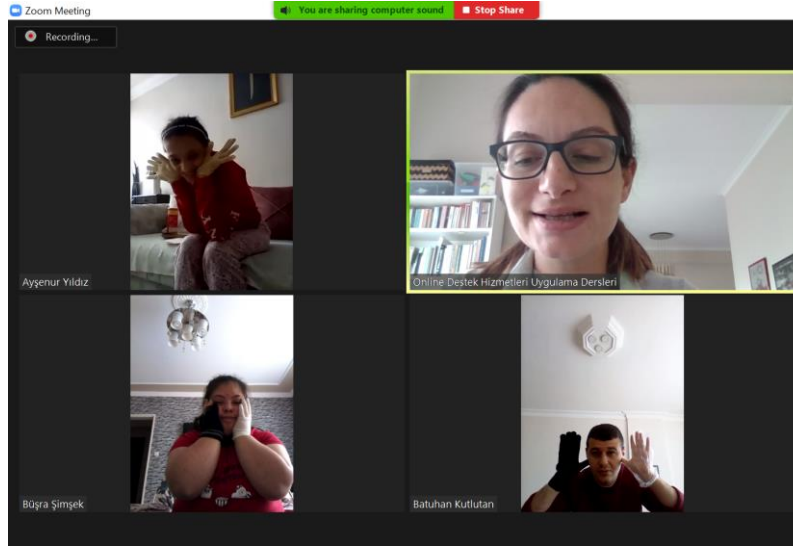
		<ul style="list-style-type: none"> Nesnelerle yapılan büyük kas davranışlarını taklit eder. <p>Türkçe</p> <ul style="list-style-type: none"> Hecelerden kelime oluşturur. <p>Sosyal Hayat</p> <ul style="list-style-type: none"> Atatürk'ü tanır. Türk bayrağını tanır. Ulusal bayramlarımızı tanır. 		<p>Marakas Kastaniyet</p>	<p>Cumhuriyet konusuna giriş yapılır.</p> <p>Ardından Bayrak, Kırmızı, Atatürk ve Cumhuriyet kelimeleri ile önce beden perküsyonu, ardından daha önceden hazırlanmış oldukları ritmik enstrümanlar ile ritim çalışması yapıldı.</p> <p>Törenlerde üniformanın bir parçası olarak eldiven kullanıldığından bahsedilir. Her iki ele farklı renkte birer eldiven giyilir; eldivenin özellikleri hakkında (renk, yapıldığı malzeme vb) konuşulur. Ardından parmaklar kullanarak ayna çalışması yapılır: Bayrak taşıma, asker selamı vb.</p>
Müzik	15 Dakika	<p>Türkçe Modülü</p> <ul style="list-style-type: none"> Sözcükleri doğru kullanır. <p>Dil, Konuşma ve Alternatif İletişim Becerileri</p> <ul style="list-style-type: none"> İki ve daha fazla heceden oluşan sözcükleri taklit eder. 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=DNIQg9VwI3I</p>	<p>Kırmızı tşört Marakas Kastaniyet</p>	<p>Onur Erol'un 'Sonsuza – Cumhuriyet' şarkısı öğrenilir. Şarkının önce !Sonsuza X X' kısmı çalışılır... Şarkının nakaratında yer alan X'ler marakas / kastaniyeti ifade etmektedir. O bölümlerde öğrenciler ritmik eşlik ederler. Ardından tekrar yöntemi ile 'Kırmızı....' Kısmı öğrenilir. Daha sonra şarkının müziği açılır ve birlikte söylenilir.</p>

					<p>Intro / Şiir: ‘Cumhuriyet, Fikirlerde ve ruhlarda yarattığı Güvenlik itibariyle Bütün yeni bir hayatın müjdesi olmuştur’</p> <p>Kırmızı bayrağım Atatürk’ten emanet Kırmızı bayrağım gökte dalgalanıyor Nakarat: Sonsuza X X Sonsuza X X Sonsuza kadar biz onu hep, koruyacağız Sonsuza X X Sonsuza X X Sonsuza dek onu koruyacağız</p> <p>Kurtuluş Savaşı’nda, birlik oldu bu millet Tek bayrak, Tek yürek, Kuruldu Cumhuriyet Nakarat</p> <p>Intro / Şiir</p> <p>Nakarat</p>
Değerlendirme	5 dakika	Dil, Konuşma ve Alternatif İletişim Becerileri <ul style="list-style-type: none">• İletişimi sürdürür.			<p>Bu hafta ne bayramını kutluyoruz? Bu bayramı bize kim armağan etmişti? Bayram dolayısıyla evlerimize bayrak asma önerisi getirildi.</p>

Değerlendirme:

Grup 1A-B Değerlendirme:

- Türkçe Etkinliği ile Türkçe, Ritim ve Drama Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Müzik Etkinliği akış olarak planlanan şekilde yürütüldü. Öğrenciler şarkının sözlerini bireysel tekrarda kısa bölümler halinde tekrar edebilirken, şarkı esnasında tekrarlamakta zorlandılar, daha çok hareketlere eşlik ettiler.
- Derse yalnızca 3 öğrenci katılım sağladığı için etkinlikler planlanandan biraz daha kısa süre de tamamlandı.
- Bireysel Değerlendirme:
 - Büşra Şimşek: Derse zamanında anne bağlandı ancak Büşra'nın giyinip gelmesi yaklaşık 5-7 dakika sürdü. Hazırlanmaya daha erken başlaması konusunda uyarıldı. Derse katılımı güzel ancak zaman zaman esniyor, ders sırasında kaykılarak oturması da bu durumu pekiştirdiği için dik oturması konusunda geri dönüt verildi. 4 heceli ritimleri, 3 hece olarak yansılıyor.
 - Mehmet Batuhan Kutlutan: Ritmik beceri ve hafızası, derse katılımı güzel.
 - Ayşenur Yıldız: Ritmi vururken eş zamanlı kelimeyi de söylerken zorlandığı için 3 ve 4 heceli kelimelerde her bir hece-ritim ayrı ayrı tekrar ettirildi. Daha önce yaptığı enstrümanları kırılmış, bu nedenle artık materyallerle ritme eşlik etti.
 - Şebnem Aksu: Biraz gecikmeli olarak 13.00 dersine eşlik etti. Derse katılımı iyi ve ritimleri çabuk kavırıyor.
 - Rıdvan Yücel: 15.00 dersine katıldı, ritmik hafızası orta. Derse katılımı için zaman zaman pekiştireç gerekiyor.

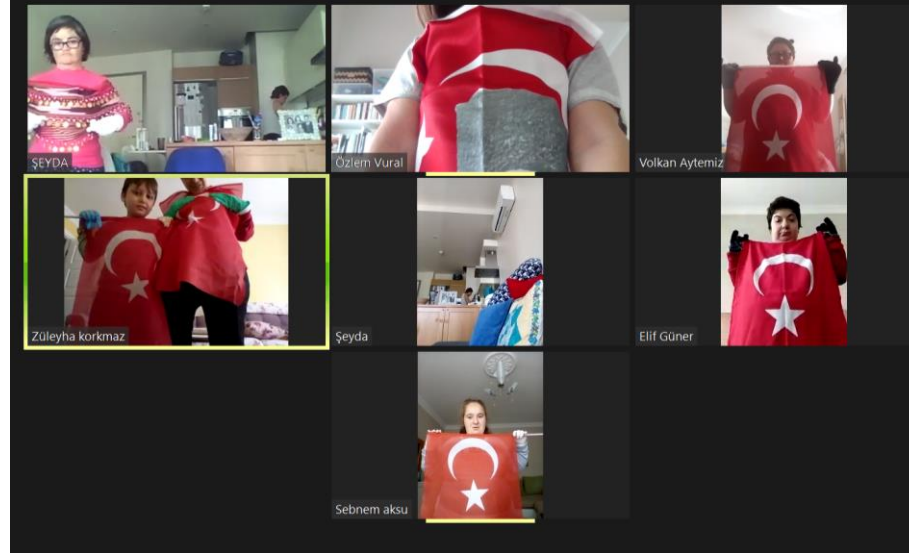


Grup 2A-B Değerlendirme:

- Türkçe Etkinliği ile Türkçe, Ritim ve Drama Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Müzik Etkinliği akış olarak planlanan şekilde yürütüldü. Öğrenciler şarkının sözlerini bireysel tekrarda kısa bölümler halinde tekrar edebilirken, şarkı esnasında tekrarlamakta zorlandılar, daha çok hareketlere eşlik ettiler. Şarkının diğer gruplarda yavaşlatılmış versiyonu denenebilir. Ek olarak 7 adım dansı ile A: Göğe bayrak çekme, B: Ritim, C: Asker selamı olarak çalışıldı. Şarkının bitiminde de Bayrak açılıp resim çekildi.
- Bireysel Değerlendirme:
 - Şeydanur Tanrıtanır: Söz ve ardından ritim geldiğinde ikisini eş zamanlı yaptığı için kalıp parçalanarak ve söz sırasında eller yüze konularak çalışıldı. Birkaç tekrar sonrası gerçekleştirebildi.
 - Volkan Aytemiz: Ritim hafızası iyi.
 - Elif Güner: Derse katılımı bu hafta çok iyiydi, kaşınma, dalgınlık vb durumu ortadan kalkmıştı.
 - Murat Sözügeçer: Derse bağlanma sorunu dolayısıyla biraz geç katıldılar ve dersten erken koptular. Ders bitimi anne ile görüşüldü, bağlanma sorunu yaşadıklarını söylediler. Haftabaşı annane vefat ettiği için dalgındı anne dalgındı, haftaya ders

başında yine destek verilecek. Ayrıca ailenin özel durumu dolayısıyla anneye Murat'ın geç saatlerdeki whatsapp aramaları dile getirilemedi.

- Züleyha Korkmaz: Bu hafta dersin ilk yarısında yeğeni Yusuf yoktu, Züleyha'nın derse katılımı çok daha iyiydi.



Grup 6 Değerlendirme:

- Türkçe Etkinliği ile Türkçe, Ritim ve Drama Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Müzik Etkinliği akış olarak planlanan şekilde yürütüldü. Önceki iki grupta şarkının hızı dolayısıyla sözleri öğrenmekte zorlandıkları düşünüldüğü için yavaşlatılmış versiyonu kullanıldı ve daha işlevsel olduğu görüldü.
- Ders bitiminde bayraklarını astıkları yerden resim paylaşımları istendi.
- Bireysel Değerlendirme:
 - Emre Emek: Derse katılımı orta düzeydeydi.
 - Serdar Konca: Eldiven takmaktan çok hoşlanmıyormuş. Ancak derse eldivenle katılım sağladı. Üstünde bayrak tşörtü ve başında Atatürk bandanası vardı.
 - Ecehan Öğüt: A-Ta-Türk ritmini göğüste çalışırken sağ ve sol el koordinasyonunda zorlandı, bireysel olarak çalışılırken anne de göstermek isteyince yapamama duygusu ile bocaladığı fark edilince tek el ile 3 vuruş da olabilir, üzerine gidilmemesi dönütü verildi. Ders süresince aferin vb pekiştireçler Ecehan'ı çok motive ediyor, anne bak yaptım diyor.
 - Kaan Karakaş: Tepsi şarkısı tekrar edilirken sözlerin çoğunu hatırladı, ayrıca 29 Ekim şarkısına da sözleriyle eşlik etti.
 - Deniz Yıldırım: Derse biraz gecikmeli katıldı, son 2 haftadır aynı durum olduğu için geri dönüt verildi.

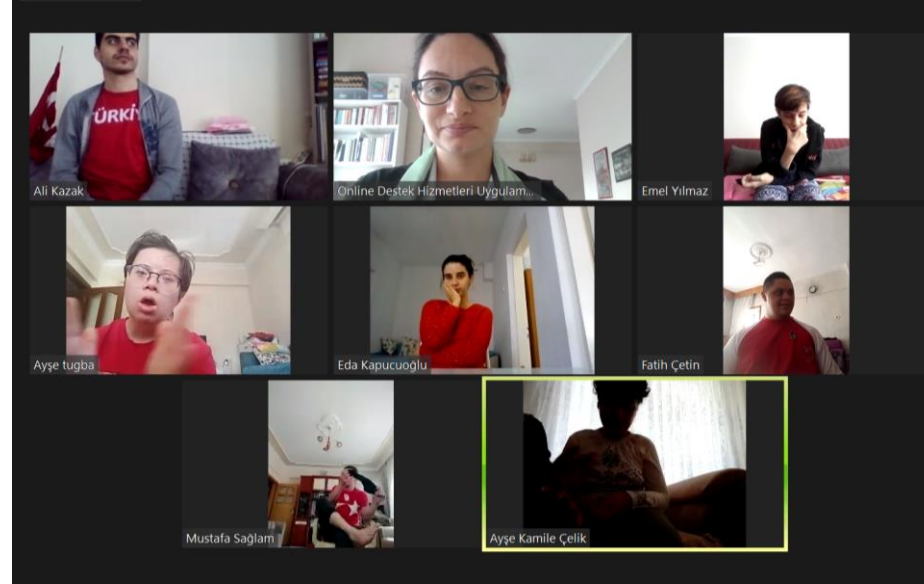




Grup 3A-B Değerlendirme:

- Türkçe Etkinliği ile
- Türkçe, Ritim ve Drama Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Müzik Etkinliği akış olarak planlanan şekilde yürütüldü ve şarkının yavaşlatılmış versiyonu kullanıldı. Öğrenciler şarkının sözlerini bireysel tekrarda kısa bölümler halinde tekrar edebilirken, şarkı esnasında tekrarlamakta zorlandılar, daha çok hareketlere eşlik ettiler.
- Bireysel Değerlendirme:
 - Ali Kazak: Derse katılımı iyi.
 - Fatih Çetin: Derse heyecanla katılım sağlıyor. Süreçte askerlerden bahsedilince kendi asker resmini gösterdi.
 - Eda Kapucuoğlu: Dersin başında 'baklava' cevabında anneden tüyo aldığı fark edilince ve önceki haftalardaki gözlemlerden yola çıkılarak anneye ders sürecinin dışında kalması önerildi.

- Emel Yılmaz: Dersin başında yeğeni de yanındaydı, anneye başka odaya gitmeleri önerildi ve uyum sağladılar. Yarım-Yarım-Tam vuruşluk bir ritimle verilen ‘Atatürk’ü bir dinlemede yansladı.
- Ayşe Tuğba Çankaya: Derse katılımı orta düzeyde, sözel yönergelere kısmen katılım sağlıyor.
- Ayşe Kamile Çelik: Derse annesi ile birlikte katıldı ancak sürece hiç katılım sağlamadı, yalnızca anne hareketleri yaptırdığında katılım sağladı. Dersin ikinci yarısında görüntüden çıktı ve anne devam etti. Anneye katılmasa da pasif izleyici olarak öğrencinin süreçte kalması önerildi.
- Mustafa Sağlam: Derste Fatih asker resmini gösterince, o da kendi asker resmini gösterdi. Ders süresince çorap giyme, gezinme vb hareketler yapıyor, annenin uyarmasına rağmen yerinde sabit durmakta zorlandığı gözlemlendi.



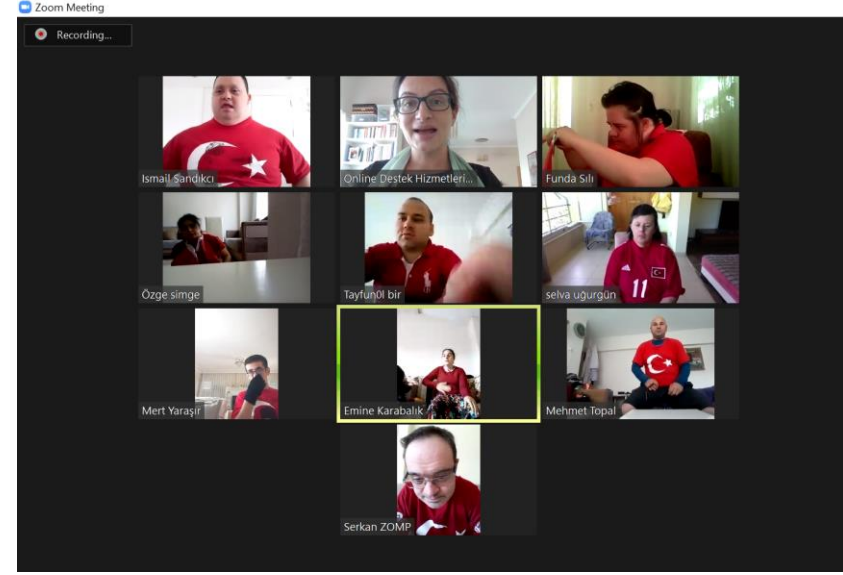
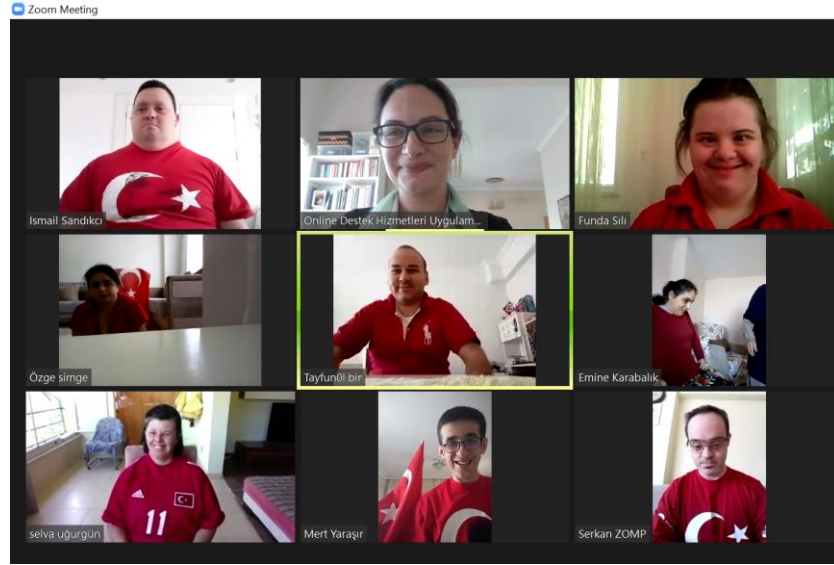
Grup 4A-B Değerlendirme:

- Türkçe Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Türkçe, Ritim ve Drama Etkinliği'nde hiçbir öğrenci eldiven getirmediği için ayna çalışması gerçekleştirilemedi. Ritim çalışmasında Samet ve Filiz için daha zor, Hasan ve Muratcan için daha basit kalıplar verilerek çalışıldı.

- Müzik Etkinliği akış olarak planlanan şekilde yürütüldü ve şarkının yavaşlatılmış versiyonu kullanıldı. Öğrenciler şarkının sözlerini tekrarlamakta çok zorlanmadılar.
- Grup sayısı az ancak hazırbulunuşluğu yüksek olduğu için akış daha hızlı geçti. Bu nedenle ders planlanandan daha kısa sürdü ancak hedeflere ulaşıldı.
- Bireysel Değerlendirme:
 - Muratcan Cengiz: Artık derslere annesi olmadan katılım sağlıyor. Sözel iletişim kurmasa da etkinliğe hareketlerle eşlik ediyor.
 - Hasan Dede: Uzun zamandır en verimli katılım sağladığı dersti. Dersin kısa bir süresinde başka bir şey açmış olsa da ders akışından kopmadı.
 - Samet Tonbak: Şarkıya sözleri ile de eşlik etti.

Grup 5A-B Değerlendirme:

- Türkçe Etkinliği ve Türkçe, Ritim ve Drama Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Müzik Etkinliği akış olarak planlanan şekilde yürütüldü ve şarkının yavaşlatılmış versiyonu kullanıldı. Öğrenciler şarkının sözlerini tekrarlamakta çok zorlanmadılar.
- Grup sayısı kalabalık olmasına rağmen hazırbulunuşlukları yüksek olduğundan öğrenme süreci planlanandan hızlı tamamlandı. Bu nedenle ek olarak mim çalışmalarını gerçekleştirildi.
- Bireysel Değerlendirme:
 - Serkan Zomp: Bugün ders sürecine hiç kimse tarafından bölünmeden ve bağlantıdan düşmeden katılım sağladı. Ders süresince oldukça ilgili ve katılımcıydı. Yalnızca ifade edici dili çok net anlaşılmadığı için geri dönüt verilmekte zorlanılıyor.
 - Mehmet Topal: Anne dersin başında mim yapılırken materyal desteği sağlamaya çalıştı, zaman zaman müdahaleci olup Mehmet'in kızmasına neden olduğu için çok müdahale etmemesi rica edildi.



ONLİNE DESTEK HİZMETLERİ ORFF SCHULWERK EĞİTİMİ DERS PLANI

Öğretmen: Uzm. Özlem Vural

Grup No: 1A-1B Katılımcılar (7/10 katılımcı)

Tarih: 03.11.2020 Salı – 13:00

- | | | | |
|------------------------------------|------------------------|-------------------------|----------------------------|
| (+) Mustafa Türkmen | (+) Büşra Şimşek | (+) Ayşenur Yıldız | (+) Rıdvan Yücel (17.00) |
| (+) Mehmet Batuhan Kutlutan (3G) | (+) Şebnem Aksu (4G) | (+) Sümeyye Aran (5G) | |
| (-) Emel Gökyiğit | (-) Demircan Demirci | (-) Burcu Yalçınkaya | |

Grup No: 2A-B Katılımcılar (4/9 katılımcı)**Tarih: 03.11.2020 Salı – 14:00**

- (+) Şeydanur Tanrıtanır (+) Volkan Aytemiz (+) Elif Güner (+) Züleyha Korkmaz
(-) Murat Sözügeçer (-) Gizem Büşra Taşkın (-) Kerem Baran (-) Selim Efendioğlu
(-) Elif Dinçer

Grup 6 Katılımcılar (6/7 katılımcı)**Tarih: 03.11.2020 Salı – 17:00**

- (+) Emre Emek (+) Deniz Yıldırım (+) Serdar Konca (+) Ferdi Aktaş
(+) Ecehan Öğüt Eroğlu (+) Kaan Karakaş (+) Rıdvan Yücel (1AB) (-) Duygu

Grup No: 3A-B Katılımcılar (5/10 katılımcı)**Tarih: 06.11.2020 Cuma – 11:00**

- (+) Ali Kazak (+) Fatih Çetin (+) Eda Kapucuoğlu (+) Mustafa Sağlam
(+) Ayşe Tuğba Çankaya (+) Mustafa Özbayrakçı (13.00) (+) Mehmet Batuhan Kutlutan (1AB) (-) Süleyman Selçuk
(-) Ayşe Kamile Çelik (-) Vildan Salalı (-) Emel Yılmaz

Grup No: 4A-B Katılımcılar (4/5 katılımcı)**Tarih: 06.11.2020 Cuma – 13:00**

- (+) Muratcan Cengiz (+) Samet Tonbak (+) Filiz Gökbaş (+) Hasan Dede
(+) Mustafa Özbayrakçı (3G) (+) Şebnem Aksu (1G) (-) M. Fahri Ünal

Grup No: 5A-B Katılımcılar (8/10 katılımcı)**Tarih: 06.11.2020 Cuma – 16:00**

- (+) Selva Uğurgün (+) İsmail Sandıkçı (+) Tayfun Büyükvardar (+) Funda Sılı
(+) Özge Yardım (+) Serkan Zomp (+) Mehmet Topal (+) Şule Uysal
(+) Sümeyye Aran (1G) (-) Mert Yaraşır (-) Emine Karabalık

Öğrenme Süreci

TEMA: Eldivenler

Ailelerle ders öncesi paylaşım: Sevgili aileler, bu haftaki dersimiz için tamamımız ‘Eldivenler’dir. Ders öncesinde çocuğunuzun giyebileceği ebatta 2 farklı eldiven hazırlamanızı rica ediyorum. Eldivenlerin biri sol, diğeri sağ el için olacaktır ve plastik, yün, kumaş vb istediğiniz özellikte olabilir.

Etkinlik	Süre	Kazanım-Göstergeler	Materyaller	Ön Hazırlık (Aile/Öğretmen)	Öğrenme Süreci
Türkçe	10	Türkçe Modülü			Öğrenciler tek tek karşılanarak oturuma

	Dakika	<ul style="list-style-type: none"> Sözcükleri doğru kullanır. <p>Matematik Modülü</p> <ul style="list-style-type: none"> Nesneleri kalın ve ince olma durumuna göre ayırt eder. 			<p> kabul edilir.</p> <p>Her öğrenciden getirdiği materyalleri göstermesini, eldiveninin kalın mı ince mi olduğunu, rengini vb söylemesini ister, ardından da daha sonra kullanmak üzere kenara koyması istenir.</p> <p>Bir önceki derste öğrenilen ile ‘Cumhuriyet’ şarkısının yavaşlatılmış versiyonu tekrar edilerek öğrencilerin dikkati toplanır.</p> <p>“Kırmızı bayrağım Atatürk’ten emanet Kırmızı bayrağım gökte dalgalanıyor</p> <p>Nakarat:</p> <p>Sonsuza X X</p> <p>Sonsuza X X</p> <p>Sonsuza kadar biz onu hep, koruyacağız</p> <p>Sonsuza X X</p> <p>Sonsuza X X</p> <p>Sonsuza dek onu koruyacağız”</p>
Ritim	15 Dakika			<p>https://www.youtube.com/watch?v=wXfKf8mA5Dk</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=edUxcLaJIE</p> <p>Aileler için Bomed – Tuncer Ediz Toksoy:</p>	<ul style="list-style-type: none"> Beden perküsyonu ön hazırlık <ul style="list-style-type: none"> Alkış - Bacak Alkış-Bacak-Alkış Alkış – Bacak – Alkış – Es(Mucks) – Alkış – Bacak - Alkış La Raspa Şarkısı (AB Formu) <ul style="list-style-type: none"> A: Alkış x 8 B: Eldivenlerle elleri dans ettirme

				https://www.youtube.com/watch?v=z13Z8KOa-zo	
Oyun ve Hareket	25 Dakika	Bilişsel Becerilere Hazırlık Modülü <ul style="list-style-type: none">İki eylem bildiren yönergeyi yerine getirir.Oyun içindeki sorumluluğunu yerine getirir.Hareketi taklit eder. Türkçe Modülü <ul style="list-style-type: none">Dinlediği ya da okuduğu masal ve öyküyle ilgili sorulara cevap verir.		<p>Pandomim Elma ve Solucan hikayesi videosu: https://www.youtube.com/watch?v=TdGVBQbBTbo</p> <p>Pandomim müzik: https://www.youtube.com/watch?v=17MA8VHjrJE https://www.youtube.com/watch?v=HyZtpZSx2TI</p>	<ul style="list-style-type: none">Öğretmen eline eldivenleri giyer ve eldivenin hangi amaçlarla kullanıldığını sorar ve her öğrencinin verdiği örneği canlandırması istenir: Bulaşık yıkamak, temizlik yapmak, hastanelerde hijyeni sağlamak, soğuk havalardan korunmak, box yapmak, iş kazalarından korunmak, pandomim, motosiklet kullanırken korunmak vb...Bugün hepimiz birer Pandomim Sanatçısı olacağız... Önce beraber bir pandomim videosu izleyelim (elma ve solucan hikayesi)...<ul style="list-style-type: none">Pandomimci Mime'nin elinde ne var, elindeki nasıl temizledi, yerken içinden ne çıktı vb?Peki hiç sesini duydunuz mu?Şimdi pandomim sanatçısı olma sırası bizde, önce eldivenlerimizi giyelim.. Pandomime başladığımızda hiç konuşmadan hareket etmemiz gerektiğini unutmayalım... Öğretmen müziği açar, eldiven ile çeşitli

					<p>hareketler yapar ve öğrencilerin kendisini taklit etmesini ister.</p> <ul style="list-style-type: none">○ Tek parmağı açmak, Serçe ve baş parmağı açmak, Elleri bilekten üst üste çapraz geçirmek, Bir ipe tırmanıyormuş gibi yapmak○ Hikaye: “Koşuyor, zıplıyor, oynuyoruz. Terliyoruz. Buzdolabından açıp buz gibi bir bardak su içiyoruz. Oh, biraz serinledik! Tekrar oyuna devam ediyoruz. Sonra başımız ağrımaya başlıyor. Yutkunurken boğazımız da ağrıyor. Alnımız da ateş gibi yanıyor.”<p>“Uyuyoruz. Sabah oldu, uyanalım. Gözlerimizi açıyoruz. Kalkıyoruz. Lavobaya gidip yüzümüzü yıkıyoruz. Dişlerimizi fırçalıyor, saçımızı tarıyoruz. Pijamamızı çıkarıyor, elbisemizi giyiyoruz. Kahvaltı sofrasına oturuyoruz. Ekmeğe yağ sürüyor, üzerine biraz da reçel koyuyoruz. Çay biraz sıcak. Dikkatli içelim. Tekrar elimizi yıkayıp, dişlerimizi fırçalayalım. Çantamızı alıp annemize el sallayıp evden çıkalım.”</p><ul style="list-style-type: none">• Her öğrenci sırayla hikayesi olan kısa bir pantomim yapar ve ardından izleyicilere ne anlattığı sorulur.
--	--	--	--	--	--

Değerlendirme	10 dakika	Toplumsal Yaşam Becerileri Modülü <ul style="list-style-type: none">İletişimde bulunduğu kişilere karşı hoşgörülü ve anlayışlı olmaya dikkat eder. Türkçe Modülü <ul style="list-style-type: none">Kelimelerden cümle oluşturur.		La Raspa Şarkısı'nda öğretmen tarafından çekilen video (ritim ve eldivenli eller) aileler ile paylaşılır.	Sözsüz tiyatroya verilen isim nedir? Pantomim için hangi materyalleri kullandık?
---------------	-----------	--	--	---	---

Değerlendirme:

Grup 1A-B Değerlendirme:

- Türkçe Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Ritim Etkinliği de planlanan şekilde yürütüldü. Ek olarak şarkının A bölümü için bir öğrenci, B bölümü için de diğer öğrenci ile eşlik edildi, sonra şarkı tekrar açılıp roller değiştirilerek bölümleri daha iyi algılamaları sağlandı.
- Oyun ve Hareket Etkinliği de kısmen planlanan şekilde yürütüldü. Hikaye kısmında yer alan pantomimlerden yalnızca biri gerçekleştirildi.
- Bireysel Değerlendirme
 - Mustafa Türkmen: Ritmi üst üste tekrarlararken esleri verip tekrar alkışla başlama noktasında güçlük yaşadı. Yavaşlatıp eşlik edilerek denediğinde yapabildi ancak şarkıda kendi ritmiyle eşlik etti.
 - Büşra Şimşek : Bireysel birkaç tekrar sonrası ritmi üst üste yapabildi.
 - Ayşenur Yıldız: Ailece Covid+. Dersin ikinci yarısına katılım sağladı.
 - Rıdvan Yücel: 17.00 dersine katıldı ve güzel katılım sağladı.
 - Emel Gökyiğit: 17.00 dersinin yarısında bağlandı ancak bağlantı sağlanamadı. Aile arandı.
 - Mehmet Batuhan Kutlutan: 3G grubunun dersine katıldı ancak görüntüsü olmasına rağmen karşılıklı ses iletimi yoktu. Tablet sesini açmayı da çözemediler maalesef. Konu pantomim ağırlıklı olduğu için yine de ders sonuna kadar kaldı.
 - Şebnem Aksu: 4G grubunun dersine, dersin ikinci yarısında katıldı.

- Sümeyye Aran: 5G grubu ile katıldı, ses ve görüntü kalitesinin düşüktü.

Grup 2A-B Değerlendirme:

- Türkçe Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Ritim Etkinliği de planlanan şekilde yürütüldü. Ek olarak şarkının A bölümü için iki öğrenci, B bölümü için de diğer iki öğrenci ile eşlik edilmeye çalışıldı ancak öğrenciler komutu algılamakta zorlandıkları için sonlandırıldı ve roller değiştirilerek çalışılmadı.
- Oyun ve Hareket Etkinliği de kısmen planlanan şekilde yürütüldü. Eldiven kullanımı ile ilgili öğrencilerin ebeveynlerinden ipucu aldıkları farkedildi ve örnekler daha çok boya badana gibi ev işleri ile ilgiliydi. Hikaye kısmında yer alan pantomimlerden zenginleştirilerek gerçekleştirildi.
- Bireysel Değerlendirme
 - Volkan Aytemiz: Bugün neşesi çok yerindeydi, dersin başlangıç ve sonunu öğretmeni taklit ederek geçirdi.
 - Züleyha Korkmaz: Derse katılımı iyiydi, dersin 2. Yarısında Yusuf yine eşlik etti, öğrenciyi rahatsız ettiği için uyarıldı.

Grup 6 Değerlendirme:

- Türkçe Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Ritim Etkinliği de planlanan şekilde yürütüldü, ancak ritmi es vererek üst üste yapmak konusunda zorlandılar. Ek olarak şarkının A bölümü için kızlar, B bölümü için de erkekler ile eşlik edildi; ardından da roller değiştirilerek bir kez daha tekrar edildi.
- Oyun ve Hareket Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Bireysel Değerlendirme
 - Serdar Konca: Dersin başına katıldı, hatta dersi gitar çalarak başlattı ancak daha sonra uyumak isteyip dersten ayrıldı.

Grup 3A-B Değerlendirme:

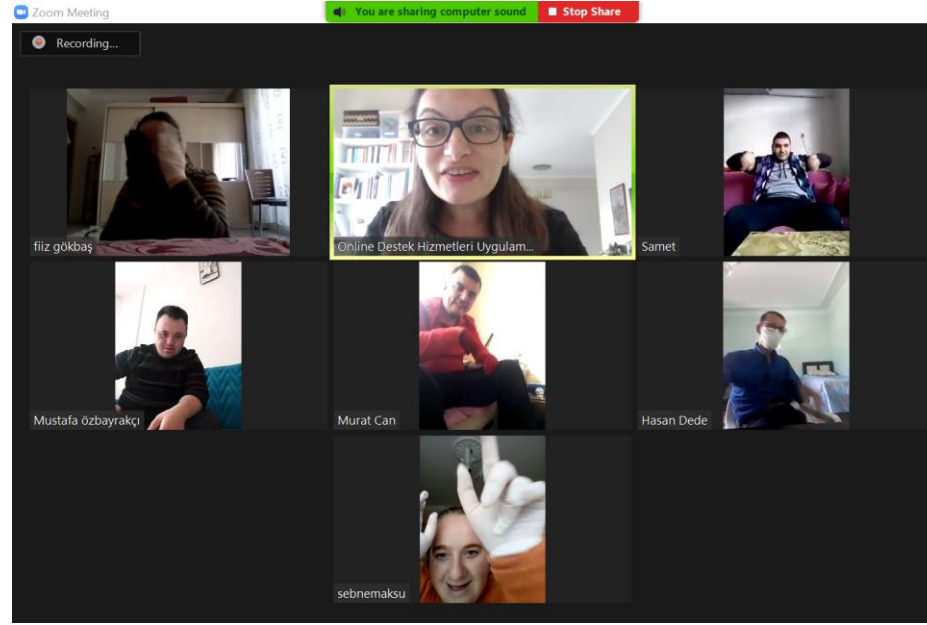
- Türkçe Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Ritim Etkinliği basitleştirilerek gerçekleştirildi. Yalnızca alkış, göğüs olarak öğrencilerin isimleri kullanılarak üst üste ritim vurma çalışıldı. Şarkı ilk çalışıldığında A Bölümü ritim, B Bölümü ellerle serbest dans, ikinci tekrar da ise B Bölümünde pantomim çalışması

gerçekleştirildi. Grup için bu basitleştirilmiş hali videoya alınıp paylaşıldı. Ali ve Eda için diğer gruplarla paylaşılan daha kompleks hali özel olarak paylaşıldı.

- Oyun ve Hareket Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü. Hikaye kısmında yer alan pandomimlerden yalnızca biri gerçekleştirildi.
- Bir sonraki derse evde kuklası olmayanların basit bir kukla yaparak katılması istendi.
- Bireysel Değerlendirme
 - Mustafa Sağlam: Derse mutfakta annenin yanında katılım sağladı ve ders süresince dikkati dağınıktı.
 - Ayşe Tuğba Çankaya: Ders başından sonuna kadar uykuluydu, sözel katılım düzeyi çok düşük, hareketsel katılım düzeyi de orta düzeydeydi.
 - Mustafa Özbayrakçı: 4G ile derse katıldı, dersin ilk yarısında katılımı isteksizdi, ikinci yarısında tam katılım sağladı.

Grup 4A-B Değerlendirme:

- Türkçe Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Ritim Etkinliği de planlanan şekilde yürütüldü, ancak ritmi es vererek üst üste yapmak konusunda zorlandılar. Ek olarak şarkının A bölümü için ritim, B bölümü için pandomim çalışmaları yapıldı. .
- Oyun ve Hareket Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü. Her bir öğrenciye bol bol doğaçlama imkanı verildi. Özellikle Samet'in doğaçlaması oldukça yaratıcıydı.
- Bireysel Değerlendirme
 - Hasan Dede: Dersin ilk yarısında şarkı söylediği, kulağına kulaklık takıp dinlemediği için bu sefer biraz daha net bir şekilde uyarıldı, ardından katılımı düzeldi.



Grup 5A-B Değerlendirme:

- Türkçe Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Ritim Etkinliği de planlanan şekilde yürütüldü, ancak ritmi es vererek üst üste yapmak konusunda bir kısım öğrenci zorlandı. Ek olarak şarkının A bölümü için ritim, B bölümü için pandomim çalışmaları da yapıldı. .
- Oyun ve Hareket Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü. Her bir öğrenciye bol bol doğaçlama imkanı verildi.
- Bireysel Değerlendirme
 - Serkan Zomp: Pandomim doğaçlamaları sırasında annesi eylemleri sessiz yapması gerektiği konusunda ısrarcı olunca kızdı, anne çok müdahale etmemesi konusunda uyarıldı.

ONLİNE DESTEK HİZMETLERİ ORFF SCHULWERK EĞİTİMİ DERS PLANI

Öğretmen: Uzm. Özlem Vural

Grup No: 1A-1B Katılımcılar (7/10 katılımcı)

(+) Mustafa Türkmen (+) Şebnem Aksu
(+) Mehmet Batuhan Kutlutan (+) Rıdvan Yücel
(-) Emel Gökyiğit (-) Demircan Demirci

Grup No: 2A-B Katılımcılar (5/9 katılımcı)

(+) Şeydanur Tanrıtanır (+) Volkan Aytemiz
(+) Züleyha Korkmaz
(-) Kerem Baran (-) Selim Efendioğlu

Grup 6 Katılımcılar (5/7 katılımcı)

(+) Emre Emek (+) Deniz Yıldırım
(+) Kaan Karakaş (-) Duygu Eroğlu

Grup No: 3A-B Katılımcılar (7/10 katılımcı)

(+) Ali Kazak (+) Fatih Çetin
(+) Ayşe Tuğba Çankaya (+) Süleyman Selçuk
(-) Ayşe Kamile Çelik (-) Vildan Salalı

Grup No: 4A-B Katılımcılar (4/5 katılımcı)

(+) Muratcan Cengiz (+) Samet Tonbak
(-) M. Fahri Ünal

Tarih: 4.11.2020 Çarşamba – 11:00

(+) Sümeyye Aran (+) Büşra Şimşek
(+) Ayşenur Yıldız
(-) Burcu Yalçınkaya

Tarih: 4.11.2020 Çarşamba– 13:00

(+) Murat Sözügeçer (+) Elif Güner
(-) Elif Dinçer (-) Gizem Büşra Taşkın

Tarih: 4.11.2020 Çarşamba– 15:00

(+) Serdar Konca (+) Ecehan Öğüt
(-) Ferdi Aktaş

Tarih: 9.11.2020 Pazartesi – 11:00

(+) Eda Kapucuoğlu (+) Mustafa Sağlam
(+) Emel Yılmaz
(-) Mustafa Özbayrakçı

Tarih: 9.11.2020 Pazartesi – 13:00

(+) Filiz Gökbaş (+) Hasan Dede

Grup No: 5A-B Katılımcılar (9/11 katılımcı)

Tarih: 9.11.2020 Pazartesi – 14:45

(+) Selva Uğurgün

(+) İsmail Sandıkçı

(+) Tayfun Büyükvardar

(+) Funda Sılı

(+) Özge Yardım

(+) Serkan Zomp

(+) Mehmet Topal

(+) Mert Yaraşır

(+) Cem Yılmaz

(-) Emine Karabalık

(-) Şule Uysal

Öğrenme Süreci

TEMA: Kukla

Ailelerle ders öncesi paylaşım: Sevgili aileler, bu dersimiz için evde kuklanız varsa derse getirmenizi istiyorum.

Ailelerle ders sonrası paylaşım: Sevgili ebeveynler, sizlerin de desteğiyle 12 haftalık programımızı bitirmek için son 1 dersimiz kaldı. Bu süreç benim için her ne kadar keyifli olsa da siz ebeveynlerin ve çocuklarınızın penceresinden de nasıl olduğunu merak ediyorum. Bu nedenle siz ebeveynlerden boş bir kağıda ders ile ilgili olumlu ve olumsuz izlenimlerinizi paylaşacağınız bir yazı yazmanızı ve dersi çocuklarınızın penceresinden değerlendirebilmek için onlarla kısa bir röportaj yapmanızı ve bu süreci videoya çekmenizi rica ediyorum. Geri bildirimlerinizi de benimle whatsapptaki grubumuz yerine özel mesaj olarak paylaşırsanız çok sevinirim.

Son dersimize kostüm ve aksesuarlarınızla, ebeveyn-çocuk birlikteliğiyle katılımınızı heyecanla bekliyorum.

Sevgilerle...

Etkinlik	Süre	Kazanım-Göstergeler	Materyaller	Ön Hazırlık (Aile/Öğretmen)	Öğrenme Süreci
Türkçe Etkinliği	15 Dakika	Bilişsel Becerilere Hazırlık Modülü <ul style="list-style-type: none">Oyun içindeki sorumluluğunu yerine getirir.		İpli kukla ve çomak kukla	Öğretmen önce çomak kuklasını ardından da ipli kuklasını çıkartır ve öğrencilerle tanıştır. Daha sonra da derse kuklasını getiren öğrencilerin kuklalarını tanıştırmalarını ve yanlarına koymalarını ister.
Oyun ve Hareket Etkinliği	20 Dakika	Matematik Modülü <ul style="list-style-type: none">Nesneleri yüksekte ve alçakta olma durumuna göre ayırt eder. Bilişsel Becerilere Hazırlık Modülü		Ritmik enstrüman	Oyuna önce çomak kukla ile başlanır. Öğretmen oyunun kurallarını anlatır: Çomak kukla evine girdiğinde herkesin enstrümanının sessiz olması, kukla evden ne kadar çok çıkarsa da enstrümanını o kadar güçlü çalması gerektiği anlatılır. Önce tüm grup birlikte deneyimlerler,

		<ul style="list-style-type: none"> Hareketi taklit eder. 			<p>ardından her bir öğrenci ile tek tek denenir.</p> <p>Ardından öğretmen ipli kuklasını alır ve herkesin ayağa kalkmasını, kukla hareket ettikçe onlarında kukla gibi hareket etmesini, kuklayı taklit etmelerini; kuklanın ipini bıraktığında da öğrencilerin de kendilerini gevşek bir şekilde yere bırakmalarını ister.</p>
Müzik ve Dans Etkinliği	15 Dakika	<p>Bilişsel Becerilere Hazırlık Modülü</p> <ul style="list-style-type: none"> Üç veya daha fazla eylem bildiren yönergeyi yerine getirir. Sesleri taklit eder. <p>Türkçe Modülü</p> <ul style="list-style-type: none"> Sözcükleri doğru kullanır. 		<p>İpli Kukla Şarkısı: https://www.youtube.com/watch?v=mATJNUIVP4o</p>	<p>Önce her bir dizeği öğretmen söyler, minik bir hareket eşliği yapar ve öğrencilerin tekrar etmesini ister. Ardından da şarkı müziği ile birlikte tekrar edilir.</p> <p>“Ben bir ipli kuklayım Ha ha ha ha haaaa, Kıpır kıpır oynarım Ha ha ha ha ha Kim oynatırsa beni Ha ha ha ha haaaa Neşe ile zıplarım Ha ha ha ha haaaa Önce kafa sonra kol, Ellerimi unutma, Alt tarafta diz ayak, Ha ha ha ha haaaa”</p> <p>Şarkının A Bölümünde serbestçe yürürler ve ‘ha ha ha...’ kısmında zıplarlar, B Bölümünde ise söylenen vücut bölümleri</p>

					hareket ettirilir.
Değerlendirme	5 Dakika	Toplumsal Yaşam Becerileri Modülü <ul style="list-style-type: none">• Bilgi almak için soru sorar.			Ebeveynler oturumun sonuna davet edilir ve gelecek hafta sonu ders olacağı için bir parti yapılacağı bilgisi verilir. Tüm öğrenci ve ebeveynlerin derse kostüm, aksesuar, animatif makyaj vb ile katılmaları rica edilir.

Değerlendirme:

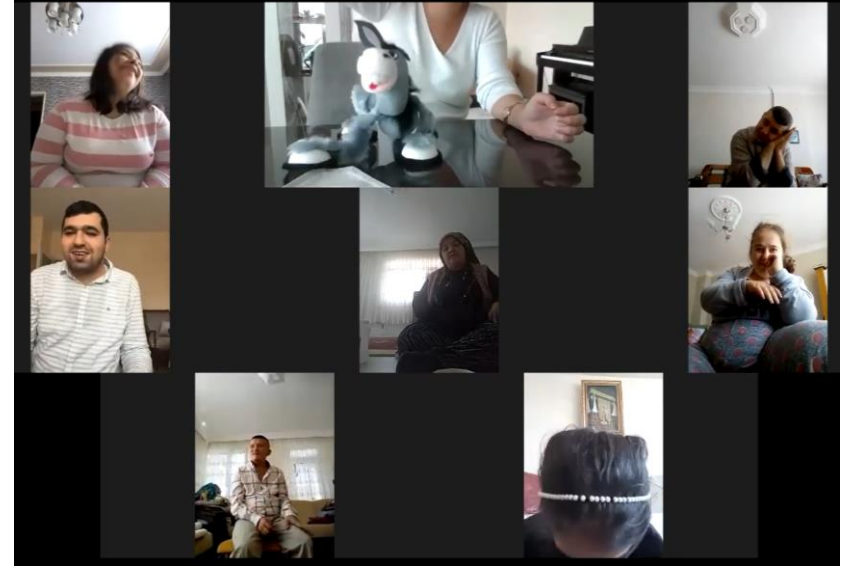
Proje değerlendirmesi için ailelerden paylaşım istendi:

Sevgili ebeveynler, sizlerin de desteğiyle 12 haftalık programımızı bitirmek için son 1 dersimiz kaldı. Bu süreç benim için her ne kadar keyifli olsa da siz ebeveynlerin ve çocuklarınızın penceresinden de nasıl olduğunu merak ediyorum. Bu nedenle siz ebeveynlerden boş bir kağıda ders ile ilgili olumlu ve olumsuz izlenimlerinizi paylaşacağınız bir yazı yazmanızı ve dersi çocuklarınızın penceresinden değerlendirebilmek için onlarla kısa bir röportaj yapmanızı ve bu süreci videoya çekmenizi rica ediyorum. Geri bildirimlerinizi de benimle whatsapptaki grubumuz yerine özel mesaj olarak paylaşırsanız çok sevinirim... Sevgilerle...

Grup 1A-B Değerlendirme:

- Türkçe Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü. İpli kuklanın hangi hayvana ait olduğunu isimlendiremedikleri için, eşek sesi taklit edildi ve ardından öğrenciler doğru tahminde bulundular. Yalnızca 1 öğrenci kuklası ile katılmıştı.
- Oyun ve Hareket Etkinliği'nde çomak kukla ile enstrüman çalma ve sessizlik kısmında ekran takibini yapmayan öğrenciler olduğu için zorlandı. Bu nedenle sık sık sözel yönerge de verildi. Yaşanan bu zorluktan dolayı ipli kuklanın hareketini takipte de sözel yönerge kullanıldı ancak 2. Etkinliği daha kolay yaptıkları gözlemlendi.
- Müzik ve Dans Etkinliği'nin sözleri tekrar kısmı ipli kukla eşliğinde gerçekleştirildi. Ardından müzikle beraber önce ayakta öğretmenin gösterdiği hareketleri yaparak, ardından da oturarak tekrar edildi.
- Bireysel Değerlendirme
 - Mustafa Türkmen: Kaşıktan tavşan kuklası hazırlamış.

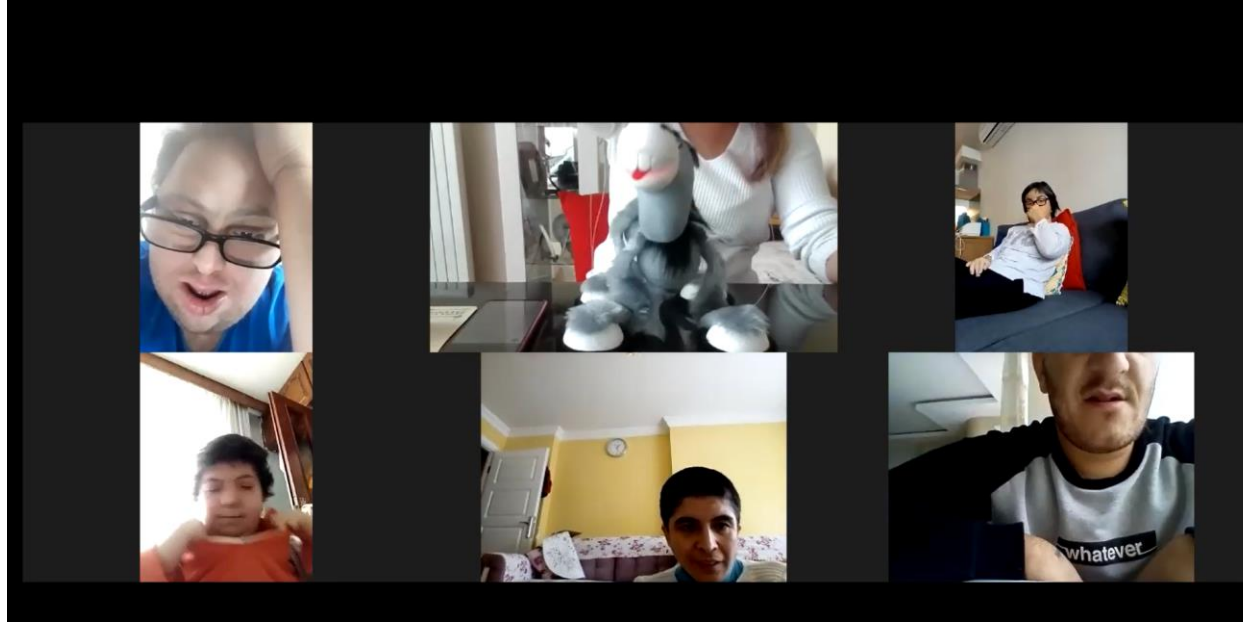
- Şebnem Aksu: Dersin ilk yarısında dikkati çok dağınıktı, ekran yerine etrafına baktığı için yönergeleri alamadı, ardından da hediye paketi açıp içindekileri çıkarmaya çalıştı. Dikkatini derse vermesi için uyarıldı.
- Sümeyye Aran: Grup etkinliklerinde pasif gözüksede yönergeyi alıyor ve derse katılıyor.
- Mehmet Batuhan Kutlutan: Bir çalışma için kim başlamak ister dediğimde gönüllü oluyor.
- Rıdvan Yücel: Etkinliklerde pasif kalıyor, daha çok izleyici durumunda. Sıra kendisine geldiğinde yönergeyi yerine getirmeyi reddediyor.
- Ayşenur Yıldız: Covid dolayısıyla bir önceki ders çok durgundu, bu ders enerjisi biraz daha iyiydi.



Grup 2A-B Değerlendirme:

- Türkçe Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü. İpli kuklanın hangi hayvana ait olduğunu isimlendiremedikleri için, eşek sesi taklit edildi ve ardından öğrenciler doğru tahminde bulundular. Yalnızca 1 öğrenci kuklası ile katılmıştı.
- Oyun ve Hareket Etkinliği'nde çomak kukla ile enstrüman çalma ve sessizlik kısmında ekran takibini yapmayan öğrenciler olduğu için zorlandı. Bu nedenle sık sık sözel yönerge de verildi. Yaşanan bu zorluktan dolayı ipli kuklanın hareketini takipte de sözel yönerge kullanıldı ancak 2. Etkinliği daha kolay yaptıkları gözlemlendi.

- Müzik ve Dans Etkinliği'nin sözleri tekrar kısmı ipli kukla eşliğinde gerçekleştirildi. Ardından müzikle beraber önce ayakta öğretmenin gösterdiği hareketleri yaparak, ardından da oturarak tekrar edildi.
- Dersin sonunda ek olarak La Raspa şarkısı tekrar edildi.
- Bireysel Değerlendirme
 - Murat Sözügeçer: Bir önceki derse katılmadığı için öncesinde anne aranıp ders hatırlatıldı. Anne Covid +
 - Züleyha Korkmaz: Derse geç katılım sağladı.



Grup 6 Değerlendirme:

- Türkçe Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü. İpli kuklanın hangi hayvana ait olduğunu tahmin edebildiler. 2 öğrenci kuklası ile katılmıştı.
- Oyun ve Hareket Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü. Kukla ile katılan öğrencilerde koro şefi olarak enstrümanları yönlendirdiler.

- Müzik ve Dans Etkinliği de planlanan şekilde yürütüldü.
- Bireysel Değerlendirme
 - Emre Emek: Dersin giriş kısmında ilgisizdi, telefon ile oynadı, anne ile işbirliğiyle telefonu kaldırdık.
 - Serdar Konca: İsmi Limon olan köpek kuklası ile katıldı (Mickey Mouse'un köpeği Pluto). Zaman zaman kuklalardan korkmadığını dile getirdi.
 - Kaan Karakaş: Ders başlangıcında bir materyaline çorap geçirerek köpek kuklası haline getirdi, ismi Karabaş.



Grup 3A-B Değerlendirme:

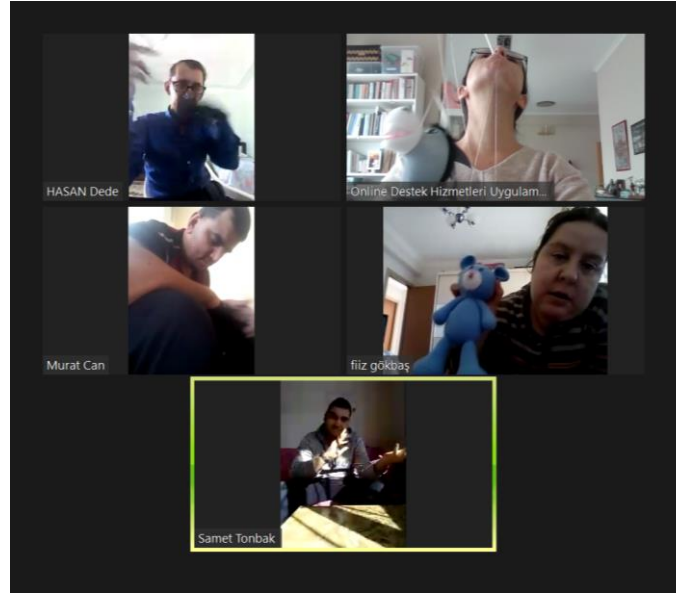
- Çok akıcı bir ders akışı gerçekleşti. Öğrencilerin katılım seviyesi ve motivasyonu oldukça yüksekti.
- Türkçe Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü. 2 öğrenci kuklası ile katılmıştı, kuklası olmayanlarda peluş oyuncak ile sürece katıldılar. Eda ikisi de olmadığı için çorabı kukla gibi kullandı.

- Oyun ve Hareket Etkinliği planlanan şekilde y¼r¼t¼ld¼. T¼m ¼đrenciler sırayla koro Şefi olarak enstr¼manları y¼nlendirdiler.
- M¼zik ve Dans Etkinliği de planlanan şekilde y¼r¼t¼ld¼.
- Bireysel Değerlendirme
 - Fatih etin: Şarkı ¼đrenilirken ‘ha ha ha’ kısımlarında daha çok onun s¼ylemesi için fırsat verildi. Aile normalde çok konuŐmadıđını ancak m¼zik derslerinde konuşmaya çalışmak için oldukça hevesli olduğunu belirtti.
 - Eda Kapucuoğlu: Kaşık kukla yaparak derse hazırlıklı katıldı. Bu hafta da s¼zel y¼nergeleri cevaplariken çekinik davrandı ancak çok daha fazla s¼re tanınarak ve geri d¼n¼t¼ verilerek biraz daha s¼zel katılımı y¼kseltildi.
 - Mustafa Sağlam: Bug¼n derse olan ilgisi ve dikkati çok daha iyiydi. Y¼nergeleri aldı ve yerine getirdi.
 - Ayşe Tuğba ankaya: Ders s¼resince zaman zaman dikkati dağılıyor, y¼nergeyi bazen algılaması için sık tekrar gerekiyor.
 - Emel Yılmaz: Dersin başında keman almayı ¼đrenmek istediğini dile getirdi.



Grup 4A-B Değerlendirme:

- Türkçe Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü. Kukla ile katılan öğrenci yoktu, 1 öğrenci pelüş oyuncak, 2 öğrenci çorap, 1 öğrenci de teşbihi kukla gibi kullandı.
- Oyun ve Hareket Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü. Tüm öğrenciler sırayla koro şefi olarak enstrümanları yönlendirdiler.
- Müzik ve Dans Etkinliği de planlanan şekilde yürütüldü.
- Grubun öğrenci sayısı az olduğu ve grubun hazırbulunuşluğu yüksek olduğu için akış kısa sürdü. Ders sonunda La Raspa ile ritim çalışması yapıldı.
- Prof. Dr. Dilara Özer dersin başlangıcına katılım sağladı.



Grup 5A-B Değerlendirme:

- Türkçe Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü. Kukla ile katılan öğrenciler çoğunlukta ydı.
- Oyun ve Hareket Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü. Tüm öğrenciler sırayla koro şefi olarak enstrümanları yönlendirdiler.
- Müzik ve Dans Etkinliği de planlanan şekilde yürütüldü.
- Bireysel Değerlendirme:

- Serkan Zomp: Ev dışından derse katılım sağladı ve yine bağlantı ile ilgili sorun yaşadı, dersin büyük kısmında görüntüsü yoktu, görüntüsü geldiğinde mekan değişimi yaptıkları fark edildi.
- Cem Yılmaz: Uzun bir aradan sonra derse katılım sağladı, anne sorunlarını çözümlediklerini dile getirdi.



ONLINE DESTEK HİZMETLERİ ORFF SCHULWERK EĞİTİMİ DERS PLANI

Öğretmen: Uzm. Özlem Vural

Grup No: 1A-1B Katılımcılar (8/10 katılımcı)

Tarih: 11.11.2020 Çarşamba – 11:00

(+) Mustafa Türkmen

(+) Şebnem Aksu

(+) Sümeyye Aran

(+) Büşra Şimşek

(+) Mehmet Batuhan Kutlutan

(+) Rıdvan Yücel

(+) Ayşenur Yıldız (13.00)

(-) Emel Gökyiğit

(-) Demircan Demirci

(-) Burcu Yalçınkaya

Grup No: 2A-B Katılımcılar (5/9 katılımcı)**Tarih: 11.11.2020 Çarşamba– 13:00**

- (+) Şeydanur Tanrıtanır (+) Gizem Büşra Taşkın (+) Volkan Aytemiz (+) Elif Güner
(+) Züleyha Korkmaz (+) Ayşenur Yıldız (1AB) (+) Murat Sözügeçer (Cuma 11.00)
(-) Kerem Baran (-) Selim Efendioğlu (-) Elif Dinçer

Grup 6 Katılımcılar (6/7 katılımcı)**Tarih: 11.11.2020 Çarşamba– 15:00**

- (+) Emre Emek (+) Deniz Yıldırım (+) Serdar Konca (+) Ferdi Aktaş
(+) Ecehan Öğüt (+) Kaan Karakaş (-) Duygu Eroğlu
(+) Elif Güner (2AB Grubu)

Grup No: 3A-B Katılımcılar (5/10 katılımcı)**Tarih: 13.11.2020 Cuma – 11:00**

- (+) Ali Kazak (+) Fatih Çetin (+) Eda Kapucuoğlu (+) Mustafa Sağlam
(+) Emel Yılmaz (+) Murat Sözügeçer (2AB) (-) Ayşe Tuğba Çankaya (-) Mustafa Özbayrakçı
(-) Süleyman Selçuk (-) Ayşe Kamile Çelik (-) Vildan Salalı

Grup No: 4A-B Katılımcılar (4/5 katılımcı)**Tarih: 13.11.2020 Cuma – 13:00**

- (+) Muratcan Cengiz (+) Samet Tonbak (+) Filiz Gökbaş (+) Hasan Dede
(-) M. Fahri Ünal

Grup No: 5A-B Katılımcılar (7/10 katılımcı)**Tarih: 13.11.2020 Cuma – 16:00**

- (+) Selva Uğurgün (+) İsmail Sandıkçı (+) Tayfun Büyükvardar (+) Funda Sılı
(+) Özge Yardım (+) Mert Yaraşır (+) Şule Uysal

(-) Emine Karabalık

(-) Serkan Zomp

(-) Mehmet Topal

Öğrenme Süreci

TEMA: Ailece Müzik Etkinliği

Ailelerle ders öncesi paylaşım: Sevgili aileler, son dersimizi öğrencilerimiz ve ebeveynleri ile birlikte gerçekleştireceğiz. Öğrencimize ders süresince en az bir aile ferдинin eşlik etmesini istiyoruz. Derse herhangi bir kostüm, aksesuar vb ile, 2 beyaz kağıt ve renkli boya kalemleri ile katılmanızı rica ediyorum.

Etkinlik	Süre	Kazanım-Göstergeler	Materyaller	Ön Hazırlık (Aile/Öğretmen)	Öğrenme Süreci
Hareket ve Dans Etkinliği	20 Dakika	Bilişsel Becerilere Hazırlık Modülü <ul style="list-style-type: none">Hareketi taklit eder.Sesleri taklit eder.	7 Adım Dansı	Öğretmen eşini betimlemek için büyük bir oyuncak figür kullanabilir.	Herkes derse girdiğine göre kostüm partimize başlayabiliriz... <ul style="list-style-type: none">Bugünkü dersimizde kalabalık olduğumuz ve garip sesler çıkaracağımız için derste önce mikrofonları kapatıp başlayacağız... Daha sonra yerimize geldiğimizde ben sizden mikrofonlarınızı açmanızı isteyeceğim...Hadi önce bedenimizi biraz ısıtalım... Hepimiz ayağa kalkalım ve önce eller, göğüsler, karın, sırtım, bacaklarım, dizlerim ve ayaklarım... Harikasınız...Şimdide sesimizi biraz ısıtalım...

					<p>Benden duyduğunuz seslerin aynısını sizlerin çıkarmasını isteyeceğim.... Hem bedenim, hem sesim ısındığına göre artık partiye başlayabiliriz....</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partimize giriş için yalnız öğrenmemiz gereken bir dans varmış.... (7 Adım Dansı) <p>A: Çapraz kol kola girip yürüme B: Eşle karşılıklı el ele vurma C: Her bip sesinde eşinizin yeni bir yerine dokunmanız gerekiyor.</p> <p>Artık partiye giriş yapabilirsiniz, hepimiz kabul biletlerinizi aldığınıza göre yerinize geçip mikrofonlarınızı açabilirsiniz.</p>
Türkçe Etkinliği	15 Dakika	<p>Dil, Konuşma ve Alternatif İletişim Becerileri Modülü</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konuşana dikkatini yönelttiğini jest, mimik ve hareketlerle gösterir. • İletişimi başlatır. • İletişimi sürdürür. 		<p>Öğrencilerin dönem boyunca yolladıkları resimlerden hazırlanan ppt sunumu paylaşılır. Ayrıca video iletmış olan öğrencilerin de videoları izlenir.</p>	<p>Partimize giriş yapan sevgili misafirlerimiz hepimiz hoşgeldiniz... Sizlerle tanışmak için can atıyoruz... Şimdi tek tek bize kendinizi tanıtmayı istiyoruz... Hangi kostümü giydiniz, bu partiye kiminle katıldınız? Vb... Bende şimdi size bu parti katılımcılarının partiye gelmeden önce neler yaptığını göstermek istiyorum, hadi beraber izleyelim...</p>
Dans Etkinliği	10 Dakika	<p>Dil, Konuşma ve Alternatif İletişim Becerileri Modülü</p>	Kurbağa Müziği	Quiro	<p>Partide sizin için harika dans parçaları var ama maalesef girişte size pil takmışlardı ve bu parti çok enerji yediği için arada piliniz</p>

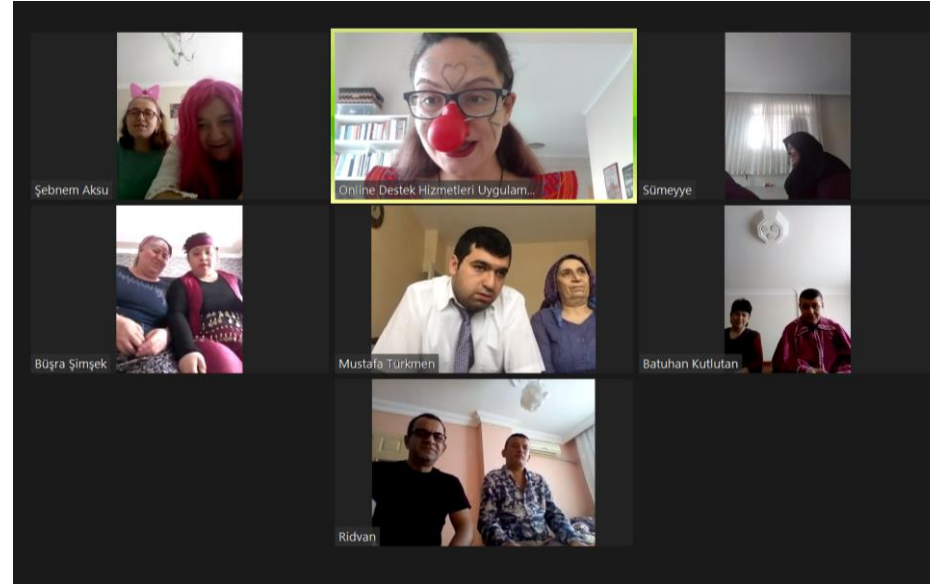
		<ul style="list-style-type: none">İki ve üç basamaklı sözel yönergeleri yerine getirir.			<p>biticek ve eşinizin yanına gidip şarj olmanız gerekecek... Şarj olmak için zaman zaman eşinizin yanına gidip quiro sesi ile birlikte sizi şarj etmesini beklemeniz gerekiyor....</p> <p>Yalnız bir ses duydum, eşleriniz diyorki biz hiç eğlenmeyecekmiz bu partide, şimdi siz bizi şarj edin, birazda biz dans edelim...</p>
Hareket Etkinliği ile dinlenme	15 Dakika	Bilişsel Becerilere Hazırlık Modülü <ul style="list-style-type: none">Hareketi taklit eder.Dinlediği öyküyü canlandırır.		Tepsi Şarkısı: https://www.youtube.com/watch?v=y_YejWNmJCI&list=OLAK5uy_ljNEHkxHfTI2mjsVZW3iRiIVgLbOqTyTA&index=9	<p>Harikasınız, hepimiz partide çok eğlenmiş benziyorsunuz...</p> <p>Bazılarınızın sanırım partide hareket etmekten karnı acıkmış...</p> <p>Aaaaa, yemeği de mi siz pişirecekmışsiniz... Hem de bir pizzaa... Ne güzel bir haber bu....</p> <ul style="list-style-type: none">Şimdi herkesin eşinin önüne yere uzanmasını istiyorum... Onlar size nasıl pizza yapıldığını anlatacaklar....<ul style="list-style-type: none">Un, suz ve tuz koyarak hamuru yoğurmaOklava ile hamuru açmaHamuru tepsiye koyup, elleriyle hamura şekil vermeİçerisine biber, mantar vb sebzeler doğramaHamurun üzerine doğranan

					<p>malzemeleri yayma</p> <ul style="list-style-type: none">o Tepsiyi fırına verme <p>Eşleriniz diyor ki, bizim karnımız da acıktı, bir tepsi pizza da biz isteriz... Ardından ebeveyn ve çocuk yer değiştirir.... Sanırım bir kısmınız pizzanın üstüne bir de tatlı istiyormuş... Baklavaya karar vermişler... Hadi şimdi bir tepsi baklava yapalım... Ohhh mis karnımız doyduğuna göre artık partiden ayrılabiliriz...</p>
Değerlendirme	10 Dakika			<p>Carll Orff, O Fortuna https://www.youtube.com/watch?v=GXF5K0ogeg4</p>	<p>Yalnız partiden ayrılmak için hepimizden bir anı resmi paylaşmamızı istiyorlar... Şimdi önümüzde 2 kağıt var ve 4 renk boya... Her kağıdın üstüne 2 renk boyayı koymanızı istiyorum.... Müzikle beraber partide gördüğünüz karakterlerin, yaptığınız yemeklerin vb resmini yapmak istiyorum ancak müzik durduğunda kalemlerinizin durması ve kağıtlarınızın eşinizle değişmesi gerekiyor.... Herkes resmini anlatır.... Öğrencilerle vedalaşılır. Dilek ve temenniler</p>

Değerlendirme:

Grup 1A-B Değerlendirme:

- Hareket ve Dans Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Türkçe Etkinliği'nde yalnızca PPT ve videoların gösterimine yer verildi.
- Dans Etkinliği kademeli olarak gerçekleştirildi. Önce oturdukları yerde birbirlerini kurlmaları, sonra kurulan kişinin yalnızca hareket etmesi istendi. Şarkı tekrar açılıp bu sefer tüm hareketler birleştirilerek yapıldı.
- Hareket Etkinliği ve Değerlendirme planlanan şekilde yürütüldü. Değerlendirme sonunda yaptıkları resimleri gruptan paylaşmaları istendi.
- Bireysel Değerlendirme
 - Mustafa Türkmen: Annesi ile katılım sağladı.
 - Şebnem Aksu: Annesi ile katılım sağladı. Ders için ön hazırlık yapmıştı.Son etkinlikte annesi resmimi ben tamamlamadım diyerek müzikle beraber resim değiştirmeyi reddetti.
 - Sümeyye Aran: Annesi ile katılım sağladı.
 - Büşra Şimşek: Annesi ile katılım sağladı.
 - Mehmet Batuhan Kutlutan: Annesi ile katılım sağladı. Ders için ön hazırlık yapmıştı.
 - Rıdvan Yücel: Annesi ameliyat olduğu için eniştesi ile katılım sağladı.
 - Ayşenur Yıldız: Derse giriş yaptı ama çok ağlıyordu, sakinleştirilemeyince, 13.00 dersine girmesi önerildi. 13.00 dersine annesi ve 2 yeğeni ile katılım sağladı ancak dersin ortasında annesi babasının vefat haberini alınca dersten ayrıldılar.



Grup 2A-B Değerlendirme:

- Hareket ve Dans Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Türkçe Etkinliği'nde PPT ve videoların gösterimine öğretmen unuttuğu için yer verilmedi.
- Dans Etkinliği kademeli olarak gerçekleştirildi. Önce oturdukları yerde birbirlerini kurlmaları, sonra kurulan kişinin yalnızca hareket etmesi istendi. Şarkı tekrar açılıp bu sefer tüm hareketler birleştirilerek yapıldı.
- Hareket Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Değerlendirmede ebeveyn ve öğrencilerden resim kağıtlarını birbirleri ile değiştirmeleri istenmedi. Değerlendirme sonunda yaptıkları resimleri gruptan paylaşmaları istendi.
- Bireysel Değerlendirme
 - Şeydanur Tanrıtanır: Ablası ile katılım sağladı. Ders için ön hazırlık yapmıştı.
 - Gizem Büşra Taşkın: Annesi ile katılım sağladı.
 - Volkan Aytemiz: Annesi ile katılım sağladı. Ders için ön hazırlık yapmıştı.
 - Elif Güner: Dayısı ve annesi ile katılım sağladı ancak etkinliklerde daha çok dayısı ile eş oldular. Ders için ön hazırlık yapmıştı.

- Züleyha Korkmaz: Annesi ile katılım sağladı ancak anne tüm süreçlere eşlik etmedi. Ders için ön hazırlık yapmıştı.
- Murat Sözügeçer: Covid +. 3G Grubunun dersine katıldı ancak ders başladıktan kısa bir süre sonra dersten ayrıldı.



Grup 6 Değerlendirme:

- Hareket ve Dans Etkinliği ile Türkçe Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Dans Etkinliği kademeli olarak gerçekleştirildi. Önce oturdukları yerde quiro eşliğinde birbirlerini kurlmaları, sonra kurulan kişinin melodik ziller eşliğinde hareket etmesi istendi. Şarkı tekrar açılıp bu sefer tüm hareketler birleştirilerek yapıldı.
- Hareket Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Değerlendirmede zaman kalmadığı için serbest resim çalışması yapılmadı.
- Bireysel Değerlendirme
 - Tüm öğrenciler derse anneleri ile önhazırlık yaparak katılım sağladılar.



Grup 3A-B Değerlendirme:

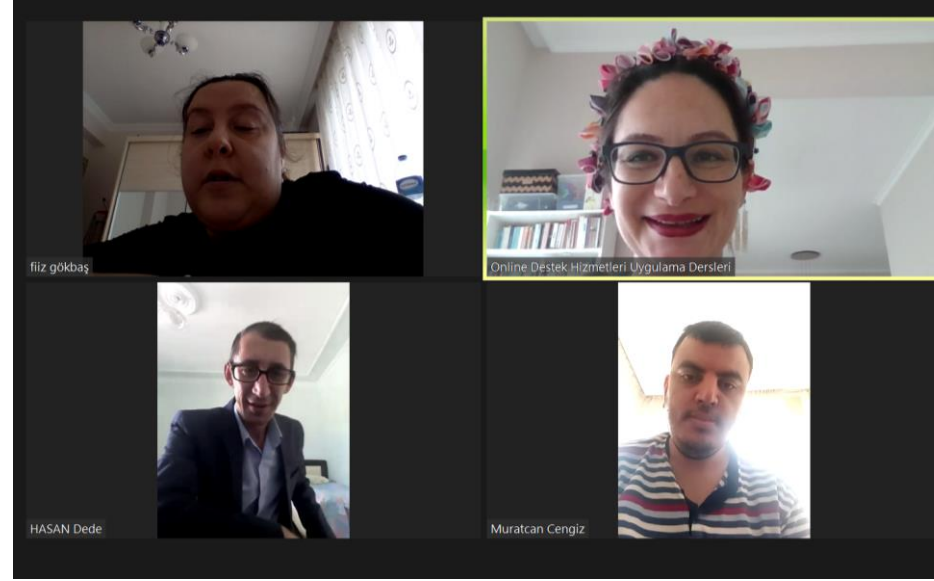
- Hareket ve Dans Etkinliği ile Türkçe Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Dans Etkinliği kademeli olarak gerçekleştirildi. Önce oturdukları yerde quiro eşliğinde birbirlerini kurmaları, sonra kurulan kişinin melodik ziller eşliğinde hareket etmesi istendi. Şarkı tekrar açılıp bu sefer tüm hareketler birleştirilerek yapıldı.
- Hareket Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Değerlendirmede zaman kalmadığı için serbest resim çalışması yapılmadı.
- Bireysel Değerlendirme
 - Ali Kazak: Dersin başlangıcında katılmak istemedi, ablanın pasif izleyici olarak katılması istendi, kısa bir süre sonra Ali de katılım sağladı.
 - Fatih Çetin: Dersin başlangıcında katılmak istemedi, annesinin pasif izleyici olarak katılması istendi, kısa bir süre sonra Fatih de katılım sağladı.
 - Eda Kapucuoğlu: Annesi makyajsız geldiği için ders başlangıcında ona makyaj malzemeleri ile yüz boyası yaptı.
 - Mustafa Sağlam: Derse yeğeni Talha ile katılım sağladı. Mustafa 7 Adım dansı ve kurma oyununda eşinde dokunması gereken bölgelere kendi bedeninde dokundu.

- Emel Yılmaz: Annesi makyajsız geldiği için ders başlangıcında ona makyaj malzemeleri ile yüz boyası yaptı.



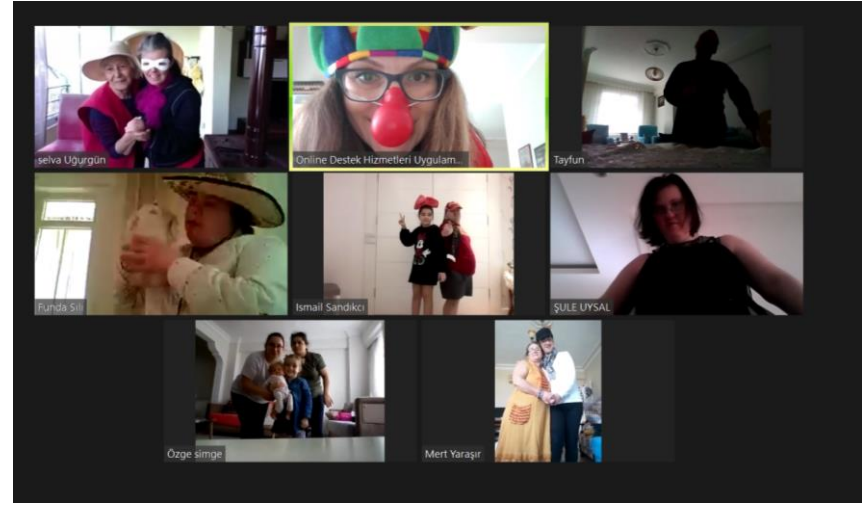
Grup 4A-B Değerlendirme:

- Ders akışı hiçbir öğrencinin ön hazırlığı olmadığı ve derse ebeveyn desteği olmadan katıldıkları için planlanandan farklı şekilde ve daha kısa sürede gerçekleştirildi.
- Ders süresince daha önceden öğrenilen şarkı ve danslar tekrar edildi, ayrıca ritim çalışması yapıldı.
- Bireysel Değerlendirme
 - Samet Tonbak: Derse giriş yaptı ancak ders süresince katılım sağlamadığı için excelde yok yazıldı.



Grup 5A-B Değerlendirme:

- Hareket ve Dans Etkinliği ile Türkçe Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Dans Etkinliği kademeli olarak gerçekleştirildi. Önce oturdukları yerde quiro eşliğinde birbirlerini kurmaları, sonra kurulan kişinin melodik ziller eşliğinde hareket etmesi istendi. Şarkı tekrar açılıp bu sefer tüm hareketler birleştirilerek yapıldı.
- Hareket Etkinliği planlanan şekilde yürütüldü.
- Değerlendirme öğrencilerin birbirleriyle vedalaşmaları için sözel olarak gerçekleştirildi.
- Bireysel Değerlendirme
 - Selva Uğurgün: Annesi ile kostümle katıldı.
 - İsmail Sandıkçı: Yeğeni ile GS forması ile katıldı, annesinin ekrana katılmasını istemedi.
 - Tayfun Büyükvardar: Ön hazırlıksız katıldı. Kardeşi kısa bir süre eşlik etti.
 - Funda Sılı: Annesi çalıştığı için eşi bir oyuncak hayvan oldu. Aksesuarla katıldı.
 - Özge Yardım: Yeğeni ile katıldı.
 - Mert Yaraşır: Annesi ile katıldı.
 - Şule Uysal: Yeğeni ile katıldı.





**ONLİNE DESTEK HİZMETLERİN
COVID-19 NEDENİYLE EVDE KALAN 25-
50 YAŞ ARALIĞINDAKİ ZİHİNSEL
YETERSİZLİĞİ OLAN BİREYLERİN VE
ANNELERİNİN YAŞAM KALİTELERİ VE
FİZİKSEL AKTİVİTELERİ ÜZERİNDEKİ
ETKİLERİNİN İNCELENMESİ**

PSİKOLOJİK DANIŞMA SEANSLARI

Klinik Psikolog Aysun Altun

Klinik Psikolog Zahide Dalmaç Polat

1.Seans

<i>Gruplar</i>	<i>Tarih</i>	<i>Saat</i>	<i>Gruplar</i>	<i>Tarih</i>	<i>Saat</i>
1	02.09.2020	11:00-12:20	6	05.09.2020	11:00
2	02.09.2020	14:00-15:20	7	05.09.2020	14:00
3	02.09.2020	16:00-17:20	8	05.09.2020	16.00
4	03.09.2020	11:00-12.20	9	07.09.2020	16.00
5	03.09.2020	14:00-15:20			

Seans İçerik ve Akışı

- Grupla iki oturum şeklinde ilerlenmiştir. İlk 40 dakika ailelere eşit süreler verilerek kendilerini ve özel gereksinimli çocuklarını tanıtmaları istenmiştir. 2. Oturumda ise yaşadıkları süreçler değerlendirilmiştir.
- Projenin önemi ailelere aktarılmıştır. Katılımlarının değerli olduğu bildirilmiştir.
- Grup dinamiği ve grup enerjisinin aktif olduğu gözlemlenmiştir.
- Grup bireyleri birbirini tanıyan, aynı dernekten olan kişiler olarak seçilmiştir.

Grubun ikinci oturumunda ise şu sorular katılımcılara sorulmuştur;

- Daha önce psikolojik destek aldınız mı kendiniz için?(Daha önce kendileri için destek almadıklarını sadece çocuklarına yönelik kurumlarda bulunan psikologlardan destek aldıklarını ifade etmişlerdir.)
- Projeyle ilgili düşünceleriniz nelerdir? Sizce böyle bir çalışmaya ihtiyaç var mıdır?("dünya üzerinde insanlar olduğu sürece buna ihtiyaç vardır." Diğer bir katılımcı; "biz tek başımıza yetersiz kalıyoruz, hem kendimize hem de çocuklarımıza bir şeyler öğretebileceğimizi düşünüyoruz." Bir diğer katılımcı ise; "şimdiye kadar hep çocuklarımıza yönelik destek aldık, diğer projelerde annelerin ne hissettikleri ve duygularıyla ilgilenilmedi. Eğitim verildi bir iki saatlik, kabullenmenin önemi anlatıldı ama bu projede farklı olacak, o yüzden hepimize teşekkür ediyorum."
- Çocuğunuzun özel gereksinimli olduğunu öğrendiğinizde ne hissettiniz ve ne düşündünüz? Bu süreçte destek aldığınız kişiler oldu mu? Desteğini beklediğiniz ama destek görmediğiniz için kendinizi yalnız hissettiğiniz ya da hala kızgın-kırgın-öfkeli olduğunuz kişiler var mı?
- GRUP SEANSLARI BİTİMİNDE KATILIMCILARA BİR SONRAKİ SEANSI PLANLAMAK ADINA BİR ÖDEV VERİLMİŞTİR. **" ÇOCUKLARINIZLA İLGİLİ YAŞADIĞINIZ PROBLEMLER NELERDİR. BU PROBLEMLERİ YAŞARKEN SİZLER NELER HİSSEDİYORSUNUZ? DUYGUNUZ(ÜZÜNTÜ-ENDİŞE-ÖFKE VB.)NELERDİR.**

2. Seans

<i>Gruplar</i>	<i>Tarih</i>	<i>Saat</i>	<i>Gruplar</i>	<i>Tarih</i>	<i>Saat</i>
1	09.09.2020	11:00-12:20	6	12.09.2020	11:00
2	09.09.2020	14:00-15:20	7	12.09.2020	14:00
3	09.09.2020	16:00-17:20	8	12.09.2020	16.00
4	10.09.2020	11:00-12.20	9	14.09.2020	16.00
5	10.09.2020	14:00-15:20			

Seans İçerik ve Akışı

- A. Grup düzeni kurulduktan sonra katılımcılardan geribildirim alınmıştır. Son bir haftanız nasıl geçti? Bir hafta boyunca karşılaştığınız problemler oldu mu?
- Katılımcıların son bir haftalarını değerlendirirken yaşadıkları akut bir probleme rastlanmamıştır. Günlük yaşayışlarına ve ev içi sorumluluklarına devam ettiklerini aktarmışlardır.
- B. Geçen hafta neler öğrendiniz? Seans bittikten sonra kendinizi nasıl hissetiniz?
- C. Seanslardan beklentiniz nelerdir? Neler öğrenmek istersiniz?
- ❖ Bu gruptaki katılımcıların genel isteği çocukların öfkeleri ve inatlaşmalarıyla ilgili yaşadıkları problemlere çözüm bulmak yönündedir. Bu yüzden üçüncü seansın ilk yarısında ailelerden geribildirim alındıktan sonra **“Öfke Kontrol Bozukluğu”** anlatılması planlanmaktadır. İkinci oturumda ise ailelerin duyguları ve yaşadıkları problemlere değinilecektir.
 - ❖ Pandemi süresince özel gereksinimli bireylerin evde kalması ve eğitimlerin virüsten dolayı daha az sürede verilmesi bu bireylerin ve aile üyelerinin evde sıkılma-bunalma-hayattan zevk almama gibi belirtiler göstermişlerdir. Ayrıca özel gereksinimli çocuklara sahip annelerin bazılarında sabır ve hoşgöründe azalma olduğunu ifade etmişlerdir. Bunun önüne geçmek ve duygusal bağlarını kuvvetlendirmek adına ev annelere çocuklarıyla yapabilecekleri bir ev içi ödev verilmiştir.
 - **Dikkat çalışması ödevi:** Çocuğunuza bugün bir oyun oynayacağınızı eğlenceli ve heyecanlı bir dil ile iletin. Evinizin herhangi bir odasına gidip çocuğunuza şunu söyleyin; **şimdi bu odaya 1 dakika boyunca dikkatli bir şekilde bakmanı istiyorum. Hangi eşya nerde? Sehpanın üstünde ne var? Masada hangi eşyalar var vb. sözcükler kurarak odanın içindeki eşyalara dikkat etmesini sağlayın. 1 dakika bittikten sonra ise; sen şimdi odanın kapısında bekle ve ben bir eşyanın yerini**

değiştireceğim. Bakalım bulabilecek misin? Eğer bulursan bugün sevdiğin bir şeyler yapacağız. Oyunun bitiminde ise ödül verilmesi gerektiği ailelere bildirilmiştir. Çocuğunun seveceği bir yiyecek veya bir oyun vb.

- .Böylelikle bu süreçte evde birbirinden uzaklaşan veya sabırlarında azalma görülen annelerin çocuklarıyla iletişimlerinin güçlendirilmesi hedeflenmiştir. Aynı zamanda çocuklarının bir şeyleri başarmalarını görmeleri annelerde de pozitif duygulara neden olacaktır. Özel gereksinimli bireylerin de anneleri tarafından takdir görmeleri, başarı duygusunu tatmaları olumlu sonuçlar verecektir. Oyunun bitiminde
- ❖ **Grup dinamiği ile ilgili bilgi:** Dikkat çalışması ailelere anlatıldıktan sonra bunu çocuklarıyla yapıp yapamayacaklarını sorulmuştur. Katılımcılardan sadece biri bu çalışmayı yapmakta güçlü çekeceğini çünkü çocuğunun dikkat ve motivasyonun düşük olduğunu iletmiştir. Psikolog tarafından diğer annelere “sizce bu sorunu çözebilir mi? nasıl destekte bulunmalıyız? Anneye biraz moral ve motivasyon vermemiz gerekir. Sizin fikirleriniz nelerdir? Şeklinde katılımcıların anneyi desteklemeleri hedeflenmiştir.

Gruplar	Tarih	Saat	Gruplar	Tarih	Saat
1	16.09.2020	11:00-12:20	6	19.09.2020	11:00
2	16.09.2020	14:00-15:20	7	19.09.2020	14:00
3	16.09.2020	16:00-17:20	8	19.09.2020	16.00
4	17.09.2020	11:00-12.20	9	21.09.2020	16.00
5	17.09.2020	14:00-15:20			

3. Seans

Seans İçerik ve Akışı

- A. Katılımcılara geçen hafta konuştuklarımıza yönelik geri bildirimde bulunmaları istenmiştir. Haftanız nasıl geçti? Hafta boyunca başa çıkamadığınız bir problemle karşılaştınız mı?
- B. Geçen hafta duygularımız üzerine konuşmuştuk. Ve en çok yaşadığınız duygunun “öfke” olduğunuz belirttiniz. Sizi en çok öfkeleniren şeyler nelerdir? Özellikle sizi bu hafta öfkeleniren bir an yaşadınız mı?
 - Onları öfkeleniren anları anlattıktan sonra “**öfke nedir?**” sorusu cevaplanmaya çalışılmıştır. Öfkenin altında yatan duygular nelerdir? Bizi gerçekten öfkeleniren şeyler olaylar mı yoksa o olaylara yüklediğimiz anlamlar mı? Bu soruları cevaplamak için annelerin hissettikleri duyguyu adlandırmaları istenmiştir.

C.Sizi öfkeliendiren anları anlattınız. Bu olayları yaşarken hangi duyguları hissettiniz ki bu sizi öfkeliendirdi? Sizi öfkeliendiren bu olayın iç dünyanızdaki anlamı nedir?

D.Çocuklarınızı öfkeliendiren olaylar nelerdir? Öfke anında verdikleri tepkiler ortaya çıkan problem davranışlar nelerdir?

- Katılımcılar özel çocuklarının genellikle sakin mizaçlı olduğunu öfke anında saldırgan davranışlar göstermediğini ifade etmişlerdir. Katılımcılardan biri "Hocam hayatlarımızı o kadar çok onların ilgilerine ve etkinliklerine göre düzenledik ki bu bizim için de alışkanlık oldu. Onların hayatına göre yaşar olduk. Bu sebeple bazen eşimizi bazen diğer çocuklarımızı unuttuk. Özel çocuklarımızdan çok kendimin ve diğerlerinin daha öfkeli olduğunu görüyorum." diye ifade etmiştir.
- Katılımcılarla öfke duygusunu tanıma ve olaylara yükledikleri anlamlar hakkında görüşülmüştür. Öfke duygusunu yönetebilme, öfkenin kaynağı olan karşılanmayan beklentiler ve ailesel kurallar bir sonraki seansın konusu olarak planlanmıştır.
- **Çalışma ödevi: Bu haftaki çalışmamız min. 30 max. 2 saat kendimize özel zaman ayırmak. Bunu bazen yapıyor olabiliriz. Ama buradaki amaç bilinçli olarak bunu yapıyor olmak. Bu bilinçli zaman aralığından sonra duygularınızı düşüncelerinizi, nelerle yüzleşip, zihninizde kimlerle konuştuğunuzu not almanızı istiyorum.**
- Seanslar süresince katılımcıların kendi duygularını hissetmekte ve ifade etmekte zorlandığı, kendilerine ait zaman ayırmada güçlük yaşadığı gözlenmiştir. Bu çalışmanın vermiş olduğu sorumlulukla bunu yapmaları ve o özel zamanın içindeyken duygu ve düşüncelerini keşfetmeleri amaçlanmıştır.

4.Seans

Gruplar	Tarih	Saat	Gruplar	Tarih	Saat
1.	23.09.2020	11:00-12:20	6.	26.09.2020	11:00
2.	23.09.2020	14:00-15:20	7.	26.09.2020	14:00
3.	23.09.2020	16:00-17:20	8.	26.09.2020	16.00
4.	24.09.2020	11:00-12:20	9.	28.09.2020	16.00
5.	24.09.2020	14:00-15:20			

Seans İçerik ve Akışı

A. Grubumuza yeni katılan katılımcılar hakkında bilgi alınmıştır. Diğer katılımcılarla tanışma gerçekleştirilmiştir.

- B. Katılımcılara geçen hafta konuştuklarımıza yönelik geri bildirimde bulunmaları istenmiştir. Haftanız nasıl geçti? Kendinize ayırdığınız özel zamanda neler yaşadınız? Daha çok hangi duygu ve düşünceleri yaşadınız?

Ailelere, herkesin kendini ayırdığı bir zaman olduğu ve bunu bilinçli yapmanın onlar için değişimin ilk basamağı olacağı ve bu değişime karşı direncin önüne geçmeleri aktarılmıştır. Yeni katılan grup üyeleriyle birlikte bu uygulamayı tekrar yapmaları istenmiştir.

- C. Geçen hafta öfke duygusunu tanıma ve olaylara yüklenen anlamlar üzerine görüşülmüştür. Bu hafta ise “Öfkemi Nasıl kontrol edebilirim?” sorunun ilk aşaması olan “Bilişsel yeniden yapılandırma nasıl yapılır?” onun hakkında bilgilendirme yapılmıştır.

Hissedilen duygunun oluşmasına sebep olan düşünce sistemimiz hakkında bilgi verilmiştir. Olay-yüklenen anlam-duygu üçlemesinde yüklenen anlama göre duygularımız nasıl şekillenir aktarılmıştır. “Yapıcı ve yıkıcı öfke nedir? Öfkenin altında yatan “değersizlik, yetersizlik, engellenme ve beklentinin fazla olması” yerine daha olumlu düşünceler nasıl oluşturabilirim? Öz şefkat duygusu nasıl geliştirebilirim?” soruları cevaplanmaya çalışılmıştır.

- D. Katılımcıların seans öncesinde yanlarında kağıt ve kalem bulundurmaları istenmiştir. “Olumsuz rahatsız edici düşünceyi nasıl olumlu hale getirebiliriz ?” sorusuna yönelik uygulama yapılmıştır. Uygulama öncesi istiridye kabuğunun içinde bulunan kum tanesinden rahatsızlık duyup onu nasıl inci tanesine dönüştürdüğünün hikâyesi anlatılmıştır. Daha sonra yanlarında bulunan kâğıda yuvarlak çizmeleri ve bunun onların hayatı olduğu söylenmiştir. Ve bu hayatlarının içine onları rahatsızlık veren bir kum tanesi girdiği bu sebeple kâğıdın ortasına siyah bir nokta koymaları istenmiştir. İstiridyenin kumu inci tanesine dönüştürdüğü gibi onların da bu siyah noktayı değiştirmeleri istenmiştir.

Katılımcıların nasıl yapacaklarına yönelik zorlandıkları gözlenmiştir. “Hocam çocukla ilgili bir şey sorsaydınız keşke benim aklıma hiçbir şey gelmiyor” demiştir. Bunun zihinleri için yeni bir değişim süreci olduğu, bunu öğrendiklerinde zihinlerinin kolay bir şekilde olumlu düşünce geliştireceği aktarılmıştır.

Daha sonra olumsuz duyguları yönetemediklerinde vücutlarında oluşan zararlar anlatılmıştır. Ve katılımcılardan olumsuz duygu anında vücudunda nasıl tepkiler oluşuyor anlatmaları istenmiştir.

Katılımcıların hissettikleri olumsuz duygular karşısında; kalp çarpıntısı, terleme, kasılma, ağızda uyuşma, hızlı nefes alıp verme gibi sıkıntılar yaşadıkları öğrenilmiştir.

Hissedilen fiziksel tepkilerin giderilmesi için bir sonraki seansın “gevşeme egzersizi” olacağı bilgisi verilmiştir. Fakat bunun öncesinde “doğru nefes nasıl alınır?” sorusu sorulmuştur. Katılımcıların hepsinin göğüs nefesi aldığı diyafram nefesi almakta zorluk yaşadığı gözlenmiştir. Bunun sonucunda doğru nefes nasıl alınır uygulamalı olarak gösterilmiştir.

Doğru nefes alma çalışması: Bir elinizi karnınıza bir elinizi göğsünüze koyun. Ve nefes alın. Nefes alırken özellikle göğsünüzün değil karnınızın şişmesine dikkat edin. Göğüs nefesi aldığınızda tüm vücudunuz yeteri kadar oksijen alamadığı için tam bir rahatlama sağlayamazsınız. Bu sebeple farkındalığınızı karın bölgesinde tutmaya çalışın. Haftaya yapacağımız gevşeme tekniğinde doğru nefes alabilmek için bu hafta uygulamayı sıklıkla tekrar etmeniz yararlı olacaktır.

5.Seans

Gruplar	Tarih	Saat	Gruplar	Tarih	Saat
1.	30.09.2020	11:00-12:20	6.	03.10.2020	11:00
2.	30.09.2020	14:00-15:20	7.	03.10.2020	14:00
3.	30.09.2020	16:00-17:20	8.	03.10.2020	16.00
4.	01.10.2020	11:00-12:20	9.	05.10.2020	16.00
5.	01.10.2020	14:00-15:20			

Seans İçerik ve Akışı

A.Katılımcılara geçen hafta konuştuklarımıza yönelik geri bildirimde bulunmaları istenmiştir. Haftanız nasıl geçti? Nefes egzersizini yaparken zorlandınız mı?

B.Geçen hafta öfke duygusuna yönelik oluşturulan otomatik düşüncelerden bahsedilmiştir. Buna yönelik "Alternatif düşünce nasıl üretebilirim? Ve var olan duygumu nasıl değiştirebilirim?" sorusunun cevabı aranmıştır.

- Çok uzun zamandır tekrar tekrar yapmış olduğumuz bir şeyi değiştirmenin sancılı bir süreç olduğu anlatılmıştır. Ama buna rağmen egzersizlere devam edip alternatif düşünceler ürettiğimizde zihnimizin bunu da otomatikleştireceği anlatılmıştır. Zihnimiz alternatif düşünce üretmediğinde var olan duygularımızın davranışlarımızı hatta fiziksel olarak bedenimizi de etkilediği anlatılmıştır.
- Katılımcıların seans öncesinde yanlarında dolu bir bardak su bulundurmaları istenmiştir.

- **Anlatım süresince bardağı elinizde tutmanızı ve hiçbir yerden destek almamanızı istiyorum. (boş bir bardak göstererek) bunu hayatınızın ilk yılı düşünelim. Bomboş... Diğer canlılara baktığınızda her yeni doğan kendisi memeye ulaşırken memenin kendisine geldiği tek canlı insanoğludur. Bu sebeple muhtaç bir şekilde doğarız. Ve edindiğimiz her bir bilgiyle bu bardağı doldurmaya başlarız. Aile, eğitim, sosyal ve duygusal ilişkiler, aile kurma ve özel çocuk... her bir yaşayış bizim bardağımızı doldurur. (bu arada katılımcılardan kollarının ağırdığına dair söylemler gelir.) ve biz bu dolu bardağı taşımaya devam ederiz. Şimdi tuttuğunuz andan itibaren bardağın kendi ağırlığı değişmedi ama size zaman geçtikçe bardak ağır gelmeye başladı. İşte tıpkı burada olduğu gibi bizler hayat içinde yükler aldığımızda ve onu taşımaya başladığımızda o yüz bize hem zihinsel hem de fiziksel olarak ağır gelmeye başlar. Bu sebeple sadece zihinsel olarak yapmaya çalıştığımız egzersizler yetersizdir. Bunun dışında fiziksel olarak da rahatlama öğrenmemiz gerekir.**
- Progresif kas gevşeme tekniği uygulanıp baştan ayak parmağına kadar belli kas bölgelerinin bilinçli olarak gerilip gevşetilerek nasıl rahatlama sağlanacağı öğretilmiştir. Bunun her akşam yatmadan önce yapılması öğrenme sağlayacağından ödev olarak verilmiştir.

C.Daha sonra otomatik düşüncelerin alt temelinde olan öğrenilmiş çaresizlikten bahsedilmiştir. Hayatlarında nelerde bu duyguyu yaşadıkları üzerinde konuşulmuş otomatik düşüncelerin oluşmasına sebep olan etkilerinden bahsedilmiştir.

- Katılımcıların daha çok geçmişten gelen “sen bir günah işledin bu sebeple bu başına geldi.” Düşüncesi üzerine konuşulmuş buna yönelik alternatif düşünceler aranmıştır.

D.Hissettikleri olumsuz duygulara herkesin hata yapabileceği ve mükemmel olmadıkları anlatılmıştır. Buna karşı kendilerine öz şefkat göstermeleri ve merhamet etmeleri konusunda bilgi verilmiştir.

- “Nasıl mutlu olurum?” sorusunun cevabı olarak öncelikle kendilerini sevmeleri istenmiştir. Başkasından kıymet, değer beklemeden önce kendilerine değer vermeleri konusunda bilgi verilmiştir.
 - ***Makyajım güzel olmuş değil, ben güzelim.***
 - ***Kıyafetim güzelmiş değil, bana çok yakışmış.***
 - ***Kuaför saçımı güzel kesti değil, bu saç bana çok yakıştı.***

6.Seans

Gruplar	Tarih	Saat	Gruplar	Tarih	Saat
1.	07.10.2020	11:00-12:20	6.	10.10.2020	11:00
2.	07.10.2020	14:00-15:20	7.	10.10.2020	14:00
3.	07.10.2020	16:00-17:20	8.	10.10.2020	16.00
4.	08.10.2020	11:00-12:20	9.	12.10.2020	16.00
5.	08.10.2020	14:00-15:20			

Seans İçerik ve Akışı

A.Katılımcılara geçen hafta konuştuklarımıza yönelik geri bildirimde bulunmaları istenmiştir. Haftanız nasıl geçti? Hafta içinde zorlandığınız bir durumla karşılaştınız mı?

B.Seansın sayımızın tam ortasına gelindiği için genel olarak seansların değerlendirmesi yapılmıştır. Ve ailelerden de geri bildirimde bulunmaları istenmiştir.

C.Seans süresince yapılan görüşmelerde tutulan notların kişisel bilgileri korunarak aktarılmasına yönelik izin alınmış ve buna yönelik onam formlarını imzalayıp yollamaları istenmiştir.

D.Katılımcıların ruhsal durumlarını değerlendirmek adına "Burn's Depresyon Ölçeği" uygulanmıştır. Sorulara yönelik anlaşılmayan bir şey oluşmaması adına seans içinde sorular okunmuştur. Son birkaç haftayı göz önünde bulundurarak soruları cevaplamaları istenmiştir. Verilen cevapları soru sayısının yanına " Hiç (0) Biraz (1) Orta Derecede (2) fazla (3) Çok fazla (4)" olacak şekilde yazmaları, uygulama sonunda ise fotoğrafını çekip yollamaları istenmiştir.

E. Seans sonunda sonraki haftalar içerisinde yapılacak görüşmeleri planlamak ve daha fazla yardımcı olmak adına ihtiyaç duydukları konuları belirlemeleri ve seans içinde daha aktif olarak soru sormaları istenmiştir.

7.Seans

Gruplar	Tarih	Saat	Gruplar	Tarih	Saat
1.	14.10.2020	11:00-12:20	6.	17.10.2020	11:00
2.	14.10.2020	14:00-15:20	7.	17.10.2020	14:00
3.	14.10.2020	16:00-17:20	8.	17.10.2020	16.00
4.	15.10.2020	11:00-12:20	9.	19.10.2020	16.00
5.	15.10.2020	14:00-15:20			

- A. Katılımcılara geçen hafta konuştuklarımıza yönelik geri bildirimde bulunmaları istenmiştir. Haftanız nasıl geçti? Hafta içinde zorlandığınız bir durumla karşılaştınız mı?
- B. Bir önceki seansta uygulama yapmıştık. Burada gördüm ki ne kadar “iyiyim.” Deseniz de aslında içerilerde bir yerlerde çok bastırılmış duygular var. Bu sebeple bunu bir sonraki seansta konuşsak da şuan biraz daha anda kalabilmek, bilinçli olmak ve farkında olmaya yönelik konuşmak istiyorum.
- C. Yaşamımız içerisinde bizi sıkıntıya sokan durum karşısında birçok yollara saparız. Doğru ya da yanlışını bilmeden... Burada amacımız sizi sıkıntıya sokan hangi yola saptıysanız sizin için doğru olan yol haritasını belirleyip oradan çıkmanızı sağlamak. Bu yolda ilerlerken özellikle neler bizim kontrolümüzde, neler değil bunları belirlemek isterim. Peki o zaman hayatta en çok neleri kontrol edebilir, neleri edemeyiz?
- D. Sıkıntıdan kaçmak ve var olan sıkıntıyı azaltmak için daha büyük bedeller öderiz. Hayatta “Ne İstemiyorum?” sorusu bizi karamsarlığa sürükler ve verdiğimiz cevaplar genellikle kaçınma davranışımızı arttırır. Bu sebeple “Ne istiyorum” cümlesini kuralmalıyız. Bu bizi mutlu edecek şeylere odaklanmamızı sağladığı için daha motive edici davranışa yönelmemizi sağlar. Hayatta istemediklerimize yoğunlaşırsak iyi bir yaşamdan uzaklaşmış oluruz.

Hastalanmak istemiyorum

Sağlıklı olmak istiyorum

<i>- Soğuk havalarda dışarı çıkmamalıyım.</i>	<i>-Spor yapmalıyım</i>
<i>-Sık sık ellerimi yıkamalıyım.</i>	<i>- Dengeli beslenmeliyim.</i>
<i>-Yakın temastan uzak durmalıyım.</i>	<i>-Sosyal ilişkilere dikkat etmeliyim.</i>

- Bahsettiğim gibi istemediğimiz şeylere odaklandığımızda daha çok kaçınmacı ve bizi yoran davranışlara yöneliriz. İsteddiğimiz şeylere odaklandığımızda ise

bizi daha çok harekete geçiren ve bizi motive eden asıl hedefe uygun davranışlara yönelmiş oluruz.

- E. Seans sonrasında hafta içi hangi soruyu daha çok sorduklarını düşünmeleri istenmiştir. Özellikle not alınırsa daha kolay hatırlanacağı ve seans içinde daha detaylı konuşacağımız söylenmiştir.

8.Seans

Gruplar	Tarih	Saat	Gruplar	Tarih	Saat
1.	21.10.2020	11:00-12:20	6.	24.10.2020	11:00
2.	21.10.2020	14:00-15:20	7.	24.10.2020	14:00
3.	21.10.2020	16:00-17:20	8.	24.10.2020	16.00
4.	22.10.2020	11:00-12:20	9.	26.10.2020	16.00
5.	22.10.2020	14:00-15:20			

- A. Katılımcılara geçen hafta konuştuklarımıza yönelik geri bildirimde bulunmaları istenmiştir. Haftanız nasıl geçti? Hafta içinde zorlandığınız bir durumla karşılaştınız mı?
- B. Daha önceki seansta yapılan depresyon ölçeğinin puanlaması hakkında görüşülmüştür. Özellikle yüksek puan verilen sorular üzerine konuşulmuştur.
- C. “Psikolojik sağlamlık nedir? Psikolojik sağlamlığı arttırmak için neler yapılabilir?” soruları sorulmuş ve öncelikle katılımcıların cevap vermeleri istenmiştir. Daha sonrasında ise soruların yanıtları verilmiştir. Psikolojik sağlamlığın hayatımızdaki önemi, psikolojik olarak sağlam olan bireylerdeki özellikler açıklanmıştır.
- D. Psikolojik sağlamlık için bize en çok yardımcı olan şeylerden ilki güçlü yönleri fark etmektir. Fark etmek değişimin ilk adımıdır. Bu sebeple bu hafta güçlü yönlerinizi düşünerek yazmanızı istiyorum. Güçlü yönlerinizi analiz edip en zor zamanlarda sizi neyin koruduğunu keşfetmenizi istiyorum.

9.Seans

Gruplar	Tarih	Saat	Gruplar	Tarih	Saat
1.	28.10.2020	11:00-12:20	6.	31.10.2020	11:00
2.	28.10.2020	14:00-15:20	7.	31.10.2020	14:00
3.	28.10.2020	16:00-17:20	8.	31.10.2020	16.00
4.	29.10.2020	11:00-12:20	9.	02.11.2020	16.00
5.	29.10.2020	14:00-15:20			

- A. Katılımcılara geçen hafta konuştuklarımıza yönelik geri bildirimde bulunmaları istenmiştir. Haftanız nasıl geçti? Hafta içinde zorlandığınız bir durumla karşılaştınız mı?
- B. Daha önceki seansta psikolojik sağlamlık için bize en çok yardımcı olan şeylerden ilkinin güçlü yönleri fark etmek olduğunu söylemişim. Bu sebeple bu hafta güçlü yönlerinizi seans içinde konuşmak için yazmanızı istemişim. O zaman sizi en zor zamanlarda koruyan güçlü yönleriniz nelerdir?
- C. Birbirinizin hayat hikâyelerini dinlediniz. Şimdi ise birbirinizde görüşme süreniz boyunca görmüş olduğunuz güçlü yanları anlatmanızı istiyorum.
- Katılımcılara birbiri hakkında yaptıkları yorumlardan sonra neler hissettiği sorulmuştur. **Katılımcılardan biri**; “Hocam ben kendimi aslında çok güçsüz zannedirdim. Ama oğlum beni aradı. Anne sen çok güçlüsün sen iyi olmazsan biz dağılırız. Senin sayende ayaktayız. Bizim sana çok ihtiyacımız var. Sen bizim için neler yaptın ve yapmaya devam ediyorsun diye bana söyledi. Siz de böyle ödev verip arkadaşlardan da bu güzel cümleleri duymak bana çok iyi geldi. Ben çok güçsüz zannediyordum kendimi ama aslında öyle değilmişim. Şuan kendimi daha iyi hissediyorum. Herkese .ok teşekkür ederim”. **Diğer bir katılımcı ise**, “Ben kendimi içe kapanık zannedirdim ama meğer içe dönükmüşüm. Bunu bana açıkladığınız için çok teşekkür ederim. Meğer ben güçsüz değil aksine çok güçlü bir özelliğe sahipmişim.” Diğer katılımcılarda yorumlar için teşekkürlerini dile getirmişlerdir.
- D. Hayattaki zorluklara karşı psikolojik olarak sağlam kalmalarını sağlayan güçlü yanları bu hafta konuşulmuştur. Önümüzdeki hafta ise zor durumlarla başa çıkarken rahatlamak için en çok yapılan şeylerin neler olduğunu keşfetmeleri istenmiştir. Çok üzüldüklerinde de ya da stres olduklarında neler yaptıklarını bu hafta için fark edip gün içinde yazmaları istenmiştir.

10.Seans

Gruplar	Tarih	Saat	Gruplar	Tarih	Saat
1.	04.11.2020	11:00-12:20	6.	07.11.2020	11:00
2.	04.11.2020	14:00-15:20	7.	07.11.2020	14:00
3.	04.11.2020	16:00-17:20	8.	07.11.2020	16.00
4.	05.11.2020	11:00-12:20	9.	09.11.2020	16.00
5.	05.11.2020	14:00-15:20			

- A. Katılımcılara geçen hafta konuştuklarımıza yönelik geri bildirimde bulunmaları istenmiştir. Haftanız nasıl geçti? Hafta içinde zorlandığınız bir durumla karşılaştınız mı?
- B. Daha önceki seansta güçlü yönlerimizden ve diğer katılımcılarda gördüğümüz güçlü özelliklerden bahsettik. Güçlü yönlerimizi bilmek bir problemle karşılaştığımızda onunla baş etme gücümüzün olduğunu da bize hatırlatır. En zor zamanlarda bizi rahatlatan, iyi gelen şeylerin neler olduğunu bilmekte tıpkı güçlü yanlarımızı bilmek gibi bizi kurtaran bir farkındalıktır. Peki o zaman zor zamanlarda sizi rahatlatan neler yaparsınız?
- C. Kullandıkları baş etme yollarını dinledikten sonra onlar için etkili olabilecek baş etme stratejilerinden bahsedilmiştir. Bedene ve duruma yönelik baş etme yöntemleri anlatılmıştır. Zorlanti durumuyla doğru şekilde baş etmenin öneminde bahsedilmiş, gerekirse profesyonel destek almanın faydalarından bahsedilmiştir.
- Bizi strese sokan ve mutsuz eden yaşantıları geride bırakmak, onu düşünmemeye çalışmak var olan sorunu çözmemize yardımcı olmaz. Bunun yerine onun sebeplerini düşünmek, sağlıklı eylem planı oluşturmak için kendimize zaman vermek, bize iyi gelen şeylerden bir rutin oluşturmak ve bunu düzenli yapmak ve her şeyin yoluna gireceğine dair umudunu kaybetmemek çözüm için daha etkilidir. Bunu yaparken bedene yönelik rahatlamayı da unutmamak gerekir. Daha önceki seansta öğrendiğimiz gibi gevşeme egzersizi yapmak bizim dingin ve kaygısız hissetmemize yardımcı olacaktır.
 - Var olan sorunu yok saymak, o konuyu konuşmamak, görmezden gelmek bazen biz sussak da vücudumuz konuşmaya başlar. Vücutta sürekli yer değiştiren ağrı, yorgunluk, iştahın artması ya da azalması, aşırı uyku hali ya da uykusuzluk... gibi belirtiler oluşmaktadır. Uzun süreli bu sıkıntıları yaşamak daha sonrasında hayattan zevk alamama, sosyal ilişkilerden kaçınma

görülmektedir. Tek başına baş edilemeyen durumlarda ise profesyonel destek almak yaşam kalitemizi arttırmak adına önemlidir.

- D. İki hafta boyunca psikolojik sağlık için gerekli olan güçlü yönleri fark etme ve zor zamanlarda doğru baş etme yöntemlerini keşfetmekten bahsedilmiştir. Bu hafta ise kendilerinde değiştirmek istedikleri ve güçsüz gördükleri yanlarını yazmaları istenmiştir.

11.Seans

Gruplar	Tarih	Saat	Gruplar	Tarih	Saat
1.	11.11.2020	11:00-12:20	6.	14.11.2020	11:00
2.	11.11.2020	14:00-15:20	7.	14.11.2020	14:00
3.	11.11.2020	16:00-17:20	8.	14.11.2020	16.00
4.	12.11.2020	11:00-12:20	9.	16.11.2020	16.00
5.	12.11.2020	14:00-15:20			

- A. Katılımcılara geçen hafta konuştuklarımıza yönelik geri bildirimde bulunmaları istenmiştir. Haftanız nasıl geçti? Hafta içinde zorlandığınız bir durumla karşılaştınız mı?
- B. Bu hafta kendinizde değiştirmek istediğiniz güçsüz gördüğünüz özellikleri yazmanızı istemiştik. Peki o zaman bunlar nelerdir?
- C. Kendinizi güçsüz gördüğünüz yanlarınızı anlattınız. Hepimiz dönem dönem kendini güçsüz hissettiği, başa çıkmadığı durumlar yaşamaktayız. Kimimiz bu durumları kolay atlatırken kimimiz de bazen hiçbir şey eskisi gibi olmayacak gibi düşünüyoruz. Bu sebeple birbirinizin de en güçsüz olduğu, değiştirmek istediği özellikleri dinlediniz. Bu konuda öneride bulunmak isteyen, aynı durumu yaşayıp ya da hissedip nasıl baş ettiğini anlatmak isteyen var mı?
- Katılımcılardan biri "O kadar içimizi acıtan laflar duyduk ki konuşmak yerine artık susmayı tercih ediyoruz. Ama yine üzülen biz oluyoruz. Ben sizin anlattığını gibi iletişimde kullandığım dili değiştirmeye başladım. Sanki yavaş yavaş farklarını görüyorum. Arkadaşlarıma da tavsiye ederim."
- D. Haftaya son seansımızın olacağı hatırlatılmıştır. Proje hakkında düşünceleri, dünden bugüne neler öğrendikleri, yaşadıkları duyguları ve kendilerinde gördükleri değişimi yazmaları istenmiştir.

12.Seans

Gruplar	Tarih	Saat	Gruplar	Tarih	Saat
1.	18.11.2020	11:00-12:20	6.	21.11.2020	11:00
2.	18.11.2020	14:00-15:20	7.	21.11.2020	14:00
3.	18.11.2020	16:00-17:20	8.	21.11.2020	16.00
4.	19.11.2020	11:00-12:20	9.	23.11.2020	16.00
5.	19.11.2020	14:00-15:20			

- A. Katılımcılara geçen hafta konuştuklarımıza yönelik geri bildirimde bulunmaları istenmiştir. Haftanız nasıl geçti? Hafta içinde zorlandığınız bir durumla karşılaştınız mı?
- B. Bu sizlerle son seansımız olacak. On iki haftadır birlikte aynı gün ve saatte emek vererek burada görüşmelerimizi yaptık. Özellikle projenin pandemi dönemine denk gelmesi, uzun süredir evlerimizde kapalı olmuş olmamız bize biraz daha kısıtlı ortamda güvenli bir sosyal alan sağladı. Bu sebeple sizlerin proje hakkında düşüncelerinizi öğrenmek isterim. Seanslar süresince yaşadıklarınız, öğrendiklerinizi ve kendinizde görmüş olduğunuz farklar nelerdir?
- Katılımcılardan olumlu geri bildirimler alınmıştır. Özellikle kendilerine yönelik yapılan bu çalışmanın kendilerini tanıma, istek ve arzularının farkına varma, hatalarını fark etme ve nasıl düzelterceğini keşfetme konusunda bilgi sahibi olduklarından belirtmişlerdir.
- C. Seansın başından itibaren geçmiş yaşantıları, ortak sorununuz olan öfkeyi, bununla baş etmeyi, güçlü yanlarınızı, psikolojik sağlamlığın ne ve nasıl olduğunu son olarak da kendinizde güçsüz gördüğünüz ve değiştirmek istediğiniz özelliklerinizi konuştuk. Seanslar boyunca asıl hedefim çocuklardan bağımsız bir birey olduğunuzu hatırlatmak, kendinizi fark etmek ve tanımaktı. Seansın başından sonuna kadar size “Bir tek kişiyi değiştirme hakkımız var o da kendimiz ve bunun da başlangıcı düşünce ve davranış sistemimizi değiştirmek” olduğunu hatırlattım. Şimdi bunun neden olduğunu size bir uygulamayla da göstermek isterim.
- Biliyorsunuz pandemi döneminde çok dışarıya çıkamadık. Bu sebeple birlikte bir manzara resmi çizmek istiyorum. Öncelikle havaların soğuduğu bu dönemde içimizi ısıtan bir güneş çizelim. Bu bir dağ manzarası olsun. Bu sebeple dağ çizelim. Dağ manzarasına bakan bir ev çizelim. Yanına da bir ağaç... Ve son olarak bu manzarada yaşayan bir aile çizelim.
- D. Daha sonrasında herkes çizdiği resmi göstermiştir. Uygulama sonunda yönergeler tek bir kişiden ve herkese aynı şekilde verilse de herkesin farklı resimler yaptığı söylenmiştir.
- Kimimiz ev yaparken bacasında dumanını tütürürken, kiminiz dağ da karlar bile çizdi. Kiminiz ağacı uzun, kiminiz kısa hatta bazılarınız ağaca meyve bile çizdi. Aile çizerken kiminiz yan yana olan kişiler kiminiz ayrı ayrı çizdiniz. İşte biz de iletişim kurarken

bazen duyduklarımıza eklemeler ve çıkarmalar yaparız. Olaylara belli anlamlar yükler ve değiştiririz. Bu bazen bizim geçmiş deneyimlerimizle bazen de kişisel algılarımızla alakalıdır. Bir bilgiyi alırken zihnimizde bazı filtrelerden geçirir ve öyle yorumlarız. Mevlana'nın dediği gibi " Ne söylersen söyle, senin söylediğin karşındakinin anladığı kadardır." Kimsenin geçmiş yaşantısını, ne düşündüğünü, nasıl algıladığını bilemeyiz. Bu sebeple karşımızdaki insanın iç dünyasını anlamadan kendimizi anlatıyor olmak, ondan değişim beklemek bizi yoran bir sürece sokar. Bunu bilerek iletişim kurarken güçlü olan taraf olmak istiyorsak sadece kendi davranış ve düşünce sistemimizi değiştirebildiğimizi unutmamalıyız.

1. Grup A ve B şubeleri

Anket no	Anne Psikoloji Günü	Çocuk Fiziksel Aktivite 1 ve 2 Günü
TK12	C.tesi11	Salı10 ve Perşembe 10
TK13	C.tesi11	Salı10 ve Perşembe 10
TK14	C.tesi11	Salı10 ve Perşembe 10
TK9	C.tesi11	Salı10 ve Perşembe 10
TK11	C.tesi11	Salı10 ve Perşembe 10

TK4	C.tesi 14	Salı10 ve Perşembe 10
TK5	C.tesi 14	Salı10 ve Perşembe 10
EA2	C.tesi 14	Salı10 ve Perşembe 10
Beril Hoca BT9	C.tesi 14	Salı10 ve Perşembe 10
DEŞ	C.tesi 14	Salı10 ve Perşembe 10

2. Grup A ve B şubeleri

Anket no	Anne Psikoloji Günü	Çocuk Fiziksel Aktivite 1 ve 2 Günü
AA3	C.tesi 16	Salı 11 ve Perşembe 11
AA7	C.tesi 16	Salı 11 ve Perşembe 11
AA8-çocuk ile görüşe	C.tesi 16	Salı 11 ve Perşembe 11
DEŞ	C.tesi 16	Salı 11 ve Perşembe 11
DEŞ	C.tesi 16	Salı 11 ve Perşembe 11

HM8	P.tesi 14	Salı 11 ve Perşembe 11
KÖ5	P.tesi 14	Salı 11 ve Perşembe 11
EA6	P.tesi 14	Salı 11 ve Perşembe 11
EA7	P.tesi 14	Salı 11 ve Perşembe 11
HM7	P.tesi 14	Salı 11 ve Perşembe 11
		Perşembe 11' de HM2 gelecek

3. Grup A ve B şubeleri

Anket no	Anne Psikoloji Günü	Çocuk Fiziksel Aktivite 1 ve 2 Günü
AN1	P.tesi 16	Salı 14 ve Perşembe 14
AN2	P.tesi 16	Salı 14 ve Perşembe 14
AN3	P.tesi 16	Salı 14 ve Perşembe 14
AN5	P.tesi 16	Salı 14 ve Perşembe 14
AN6	P.tesi 16	Salı 14 ve Perşembe 14
HM2	P.tesi 16	Salı 14tamam,Perşembe 14 yerine 11'de

BS11	Çarşamba 11	Salı 14 ve Perşembe 14
BS12	Çarşamba 11	Salı 14 ve Perşembe 14
BS14	Çarşamba 11	Salı 14 ve Perşembe 14
BS16	Çarşamba 11	Salı 14 ve Perşembe 14

4. Grup A ve B şubeleri

Anket no	Anne Psikoloji Günü	Çocuk Fiziksel Aktivite 1 ve 2 Günü
BS1	Çarşamba 14	Salı 15 ve Perşembe 15
BS2	Çarşamba 14	Salı 15 ve Perşembe 15
BS4	Çarşamba 14	Salı 15 ve Perşembe 15
BS5	Çarşamba 14	Salı 15 ve Perşembe 15

B	BS8	Çarşamba 16	Salı 15 ve Perşembe 15
	BS9	Çarşamba 16	Salı 15 ve Perşembe 15
	BS10	Çarşamba 16	Salı 15 ve Perşembe 15
	TK2	Çarşamba 16	Salı 15 ve Perşembe 15

5. Grup A ve B şubeleri

Anket no	Anne Psikoloji Günü	Çocuk Fiziksel Aktivite 1 ve 2 Günü
BT3	Perşembe 11	Çarşamba 14 ve Cuma 14
BT5	Perşembe 11	Çarşamba 14 ve Cuma 14
BT8	Perşembe 11	Çarşamba 14 ve Cuma 14
BT6	Perşembe 12	Çarşamba 14 ve Cuma 14

B	BT10	Perşembe 14	Çarşamba 14 ve Cuma 14
	BT11	Perşembe 14	Çarşamba 14 ve Cuma 14
	BT14	Perşembe 14	Çarşamba 14 ve Cuma 14
	HM3	Perşembe 14	Çarşamba 14 ve Cuma 14
	İKT4	Perşembe 14	Çarşamba 14 ve Cuma 14
	EA1	Perşembe 14	Çarşamba 14 ve Cuma 14

Çocuk Müzik Eğitimi Günü		
Çarşamba 11	Bufam	
Çarşamba 11	Bufam	
Çarşamba 11	Bufam	
Çarşamba 11	Bufam	
Çarşamba 11	Bufam	
Çarşamba 11	Bursa	
Çarşamba 11	Bursa	
Çarşamba 11	Bayrampaşa	
Çarşamba 11	Antalya	
Çarşamba 11		
Çocuk Müzik Eğitimi Günü		
Çarşamba 13	Ankara	
Çarşamba 13	Ankara	
Çarşamba 13	Ankara	
Çarşamba 13		
Çarşamba 13		
Çarşamba 13	Ankara	
Çarşamba 13	Bursa	
Çarşamba 13	Bursa	
Çarşamba 13	Bursa	
Çarşamba 13	Bursa	
Çocuk Müzik Eğitimi Günü		
P.tesi 11	İsparta	
P.tesi 11	İsparta	
P.tesi 11	pendik	
P.tesi 11	İsparta	
P.tesi 11	İsparta	
P.tesi 11	Bayrampaşa	
P.tesi 11	İsparta	
P.tesi 11	İsparta	
P.tesi 11	İsparta	
P.tesi 11	İsparta	
Çocuk Müzik Eğitimi Günü		
P.tesi 13	İsparta	
P.tesi 13	İsparta	
P.tesi 13	İsparta	
P.tesi 13	İsparta	

P.tesi 13	İsparta
P.tesi 13	İsparta
P.tesi 13	İsparta
Bu grupta girmeyecek, 5A ile girecek	Bursa
Çocuk Müzik Eğitimi Günü	
P.tesi 15	Antalya
P.tesi 15	Antalya
P.tesi 15	Antalya
P.tesi 15	Antalya
TK2 bu grupta girecek	
P.tesi 15	Antalya
P.tesi 15	Antalya
P.tesi 15	Antalya
P.tesi 15	Bayrampaşa
P.tesi 15	Bayrampaşa
P.tesi 15	Bayrampaşa

1. Grup A Şubesi

P.tesi	Salı	Çarşamba	Perşembe
	10.00 F.A	11. 00 Müzik	10.00 F.A

1. Grup B Şubesi

10.00 F.A	11. 00 Müzik	10.00 F.A
-----------	--------------	-----------

2. Grup A Şubesi

11.00 F.A	13.00 Müzik	11.00 F.A
-----------	-------------	-----------

2. Grup B Şubesi

P.tesi	Salı	Çarşamba	Perşembe
--------	------	----------	----------

3. Grup A Şubesi

P.tesi	Salı	Çarşamba	Perşembe
11. 00 Müzik	14.00 F.A		14.00 F.A
16.00 Psikoloji			

3. Grup B Şubesi

P.tesi	Salı	Çarşamba	Perşembe
--------	------	----------	----------

4. Grup A Şubesi

P.tesi	Salı	Çarşamba	Perşembe
13.Müzik	15.00 F.A	14.00 Psikoloji	15.00 F.A

13.00 Müzik 15.00 FA 16.00 Psikoloji 15.00 FA

5. Grup A Şubesi

P.tesi Salı Çarşamba Perşembe

5. Grup B Şubesi

P.tesi Salı Çarşamba Perşembe
15.00 Müzik 14.00 F.A 14.00 psikoloji

Cuma	Cumartesi 11.00 Psikoloji	Pazar
------	------------------------------	-------

14.00 Psikoloji

16.00 Psikoloji

Cuma	Cumartesi	Pazar
------	-----------	-------

Cuma	Cumartesi	Pazar
------	-----------	-------

Cuma	Cumartesi	Pazar
------	-----------	-------

Cuma	Cumartesi	Pazar
------	-----------	-------

Cuma	Cumartesi	Pazar
------	-----------	-------

Cuma 14.00 F.A	Cumartesi	Pazar
-------------------	-----------	-------

TÜBİTAK
PROJE ÖZET BİLGİ FORMU

Proje Yürütücüsü:	Prof. Dr. DİLARA FATOŞ ÖZER
Proje No:	120K496
Proje Başlığı:	Online Destek Hizmetlerin Covid-19 Nedeniyle Evde Kalan 25- 50 Yaş Aralığındaki Zihinsel Yetersizliği Olan Bireylerin Ve Annelerinin Yaşam Kaliteleri Ve Fiziksel Aktiviteleri Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi
Proje Türü:	1001 - Araştırma
Proje Süresi:	6
Araştırmacılar:	NAZLI BERİL ÖZER TEKİN, AYNUR AYDOĞAN, BÜŞRA SÜNGÜ
Danışmanlar:	
Projenin Yürütüldüğü Kuruluş ve Adresi:	İSTANBUL KENT Ü.
Projenin Başlangıç ve Bitiş Tarihleri:	01/07/2020 - 31/12/2020
Onaylanan Bütçe:	83470.0
Harcanan Bütçe:	79182.64
Öz:	<p>Araştırmanın amacı online destek hizmetlerin Covid-19 nedeniyle evde kalan 25- 50 yaş aralığındaki zihinsel yetersizliği (ZY) olan bireylerin ve annelerinin yaşam kaliteleri (YK) ve fiziksel aktivite düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden deneysel, nitel araştırma yöntemlerinden ise gömülü teori yaklaşımı kullanılarak karma araştırma yöntemi izlenmiştir. Araştırmanın ZY olan katılımcılarının yaş ortalaması (DG: 31,77±5,74; KG: 32,01±4,5), annelerin ise (DG:56,0±10,0; 59,0±6,0) olarak bulunmuştur. Araştırmaya 92 ZY olan birey ve anneleri olmak üzere 184 kişi katılmıştır. Deneysel grubunda bulunan ZY olan katılımcılar 12 hafta, haftada üç gün, günde 60 dak. fiziksel aktive (FA) ve müzik etkinliklerine, anneler ise haftada bir gün, günde 80 dak. psikolojik danışmanlık programına katılmışlardır. Seçkisiz atama yöntemi ile ZY olan 40 katılımcı ve bu katılımcıların anneleri (40) deney, 52 katılımcı ve bu katılımcıların anneleri kontrol grubuna atanmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak, anneler için ?Kişisel bilgi formu? ve ?WHOQOL-BREF Türkçe sürüm, ZY olan yetişkinler için ?WHOQOL-BREF Zihinsel Engellik Modülü, anneler ve ZY olan yetişkinler için ?Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi? kullanılmıştır. Ayrıca online destek hizmetinin etkilerini derinlemesine anlamaya yönelik olarak annelerle odak grup görüşmeleri yapılmıştır. Niceliksel verilerin normal dağılım gösteren iki grup karşılaştırmalarında Independent Samples t testi, normal dağılım göstermeyen iki grup karşılaştırmalarında ise Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır. Normal dağılım gösteren iki grup takipli ölçüm karşılaştırmaları Paired Samples testi, normal dağılım göstermeyen iki grup takipli ölçüm karşılaştırmaları ise Wilcoxon Signed Ranks testi kullanılarak yapılmıştır. Sonuç olarak deneysel çalışma sonrası ZY olan bireylerin; YK? da psikolojik sağlık ve genel sağlıkta artış eğilimi, FA de ise değişim olmadığı; kontrol grubunda ise; YK?da değişim olmadığı, toplam ve hafif şiddette FA?da azalma olduğu saptanmıştır. Deneysel çalışma sonrası annelerin; YK?da sosyal ilişki alt boyutu dışında diğer tüm boyutlarında ilerleme, FA?da değişim olmadığı; kontrol grubunda ise; fiziksel sağlıklarında düşüş, oturma sürelerinde artış olduğu tespit edilmiştir.</p>
Anahtar Kelimeler:	zihinsel yetersizlik, birey, yaşam kalitesi, fiziksel aktivite, anne, online destek eğitim
Fikri Ürün Bildirim Formu Sunuldu Mu?:	Hayır