

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI

**REKREASYONEL ETKİNLİKLERİN ADÖLESAN DÖNEM
ÇOCUKLARDA BAZI PARAMETRELERE VE SAĞLIKLI
YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI ÜZERİNE ETKİSİ**

EMİNE CANSU CEYLAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

DOÇ. DR. FATMA ARSLAN

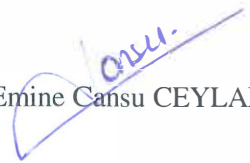
KONYA-2019

 KONYA	T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü	 NECMETTİN ERBAKAN KONYA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
--	---	---

BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin	Adı Soyadı	Emine Cansu CEYLAN
	Numarası	158117011007
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tezin Adı	Rekreasyonel Etkinliklerin Adölesan Dönem Çocuklarda Bazı Parametrelere ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Üzerine Etkisi

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.


Emine Cansu CEYLAN



YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	Emine Canrı CEYLAN
	Numarası	158117011007
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi
	Programı	Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Fatma ARSLAN
	Tezin Adı	Rekreasyonel Etkinliklerinde Akademi Dönem Çocuklarında Bazı Parametrelere ve Sağlıkli Yaşam Bilgileri Değerlendirmeleri Üzerine Etkisi

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan başlıklı bu çalışma 17.04.2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Sıra No	Danışman ve Üyeler		
	Unvanı	Adı ve Soyadı	İmza
1	Doç. Dr.	Fatma ARSLAN	
2	Prof. Dr.	Mehibe AKANDEPE	
3	Doç. Dr.	Mehmet Demirel	

 <p>KONYA</p>	<p>T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü</p>	 <p>SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ</p>
--	--	--

ÖZET



Öğrencinin	Adı Soyadı	Emine Cansu CEYLAN
	Numarası	158117011007
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Fatma ARSLAN
	Tezin Adı	Rekreasyonel Etkinliklerin Adölesan Dönem Çocuklarda Bazı Parametrelere ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Üzerine Etkisi

Bu araştırma; adölesan dönem çocuklarda rekreasyonel etkinlik olarak oyunun çocukların sağlıklı yaşam biçimi, fiziksel aktivite hoşlanma düzeyleri ile boy, kilo, beden kitle indeksi, esneklik, çeviklik parametreleri üzerine etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya deney grubu 40, kontrol grubu 40 öğrenci olmak üzere toplamda 80 öğrenci katılmıştır. Araştırmada 8 hafta boyunca haftada 1 gün beden eğitimi ders saatlerinde öğrencilere eğitsel oyun oynatılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; orijinali Kendzierski and DeCarlo (1991) tarafından geliştirilen daha sonra ergenlerde kullanılmak üzere Motl ve diğ. (2001) tarafından revize edilen ve Ergün S. (2013) tarafından Türkçe'ye çevrilen “Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği” ile Melnyk (2003) tarafından geliştirilen “Adölesan Sağlıklı Yaşam Biçimi İnanç Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde; SPSS Statistics Version 25 analiz programı kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre; boy, kilo, beden kitle indeksi, esneklik ve fiziksel aktivite hoşlanma ölçeği deney ve kontrol grubu arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($p>0,05$); çeviklik ve adölesan sağlıklı yaşam biçimi inanç ölçeği deney ve kontrol grubu arasındaki farkın ise istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Sonuç olarak; uygulanan eğitsel oyunların bu araştırmada yer alan adölesan dönem çocukların çeviklik ve sağlıklı yaşam biçimi inançlarına olumlu yönde katkı sağladığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, oyun, adölesan dönem

 <p>KONYA</p>	<p>T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü</p>	 <p>SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ</p>
--	--	--

ABSTRACT

Student's	Name and Surname	Emine Cansu CEYLAN
	Student Number	158117011007
	Department	Rekreasyon Yönetimi
	Study Programme	Recreation Management
	Supervisor	Assoc. Dr. Fatma ARSLAN
	Title of The Thesis/Dissertation	The Effect of Recreational Activities on Some Parameters and Healthy Lifestyle Behaviors of Adolescents

The purpose of this study is to examine the effects of games as recreational activities in adolescence children on healthy play, physical activity likelihood, height, weight, body mass index, flexibility, agility parameters. The study group consisted of a total of 80 students, including 40 experimental groups and 40 control groups.

In the study, the educational game was played to the students for 1 week and 1 hour per week during 8 weeks. As the data collection tools “Physical Activity Enjoyment Scale” was developed as original by Kendzierski and DeCarlo (1991) and revised for later use in adolescents by Motl et al. (2001) and translated into Turkish by Ergün S. (2013) and “Adolescent Healthy Lifestyle Belief Scale” developed by Melynk (2003) were used.

In the analysis of data; SPSS Statistics Version 25 analysis program was used.

According to the research findings, the difference between height, weight, body mass index, flexibility and physical activity liking scale was not statistically significant ($p > 0.05$), the difference between the agility and adolescent healthy lifestyle belief scale experimental and control group was found to be statistically significant ($p < 0.05$).

As a result, it was observed that the educational games performed in this study positively contributed to the agility and healthy lifestyle beliefs of the adolescent children.

Keywords: Recreation, game, adolescence

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK SAYFASI.....	i
YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	viii
KISALTMALAR.....	ix
ÖNSÖZ.....	x
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

REKREASYONEL ETKİNLİKLER

1.1.Rekreasyonun Tanımı	2
1.2. Rekreasyonun Özellikleri ve Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri	3
1.3. Rekreasyonel Etkinliklerin Sınıflandırılması.....	5
1.3.1. Faaliyetlere Katılma Şekline Göre Rekreatif Faaliyetler	6
1.3.1.1. Aktif Rekreatif Faaliyetler	6
1.3.1.2. Pasif Rekreatif Faaliyetler.....	6
1.3.2. Yerel Sınıflamaya Göre Rekreatif Faaliyetler.....	6
1.3.2.1. Açık Alan Rekreatif Faaliyetler	7
1.3.2.2. Kapalı alan Rekreatif Faaliyetler	7
1.3.3. Katılımcıların Sayısına Göre Rekreatif Faaliyetler	7
1.3.3.1. Bireysel Rekreatif Faaliyetler	7
1.3.3.2. Grupla Rekreatif Faaliyetler.....	7
1.4. Rekreasyonel Etkinliklere Katılımı Etkileyen Faktörler	8

İKİNCİ BÖLÜM

REKREASYONEL ETKİNLİKLERDEN OYUN

2.1. Oyunun Tanımı	10
2.2. Oyunun Özellikleri	11
2.3. Oyunun Sınıflandırılması.....	12
2.4. Oyunun Eğitimdeki Yeri ve Önemi	13
2.5. Oyunun Gelişim Alanlarına Göre Faydaları	15
2.5.1. Fiziksel ve Motor Gelişime Faydaları	16
2.5.2. Duygusal ve Sosyal Gelişime Faydaları.....	18
2.5.3. Zihinsel ve Dil Gelişimine Faydaları	19
2.6. Rekreatif Etkinliklerden Oyun ve Demografik Özelliklerden Yaş ile İlişkisi	20

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ADÖLESAN DÖNEM

3.1. Adölesan Dönemin Tanımı	22
3.2. Adölesan Dönem Gelişim Evreleri	23
3.2.1. Erken Adölesan Dönem	23
3.2.2. Orta Adölesan Dönem	23
3.2.3. Geç Adölesan Dönem.....	24
3.3. Adölesan Dönemde Gelişim	24
3.3.1. Fiziksel Gelişim.....	24
3.3.2. Duygusal Gelişim	26
3.3.3. Bilişsel Gelişim	26
3.3.4. Sosyal Gelişim.....	27

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

4.1. Araştırmanın Modeli	28
4.2. Evren ve Örneklem	28

4.3. Veri Toplama Araçları	29
4.3.1. Kişisel Bilgi Formu	29
4.3.2. Boy ve Vücut Ağırlığı Ölçümü	29
4.3.3. Beden Kitle İndeksi	29
4.3.4. Altıgen Testi	30
4.3.5. V Otur Uzan Testi	30
4.3.6. Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği	31
4.3.7. Adölesan Sağlıklı Yaşam Biçimi İnanç Ölçeği	32
4.4. Verilerin Analizi	32

BEŞİNCİ BÖLÜM

BULGULAR

SONUÇ	44
KAYNAKÇA	51
EKLER	56
EK-1 Kişisel Bilgi Formu	56
EK-2 Bilgilendirilmiş Onam Formu	57
EK-3 Veli Bilgilendirme Onam Formu	58
EK-4 Okul Müdürlüğü Onayları	59
EK-5 Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği (FAHÖ)	61
EK-6 Adölesan Sağlıklı Yaşam Biçimi İnanç Ölçeği	62
EK-7 Uygulanan Eğitsel Oyunlar	64
ÖZGEÇMİŞ	72

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 5.1. Araştırmaya Katılan Örneklem Grubunun Yaş Ortalamaları	33
Tablo 5.2. Deney ve Kontrol Grubunun Boy-Vücut Ağırlığı-BKI Grup İçi Analiz Sonuçları	33
Tablo 5.3. Deney ve Kontrol Grubunun Boy-Vücut Ağırlığı-BKI Gruplar Arası Son Test Analiz Sonuçları	34
Tablo 5.4. Altıgen Çeviklik Testi Grup İçi Analiz Sonuçları	34
Tablo 5.5. Altıgen Çeviklik Testi Gruplar Arası Son Test Analiz Sonuçları	35
Tablo 5.6. Esneklik Testi Grup İçi Analiz Sonuçları	35
Tablo 5.7. Esneklik Testi Gruplar Arası Son Test Analiz Sonuçları.....	35
Tablo 5.8. Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği Grup İçi Analiz Sonuçları	36
Tablo 5.9. Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği Gruplar Arası Son Test Analiz Sonuçları	37
Tablo 5.10. Adölasan Sağlıklı Yaşam Biçimi İnanç Ölçeği Grup İçi Analiz Sonuçları	38
Tablo 5.11. Adölasan Sağlıklı Yaşam Biçimi İnanç Ölçeği Gruplar Arası Son Test Analiz Sonuçları	38
Tablo 5.12. Kız Öğrencilerin Gruplar Arası Son Test Analiz sonuçları	39
Tablo 5.13. Erkek Öğrencilerin Gruplar Arası Son Test Analiz Sonuçları	39
Tablo 5.14. Erkek Deney Grubu Son Test Korelasyon Sonuçları (n=18)	40
Tablo 5.15. Erkek Kontrol Grubu Son Test Korelasyon Sonuçları (n=12)	41
Tablo 5.16. Kız Deney Grubu Son Test Korelasyon Sonuçları (n=12)	42
Tablo 5.17. Kız Kontrol Grubu Son Test Korelasyon Sonuçları (n=18)	43

KISALTMALAR

ASYBİÖ : Adölesan Sağlıklı Yaşam Biçimi İnanç Ölçeği

BKI : Beden Kitle İndeksi

FAHÖ : Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği



ÖNSÖZ

Oyun, çocukların birçok farklı gelişim alanlarına olumlu katkı sağlayan bir etkinlik olup öğrenmeyi kolaylaştıran yan unsurlardandır. Y yaparak ve yaşayarak öğrenme stiline öne çıktığı günümüz eğitim sisteminde oyunlar, kişilerin öğrenmede aktif olmasına olanak sağladığı için eğitimin önemli bir ögesi haline gelmektedir. Rekreatyonel etkinlikler ve oyunun çocuğun fiziksel, zihinsel, sosyal gelişimine önemli katkıları vardır. Oyun uygulamalarının bu gelişim alanlarına olumlu etkileri olduğu birçok araştırmacı tarafından kanıtlanmıştır.

Bu çalışma; rekreatyonel etkinlikler kapsamında sekiz hafta uygulanan eğitsel oyunların, adölesan dönem çocuklarda boy, kilo, beden kitle indeksi, çeviklik, esneklik parametreleri ile adölesanların fiziksel aktiviteden hoşlanma ve sağlıklı yaşam biçimi inançları üzerine etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Yüksek lisans eğitimim boyunca desteklerini esirgemeyen danışmanım Doç. Dr. Fatma ARSLAN 'a teşekkür ederim.

GİRİŞ

Rekreasyon, insanların boş zamanlarını verimli değerlendirme etkinlikleridir. İsteğe bağlı olarak boş zamanlarda katılım ve bireysel haz sağlayan etkinlikler olup öte yandan da müşterek alaka ve heyecanlarının paylaşıldığı yerler yaratılarak bireyleri yalnızlaşmaktan uzaklaştırmakta; anlayış, olumlu sosyal ilişkiler ve sosyal uyumun meydana gelmesine neden olmaktadır. Bireyler, kendisine uygun ve haz aldığı bir etkinliğe katılmasıyla tekdüzelikten ve iş hayatının sıkıcı havasından kurtularak kendi hislerine ortak olacak kişilerle sosyalleşerek zevk içinde kaynaştığı bir ortamda bulunacaktır. Rekreasyonun önemi hatta gerekliliği birçok araştırmacı tarafından araştırılarak olumlu etkilerinin olduğu ortaya konmuştur.

İnsanlar için doğdukları andan beri oyun tecrübeleri öncelikli öğrenme seçeneğidir. Oyun, çocuklar için uygulamaya yönelik anlamlar sağlar. Biliş, dil, sosyal beceriler, hareket gelişimi oyunla ilişkilendirilmektedir. Aynı zamanda nesnelerin öğrenilmesi, çevresel farkındalık ve kontrol, sosyal becerilerin gelişimi için de oyun bir gerekliliktir. Bireye zor öğretilen birçok kural, oyun içinde gizil yöntem ile kolaylıkla öğretilir. İnsanlar; öğrenme, karar verme, paylaşım, saygı, yardımlaşma gibi sosyal hayatın gerekliliği olan kuralları oyun esnasında farkına varmadan öğrenir ve hayatlarına katarlar. Pek çok anne babanın düşüncesinin aksine oyun bir zaman geçirme yöntemi değil, çocuğun kişilik gelişiminin şekillendiği, sosyal hayata uyum sağladığı bir öğrenme alanıdır.

Eğitsel oyunla eğitim kullanıldığında kişiler serbest hareket etmekte ve duygularını daha rahat dışa vurumaktadırlar. Bu sebeple; eğitsel oyunlar, eğitimde öğretim aracı olarak kullanıldığında öğrenmenin daha kalıcı olduğu, multidisipliner düşünme, karara varabilme yeteneği kazandırdığı ve davranışları şekillendirdiği görülmektedir. Eğitsel oyun etkinlikleri kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik, motor beceri yetenekleriyle çocuğun fiziksel gelişimine de olumlu yönde bir etki yapmaktadır.

Bu araştırmanın amacı; adölesan dönem çocuklarda rekreasyonel etkinlik olarak oyunun bazı parametreler ve sağlıklı yaşam biçimi inancı ile fiziksel aktiviteden hoşlanma durumları üzerine etkisini incelemektir.

BİRİNCİ BÖLÜM

REKREASYONEL ETKİNLİKLER

1.1.Rekreasyonun Tanımı

İnsanlar, sahip oldukları boş zamanlar süresince; buldukları yerden uzaklaşmak, kendilerini dinlendirmek, farklı bir hava solumak, farklı deneyimler edinmek, sağlık, birliktelik, adrenalin yaşama gibi birçok amaçla, aktif ya da pasif, kentsel ya da kırsal açık ya da kapalı alan aktivitelerinde yer almaktadırlar. Rekreasyon, insanların boş zamanlarında ilgilendikleri bu aktiviteler olarak ifade edilebilir ve bireylerin zorunlu yapması gerekli olan faaliyetler haricinde işten arta kalan vakitlerinde iştirak ettikleri etkinliklerle alakalıdır (Karaküçük, 2005: 25-38).

Rekreasyon, kökeni Latince olan yenilenme yeniden yapılanma olarak ifade edilen *recreatio* kelimesinden türemiştir. Türkçe anlamı genel olarak boş zamanda yapılan faaliyetler olarak adlandırılmıştır. Kişilerin bireysel veya grupta, zorunlu yapması gereken işler dışında artan zamanlarında kendi istekleriyle katıldıkları dinlenmelerine ve eğlenmelerine olanak sağlayan faaliyetler olarak tanımlanır. Rekreasyonun, tazelenme anlamındaki bakış açısına göre; rekreasyon, bireylerin mecburi uğraşlarından sonra tazeleyen, dinlendiren ve istekli olarak yapılan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük, 2005: 25-38).

Buna göre birey, rutin işi haricinde ve değişik bir çevrede boş zamanını gönüllü olarak katıldığı faaliyetlerle değerlendirir ve bu etkinlikler yoluyla yenilenmektedir. İnsanların hayatlarındaki tekdüzelik bu tarz rekreatif faaliyetler yoluyla rutinleşmekten sıyrılıp yeni tecrübe ve fırsatlar sunarak bir gelişim, yenileşim ve değişim oluşturarak giderilmektedir. Günümüz şartlarında bu insanlar için her geçen gün karmaşıklaşan yaşamları için bir gereklilik ifade etmektedir (Karaküçük, 2005: 25-38).

Günümüz modern dünyasında rekreasyon tanımı; bireyin dinlenme, yenilenme ve motive olma ihtiyacını karşılayan, boş zamanlarında bireysel veya grup olarak, gönüllü katıldığı eğlenceli, zevkli aktivitelerin bütünü olarak tanımlanmaktadır. Balık tutmak, kamp yapmak, şarkı söylemek, piyano çalmak, dans etmek veya fotoğraf çekmek birçok insan için rekreatif etkinliktir. Bir kişi için

rekreatif etkinlik olan, bir diğeri için “iş” olabilir veya bir kişiye göre eğlenceli bir aktivite bir diğeri için yapılması zorunlu ve zevksiz bir iş olabilir. Önemli olan yapılan bu etkinliğin birey tarafından dış etkenlere bağılı kalmaksızın özgürce seçmesi ve yenilenmesidir. Rekreasyon bir iş olmadığı gibi karşılığında maddi bir kazançta olmamalıdır. Kişi rekreasyonda gönüllü olarak yer aldığı için, her zaman bir öneme sahip olmalıdır. Zamanı kullanım bakımından da kişi mutlaka tatmin olmalı ve zamanı boşa geçirdiğini düşünmemelidir (Karaküçük ve Akgül, 2016: 47).

1.2. Rekreasyonun Özellikleri ve Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

Karaküçük ve Gürbüz tarafından kaleme alınan “Rekreasyon ve Kent(li)leşme” isimli kaynakta yer alan özellikler aşağıdaki gibidir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007: 70).

- Rekreasyon faaliyetleri zorla yaptırılamaz, isteğe bağılıdır.
- Bireyleri günlük hayatın stresinden ve tembellikten, sıradanlıktan uzaklaştıran bir aktivitedir.
- Rekreasyon zevk verir. Doyum ve neşe sağlar.
- Rekreasyonel aktiviteler; kişisel ve sosyal yarar amacı güder, çevrenin toplumsal yapısına uygun olmalıdır.
- Özgürlük duygusu kazandırır.
- Etkinliklere katılım sürekliliği ve iştirak mecburiyeti yoktur.
- Bu aktiviteler, boş zamanda yapılır.
- Her yaş ve cinsteki bireylerin etkinliklere katılmalarına olanak tanır.
- Bu etkinlikler yılın tüm zamanı her türlü iklim şartına göre şekillenebilir. Dünyanın her yerinde yapılmaktadır.
- Rekreasyon yapılması gereken bir faaliyet içermelidir.
- Rekreasyon birçok sayıda etkinlik türünden oluşmaktadır.

- Rekreasyon, insanların kendilerini ifade edebilmelerine ve üretici olabilmelerine imkân sunan aktivitelerden oluşmaktadır.
- Rekreasyonun kişiye göre değişen birçok hedefi bulunmaktadır.
- Rekreasyon faaliyetleri, rekreasyon uzmanları tarafından yönetilir.
- Rekreasyon faaliyetleri, kendiliğinden gelişebilir alanında uzman olan kişilerce de yapılabilir bu kişiler olmasa da aktivitelerin yapılmasında bir güçlük yoktur.
- Rekreasyon, rekreatif faaliyetlere katılımın neticesinde ortaya çıkan bir tecrübedir (Karaküçük, 2005: 25-38).

Karaküçük (2005) rekreasyona duyulan ihtiyaçları; bu aktivitelerin, bireysel ve sosyal açıdan sebep olduğu yararlardan kaynaklandığını öne sürmektedir.

Bireysel Açıdan:

- Bedensel sağlığın korunmasını ve geliştirilmesini sağlar.
- Ruhi yönden sağlıklı olmayı sağlar.
- Bireylerin, hayatın içinde aktifleşmesine olanak sağlar.
- Bireysel beceri ile yeteneklerin gelişimine olanak sağlar.
- Hayal gücünü ve özgün düşünmenin gelişmesini sağlar.
- Mesleki başarı için iş verimliliğini artırır.
- Ekonomik hareketi geliştirir.
- Mutluluk verir.

Sosyal Açıdan:

- Sosyal yardımlaşma, dayanışma ve işbirliğini sağlar.
- Demokratik toplumun oluşmasına imkân verir.

Sosyal ve Ekonomik Açıdan:

- Bütçe verimliliği ve çalışma şartlarındaki gelişmeler.

- Harcanabilir gelirin artması.
- Kentleşme.
- Nüfus artışı ve göç hareketleri.
- Teknolojik gelişmeler.
- Kitle iletişim araçlarının etkisi.
- Kültürel etki.
- Eğitim-Öğretim düzeyi.
- Çevre bilinci.
- Değişen yeni sağlık bilinci ve ihtiyaçların değişmesi.
- Toplumsal değerlerin değişmesi.
- Siyasal otorite ve diğer kurumların faktörleri.
- Eğlence hareketinin etkisi.
- Doğal zenginliklerin etkisi.
- Sosyal hareketliliğin etkisi.
- Araç-gereç ve malzemenin teşviki.
- Rekreatif merkezler (Karaküçük, 2005: 25-38).

1.3. Rekreatif Etkinliklerin Sınıflandırılması

Rekreatif aktiviteleri ülkeden ülkeye ve kişilerin ihtiyaçları göz önüne alınarak zaman içerisinde bir yenilenme içerisinde. Ayrıca bireyin rekreatif aktivitelerine katılımı toplumsal değerlerden de etkilenmektedir (Kılbaş, 2001: 193-196).

Her an farklı değişimlerin yaşandığı günümüzde rekreatif aktiviteler gündeme gelmektedir. Karaküçük (2001), rekreatif aktiviteleri aşağıdaki gibi gruplamıştır.

- Sanat aktiviteleri (sinema, edebiyat, tiyatro, müzik, resim, fotoğraf, vb.)

- Entelektüel aktiviteler (kitap, konferanslar, radyo, tv, vb.)
- Sosyal aktiviteler (aile, partiler, toplantılar, vb.)
- Pratik aktiviteler (bahçecilik, el sanatları, el işleri, vb.)
- Fiziki faaliyetler spor, yürüyüş, avcılık, balıkçılık, vb.)(Karaküçük, 2001: 57-59).

Rekreasyon aktivitelerine katılımın temelinde; bireylerin, istek, arzu, haz, mutluluk, fiziksel ve ruhsal nedenler olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte rekreasyon aktivitelerini sosyo-psikolojik bir yaklaşımla değerlendirmek gerekmektedir (Godbey ve diğ, 2005: 150-158).

Rekreatif etkinlikleri üç başlık altında toplayabiliriz

1.3.1. Faaliyetlere Katılma Şekline Göre Rekreatif Faaliyetler

Faaliyetlere katılma şekillerine açısından rekreasyon; aktif ve pasif olarak 2 çeşittir.

1.3.1.1. Aktif Rekreatif Faaliyetler

Rekreasyonel aktiviteye bireylerin birebir iştirak etmeleri ile meydana gelen hareketli ve dinamik bir rekreasyon türüdür. Aktif rekreasyona en güzel örneklerden biri; spor yapmaktır. Diğer aktif rekreasyon faaliyetleri de enstrüman, bir müzik parçası söylemek, sinema ve tiyatro etkinliklerinde sahnede bulunmak, yolculuk etmek vb. faaliyetlerdir (Sevil ve diğ, 2012: 76-80).

1.3.1.2. Pasif Rekreatif Faaliyetler

İnsanların kendilerinden aktif olarak yer almadıkları, etkinliklere katılmak yerine seyirci oldukları rekreasyon türüdür. Ekrandan maç izlemek, tribünde maç izlemek, tiyatro-sinema oyunu izlemek vb. etkinliklerdir (Sevil ve diğ, 2012: 76-80).

1.3.2. Yerel Sınıflamaya Göre Rekreatif Faaliyetler

Rekreasyon aktiviteleri; yerel sınıflama açısından, açık alan ve kapalı alan faaliyetleri olarak iki başlık altında toplamak mümkündür.

1.3.2.1. Açık Alan Rekreatif Faaliyetler

Açık alanda, arazi kullanılarak tabiatla iç içe yapılan etkinlikler açık alan rekreatif etkinlikleri olarak yer alır. Bireylerin veya grupların açık alanın verdiği özgürlük hissiyatı, doğal kaynakları en güzel şekilde kullanmasıyla aktif faaliyetler içerisinde birebir rol almasına olanak sağlamaktadır. Açık alan faaliyetlerine katılan bireyler, bu faaliyetlerde; bir yere ait olma, sinerji yaratma, işbirliği yapabilme, paylaşma, risk alma, kendine güven, gruba liderlik edebilme, çözüm üretebilme vb. gibi kişilik özelliklerini kazanma veya var olan bu kişilik özelliklerinin daha aktif hale gelmesini amaçlamaktadır. Piknik, bungee jumping, yüzme ve doğal parklarında ve orman içi dinlenme alanlarında yapılan faaliyetler açık alan rekreasyonuna örnek olarak verilebilir (Sevil ve diğ, 2012: 76-80).

1.3.2.2. Kapalı alan Rekreatif Faaliyetler

Açık alanda yapılmayan, üzeri kapalı yerlerde yapılan rekreatif etkinliklerdir. Açık alan rekreasyonunun aksine; kapalı alan rekreasyonunda, hava koşullarının ve doğa olaylarının etkisi yoktur. Kapalı alan rekreasyonunun olumlu yönü ise istenildiği zaman yapılabilmesidir. Kapalı havuzda yüzmek, satranç oynamak, televizyon seyretmek, bilgisayar oyunu oynamak, kapalı mekanda basketbol oynamak vb. gibi aktivitelerdir (Sevil ve diğ, 2012: 76-80).

1.3.3. Katılımcıların Sayısına Göre Rekreatif Faaliyetler

Rekreatif faaliyetler; katılımcı sayısına göre ayrılırken faaliyetlerin tek başına mı yoksa bir grup içerisinde mi yapıldığına dikkat edilmiştir.

1.3.3.1. Bireysel Rekreatif Faaliyetler

Bireyler tek başına yaptıkları aktiviteleri kapsamaktadır. Doğada yalnız yürüyüş yapmak, bireysel olarak online oyun oynamak vb.

1.3.3.2. Grupla Rekreatif Faaliyetler

Bireyler birden fazla kişiyle yaptıkları aktiviteleri kapsar. Grupla yapılan aktivitelerde bireylerin; işbirliği yapabilme, bir gruba ait olma, yardımlaşma duyguları da ön plandadır. Grupla yapılan rekreasyon faaliyetlerine takım sporlarının hepsi örnek verilebilir. Ayrıca, toplu trakingler, toplu olarak piknik yapmak, piknik

alanlarında eğlence amaçlı oyunlara katılmak, doğa gezilerine katılmak, rekreatif olarak yapılan toplu müzik aktivitelerine ve tiyatro faaliyetlerini örnek gösterilebilir (Hacıoğlu ve diğ, 2003: 67-71).

1.4. Rekreatyonel Etkinliklere Katılımı Etkileyen Faktörler

Toplum, rekreasyon için önemli bir yapıdır. Bir sistem olarak insan toplulukları, farklı yapılar oluşturur ve belirli fonksiyonlar sergiler. Tarihsel süreci ya da coğrafî konumu ne olursa olsun, tüm insan toplulukları, sosyal işlevlerde ve yapılarda benzerlik gösterir. Toplumun temel sosyal kurumları; aile, din, politik kurumlar, ekonomik sistem ve teknoloji olarak sıralanabilir (Lloyd, 2002: 43-71).

Bireylerin günden güne çoğalan iş yükü ve toplumsal bütünlük arasında uyum sağlanmasında rekreasyon etkili bir araçtır. Sosyal farklılaşma modern toplumun belirgin bir özelliğidir. Ayrıca rekreasyon, sosyal uyumu sağlamada ve toplumda ortaya çıkan çatışma modellerini toplum yararına yöneltmede önemli araçlardan birisidir. Kişiler, çocuk yaşlardan beri yaşadığı çevrenin toplumsal yapısına ayna tutan oyunlar ve fiziksel aktivitelerle büyürler. Bu oyun ve aktiviteler bireylere; sosyal sorumluluklarının ve kuralların farkına varmasında yardımcı olur. Bunun yanında bu aktivite ve oyunlar bireysel ve toplumsal gelişime katkıda bulunur. Bunların dışında rekreasyon birey için kendisine özel sosyal bir ortam hazırlar ve grubun bir parçası olduğunu hissettirir (Söğüt, 2006: 13).

Rekreasyon davranışını kişiden kişiye farklılaştıran etkenlerden biri de eğitimidir. Önceki kuşaklar, rekreasyon eğitimi almadıkları için rekreasyonu tanımamaktadırlar. Bunun sonucunda ise, boş zamanları gereksiz bir şekilde harcamaktadırlar. Örneğin, okullarda verilen beden eğitimi, müzik, etkinlik dersleri, spor karşılaşmaları, şenlikler gibi etkinlikleri içeren faaliyetler rekreasyon eğitiminin bir parçası olarak görülebilir (Köktaş, 2004: 57-61).

Rekreasyonun diğer bir yapı taşı da etkileşimdir. Bireyler amaçlarına ulaşmak için planlar yaparlar ve bu planların işleyişi sırasında toplumdaki diğer bireylerle etkileşim içine girerler. Bu durum rekreasyon için bir temel oluşturmaktadır. Toplumsal rekreasyon coğrafî kavramlarla ilgilidir. Aynı yerde bulunan bireylerin ve grupların ortak kaynaklarını ve birlikte çalışmalarını kapsar. Birey, kişisel tercihi yönünde olumsuz bir aktivitenin içinde yer alsa bile, toplumsal rekreasyon

programları sadece olumlu değerleri içinde barındıran rekreasyonu sağlamakla ilgilenir (Mersinli, 2009: 34-36).

Rekreatif etkinliklerinin çeşidi ve bu etkinliklere ne kadar zaman ayrılacağı da birçok değişkinden etkilenmektedir. Bireyin kişisel özellikleri, yaşam biçimi ve toplumsal çevresi bu değişkenlere verilecek örneklerden sadece birkaçıdır. Yapılan araştırmalara göre, rekreasyon etkinliklerini planlamada toplumun rolünün yanı sıra kişinin işi ve iş dışı yaşamının da bu etkinliklere yönelmede katkısı bulunmaktadır. Ayrıca, bireyin doyum derecesi de bu yönelimleri etkileyen bir başka faktördür. Buna göre; bireylerin rekreasyon etkinliklerine katılımındaki temel sekiz gereksinimi gidermeleri söz konusudur:

- Kendini yenileme gereksinimi.
- Ödünleme ihtiyacı.
- Eğitim ihtiyacı.
- Gözlem yapma ihtiyacı.
- İletişime girme ve sosyalleşme ihtiyacı.
- Bütünleşme ihtiyacı.
- Bir gruba ait olma ihtiyacı.
- Kültürel etkileşime girme ihtiyacı (Köktaş, 2004: 57-61).

İKİNCİ BÖLÜM

REKREASYONEL ETKİNLİKLERDEN OYUN

2.1. Oyunun Tanımı

Bireyler bebeklik ve çocukluk dönemler başta olmak üzere hayatları boyunca da oyundan haz alır. Birçok araştırmacı ve eğitimci tarafından da oyunun eğitimdeki yeri ve önemi sık sık dile getirilmiştir. Oyun, kişilerde zeka gelişimine destek olur ve bireylerin hareketlerindeki etkisi sürekli (Çoban, 2006: 143-147).

Oyun; bireyin çoğunlukla çocukluk döneminde bilişsel, kişisel ve fiziksel gelişimine faydası olan, duygu, fikir ve arzularını dile getirebildiği etkinliklerden biridir (Çoban ve Naçar, 2015: 34-39).

Oyun, kişinin hayatında vazgeçilmez bir etkidir. Belirli bir sürede ve belirlenmiş bir alanda oynanan oyunlar; çocuğun yeteneklerini ve özgün düşüncelerini harekete geçiren, beceri kazandıran ve aynı zamanda eğlenmesini sağlayan faaliyetlerdir (Çoban ve Naçar, 2015: 34-39).

Oyun; belirlenmiş bir hedefe bağlı kalarak, bedensel, duygusal ve zeka yetenekleriyle belirli bir mekan ve zamanda, önceden belirlenen kurallar dahilinde oynanan, sosyal hayata uyuma pozitif katkı sağlayan, biliş ve koordinasyonu artıran, bunun yanı sıra eğlence sağlayan etkinliklerin tümüdür (Çoban, 2006: 143-147).

Oyun, çocuğun hayatında önem arz eden bir kavramdır. Çocuklar oyunla motivasyon sağlar ve iç dünyasını dışa yansıtma olanağına kavuşur. Bütün tanımların ana fikrinde; oyunun, oynayan kişi ile bütünleşik ve kişinin bir parçası olması vardır. Tanımlardan anlaşılacağı gibi; eğitim öğretimde oyun uygulamalarına mutlaka yer verilmelidir. Eğitsel oyunlar burada devreye girer. Eğitsel oyunlar; öğretim esnasında yararlanılan oyunlardır. Eğitsel oyunların öğretimde en büyük etkisi; öğrenilenlerin beyine yerleşmesinde ve öğrencinin, öğrenilenlerden yola çıkarak benzer durumlara uyarlayabilmesine uygun ortam hazırlanmasıdır (Ören ve Avcı, 2004: 61-67).

2.2. Oyunun Özellikleri

Oyun eğlence unsurudur: İnsanoğlu her dönemde eğlenmek amacıyla oyunları kullanmıştır. Huizinga, çocuk ve hayvanların zevk aldıkları ve kendilerini özgür hissettikleri için oyun oynadıklarını belirtmektedir (Huizinga, 2017: 83).

Oyunun kuralları vardır: Kurallar oyunların oynanma biçimini, oyuncu sayısını ve oyun malzemelerini belirler. Örneğin futbol ayakla oynanır ve oyun için top gerekir. Huizinga, kurallar ihlal edilirse oyun evreninin çökeceğini ortada oyunun kalmayacağını belirtmektedir. Hakemin düdüğünün oyuncuların içinde bulunduğu büyüsel ortamı bozacağını ve yeniden gündelik hayatın içine döneceğini belirtmektedir. Huizinga oyunbozan tanımlamasını ise; kurallara uygun davranmayan kişiler olarak niteler (Huizinga, 2017: 83).

Oyun ortamı gerekir: Her oyun kendi ortamında oynanır. Tenis kortunda futbol, futbol sahasında basketbol oynanmaz. Huizinga'ya göre, oyunun çeşidi ne olursa olsun önceden belirlenen belli bir sınır içerisinde oynanır (Huizinga, 2017: 83).

Özgürce oynanır: Oyun mecburi olduğu için ya da iş gibi oynanamaz. Huizinga'ya göre oyun, çocuğun ne zaman isterse o zaman oynayabileceği, istemezse erteleyebileceği bir süreçtir. Oyun tamamen isteğe bağlıdır ve bir görev değildir (Huizinga, 2017: 83).

Kazanmak amaçlanır: Her oyunda kazanmak ana amaçtır. Kazanmak için oyuncular, oyunun kuralları çerçevesinde birbirleriyle rekabet ederek mücadele ederler. Huizinga'ya göre tüm oyunlarda önemli bir nokta vardır: Kazanmak. Kazanmak düşüncesi, oyunla çok yakın bir ilişki içindedir. Tek başına oynanan oyunlarda kazanmak yerine başka bir oyuncuya karşı kazanmak, ötekine karşı oynandığı zaman daha çok eğlence yaşatmaktadır (Huizinga, 2017: 83).

Sonuna kadar oynanır: Oyun yarıda bırakılamaz. Yarıda bırakılan oyun tamamlanmadığı için eksiklik duygusu yaratır (Huizinga, 2017: 83).

Gerilim vardır: Her oyun belirli bir gerilim içerir. Huizinga'ya göre gerilim; belirsizliğe, şansa işaret eder. Gerilim, ardından yoğun bir gevşeme duygusunu getirdiği için oyunda arzu edilen bir durumdur. Gerilim durumu, her türlü sportif ve

oyunsal karşılaşmalarda görülmektedir. Tavla veya satranç gibi oyunları oynayan kişilerde de yoğun bir gerilim hissedilmektedir (Huizinga, 2017: 83).

Oyun bilinci vardır: oyun oynayan kişiler, oyun ve gerçek yaşam ayrımını yapabilirler. Huizinga'ya göre, oyun gündelik hayattan farklıdır. Oyun, hayatın ciddiyetinden, monotonluğundan kaçıp kendine özel geçici bir dünyaya girmeye olanak sağlar. (Huizinga, 2017: 83).

And (2012), oyun oynayanların oyun oynadıkları konusunda bilinçli olduklarını ifade etmektedir. And, bu durumu şöyle ifade etmektedir: “Çocuk, oynarken oyununda bir oyun olduğunun farkındadır. Sporcu sahada, sahnedeki oyuncu da sahnede yarattığı kişiliğe ne kadar kendini kaptırırsa kaptırsın gene de oyunun bilincindedir” (And, 2016: 82-86).

Juul (2005), Huizinga'nın belirttiği düşüncelere katılarak onun belirttiği gibi oyun ortamı ile gerçek yaşamın birbirinden ayrıldığını söylemektedir. Oyunu bitiren ya da bitirmeden ayrılmak isteyen oyuncu, oyunun sihirli çemberinden çıkarak yeniden gerçek yaşama geri dönmektedir. Juul'a göre; oyuna giriş ve çıkış gerçekleştiren oyuncu, bu iki durumda farklı dünyalarda yer almaktadır. Oyuna girişin gerçekleşmesiyle başka bir dünyaya geçilerek oyun alanına girilmektedir. Çıkışın gerçekleşmesiyle ise gerçek dünyaya geçiş gerçekleşmekte ve oyun alanı kapanmaktadır (Jull, 2005: 63-69).

2.3. Oyunun Sınıflandırılması

Oyun oynayan çocukların özellikleri göz önünde tutularak farklı sınıflandırmalar yapılabilir. Örneğin; oynayan kişilere göre kız takımı, erkek takımı, karma takım olarak; kullanılan araçlara göre top, taş, kemik, ip vb. olarak; oynanılan alanlara göre kapalı alan, açık alan gibi değişik biçimde sınıflandırılabilir (Özen ve diğ., 2012: 54-58).

Genel olarak oyunların sınıflandırılması;

- Mücadele – Yarışma Oyunları:

Fiziksel yetenek oyunları

Fiziksel yetenek ve strateji oyunları

Strateji gerektiren oyunlar

Strateji ve şans gerektiren fiziksel yetenek oyunları

- Macera – Heyecan Oyunları

Motorlu sürat yarışları

Dağcılık

Sallanma

Trekking vb.

- Gösteri – Rol Oyunları

Meddah

Tiyatro

Orta Oyunu

Sinema vb. (Özen ve diğ., 2012: 54-58).

2.4. Oyunun Eğitimdeki Yeri ve Önemi

Oyun; çocukların, birçok farklı yöndeki becerisine olumlu katkı sağlayan bir etkinliktir. Anne, baba, öğretmen ve bakıcı konumundaki kişiler hangi oyunların hangi beceriler üzerinde etkili olduğunu bilirlerse çocuğa yardım süreçleri daha da kolaylaşacak ve çocukların becerileri daha üst seviyelere çıkartılabilecektir. Günümüzde çocukların televizyon, bilgisayar gibi elektronik aletlere erken yaşlarda tanışması, gelişimlerinin önüne set olmaktadır. Kendilerini iyi ifade edemeyen, sosyal gelişimi sağlıklı olmayan ve hareketsiz kalan çocuklar; ilerleyen yaşlarında gelişimle ilgili olumsuzluklar yaşayabilmektedir. Erken çocukluk döneminin gelişiminde önemli olduğunun son yıllarda yapılan çalışmalarla desteklenmektedir. Çocuğun sorumluluğu, beceri gelişimi ve beceri eksikliği durumlarında anne-babalara, öğretmenlere ya da bakıcı konumundakilere ciddi sorumluluklar düşmektedir (Özdenk, 2007: 23-26).

Oyun, çocuğun yaşamında önemli bir yer tutarak çocuk gelişimine ışık tutmaktadır. Çocukların gelişim basamakları ile oynadıkları oyunlar arasında sıkı bir

bağ olduğu literatür incelemeleri sonucunda ortaya çıkmıştır. Oyun; bilişsel, sosyal, kinestetik gelişim ile paralellik göstermektedir (Pehlivan, 2015: 65).

Sınıf içi ders öğretim etkinliklerinde oyunlar; öğrenmeyi kolaylaştıran yan unsurlardır. Sadece fiziksel gelişimin sağlanmasında değil; bilişsel ve dil gelişiminde de büyük önem arz etmektedir. Özellikle yabancı dil öğretiminde oyunla öğretim desteklenmelidir. Seçilen oyunlarla yabancı dilde pratik yapmak da hedeflenir. Böylece öğrenilen beceri; günlük hayat içinde pekiştirilerek kalıcı hale gelecektir. Özellikle dil öğretimi programlarının hazırlanmasında içeriklerle bire bir uyumlu olacak olan oyunlarla desteklenmesi, hedeflenen başarı oranının daha da artırılmasını sağlayacaktır (Engin ve diğ, 2004: 119).

Çocuklar oyun aracılığı ile kendisini ve dış dünyayı algılamak için bir çok imkanla karşılaşır. Oyun, kişiler arası ilişkileri deneyimlemeye, çok yönlü ve özgün düşünceyi geliştirmeye, dış dünya koşullarına adapte olmaya imkan sağlar. Bu gibi sebeplerden ötürü, dersin bir hedefi de oyun öğrenmektir (Coşkun, 2008: 75).

Oyun; sosyal, bilişsel, zihinsel, dil gelişimi konusunda bir eğitimidir. Materyallerden faydalanarak öteki bireylerle kontakt kurarak dış dünyayı kontrol edebilmeyi, yarışma ve eğlence duygusunu öğrenmektedirler. Oyun oynamak zaman içerisinde çocukların dünya ile ilgili ana bilgileri deneyimlemenin bir alternatifidir. Bu tecrübeler, ileriki yaşlarında öğrenecekleri becerilere temel olmaktadır. Çocuklar oyun aşamasındayken paylaşımcı olma, yardım etme, dış dünya ile pozitif ilişkiler kurma, başkalarının farklılığına saygılı olma, özgün karar verme gibi belli başlı kuralları öğrenmektedir. Ayrıca çocuk reel yaşamda kendisini rahatsız eden durumları ve öteki bireylerle paylaşmadığı duygularını, sembolik olarak oyuna yansıtabilmekte ve oyun yoluyla kendi duygu dünyasına ayna tutabilmektedir (Ünal, 2009: 99-100).

Ezbere öğrenmenin yerini yaparak yaşayarak öğrenmeye bıraktığı günümüzde, kişiyi öğrenme sürecinde aktif kılan oyunlar eğitimin önemli bir parçası haline gelmiştir (Ulutaş, 2011: 232).

Oyuna olan ilginin öğrenme ile bütünleştirilmesi sonucunda oyun temelli ya da oyun tabanlı şeklinde ifade edilen öğrenme yöntemi ortaya çıkmıştır (Sert, 2009: 7).

Çocukların sıklıkla oynadıkları oyunlar hayata dair gerekli bilgi ve becerilerin kendi kendine kazanılmasında, sosyal becerilerin gelişmesinde ve eğitimin kolaylıkla gerçekleşmesinde önemli bir rol üstlenmektedir (Durualp ve Aral, 2010: 161).

Oyun, çocukları kendi dünyalarında tutarken hayata da hazırlamak amacı taşır. Çocuklar oyun oynama esnasında bazen bilinçli olarak bazen ise gizil olarak öğrenirler. Özellikle okul öncesi eğitimi veren kurumlarda çocuğun eğitiminde, çocuğun karakterini tanımada, çocukla olumlu ilişkiler kurabilmede, bilgi ve beceri seviyesini pozitif yönde artırmada oyun büyük önem taşımaktadır (Ayan ve Memiş, 2012: 144).

Oyunlar; çocukların saldırganlık, zorbalık meyillerini ve enerjilerini kontrol altında tutarak olumluya çevirebilmekte önemli bir etki alanına sahiptir. Alan oyunlarında çocuklar, hareketli olarak ya da materyalleri kullanarak birtakım koordinasyonlar da edinirler. El-göz koordinasyonu, algı ve tepki verme hızı, kendini akranları ile kıyaslayabilmek de oyun yoluyla sağlanan becerilerden bazılarıdır. Bedensel güce ihtiyaç duyan psikomotor hareketleri barındıran oyunlar; çocuğun, bedeninin sistematik ve oranlı gelişimine destek verirken bütün organların da sağlıklı işleyişine yardımcı olur. Çocuklar oyun ile birlikte; daha güçlü, daha çevik, daha dayanıklı, daha süratli, daha koordineli ve eklem açısı geniş bir bedene sahip olurlar. Oyun, çocuklarda dil gelişimine destek olarak kendilerini ifade edebilmelerine de büyük oranda katkı sağlar. Oyun oynarken karşılaşılan problemlerin yine oyuncuların kendileri tarafından çözülmesi, çocuklarda karar verme, inisiyatif kullanma, problem çözme yeteneklerinin ve buna bağlı olarak da zeka gelişimlerinin desteklenmesi demektir. (Asımoğlu, 2012: 31).

2.5. Oyunun Gelişim Alanlarına Göre Faydaları

Oyunlar, oyun oynamaya teşvik eder. Bu durum bir akış ortaya koyar. Motivasyon yükselir ve böylece öğrenme süreci desteklenir. Eğitim tasarımcılarının

mücadelesi; öğrenmenin bütün dinamiklerinin tam bir şekilde uyum dinamiklerine entegre edildiği bir çevre yaratmaktır (Seyrek, 2003: 169).

Oyunlar; eğitimde ve kişilik gelişiminde büyük rol oynamaktadır. Çocukların olumlu değişimlerine sebep olabilmek için önce onların dünyasını, duygularını ve düşüncelerini anlamak gerekir. Oyun, çocukların bilişsel ve duygusal zeka gelişimlerine de katkı sağlayacak ve gelişimlerini destekleyecektir. Çocuk eğitiminde oyun, en etkili öğretim yöntemlerindedir. Çocuklar kendileri için gerekli olan deneyimleri, oyun süregelirken kendiliğinden öğrenirler. Çocuğun kişilik yapısı ve kimlik arayışı oyunla birlikte daha belirginleşir ve gelişir (Dönmez, 2000: 82).

Eğitim, oyunun en eğlenceli kısmı olmanın yanında en sıkıcı kısmıdır. Öğrenme ve oyunun tam olarak entegre edilmediği oyunlarda öğrenciler sıklıkla oyunun eğitsel kısmını es geçmektedirler. Bu nedenle eğitsel oyun oluştururken; en önemli nokta hangi oyunun, öğrenmenin hangi tipini desteklediğini bulmaktır. Eğitsel oyun geliştirirken, oyun kısmı öğrenmenin kestirilemeyen bir parçasıdır (Oblinger, 2004: 46).

Eğitsel oyunlar genellikle ilköğretim çağındaki öğrencilerin öğrendikleri soyut kavramları somutlaştırmakta zorlandıkları için hazırlanmaktadır. Mesela hacim kavramı anlatılırken eğitsel oyun kullanılarak şekiller yoluyla konu öğrencilere anlatılırsa etkisi artar (Çangır, 2008: 28).

Çocuğun doğumuyla başlayan oyun onun en önemli uğraşdır ve çocukların psikomotor, bilişsel, toplumsal, duygusal, fiziksel ve dil gelişimlerine olumlu katkı sağlamaktadır. İlk gelişim dönemlerinde çocuklar için genellikle her aktivite biraz oyun içerir. Bu süreçte ebeveyn ve eğitimcilere de önemli sorumluluklar düşmektedir. Oyun; çocuğun bütün gelişim alanlarına direkt etki sağlamaktadır. (Erdem, 2003: 41).

2.5.1. Fiziksel ve Motor Gelişime Faydaları

İnsanın ruhsal yaşamı ile bütünleşen hareketlerine psikomotor davranışlar denilir. Çocuk doğduğunda; tepkiye hazır olma, hız, durgun hareket, eşgüdüm, dinamik, dikkat ve esneklik gibi psikomotor yeteneklere sahiptir. Oyun ortamında bu yetenekler sağlıklı bir şekilde gelişir (Poyraz, 2003: 56).

Oyun sırasında çocuğun bazı hareketleri sürekli olarak tekrar etmesi onun doğal olarak kas gelişimini hızlandırmaktadır. Ayrıca koşma, atlama, sıçrama, tırmanma, sürünme gibi fiziki güç gerektiren oyunlar da çocuğun solunum, dolaşım, sindirim ve boşaltım gibi sistemlerinin düzenli çalışmasını sağlamaktadır. Bu sayede de oksijen alımı artmakta, kan dolaşımı ve dokulara besin taşınması hızlanmaktadır. Bu tür hareketli oyunlar, ayrıca çocuğun çevresini tanımasına ve keşfetmesine de olanak sağlamaktadır. Çocukların yürüme, koşma, atlama, tırmanma, kayma, inme, çıkma, fırlatma, yakalama, sıçrama, zıplama, sallanma gibi eylemlerle sürekli hareket halinde olmaları, onların büyük kas gelişimini desteklemekte ve etkilemektedir. Çocukların, el ve parmak kaslarının gelişimi olan küçük kasların gelişimi ise tutma, koparma, kesme, bağlama, çözme, düğümleme, yoğurma, delme, boyama, dikme, örme ve geçirme gibi etkinliklerin oranında artmakta ve sonucunda da günlük yaşamda kullanılan birçok becerinin kazanılması sağlanmaktadır. Çocukların oynadıkları oyunların her biri bu tür faaliyetlerin en az bir veya birkaçını içermektedir (Koçkar ve diğ, 2004: 93).

Motor gelişim ile ilgili becerilerin kazanılması, çocuk için gereklidir. Çocuğun sosyal uyumunda ve sosyal faaliyetlere katılabilmesinde motor gelişim önemlidir. Okul öncesi çocuklar çok hareketlidirler koşu, atlama ve ip oyunlarına ilgi fazladır (Akandere, 2003: 37).

Hareketli bir oyunu ilk kez oynayan bir çocuk, bir yandan zihniyle öğrenirken bir yandan da kaslarıyla öğrenir. Aynı oyunu her oynayıpta hem zihin hem de kaslar o oyuna ilişkin hareketleri biraz daha pekiştirirler. Bunun sonucunda bir çeşit kas belleği oluşur. Hareketli bir oyunu pek çok kez oynamış olan bir çocuk, bir süre sonra o oyuna ilişkin hareketleri zihnini fazla kullanmadan, kas belleğinin yardımıyla kolayca yapabilir. Kaslar, daha önce öğrenmiş oldukları hareketleri bilmedikleri hareketlere göre daha kolay yaparlar. Bu rahatlık kas gelişimini hızlandırır, güçlendirir. Gelişimini sağlıklı kılar (Kuru, 2009: 29).

Oyunla bir nesneyi tutma, kavrama, bırakma, okşama, delme, yoğurma, ilikleme, açma-kapama, delikten ip geçirme, makasla kesme, çizme boyama, fırça kullanma gibi hareketlerle küçük kasların gelişimi sağlanır. Oyunla, çocukta yürüme, koşma, atlama, uzağa atlama, tırmanma, kayma, sıçrama, sekme, dengede durma,

sallanma, topu hedefe atma, top sürme, ip atlama, bisiklete binme gibi faaliyetlerde büyük kas gelişimi sağlanır (Akandere, 2003: 37).

2.5.2. Duygusal ve Sosyal Gelişime Faydaları

Çocuk hayatı oyun içerisinde tanır. Aileden getirmiş olduğu özellikleri oyunda test eder, şekillendirir. Almış olduğu eğitimi oyunla yansıtır. Oyun bir grup çalışmasıdır ve kendine özgü kuralları vardır. Bu kurallara uymayanlar oyun dışında kalırlar. Bütün çocuklar kurallara uymayanlarla oyun oynamak istemezler ve onları oyun dışı bırakırlar, oyunun bu niteliği çocuklara kurallara uymayı öğretir (Hazar, 2005: 125).

Oyun, çocukların çevrelerini keşfettiği, problemlerini çözdüğü, motor becerilerini ve bilişsel yeteneklerini geliştirdiği bir ortam olarak bilinir. Serbest oyun sayesinde çocuklar sosyal hayatı ve kurallara uymayı öğrenir. Onlar dünyaya başkalarının bakış açısıyla bakmayı, paylaşmayı, grup adına demokratik kararlar almayı öğrenirler (Kuru, 2009: 29).

Çocuk, oyunda üstlendiği anne-baba, kız-erkek gibi rollerle cinsel kimliğini kazanmaktadır. Yine aile içindeki rolleri üstlenerek ve yaşayarak görevleri, sorumlulukları, davranış biçimlerini öğrenmektedir. Çocuk, oyun aracılığı ile kendine güven, kendini denetleme, işbirliği yapma, doğruluk ve disiplin gibi kişisel ve toplumsal alışkanlıkları kazanmaktadır. Çocuklar oyun oynarken diğer insanlarla iletişim kurmayı, gözlem yapmayı ve yardımlaşma duygularını geliştirebilmektedir. Ayrıca, başkalarına saygı gösterme, başkalarının ve kendi haklarını koruma, verilen görevi üstlenme, herhangi bir konuda karar verip uygulayabilme ve işbirliği sağlayabilme gibi toplumsal kuralları da öğrenmektedir (Koçkar ve diğ, 2004: 93).

Çocuk büyüdükçe grup aktivitelerine girebilmek için diğerleriyle oynama gereksinimi hisseder. Grup oyunları genellikle sözlü ya da fiziksel etkileşim yoluyla rol ve oyun araçlarını paylaşmayı içerir. Oyun tarafından sağlanan paylaşma, birlikte hareket edebilme, sıra bekleme ve oyunun kurallarını anlama gibi çok önemli becerilerle tanışmayı sağlar (Tekkaya, 2001: 74-83).

Çocuk oyunlarına bu açıdan bakıldığında, çocukların sosyalleşmesini içeren figürlerin yoğun olarak bulunduğu görülebilir (Koçkar ve diğ, 2004: 93).

Oyun çocuk için duygusal doyum araçlarının başında gelir. Çünkü çocuk oyunda sosyolojik ve psikolojik bir atmosferi paylaşmaktadır. Burada yaşanan duygular mutluluk, sevinç, ilgi odağı olma, liderlik özelliklerinin açığa çıkması, yardım etme, paylaşma, bir gruba ait olma, rekabet ve mücadele duygularını yaşama, hırs, motivasyon, saldırganlık, öfke vb. duygularla bu süreç içerisinde tanışmaktadır (Ersanlı, 2007: 147).

2.5.3. Zihinsel ve Dil Gelişimine Faydaları

Oyunun zihinsel gelişimi en başta gelen etkisi, öğrenmedir. Çocuk oyunda her çeşit nesneyi ve kavramı tanıyarak, kullanma özelliklerini, görevlerini öğrenir. Bu öğrenme, zihinsel bir bilgi birikimi ve çalışma açısından gelişmedir. Oyun anında çocuk sürekli olarak düşünme, algılama, kavrama ve simgeleme gibi zihinsel yönden, soyut yetenekler açısından bir faaliyet gösterir. Bu da zihinsel gelişimi destekleyen önemli faktörlerdendir (Hazar, 2005: 125).

Oyunla büyüyen çocuk, zihinsel gelişimle ilgili birçok kavramı oyun içinde öğrenir. Büyük-küçük, ince-kalın, sıcak-soğuk, tatlı-ekşi gibi duyularımızla algılanan pek çok kavramla birlikte eşleştirme, sınıflama, analiz, sentez, problem çözme gibi zihinsel işlemleri çocuk oyun içinde öğrenir (Akandere, 2003: 37).

Çocuklar problem çözme becerilerini de oyun yoluyla geliştirebilir, bu becerileri geliştikçe de farklı nesnelere, kelimelere ve fikirler arasında ilişkiler kurarak bunları yepyeni durumlara genelleyebilirler (Aral, 2001: 182).

Oyun çocuğun bedensel gelişimini, psikomotor gelişimini, duygusal ve sosyal gelişimi etkilediği gibi zihin ve dil gelişimini de etkilemektedir. Çocuk oyun oynarken dünyayı ve çevresini keşfetmekte, yeni bilgiler edinmekte, merak duygusunu tahmin etmektedir. Bellekte tutma, hatırlama, isimlendirme, eşleştirme, sınıflama, analiz, sentez, problem çözme gibi zihinsel süreçlerin işleyişi oyunla hızlanmakta ve gelişmektedir. Mantık yürütmeyi, sebep-sonuç ilişkileri kurmayı, dikkatini toplamayı, kendini bir amaca yöneltmeyi, oyunda ortaya çıkan sorunları görmeyi ve bunlara çözümler bulmayı öğrenmektedir. Oyunla çocukta; düşünme, algılama, zihinsel planlama gibi zihin gücü gerektiren soyut yetenekler yönünden gelişme sağlanmaktadır (Poyraz, 2003: 56).

2.6. Rekreatif Etkinliklerden Oyun ve Demografik Özelliklerden Yaş ile İlişkisi

Oyun, insanların günlük yaşamlarında zaman harcadıkları faaliyetlerin dışında kalan süre içinde, belirli bir maksatla (eğlence, eğitim, sağlık vb.) fiziksel ve zihinsel yeteneklerle kısıtlandırılmış, belirli bir yer ve süre içerisinde kendine has kurallarla yapılan, gönüllülük ilkesine dayalı, ikili ilişkileri ve duygusal olgunluğu geliştiren; kabiliyet, dikkat, zeka, beceri ve rastlantıya dayanan, katılanları olduğu kadar seyredenleri de etkisi altına alan, gerilim duygusu veren ancak maddi çıkar sağlamayan, zevk veren aktivitelerdir (Şahin, 2005: 68).

Sentezci kuram, boş zaman ve oyun kavramlarının niteliklerini şu şekilde açıklamaktadır

İnsanlar, günlük hayatlarını sürdürebilmek için kullandıkları biyolojik enerjilerinin kullanılmayan kısmını yani artık enerjiyi, boş zamanlarında oyun yoluyla dışarı atarak rahatlarlar ve streslerinden kurtulurlar.

Çocuklar, oyun yoluyla hayatlarının ileri dönemlerindeki karşılaşılabilecekleri sorunlarla ilgili deneyim kazanarak hayata hazırlanırlar.

Boş zaman değerlendirme etkinlikleri ve oyun, kültürel eylemlerin tekrarlanması sebebi ile kültür aktarımı gerçekleştirirler.

Oyun, bastırılmış duyguların dışarı çıkmasına neden olur ve bu sayede insanların deşarj olmasına katkı sağlar.

İnsanlar, oyun yoluyla, başarıya ulaşarak takdir edilme, kendilerini tanıtmaya ve saygınlık görme ihtiyaçlarını karşılarlar.

Oyun, günlük hayatın ve yaşam mücadelesinin sıkıntılarını kurtularak zevk ve doyum elde edilmesini sağlayan boş zaman değerlendirme etkinlikleridir.

Oyun, fizyolojik gereksinimlerin haricinde bütün yaşamı kapsadığı için bireylerin dolayısıyla toplumun uygarlaşmasına katkı sağlamaktadır.

Oyun güdüsü, insanın tutum ve davranışlarını etki ederek kültürel başarıları sağlar (Hazar, 2003: 84).

Rekreasyonel bir değer taşıyan oyun kimi zaman her türüyle bir spor olarak, kimi zaman basit uygulamalarıyla bir eğitsel oyun olarak, kimi zaman bir dans, folklor veya bir tiyatro olarak, kimi zaman da insanın yaratıcılığına dayanan farklı bir etkinlik olarak karşımıza çıkmaktadır (Karaküçük, 2001: 57-59).

Oyunu rekreasyonla bir noktada birleştiren; özellik oyunun her şeyden önce boş zamanlarda ve gönüllü olarak yapılıyor olmasıdır (Karaküçük, 2001: 57-59).

Yapılan bu açıklamaların ışığında oyunun çocukluktan yaşlılık dönemine kadar tüm bireylerin fiziksel veya zihinsel, birey olarak veya grup halinde planlı veya plansız olarak serbest zaman dahilinde gerçekleştirdikleri; ancak ne şekilde olursa olsun gönüllülük esasına dayandığı ve bu sebepten dolayı da bir rekreasyon eylemi olduğu anlaşılmaktadır (Kaya, 2017: 34).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ADÖLESAN DÖNEM

3.1. Adölesan Dönemin Tanımı

Adölesan: kelime anlamı olarak; “gelişmek, olgunlaşmak” anlamlarını karşılamaktadır. Erişkinliğe geçiş aşaması olan bu dönemde, fiziki yapıda büyüme, cinsel gelişme, psikolojik ve sosyal olgunlaşma gerçekleşir. Puberte ile başlayan dönem; hayatın en elzem biyolojik ve sosyal geçiş basamaklarından biridir. Adölesan dönemde gelişim çok süratle gerçekleşir. Çocukluk özellikleri; yerini ergenlik özelliklerine bırakır (Parlaz ve diğ, 2012: 11).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO)’ ne göre 10-19 yaş grubu arasında kalan süreç adölesan dönem olarak adlandırılmaktadır. Çocukların yetişkinlik dönemlerine geçişte süratli bir büyümenin görüldüğü bu sürecin devamında da psikososyal ve bilişsel gelişme gelmektedir (Ersoy ve Çakır 2007: 109-111).

Adölesan dönem tanımı birçok ayrı meslek grubu tarafından çok uzun zamandan beri tartışılmaktadır. Stanley Hall; bu dönemi “fırtına ve stres” vakti olarak betimlemiştir (Gander ve Gardiner, 2004: 437-495).

Stanley Hall, ergenlik dönemiyle ilgili bilimsel çalışmaların öncüsü olarak tanınır. Darwin'den etkilenmiştir. Tüm gelişimin genetikten temelini alan fizyolojik etkenlerden kaynaklandığını ileri sürer. Çevresel etkenlerin, özellikle ergenlik döneminde önemli olduğunu düşünür. Ergenlik döneminde genetik, biyolojik ve çevresel etkenlerin bir arada olduğunu kabul eder. Gelişimi bebeklik, çocukluk, gençlik ve ergenlik olmak üzere dört bölüme ayırır. İkilemler ve sık duygu durum oynamaları ile karakterize olan fırtına ve stres dönemi olarak tanımladığı ergenlik dönemini 12-24 yaşları arasında kabul eder (Duman 2009: 10).

Hall’a göre çocukluğun çeşitli evreleri, insan evriminin çeşitli dönemlerine denk düşer. Hall, ergenliğin insan evriminde kritik bir evrenin tekrarını temsil ettiğine inandığı için, ergenliğin insanlığın yaşam döngüsünde çok önemli bir dönem olduğu sonucuna varmıştır. Çocuklardan bu dönemde daha esnek ve duyarlı olmalarının beklendiğini ileri sürmüştür (Duman, 2009: 10).

3.2. Adölesan Dönem Gelişim Evreleri

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre adölesan dönem, çocuklukla yetişkinlik arasında yer alan 10-19 yaşlar arasını kapsayan, ruhsal alanda önemli değişikliklerin olduğu hızlı bir büyüme ve olgunlaşma dönemidir. Dünyada 10- 19 yaş arası 1,2 milyar birey bulunmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre adölesan yaş dönemleri;

- Adölesan öncesi dönem; kızlarda 9-12 erkeklerde 10-13 yaş.
- Erken adölesan dönem; kızlarda 12-14 erkeklerde 13-15 yaş.
- Orta adölesan dönem; kızlarda 14-16 erkeklerde 15-17 yaş.
- Geç adölesan dönem; kızlarda 16-18 erkeklerde 17-18 yaş olarak tanımlanmıştır (Ardıç 2014: 23).

Adölesan dönem erken dönem (10-13 yaş), orta dönem (14-17 yaş) ve geç dönem (18-21 yaş) olmak üzere üç dönem ile incelenmektedir (Kılıç 2013: 10-19).

3.2.1. Erken Adölesan Dönem

Bu dönem, çocukluktan adölesanlığa geçiş evresidir. Bireylerin, bedenlerinde oluşan değişimler sebebiyle şaşkınlık ve korku yaşamaları normaldir. Değişim ve gelişimi fark eden birey, kendini daha çok inceler ve hassaslaşır. Aynı zamanda kişilerde zihinsel değişimler de ortaya çıkmaktadır. Adölesanlar, genellikle kimsenin kendilerini anlamadığını ve sevmediğini düşünerek bu durumdan yakınmaya başlarlar (Demirezen 2005: 174-178).

Adölesanlara bu süre zarfında psikolojik olarak yardım edilmelidir. Çünkü; bu dönem, kişilik algılarının ve benlik imajının temelini oluşturduğu dönemdir. Ayrıca; adölesanlar bu dönemde, herkesin kendisini izlediğini zannedebilir. Bu bir zihinsel yanılsamadır (Derman 2008: 19- 21).

3.2.2. Orta Adölesan Dönem

Kişiler, vücutlarındaki değişimlere alışmaya başlar ve bu dönemin sonunda tamamen kabullenirler. Sosyalleşme, çevre ile ilişkiler edinme bu dönemdeki kişiler için önemlidir. Adölesanlar, bir gruba ait olma dürtüsünü taşırlar. Karşı cinse olan

ilgi başlar. Cinsel kimlik oluşmaya ve karşı cinsi cinsel kimlik olarak görmeye başlarlar. Bu dönemde kişiler, büyüdüğünü kanıtlama davranışları içine girerler (Derman 2008: 19-21).

3.2.3. Geç Adölesan Dönem

Adölesanlar, cinsel kimliklerini oluşturmuş ve kendi kimlik rolüne uyan tarzda davranmaya başlar. Soyut düşünme kabiliyeti gelişir, kararlarda olgunluk belli bir seviyeye ulaşır. Adölesanlar kendi ayakları üstünde durma eğilimi göstererek gelecek kaygısı taşımaya başlarlar (Özcebe 2002: 374-377).

3.3. Adölesan Dönemde Gelişim

Ergenlik; fiziksel, zihinsel ve sosyal olgunluğa ulaşılan dönemdir. Havinghurts'a göre sağlıklı bir ergenin başarıyla tamamlaması öngörülen hedefler aşağıdadır (Gander ve Gardiner, 2004: 437-495).

Bunlar;

- Fiziksel özellik ve değişimleri kabullenerek vücudu uygun şekilde kullanmak.
- Erkek veya kadın sosyal rollerini gerçekleştirmek.
- Hemcinsleri ve karşı cins ile sağlıklı ilişkiler kurabilmek.
- Ebeveyn ve diğer bireylerden duygusal bağımsızlığa erişebilmek.
- Kendi ayakları üzerinde durabileceği bir mesleğe hazırlık yapmak.
- Sosyal sorumluluk gerektiren davranışları isteyerek gerçekleştirmek.
- Kendine ait bir ideoloji hedeflemek (Gander ve Gardiner 2004: 437-

495).

3.3.1. Fiziksel Gelişim

Bu dönem 0-6 yaş sonrası en hızlı büyümenin ve gelişmenin gerçekleştiği dönemdir. Kızlar, erkeklere göre iki yıl önce hızlı büyüme evresine geçiş yaparlar. Erkeklerin boyunda görülen en yüksek artış 14-15 yaşlarındayken kızlarda bu süreç 12-13 yaşlarında başlamaktadır (Kurtar 2011: 4).

Kızlarda ilk adet kanamasına kadar hızlı büyüme görülürken menstruasyondan sonra büyüme ve gelişme yavaşlamaya başlar. Hızlı büyüme dönemine girildiğinde altı yıl kadar sonra yetişkinlikteki boy uzunluğuna erişilmiş olur. Kızlarda büyüme hormonu olan östrojen; erkeklerdeki testesterona göre büyüme kıkırdağını daha hızlı kapatır. Yani kızlarda boy uzaması daha kısa sürmekte iken erkeklerde bu süre 20 yaşlarına kadar devam edebilmektedir. Adölesanlar 5 yıl içinde yetişkinlikteki fiziksel parametre değerlerine ulaşırlar (Kurtar, 2011: 4).

Kızlarda 12 yaşa kadar, erkeklerde ise 14 yaşa kadar olan ön erinlik evresinde; büyüme ile ilgili iç salgı bezleri işlemeye başlar. Adölesan dönemde her iki cinste de önemli değişimler gerçekleşir. Kızlar, erkeklere göre 2 yıl daha önce bu döneme giriş yaparlar. Bunun sebebi hormonlardaki farklılıklardır. Boy, kilo gibi betimsel özellikler de cinsiyetler arası farklılıklar göstermektedir (Köknel, 2001: 53).

Kızlar, 13 yaşlarındayken 13 yaşındaki erkeklerle kıyaslandığında daha irilerdir. 15 yaşlarından sonra bu durum tersine döner (Kulaksızoğlu 2005: 22).

Adölesan döneme girişin emareleri görünmeye başlayınca östrojen ve testesteron hormonları, beden kitle indeksini artırmaya başlar ve adölesanın boyunda gözle görülür bir artış yaşanır. Adölesan dönemin başlangıcında; adölesanlar, yetişkinlikteki boyunun %80'ine kadar, 4 yıla kadar ise %90'ına kadar ulaşmış olurlar. Yetişkinlikteki kilonun tahmini olarak yarısı kadar kilo, ergenlik döneminde kazanılan kilo miktarıdır. Adölesan dönemde tahmini olarak erkeklerin 25 cm uzaması ve 20 kg alması beklenirken aynı dönemde kızlarda bu sayı 25 cm uzama ve 15 kiloya kadar düşmektedir (Karadamar 2015: 51-61).

Hem erkeklerde hem de kızlarda kasık ve kol altlarında kıllar gelişmekte ve cinsiyete özgü büyüme paterni almaktadır. Erkeklerde cinsel organlarda genişleme, sakal ve bıyık görülmekte ve vücut tipik erkeksi bir şekle sahip olmaya başlamaktadır. Kızlarda göğüs gelişmekte, menstruasyon başlamakta, cinsel organ yetişkin bir şekil almakta ve vücut dişil bir türe dönüşmeye başlamaktadır (Kar 2015: 70-74).

3.3.2. Duygusal Gelişim

Ergenlik dönemi, özlem duyulan bir yaşam dilimi olmadığı gibi, gelişmekte olan çocuk içinde yaşanması oldukça zor bir evredir. Ergenlik konularındaki çalışmalarıyla tanınan Stanley Hall, hızlı ve belirgin değişikliklerin bu dönemde yer aldığını, bu evrede çocuğun tümüyle yeni bir kişiliğe büründüğünü ileri sürer. Hall'a göre bu değişiklikler cinsel olgunluk sonucu, yani biyolojik kaynaklıdır. Hall bu dönemi bir "fırtına ve gerginlik" evresi olarak tanımlar. Ona göre bu evredeki genç, duygusal, dengesiz, önseziden yoksun bir bireydir (Yavuzer 2012: 261-269).

Yalnızlıktan duyulan hazzın yanı sıra, bir gruba katılma özlemi, yetişkini hor görme, ama ona dayanma; anksiyete ve umutsuzluğa karşın geleceğe coşkuyla yöneliş, bu evrenin belirgin çelişkili duyguları arasında sayılabilir. Çevresinin istediği biçimde davranmak ve duygularını gizlemek için ergen içine kapanır. Ergenin kontrol altında tuttuğu duyguları, çoğunlukla sosyal grup tarafından hoş karşılanmayan korku, öfke ve kıskançlık gibi duygulardır. Bu evrede duyguların şiddet kazandığı ve ergenin tüm yaşamında etkili olduğu görülür (Yavuzer 2012: 261-269).

Bu dönemde adölesanlar; duygusal olarak da çok iniş çıkışlı bir dönem geçirirler. Çoğunlukla ne hissettiklerine anlam veremez; bazen mutlu, bazen mutsuz olurlar (Gül 2009: 79-101).

Adölesan dönemde gerçekleşen hızlı gelişme ve değişimler, adölesanlarda gerginliğe ve strese neden olur. Bu gerginlik de beraberinde kurallara uymakta zorlanan bireyleri ortaya çıkartır. Kişiler; adölesan dönemde, toplum tarafından kabul edilmek, beğenilmek, takdir edilmek isterler. Sosyal çevreye uyum sorunu yaşamaları onları daha gergin, sinirli hatta saldırgan olmalarına sebep olabilir (Kaşıkçı 2014: 24).

3.3.3. Bilişsel Gelişim

Soyut düşünme becerisinin de etkisiyle bireyler daha fazla kendilerine dönük olur ve kendi düşüncelerini diğerlerinin düşüncelerinden ayırt edemezler. Bu dönemde meslek, din, politika, etik, hayat ve karşılıklı ilişkilerde karşılaştığı problemleri edindiği bilişsel yapıları kullanarak sorgular (Ahioglu 2011: 1-10).

3.3.4. Sosyal Gelişim

Ergenlik dönemine girmiş bireyler, dönemin duygusal etkileriyle birlikte; ailesinden ve çevresindeki diğer insanlardan sevgi ve saygı görme, başarılı olma, öz saygı kazanma, fiziksel olarak güçlü olma, güzel veya yakışıklı olma, sosyal olarak kabul edilme gibi beklentilere girerler (Karadamar 2015: 51-61).

Ergenlerin sosyal gelişimlerinde ve çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemlerinde aile çok önemli bir yere sahiptir. Bireylerin, kişiselleşme ihtiyacı ile duygusal olarak ailesine bağlı olma ihtiyacı arasında, aile büyük bir rol oynamaktadır. Bireyin sosyal arkadaş ilişkileri kendi toplumsallaşma süreçlerinde en az aile kadar önemlidir. Sosyal arkadaş çevresi, bireyin anne babasından bağımsızlığını kazanması, karşı cinsle sağlıklı ilişkiler kurabilmesi ve kendi kimliğinin onaylanması açısından olduğu kadar ve ayrıca ergenlik dönemindeki bireyin toplumsal becerileri öğrenebilmesi ve kendi öz benliğini tanımak için yaptığı araştırmalarda merkezi bir rol oynaması açısından son derece yardımcı olurlar (Kaşıkçı 2014: 7).

Adölesanın sosyalizasyonu, bireyin kendi toplumunda yaşamını sürdürmek için ihtiyaç duyduğu minimum öğrenmenin gerçekleştiği süreçtir. Sosyal gelişim her adölesan için aynı değildir (Akbulut 2013: 53-68).

Kimlik ve rol karmaşasının birlikte görüldüğü bu süreçte adölesanın vücudunda da değişiklikler olmakta ve tüm bu değişiklikler esnasında başkalarına nasıl görüldüğü adölesan için büyük bir önem taşımaktadır. Akran grupları tarafından kabul görmek ve sürekli akran grupları ile etkinliklerde bulunmak isterler. Bunun için aykırı davranışlarda bile bulunabilirler. İlgi odağı olmak isteyen adölesanların ilişkilerinde hızlı düzelmeye ve bozulmaya görülür. Duyguları hızlı değişen adölesanların derslere ilgisi azalır ve kurallara karşı çıkarlar. Bağımsız bir birey olma isteği adölesanları ailesinden ve evinden uzaklaştırır. Ebeveynlerin uyarılarına ani tepkiler veren adölesanlar yeni rol model arayışında bulunabilir ve tümüyle bu kişilere benzemek isteyebilirler (Ardıç, 2015: 23).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel analizler konusunda bilgilere yer verilmiştir.

4.1. Araştırmanın Modeli

Adölesan dönem çocuklarda rekreasyonel etkinlik olarak oyunun; çocukların sağlıklı yaşam biçimi, fiziksel aktivite hoşlanma düzeyleri, esneklik ve çeviklik değerleri üzerinde etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden deneysel araştırma metodu kullanılmıştır. Çalışma, ön test, son test, kontrol gruplu olarak desenlenmiştir.

4.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini; Konya ili Çumra ilçesindeki devlet okullarında öğrenim gören 7. ve 8. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise; Konya ili Çumra ilçesinde fiziki, kültürel ve sosyo-ekonomik olarak birbirine benzer yapıda olan 2 okuldan uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiş ve çalışmaya gönüllü olarak katılan 7. ve 8. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır.

Çalışmanın başında 40 deney grubu 40 kontrol grubu olmak üzere toplam 80 öğrenci bu araştırmaya katılmıştır. Ancak deney grubuna katılan deneklerden düzenli olarak oyun eğitime katılmayanlar çalışmanın sonuçlarını etkileyeceği düşünülerek çalışmadan çıkartılmıştır. Deney grubundaki öğrencilere; 8 hafta boyunca, haftada 1 gün beden eğitimi dersinin başında ısınma koşusu ve stretchingin ardından her hafta farklı bir eğitsel oyun oynatarak dinlenme ve soğuma egzersizi olarak da statik oyunlara yer verilmiş ve ders sonlandırılmıştır. Deney grubu 18 erkek ve 12 kız öğrenci olmak üzere toplam 30 öğrencinin katılımıyla oyun eğitimini tamamlamışlardır. Kontrol grubunda ise ön teste katılıp son teste katılmayan kız ve erkek öğrenciler çıkartılmıştır ve ön-son testi tamamlayan 12 erkek ve 18 kız öğrenci olmak üzere toplam 30 öğrenci kontrol grubuna dahil edilmiştir.

4.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada öğrencilerin demografik özellikleri hakkında bilgi toplamak amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” hazırlanmış ve uygulanmıştır (Ek-1). Öğrencilerden ve velilerden onam formu doldurmaları istenmiştir (Ek-2 ve Ek-3). Araştırmanın yapılacağı sınıflarda uygulama öncesi ölçekler ve ölçümler hakkında öğrencilere açıklamada bulunulmuş ve öğrencilerin sorularına cevap verilmiştir. Ayrıca çalışmaya katılmanın gönüllülük esasına bağlı olduğu belirtilerek soruları yanıtlamaları istenmiştir. Öğrencilere kimlik bilgilerini yazmalarının zorunlu olmadığı da ifade edilmiştir. Örneklem olarak belirlenen ilçelerdeki okullarda veri toplama çalışmalarına başlamadan önce gerekli uygulama izni okul müdürlüklerinden alınmıştır. Araştırmacı tarafından okul idarecileri ile uygulama hakkında görüşülerek gerekli bilgiler verilmiştir (Ek-4). Öğrencilerin fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyini belirlemek için öğrencilere “Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği” uygulanmıştır (Ek-5). Adölesanların sağlıklı yaşam biçimi inanç düzeylerini belirlemek amacıyla ise öğrencilere; “Adölesan Sağlıklı Yaşam Biçimi İnanç Ölçeği”ni yanıtlamaları istenmiştir (Ek-6). Ön Testlerin ardından öğrencilere eğitsel oyun uygulamaları yapılmıştır (Ek-7). Verilerin toplanması 01.10.2018 ile 01.01.2019 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

4.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bağımsız değişkenler ile ilgili veri toplamak amacıyla yapılan Kişisel Bilgi Formu; öğrencilerin; yaş, cinsiyet, öğrenim gördüğü okul, sınıf, boy, kilo gibi bazı demografik özelliklerin yer aldığı toplam 6 sorudan oluşmaktadır.

4.3.2. Boy ve Vücut Ağırlığı Ölçümü

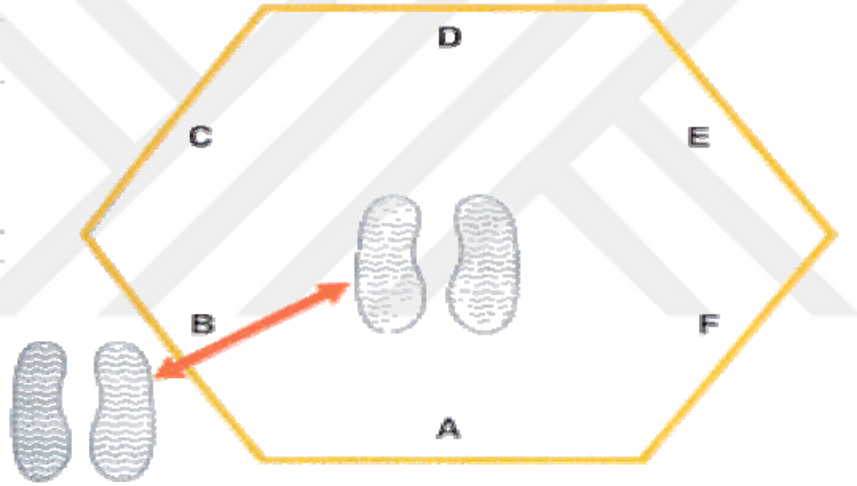
Boy ve beden ağırlığı ölçümleri, çalışmanın başında ve 8 haftalık sürenin sonunda olmak üzere iki kez yapıldı. Bütün ölçümlerde katılımcıların ayaklarının çıplak olmasına, üstlerinde ince bir tişört bulunmasına dikkat edildi (Tunay, 2015: 38).

4.3.3. Beden Kitle İndeksi

Boy ve ağırlık ölçümleri kullanılarak BKİ'leri $BKİ = \text{Beden Ağırlığı (kg)} / \text{Boy uzunluğunun karesi}$ denkliği ile hesaplanmıştır (Tunay, 2015: 38).

4.3.4. Altıgen Testi

Testi uygulayacak öğrenci, şekilde görüldüğü gibi altıgenin orta kısmında yönü testi bitirene kadar A çizgisine yöneliktir. Gelen ‘Başla’ komutu ile testi uygulayan öğrenci, B çizgisinin üzerinden iki ayağı ile dışa ve tekrar orta kısma sıçrama yaparak A çizgisine tekrar gelene kadar devam eder. A çizgisinde sıçramasıyla başlayan süre bu şekilde 3 turu tamamladıktan sonra durdurularak kaydedildi. Testi uygulayan öğrenci 5 dakika dinlendikten sonra ikinci kez testi uygular ve tekrar süresi kaydedilir. Test toplam 3 kere tekrarlanır. Deneğin en iyi derecesi kaydedilir. Test uygulanırken yanlış çizgiden sıçrama yapılırsa testi kişi yeniden uygular (Cengizhan, 2017: 37).



4.3.5. V Otur Uzan Testi

Testin uygulanabilmesi için başlangıç çizgisi olarak 30 cm uzunluğunda düz bir hat işaretlendi. 0,1 mm hassasiyetteki ve 60-80 cm uzunluğundaki ölçüm çizgisi ise başlangıç çizgisine dik olacak şekilde ve her iki tarafında 30 cm olacak şekilde yerleştirildi. Başlangıç ve ölçüm çizgisinin kesiştiği nokta “0(sıfır)” noktası olarak kabul edildi. Deneklerden ayakkabılarını çıkarmaları istenerek ve topuklarını 30 cm birbirinden ayrı kalacak şekilde başlangıç çizgisinin kenarlarının hemen arkasına konumlandırıldı. Ayak tabanları ile bacaklar arasında ölçüm çizgisi olacak şekilde bacaklarını V biçiminde açarak oturması sağlandı. Denekten ellerini, avuç içleri ölçüm çizgisinin üzerinde olacak şekilde üst üste birleştirerek metrenin üzerine doğru

koyması istendi. Deneğin bacaklarının, yardımcı tarafından düz tutulması sağlanarak ve denek parmaklarını ölçüm çizgisinde tutarak yavaş yavaş mümkün olduğu kadar uzanmaya çalıştı. Denekler uzanma esnasında ani esnetmeden ziyade yavaş yavaş uzanmaya teşvik edildi. Kaydedilen skorlar, başlangıç çizgisinin ilerisindeki uzanmalar için artı (+) başlangıç çizgisinin gerisindekiler için ise eksi (-) olarak değerlendirildi ve 4 denemenin sonunda uzanılan en son nokta skor olarak kaydedildi. (Hui ve Yuen, 2000).

4.3.6. Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği

Araştırmada, ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite hoşlanma düzeylerini ölçmek amacıyla Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeğinden faydalanılmıştır.

Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği'nin (FAHÖ) orijinali Kendzierski and DeCarlo (1991) tarafından geliştirilmiştir. Daha sonra ergenlerde kullanılmak üzere Motl ve ark. (2001) tarafından revize edilmiştir. İç tutarlılık kat sayıları $\alpha=0.85-0.90$ arasında bulunmuştur (Motl ve ark. 2001). Revize edilen ölçekte 16 madde bulunmaktadır. Beş puanlık ölçek için 1= hiç katılmıyorum, 5= tamamen katılıyorum şeklindedir. Ölçek, Ergün S. (2013) tarafından Türkçeye çevirilmiştir ve geçerlik-güvenilirlik çalışması gerçekleştirilmiştir.

Bu çalışmalar sonucunda Ergün (2013)'e göre açıklayıcı faktör analizi sonuçlarında ölçeğin 10. maddesi olan “Hareketli olduğumda her şeyden uzaklaşmış hissediyorum” ifadesinin faktör yükü 297 bulunarak herhangi bir faktör yapısına girmediği ve dışarıda kaldığı belirtilmiştir. Ayrıca total item korelasyon değeri (.002) çok düşük olduğu için 10. ifade olan bu madde analiz dışı bırakılıp ölçekten çıkarılarak ve tekrar faktör analizi uygulandığında veri grubunun faktör analizine uygun olduğu görülmüştür. Orijinalinde alt ölçek bulunmayan Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeğinden 10. Madde çıkartıldığında ölçek, 2 alt faktöre dağılmıştır. Hareketli olmak, egzersiz yapmak ile ilgili olumlu (pozitif) düşünceler birinci faktörde toplanmış; hoşlanmamak, eğlenceli gelmemek gibi olumsuz (negatif) düşünceleri belirten ifadeler ikinci faktörde yer almıştır. Bu nedenle birinci alt boyut “Olumlu düşünceler(1,4,6,8,9,11,14,15.)”, ikinci alt boyut ise “Olumsuz düşünceler(2,3,5,7,12,13,16.)” olarak isimlendirilmiştir (Ergün, 2013: 28-29).

FAHÖ 15 maddeden ve Olumlu Düşünceler (0,85), Olumsuz Düşünceler (0,72) olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin güvenirlik katsayısı $\alpha=0.82$ bulunmuştur. Negatif ifadeli ölçek maddeleri ters kodlanmıştır. Hoşlanma puanının hesaplanması için tüm maddelerin toplamı alınır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 16, en yüksek puan ise 80'dir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması fiziksel aktiviteden hoşlanmanın arttığını göstermektedir (Ergün, 2013: 28-29).

4.3.7. Adölesan Sağlıklı Yaşam Biçimi İnanç Ölçeği

Toplam 16 maddeden oluşan Adölesan Sağlıklı Yaşam Biçimi İnanç ölçeği, Melnyk (2003) tarafından adölesanların sağlıklı yaşam biçimi ile ilgili inançlarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Her bir madde adölesanların sağlıklı yaşam biçimi geliştirmesine dair çeşitli inançları içermektedir. Ölçek her bir madde için 5li Likert tipte yanıtlamayı gerektirir. "Kesinlikle katılmıyorum" 1, "Katılmıyorum" 2, "Ne katılıyorum ne katılmıyorum" 3, "Katılıyorum" 4 ve "Kesinlikle katılıyorum" 5 puan olarak değerlendirilmektedir (Ardıç, 2014: 38).

4.4. Verilerin Analizi

İstatistik analizler için IBM SPSS Statistics Version 25 analiz programı kullanılmıştır. Ölçülen parametrelerin normallik dağılımı Shapiro-Wilks testi ile tespit edilmiştir. Deney ve kontrol gruplarının kendi içerisinde uygulama öncesi yapılan ön test ve uygulama sonrası yapılan son testlerin arasında anlamlı farkların oluşup oluşmadığının belirlenmesi amacıyla Eş Örneklem t Testi (Paired-Samples t Test) uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının arasında anlamlı farkların oluşup oluşmadığının belirlenmesi amacıyla, son test ölçüm sonuçlarına Bağımsız Örneklem t Testi (Independent-Samples t Test) uygulanmıştır. Değişkenlerin birbiri ile ilişkisini incelemek amacıyla korelasyonlarına bakılmış ve örneklem sayısı 30'dan az olduğu için Nonparametrik Eş Örneklem Testi (Related Samples - Wilcoxon Signed Ranks Test) kullanılmıştır. İstatistik analiz hesaplamalarının sonuçlarının değerlendirilmesi amacıyla %95 güven aralığı ($p<0.05$) referans alınmıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde; rekreasyonel etkinlik olarak oyunun adölesan dönem çocuklarda boy-kilo değerleri, beden kitle indeksleri, çeviklik ve esneklik değerleri, sağlıklı yaşam biçimi inancı, fiziksel aktivite hoşlanma düzeyleri üzerinde etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan deneysel çalışmalar sonucunda elde edilen verilerin analizi ile saptanan bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 5.1. Araştırmaya Katılan Örneklem Grubunun Yaş Ortalamaları

Değişken	Gruplar	n	\bar{X}	SS
Yaş	Deney	30	13,20	0,664
	Kontrol	30	13,00	0,525

Tablo 5.1 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin deney grubu yaş ortalaması $13,20 \pm 0,66$ kontrol grubu yaş ortalaması ise $13,00 \pm 0,52$ olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5.2. Deney ve Kontrol Grubunun Boy-Vücut Ağırlığı-BKI Grup İçi Analiz Sonuçları

Değişken	Gruplar	n	\bar{X} (m)	SS	t	P	
Boy	Deney	Ön Test	30	1,53	0,074	6,513	0,000
		Son Test	30	1,54	0,073		
	Kontrol	Ön Test	30	1,49	0,083	4,428	0,000
		Son Test	30	1,50	0,084		
Kilo	Deney	Ön Test	30	44,17	12,393	5,757	0,000
		Son Test	30	45,50	12,708		
	Kontrol	Ön Test	30	42,90	11,992	6,707	0,000
		Son Test	30	44,43	12,530		
Beden Kitle İndeksi	Deney	Ön Test	30	18,55	4,136	3,319	0,002
		Son Test	30	18,89	4,277		
	Kontrol	Ön Test	30	19,06	4,373	4,924	0,000
		Son Test	30	19,52	4,445		

Tablo 5.2 incelendiğinde uygulama yapılan deney grubu ve kontrol grubu öğrencilerinin boy, vücut ağırlığı ve BKİ ölçümü ön test ve son test ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

5.3. Deney ve Kontrol Grubunun Boy-Vücut Ağırlığı-BKİ Gruplar Arası Son Test Analiz Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	n	\bar{X} (m)	SS	F	p
Boy	Deney	30	1,5430	,07363	0,482	0,490
	Kontrol	30	1,5003	,08475		
Kilo	Deney	30	45,50	12,708	0,148	0,702
	Kontrol	30	44,43	12,530		
BKİ	Deney	30	18,893	4,2771	0,299	0,587
	Kontrol	30	19,520	4,4451		

Tablo 5.3 incelendiğinde; boy, vücut ağırlığı ve BKİ son test ortalamalarına göre deney grubu ve kontrol grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Tablo 5.4. Altıgen Çeviklik Testi Grup İçi Analiz Sonuçları

Gruplar	Altıgen Testi	n	\bar{X} (sn)	SS	t	p
Deney	Ön Test	30	14,513	1,999	10,413	0,000
	Son Test	30	11,763	0,976		
Kontrol	Ön Test	30	15,180	2,251	5,042	0,000
	Son Test	30	13,717	1,817		

Tablo 5.4 incelendiğinde; deney grubu ve kontrol grubu öğrencilerinin altıgen çeviklik testi ön test ve son test ölçümü ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 5.5. Altıgen Çeviklik Testi Gruplar Arası Son Test Analiz Sonuçları

Değişken	Gruplar	n	\bar{X}	SS	F	p
Altıgen Testi	Deney	30	11,763	0,976	12,536	0,001
	Kontrol	30	13,717	1,817		

Tablo 5.5' teki değerler incelendiğinde; deney grubu ve kontrol grubu altıgen çeviklik son test ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$).

Tablo 5.6. Esneklik Testi Grup İçi Analiz Sonuçları

Gruplar	Esneklik	n	\bar{X} (cm)	SS	t	p
Deney	Ön Test	30	29,20	7,967	0,311	0,758
	Son Test	30	28,83	8,514		
Kontrol	Ön Test	30	25,73	8,932	-2,155	0,040
	Son Test	30	27,13	7,973		

Tablo 5.6 incelendiğinde uygulama yapılan deney grubu öğrencilerinin esneklik ön test ve son test ortalamaları arasında anlamlı bir farkın oluşmadığı görülmektedir ($p > 0,05$). Buna rağmen kontrol grubu öğrencilerinin esneklik ön test ve son test ortalamaları arasında anlamlı bir farkın oluştuğu görülmektedir ($p < 0,05$).

Tablo 5.7. Esneklik Testi Gruplar Arası Son Test Analiz Sonuçları

Değişken	Gruplar	n	\bar{X} (cm)	SS	F	p
Esneklik	Deney	30	28,83	8,514	0,146	0,703
	Kontrol	30	27,13	7,973		

Tablo 5.7' deki değerler incelendiğinde deney grubu ve kontrol grubu son test ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşmadığı saptanmıştır ($p > 0,05$).

Tablo 5.8. Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği Grup İçi Analiz Sonuçları

Gruplar	Alt Boyutları		n	\bar{X}	SS	t	p
Deney Grubu	Olumlu Düşünce	Ön Test	30	33,10	6,905	2,852	0,005
		Son Test	30	35,77	5,083		
	Olumsuz Düşünce	Ön Test	30	12,60	4,391	1,191	0,243
		Son Test	30	11,53	3,794		
Kontrol Grubu	Olumlu Düşünce	Ön Test	30	34,47	5,322	0,000	1,000
		Son Test	30	34,47	5,649		
	Olumsuz Düşünce	Ön Test	30	13,93	4,417	1,784	0,085
		Son Test	30	12,17	4,949		

Tablo 5.8’ de adölesan dönem çocukların fiziksel aktivite hoşlanma ölçeği grup içi analiz sonuçları incelendiğinde; deney grubu öğrencilerinden olumlu düşünce alt boyutunda ön ve son test sonuçları arasında anlamlı bir fark olduğu ($p<0,05$) belirlenmiştir.

Deney grubu öğrencilerin olumsuz düşünce alt boyutunda ön ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı ($p> 0,05$) tespit edilmiştir.

Kontrol grubunda ise hem olumlu hem olumsuz alt boyutlarda ön-son testleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 5.9. Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği Gruplar Arası Son Test Analiz Sonuçları

Alt Boyut	Gruplar	n	\bar{X}	SS	Hata	F	p
Olumlu Düşünce Ön Test	Deney	30	33,10	6,905	1,261	1,743	0,192
	Kontrol	30	34,47	5,322	0,972		
Olumsuz Düşünce Ön Test	Deney	30	12,60	4,391	0,802	0,068	0,795
	Kontrol	30	13,93	4,417	0,806		
Olumlu Düşünce Son Test	Deney	30	35,77	5,083	0,928	0,159	0,692
	Kontrol	30	34,47	5,649	1,031		
Olumsuz Düşünce Son Test	Deney	30	11,53	3,794	0,693	0,013	0,910
	Kontrol	30	12,17	4,949	0,903		

Tablo 5.9'deki Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği gruplar arası son test analiz sonuçları incelendiğinde; deney grubu ve kontrol grubunun olumlu düşünce ve olumsuz düşünce alt boyutu son test ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Deney grubu fiziksel aktivite konusunda olumlu düşünceye sahip olan öğrencilerin ortalama değerleri kontrol grubu olumlu düşünceye sahip olan öğrencilere göre daha pozitif (yüksek) olmasına rağmen aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($P>0,05$).

Ayrıca deney grubu olumsuz düşünceye sahip olan çocukların kontrol grubu olumsuz düşünceye sahip olanlara göre ortalama değerleri daha düşük olmasına rağmen fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($P>0,05$).

Tablo 5.10. Adölasan Sağlıklı Yaşam Biçimi İnanç Ölçeği Grup İçi Analiz Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	Test	n	X	SS	t	p
Adölasan Sağlıklı Yaşam Biçimi İnanç Ölçeği	Deney	Ön Test	30	60,60	10,737	2,940	0,006
		Son Test	30	66,67	8,487		
	Kontrol	Ön Test	30	64,60	8,344	1,825	0,078
		Son Test	30	59,40	17,248		

Tablo 5.10' da yer alan adölasan sağlıklı yaşam biçimi inanç ölçeği grup içi analiz sonuçları incelendiğinde kontrol grubu öğrencilerinin ön ve son test ortalamaları arasında anlamlı bir ilişkinin olmamasına karşın, deney grubu öğrencilerinin adölasan sağlıklı yaşam biçimi inanç ölçeği ortalamaları arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($P < 0,05$).

Tablo 5.11. Adölasan Sağlıklı Yaşam Biçimi İnanç Ölçeği Gruplar Arası Son Test Analiz Sonuçları

Ölçek	Gruplar	n	X	SS	F	p
ASYBİÖ	Deney	30	66,67	8,487	4,988	0,000
	Kontrol	30	59,40	17,248		

Tablo 5.11' deki bulgular incelendiğinde deney grubu ve kontrol grubu son test ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$).

Tablo 5.12. Kız Öğrencilerin Gruplar Arası Son Test Analiz sonuçları

Değişkenler	Gruplar	X	SS	t	p
BKI	Deney (n=12)	19.79	6.12	-0.113	0,620
	Kontrol (n=18)	20.02	5.03		
Altıgen Testi	Deney (n=12)	11.79	1.16	-6.078	0,310
	Kontrol (n=18)	14.69	1.35		
Esneklik	Deney (n=12)	32.50	8.86	0.875	0,667
	Kontrol (n=18)	29.61	8.85		
ASYBİÖ	Deney (n=12)	63.25	9.18	1.372	0,000
	Kontrol (n=18)	54.67	20.24		

Tablo 5.12’ de kız öğrencilerin deney ve kontrol grubu arasındaki ortalamalar incelendiğinde; ASYBİÖ deney grubu lehine anlamlı fark bulunmaktadır ($p < 0,05$).

Tablo 5.13. Erkek Öğrencilerin Gruplar Arası Son Test Analiz Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	X	SS	t	p
BKI	Deney (n=18)	18.29	2.45	-0,437	0,228
	Kontrol (n=12)	18.76	3.46		
Altıgen Testi	Deney (n=18)	11.74	0,86	-1,231	0,046
	Kontrol (n=12)	12.25	1.42		
Esneklik	Deney (n=18)	26.39	7.55	1,216	0,120
	Kontrol (n=12)	23.42	4.62		
ASYBİÖ	Deney (n=18)	68.94	7.39	0,872	0,767
	Kontrol (n=12)	66.50	7.71		

Tablo 5.13' de erkek öğrencilerin deney ve kontrol gruplar arası ortalamalar incelendiğinde; altıgen çeviklik değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 5.14. Erkek Deney Grubu Son Test Korelasyon Sonuçları (n=18)

	Değişkenler	r	p
Esneklik	Kilo	0,052	0,837
	BKI	0,012	0,963
	Altıgen Çeviklik	-0,051	0,840
Altıgen Çeviklik	Kilo	-0,541	0,021
	BKI	-0,409	0,092

Deney grubu son test korelasyon sonuçları incelendiğinde; altıgen çeviklik testi ve kilo arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 5.15. Erkek Kontrol Grubu Son Test Korelasyon Sonuçları (n=12)

	Değişkenler	r	p
Esneklik	Kilo	0,198	0,670
	BKI	0,198	0,537
	Altıgen Çeviklik	0,130	0,688
Altıgen Çeviklik	Kilo	0,084	0,021
	BKI	0,035	0,674

Kontrol grubu son test korelasyon sonuçları incelendiğinde; Altıgen çeviklik testi ve kilo arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 5.16. Kız Deney Grubu Son Test Korelasyon Sonuçları (n=12)

	Değişkenler	r	p
Esneklik	Kilo	0,708	0,010
	BKI	0,655	0,021
	Altıgen Çeviklik	-0,461	0,132
Altıgen Çeviklik	Kilo	-0,627	0,029
	BKI	-0,570	0,053

Tablo 5.16 incelendiğinde, kız deney grubu son test sonuçlarına göre; esneklik ve kilo, esneklik ve BKI ile altıgen ve kilo arasında anlamlı ilişki tespit edilmektedir ($p < 0,05$).

Tablo 5.17. Kız Kontrol Grubu Son Test Korelasyon Sonuçları (n=18)

	Değişkenler	r	p
Esneklik	Kilo	-0,076	0,763
	BKI	-0,119	0,639
	Altıgen Çeviklik	-0,032	0,900
Altıgen Çeviklik	Kilo	-0,461	0,054
	BKI	-0,441	0,067

Kız kontrol grubu son test ölçümleri sonucu hiçbir değişkende anlamlı ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

SONUÇ

Rekreasyonel etkinliklerden oyunun adölesan dönem çocuklarında çeşitli parametrelere ve sağlıklı yaşam biçim davranışları üzerine etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan bu çalışma kapsamında oluşturulan deney ve kontrol grubu öğrencilerinden ön test ve son test tekniği ile elde edilen verilerin analizleri yapılarak çeşitli bulgular saptanmıştır.

Bu bölümde, saptanan bulgulardan yola çıkarak bir değerlendirme yapılmış ve yapılan araştırmadan elde edilen sonuçlar genel olarak ifade edilmiştir. Ayrıca araştırmada elde edilen sonuçlar konu ile ilgili literatürdeki mevcut çalışmaların sonuçları ile kıyaslanmış ve tartışılmıştır.

Araştırmaya katılan adölesan dönemi öğrencilerin yaş özellikleri ve frekans değerleri incelendiğinde; kız ve erkek öğrencilerinin dengeli bir şekilde gruplara dağıldığı belirlenmiştir. Deneklerin yaş değişkenine göre oranları incelendiğinde ise; araştırmaya katılan öğrencilerin deney grubu yaş ortalaması $13,20 \pm 0,66$ kontrol grubu yaş ortalaması ise $13,00 \pm 0,52$ olduğu, her iki grupta da 13 yaşındaki öğrencilerin çoğunlukta olduğu, diğer yaş gruplarındaki öğrencilerin oranlarının birbirine yakın olduğu tespit edilmiştir (Tablo 5.1).

Deney grubu ve kontrol grubu öğrencilerinin boy ölçüm sonuçları incelendiğinde; iki gruptaki öğrencilerin de boy ortalamaları ön test son test sonuçlarının anlamlı olduğu görülmektedir. İki grubun boy ortalamaları kıyaslandığında herhangi bir grup lehine istatistiksel anlamda anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır ($p>0,05$). Ancak oyun oynayan adölesanların boylarındaki artışın oynamayan adölesanlara göre daha çok arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Hızlı büyüme döneminde olan bu çocukların boylarının uzaması gelişimlerinin normal sonucu olarak değerlendirilebilir. Ancak boydaki artış miktarının deney grubunda daha yüksek görülmesi, adölesan döneminde oynanan oyunların az da olsa öğrencilerin boylarının artmasında etkili olduğunu göstermektedir (Tablo 5.2 ve Tablo 5.3).

Dağdelen (2013), 12-14 yaş grubuna 8 hafta uygulama sonucunda deney grubu boy değişkeni ön-son test değerlerinde anlamlı farklılık tespit etmiştir ($p<0,05$). Dağdelen'in çalışması, bu çalışmayı destekler niteliktedir.

Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin vücut ağırlığı ölçüm sonuçları incelendiğinde hem oyun faaliyetlerinde bulunan öğrencilerin hem de bu faaliyetlerde bulunmayan öğrencilerin kilolarında anlamlı bir değişikliğin olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$).

Araştırma sonucunda deney ve kontrol grubu arasında vücut ağırlığı değerlerinin ortalamaları kıyaslandığında ise herhangi bir grup lehine bir farklılık oluşmamıştır ($p>0,05$).

Sinanoğlu (2016:20), 10-12 yaş 80 çocuk üzerine 16 hafta, haftada 4 gün, günde 1 saat yapmış olduğu çalışmada; deney grubu ve kontrol grubu arasında kilo, BKİ değerleri üzerinde anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit etmiştir ($p>0,05$). Sinanoğlu'nun ulaştığı sonuç, bu çalışmayı destekler niteliktedir.

Akar (2013:34)'ın 15 yaş grubu çocuklar üzerine yapmış olduğu çalışmada deney grubu ve kontrol grubu vücut ağırlığı ölçümleri sonucu fark anlamsız bulunmuştur ($p>0,05$). Söz konusu çalışmanın; yapılan bu çalışmayı destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Ayrıca deney ve kontrol grubu öğrencilerinin beden kitle indeksi ön son test ortalamaları incelendiğinde beden kitle indekslerinde anlamlı bir sonuç tespit edilmiştir ($p<0,05$). Büyüme çağında olan bu çocukların oyun faaliyetlerinde bulunması veya bulunmamasının BKİ ortalamalarında farklı ek bir artışa neden olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Aksoy (2018:41), 11-13 yaş grubuna 8 hafta uyguladığı çalışmada beden kitle indeksi ön-son test sonuçları karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulmuştur ($p<0,05$). Söz konusu çalışma, bu çalışmayı destekler niteliktedir.

Araştırma sonunda deney ve kontrol grubu öğrencilerinin beden kitle indeksi ortalama değerlerinde herhangi bir grup lehine fark oluşmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Sinanoğlu (2016:20), 10-12 yaş 80 çocuk üzerine 16 hafta, haftada 4 gün, günde 1 saat yapmış olduğu çalışmada; beden kitle indeksi gruplar arası test değerleri üzerinde anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit etmiştir ($p>0,05$). Sinanoğlu'nun ulaştığı sonuç, bu çalışmayı destekler niteliktedir.

Oyun faaliyetlerinde bulunan ve bulunmayan adölesan dönemindeki öğrencilerin beden kitle indekslerinde anlamlı bir farkın oluşmamasının nedeninin, çocukların bu dönemde benzer gelişim özellikleri göstermeleri ve her iki grup öğrencilerinin de günlük hayatlarında yakın hareketlilik içerisinde bulunmaları olduğu düşünülmektedir. Ancak oyun faaliyetlerinde bulunan öğrencilerin beden kitle indeks değerlerinin oyun oynamayan öğrencilere göre daha az arttığı tespit edilmiştir. Rekreatyonel etkinliklerden oyun adölesan dönemi çocukların beden kitle indeksini dengede tutmada etkili olduğu sonucuna varılmaktadır.

Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin altıgen çeviklik testi ölçüm sonuç ortalamaları Tablo 5.4' te verilmiştir. Her iki grupta da çevikliğin anlamlı şekilde arttığı görülmektedir ($p<0,05$). Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin altıgen test ölçümlerinin sürelerinde saniye cinsinden azalma miktarları incelendiğinde, deney grubu öğrencilerinin kontrol grubu öğrencilerine göre sürelerinde daha çok azalma olduğu belirlenmiştir. Yani rekreatyonel etkinliklerinden oyun etkinliklerine katılan deney grubu öğrencilerinin çeviklikleri bu etkinlikleri yapmayan kontrol grubu öğrencilerine göre iyi olduğu belirlenmiştir. Ayrıca tablo 5.5' te iki grup birbirleri ile kıyaslandığında oyun faaliyetlerine katılan adölesanların son test çeviklik ortalamalarının, kontrol grubuna göre daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Nitekim yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda deney grubu lehine anlamlı bir farklılığın olduğu, araştırmada elde edilen sonuçlardandır ($p<0,05$). Rekreatyonel etkinliklerden olan oyun faaliyetleri adölesan dönemi öğrencilerinin çeviklik değerlerini daha çok arttırdığı görülmektedir.

Akar (2013: 59) 'ın beceri ve oyun tabanlı antrenmanların adölesan dönem çocuklarda bazı temel beceriler üzerine yapmış olduğu çalışmasında çeviklik ön-son testleri arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Atacan (2010:53)' in 14-15 yaş grubu 30 futbolcu üzerinde sekiz haftalık, haftada 2 gün yapılan oyun uygulamalarının çeviklik üzerine etkisini incelediği çalışmasında da çeviklik ön-son testleri arasında fark anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Atılan (2010:48), 12-12 yaş grubu 24 basketbolcu üzerine 8 hafta yapmış olduğu çalışmasında çeviklik üzerine anlamlı fark bulmuştur ($p<0,05$). Söz konusu çalışmalar; bu çalışmayı destekler niteliktedir.

Deney grubu öğrencilerinin esneklik testi ölçümleri incelendiğinde rekreasyonel etkinliklerden oyunun öğrencilerin esnekliği üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir ($p>0,05$) (Tablo 5.6).

Kontrol grubu öğrencilerinin esneklik ölçümleri incelendiğinde rekreasyonel etkinlikleri yapmayan adölesan dönemi öğrencilerinin de esnekliği anlamlı bir şekilde artmıştır ($p<0,05$). Burada; kontrol edilemeyen değişkenlerin, çocukların gelişme döneminde olmalarından kaynaklı araştırma sonucuna etkisinin olduğu ifade edilebilir. Ayrıca tablo 5.7' de deney grubu öğrencilerin esneklik değerleri kontrol grubu öğrencilerine göre daha yüksek olmasına rağmen fark, istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Bu bulguya göre; adölesan dönem öğrencilerinde rekreasyonel etkinliklerden oyun etkinlikleri uygulanan deney grubu öğrencilerinin ve bu etkinlikleri yapmayan kontrol grubu öğrencilerinin esneklikleri arasında bir farklılaşma yoktur ($p>0,05$).

Akar (2013:52), beceri ve oyun tabanlı antrenmanların adölesan futbolcuların fiziksel performansları üzerine etkisini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada oyun grubu öğrencilerde esneklik ön-son test sonucunda farkı anlamsız bulmuştur ($p>0,05$). Söz konusu çalışma, bu çalışmayı destekler niteliktedir.

FAHÖ grup içi analiz sonuçları tablo 5.8' de verilmiştir. Tablo incelendiğinde; deney grubu öğrencilerinin fiziksel aktivite hoşlanma ölçeği olumlu düşünce alt boyutunda ön-son test ölçümlerinde anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Yani oyun etkinlikleri adölesan dönemi öğrencilerin fiziksel aktivite hoşlanma düzeylerini artırırken olumsuz düşüncelerinde herhangi bir etkisi olmamıştır. Araştırmada, oyun etkinlikleri yapan öğrencilerin fiziksel aktiviteden hoşlanma derecelerinde olumlu düşüncelerinin arttığı ancak olumsuz düşüncelerinde herhangi bir değişimin meydana gelmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Oyun faaliyetlerinde bulunmayan adölesan dönemi öğrencilerin fiziksel aktivite hoşlanma konusunda hem olumlu düşünce alt boyutunda hem de olumsuz düşünce alt boyutunda araştırma başında ve sonunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Nitekim kontrol grubu öğrencilerinin herhangi bir oyun

faaliyetinde bulunmamasından olumlu yönde bir değişimin oluşmadığı düşünülmektedir.

FAHÖ gruplar arası analiz sonuçlarına göre deney grubu fiziksel aktivite konusunda olumlu düşünceye sahip olan öğrencilerin ortalama değerleri kontrol grubu olumlu düşünceye sahip olan öğrencilere göre daha pozitif olmasına rağmen aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Ayrıca deney grubu olumsuz düşünceye sahip olan çocukların kontrol grubu olumsuz düşünceye sahip olanlara göre ortalama değerleri daha düşük olmasına rağmen fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$)(Tablo 5.9). Bu bulguya göre, adölesan dönem öğrencilerinde rekreasyonel etkinliklerden oyun etkinlikleri uygulanan deney grubu öğrencilerinden hem olumlu hem de olumsuz düşünceye sahip olan çocukların bu etkinlikleri yapmayan kontrol grubu öğrencilerden olumlu ve olumsuz düşünceye sahip olanlara göre fiziksel aktivite hoşlanma düzeylerinde bir farklılaşma oluşmamıştır.

Ergün (2013:46), çalışmasında; test-tekrar test tekniği ile 108 adölesan üzerine fiziksel aktivite hoşlanma ölçeği uygulanmış ve kontrol grubunda hem olumlu hem de olumsuz düşünceler ön-son testlerinde anlamlı bir fark bulunmadığını tespit etmiştir ($p>0,05$). Söz konusu çalışma, bu çalışmayı destekler niteliktedir.

Deney grubu öğrencilerine uygulanan rekreasyonel oyun aktivitelerinin öğrencilerin; sağlıklı yaşam biçimi inanç etkisi üzerinde ön-son test ortalamaları arasındaki farkın anlamlı bulunduğu tablo 5.10' da gösterilmiştir ($p<0,05$). Tablo 5.11' de ise; deney grubu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi inanç ölçeği testi ortalamalarının kontrol grubu öğrencilerinden daha yüksek olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Adölesan dönem öğrencilerinde rekreasyonel etkinliklerden oyun etkinlikleri uygulanan deney grubu öğrencilerinin bu etkinlikleri yapmayan kontrol grubu öğrencilerine göre sağlıklı yaşam biçimi inancı geliştirdikleri ifade edilebilir.

Ardıç (2014:90), adölesanların sağlıklı yaşam biçimi inançlarını değerlendirdiği çalışmasında anlamlı bir fark tespit etmemiştir ($p>0,05$). Buna rağmen Melnyk (2006:401), fazla kilolu ve obez adölesanlar ile yaptığı çalışmada

uygulama sonrası sağlıklı yaşam biçimi inançlarının anlamlı bir şekilde arttığını tespit etmiştir ($p<0,05$).

Araştırmada oyun faaliyetlerinin adölesan sağlıklı yaşam biçimi inançları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Oyun faaliyetlerinde bulunan adölesanların oyun faaliyetlerinde bulunmayanlara göre daha yüksek sağlıklı yaşam biçimi inancına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrenciler oyun gibi fiziksel etkinlikler yapmaları, onlarda daha sağlıklı yaşadıklarına dair bir inanç geliştirmelerine neden olduğu düşünülmektedir.

Tablo 5.12' de kız öğrenciler için tespit edilen sonuçlara göre ASYBİÖ puanlarında deney grubu lehine anlamlı bir ilişki çıktığı görülmektedir ($p<0,05$).

Ardıç (2014:80)' ın çalışmasında; Adölesan Sağlığını Geliştirme-Fiziksel Aktivite, Beslenme, Stres Yönetimi üzerine yapmış olduğu uygulamalar sonucu belirli aralıklarla son test ölçümlerini alarak kaydetmiştir. Yaptığı analizler sonucunda deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamaktadır ($p>0,05$). Ardıç'ın çalışması bu çalışmayı destekleyen nitelikte değildir. Deney grubuna uygulanan programın bu çalışmanın kapsamındaki eğitsel oyunlardan farklı olmasının bu farka sebep olduğu düşünülmektedir.

Erkek öğrenciler için tespit edilen sonuçlar Tablo 5.13'te gösterilmiştir. Buna göre; Altıgen Çeviklik Testi puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Bu sonuca göre; altıgen çeviklik testi puanlarının deney grubunun kontrol grubundan daha iyi olduğu görülmektedir. Deney grubu çeviklik puanları daha düşük yani deney grubunun daha çevik olduğu söylenebilmektedir.

Tablo 5.14 incelendiğinde erkek deney grubunun son test puanları korelasyonuna bakıldığında altıgen çeviklik testi ile kilo arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Hazır (2010:151), genç erkek futbolcular üzerine yaptığı çalışmasında; çeviklik ile kilo test puanları arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Söz konusu çalışma, bu çalışmayı destekler niteliktedir.

Erkek kontrol grubunun son test korelasyon sonuçları incelendiğinde; altıgen çeviklik testi ve kilo ile altıgen çeviklik testi ve ASYBİÖ puanları arasında da anlamlı bir ilişki tespit edilmektedir ($p<0,05$)(Tablo 5.15).

Kız deney grubu ön test korelasyon ilişkisi incelenmiş ve son test puanlarına göre; esneklik ve kilo, esneklik ve BKİ ile altıgen çeviklik testi ve kilo arasında anlamlı ilişki tespit edilmektedir ($p<0,05$)(Tablo 5.16). Kız kontrol grubunun ise; ön test ve son test puanlarında değişkenler arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$)(Tablo 5.17).

Sonuç olarak; eğitsel oyunların adölesan dönem öğrencilerde çeviklik değerleri, sağlıklı yaşam biçimi inançları üzerinde anlamlı derecede olumlu, diğer değişkenlerde ise anlamlı olmasa da olumlu etki ettiği görülmüştür. Rekreatif etkinlik olarak oyunun adölesanların bazı parametreleri üzerindeki olumlu etkisi düşünüldüğünde bu etkinlikler çeşitlendirilerek ve süresi arttırılarak diğer parametrelere de olumlu etki edeceği düşünülmektedir.

Öneriler;

✓ İlkokullarda “fiziksel etkinlikler ve oyun” dersine beden eğitimi öğretmenleri girebilir ve çocukların ihtiyacına uygun eğitsel oyunlar eğitimi vererek çocukların spor alt yapısının oluşturulmasına katkı sağlanabilir.

✓ Rekreatif etkinlikler ve eğitsel oyunların daha sağlıklı yürütülebilmesi için okul bahçeleri düzenlenebilir; çocukların ihtiyacına yönelik spor salonları, oyun parkları yapılabilir.

✓ Rekreatif etkinlikler çocukların fiziksel ve sosyal birçok ihtiyacına katkı sağlamaktadır. Bunun için belediyeler, milli eğitim bakanlığı, gençlik ve spor bakanlığı ile spor kulüpleri işbirliği yapabilir ve çocuklar bu faaliyetlere teşvik edilebilir.

✓ Kırsal kesimde yaşayan çocuklar için de rekreatif alanlar oluşturularak organizasyonlar düzenlenebilir. Kent ve kırsal alan arasındaki avantajlar dengelenmeye çalışılarak köylerde yaşayan çocukların rekreatif faaliyetlerden mahrum edilmemesi sağlanabilir.

KAYNAKÇA

AHİOĞLU, Emine Nihal (2011). **Piaget ve Ergenlikte Bilişsel Gelişim**, 19, Kastamonu: Kastamonu Eğitim Dergisi.

AKANDERE, Mehibe (2003). **Eğitici Okul Oyunları**, 1, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

AKAR, Fatih (2013). **Beceri ve Oyun Tabanlı Antrenmanların Adölesan Erkek Futbolcuların Fiziksel Performans ve Teknik Beceri Gelişimi Üzerine Etkileri**, Aksaray: Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD, Yüksek Lisans Tezi.

AKBULUT, Yavuz (2013). **Çocuk ve Ergenlerde Bilgisayar ve İnternet Kullanımının Gelişimsel Sonuçları**, 3, Trakya Üniversitesi: Eğitim Fakültesi Dergisi.

AKSOY, Ömer (2018). **11-13 Yaş Çocuklarda 8 Haftalık Futbol Antrenmanlarının Seçilmiş Fiziksel Uygunluk Unsurları ile İnce Motor Becerileri Üzerine Etkisinin İncelenmesi**, Muğla: Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi ABD, Yüksek Lisans Tezi.

AND, Metin (2016). **Oyun ve Bügü**, 4, İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

ARAL, Neriman ve Figen Gürsoy ve Aysel Köksal (2001). **Okul Öncesi Eğitiminde Oyun**, 1, İstanbul: Ya-Pa Yayıncılık.

ARDIÇ Aysun ve Melek Nihal Esin (2015). **The adolescent lifestyle profile scale: reliability and validity of the turkish version of the instrument**, 1, Taiwan: The Journal of Nursing Research.

ARDIÇ, Aysun (2014). **Adölesan Sağlığını Geliştirme Programının Erken Adölesan Dönemi Çocukların Beslenme Fiziksel Aktivite ve Ruh Sağlığı Üzerine Etkisi**, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Hemşireliği ABD, Doktora Tezi.

ASIMOĞLU, Seray (2012). **Yaratıcı Drama ve Orff Yaklaşımı Çerçevesinde Okul Öncesi Eğitimde Oyun Kavramı**, İstanbul: İstanbul Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.

ATACAN, Bülent (2010). **Özel Düzenlenmiş 8 Haftalık Pliometrik Antrenmanın Genç Erkek Futbolcularda Güce ve Çevikliğe Etkisi**, Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD, Yüksek Lisans Tezi.

ATILAN, Osman (2010). **12-14 Yaş Grubu Basketbol Oyuncularının Çabukluk ve Sıçrama Yetilerine Farklı Kuvvet Antrenmanlarının Etkisi**, İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD, Yüksek Lisans Tezi.

AYAN, Sinan ve Uğur Memiş (2012). **Erken Çocukluk Döneminde Oyun**, 14, 2, Konya: Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi.

COŞKUN, Hasan (2008). “Türkiye’de İkinci Dilin Oyun Yoluyla Etkili Öğretimi”, 1, 73-89

ÇANGIR, Metin (2008). **İlköğretim Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Derslerinde Eğitsel Oyun Yönteminin Uygulanma Durumu Tuzla Örneği**, İstanbul: Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

ÇOBAN, Bilal (2006). **Ortaöğretimde ve Üniversitelerde Eğitsel Oyunlar**, 1, Ankara: Nobel Yayıncılık.

ÇOBAN, Bilal ve Eyüp Naçar (2015). **Ortaokullarda Eğitsel Oyunlar**, 1, Ankara: Nobel Yayıncılık.

DEMİREZEN Esmâ ve Gülhan Coşansu (2005) **Adölesan Çağı Öğrencilerde Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi**, Ankara: Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi.

DERMAN Orhan (2008). **Ergenlerde Psikososyal Gelişim**,63, İstanbul: Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi.

DÖNMEZ, Ali ve Bekir Onur (2000). **Çocuk ve Ergen Gelişimi**, 5, Ankara, İmge Kitabevi.

DUMAN Ufuk (2009), **Spor Yapan ve Yapmayan Ergen Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Karşılaştırılması (Kayseri İli Örneği)**, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kayseri, Yüksek Lisans Tezi.

DURUALP, Ender ve Neriman Aral (2010). **Altı Yaşındaki Çocukların Sosyal Becerilerine Oyun Temelli Sosyal Beceri Öğretiminin Etkisi**, 39, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.

ENGİN, Osman ve M. Ali Seven ve V. Nuri Turhan (2014). **Oyunların Öğrenmedeki Yeri ve Önemi**, 2, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.

ERDEM, Özgür (2003). **Okul Öncesi Eğitim Birimlerinde Dış Mekan Tasarım İlkeleri**, 1, Ankara: Fen Bilimleri Enstitüsü.

ERGÜN, Sümeyra (2013). **Okul Çağı Çocuklarında Egzersizden Hoşlanma ile Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişki**, İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Hemşireliği ABD, Yüksek Lisans Tezi.

ERSANLI, Kurtman ve Ersin Uzman (2007). **Eğitim Psikolojisi**, 1, İstanbul: Lisans Yayıncılık.

ERSOY, Reyhan ve Bekir Çakır (2007). **Obezite**, 1, Ankara: Turkish Medical Journal.

GANDER Mary ve Harry W. Gardiner (2004). **Çocuk ve Ergen Gelişimi**, 1, Ankara: İmge Kitabevi.

GODBEY, Geoffrey ve diğerkleri (2005). **Contributions Leisure Studies And Recreation And Park Management Research Tothe Actively Vingagenda**, 2, American Journal Of Preventive Medicine.

GÜL Kenan ve İsmail Dinçer Güneş (2009). **Ergenlik Dönemi Sorunları ve Şiddet**, 11, Afyon: Sosyal Bilimler Dergisi.

HACIOĞLU, Necdet ve Ayhan Gökdeniz ve Yakup Dinç (2003). **Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi**, 4, Ankara: Detay Yayıncılık.

HAZAR, Atila (2003). **Rekreasyon ve Animasyon**, 2, Ankara: Detay Yayıncılık.

HAZAR, Muhsin (2005), **Beden Eğitimi ve Sporda Oyunla Eğitim**, 2, Ankara: Tutibay Yayınları.

HUI, Stanley Sai-Chuen ve Poi Yu Sofia Yuen (2000). **Education and Sports**, 32, 9, Medicine and Science İn Sports and Exercise.

HUIZİNGA, Johan (2017). **Homo Ludens Oyunun Toplumsal İşlevi Üzerine Bir Deneme**, 6, İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

JULL, Jesper (2005). **Half-real Video Games Between Real Rules And Fictional Worlds**, 1, Cambridge: The MIT Press.

KAR Sujita Kumar ve Choudhury Singh AP. (2015) **Understanding Normal Development Of Adolescent Sexuality: A bumpy Ride**, 8, Journal of Human Reproductive Sciences.

KARADAMAR, Meltem ve Rana Yiğit ve Mehmet Ali Sungur (2015), **Ergenlerin Kiloları İle İlgili Algıları ve Kilo Kontrolüne Yönelik Davranışlarının İncelenmesi**, 17, Ankara: Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi.

KARAKÜÇÜK, Suat (2001). **Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme**, 4, Ankara: Gazi Kitabevi.

KARAKÜÇÜK, Suat (2005). **Rekreasyon – Boş Zaman Değerlendirme**, 5, Ankara: Gazi Kitabevi.

KARAKÜÇÜK, Suat ve Beyza Merve Akgül (2016). **Ekorekreasyon: Rekreasyon ve Çevre**, 1, Ankara: Gazi Kitabevi.

KARAKÜÇÜK, Suat ve Bülent Gürbüz (2007). **Rekreasyon ve Kentleşme**, 1, Ankara: Gazi Kitabevi.

KAŞIKÇI, Şadiye (2014). **Ergenlik Döneminde Riskli Sağlık Davranışları**, İstanbul Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.

KAYA, Kurtuluş Onur (2017). **Oyun ve Rekreasyon Alanlarını Kullanan Bireylerin Bu Alanları Kullanma Davranışlarının Soparc Sistemiyle İncelenmesi**, Mersin: Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

KILBAŞ, Şükran (2001). **Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme**, 1, Adana: Anaca yayınları.

KILIÇ, Emine Zinnur (2013). **Ergenlik Döneminde Psikososyal Gelişim**, 9, Ankara: Türkiye Klinikleri Journal Of Pediatrical Sciences.

KOÇKAR, Tekin ve diğerleri (2004). **Geleneksel Çocuk Oyunlarının Eğitimsel Değeri**, OMEP Dünya Konsey Toplantısı ve Konferansı, İstanbul: Kelebek Matbaacılık.

KÖKNEL, Özcan (2001). **Kimliğini Arayan Gençliğimiz**. 1, İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi,

KÖKTAŞ, Şükran Kılbaş (2004). **Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme**, 3, Ankara: Nobel Basımevi.

KULAKSIZOĞLU, Adnan (2005). **Ergenlik Psikolojisi**, 1, İstanbul: Remzi Kitabevi.

KURTAR, Gamze (2011). **Adölesanların Yaşam Tutum Profilleri ile Adölesan Sorunlarını Tanıma Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

KURU, Oğuzhan (2009). **Dokuz Yaş Çocukların Psikomotor Gelişimlerinde Oyunun Etkisi**, Elazığ: Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

LLOYD, Kathleen M ve Christopher Auld (2002). **The Role Of Leisure İn Determining Quality Of Life Issues Of Content And Measurement**, 1, Social Indicators Research.

MELNYK ve diğ (2006). **Mental Health Carrelates of Healthy Lifestyle Attitudes Beliefs Choices and Behaviors İn Overweight**, 20, 6, J Pediatr Health Care.

MERSİNLİ, Deniz (2009). **Yerel Yönetimlerde Spora Yönelik Rekreasyon Hizmetleri ve Büyükşehir Belediyelerinin Rekreasyonel Faaliyetlere Olan Yaklaşımlarının İncelenmesi**, Antalya: Akdeniz Üniversitesi.

OBLİNGER, Diana (2004). **The Next Generation Of Educational Engagement**, 8, Journal of interactive Media in Education.

ÖREN, Fatma Şaşmaz ve Dilek Erduran Avcı (2004). **Eğitimsel Oyunla Öğretimin Fen Bilgisi Dersi Güneş Sistemi ve Gezegenler Konusunda Akademik Başarı Üzerine Etkisi**, 18, Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.

ÖZCEBE, Hilal (2002). "Birinci basamakta adölesan sorunlarına yaklaşım", **STED**, 11, 10, 374- 377.

ÖZDENK, Çağrı (2007). **6 Yaş Grubu Öğrencilerin Psikomotor Gelişiminin Sağlanmasında Oyunun Yeri ve Önemi**, Elazığ: Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

ÖZEN, Gülşen ve diğerleri (2012). **Eğitsel Oyunlar**, 4, Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.

PARLAZ, Evrim Akçan ve diğerkleri (2012). **Ergenlik Dönemi: Fiziksel Büyüme, Psikolojik ve Sosyal Gelişim Süreci**. 4, İstanbul: Türkiye Aile Hekimliği Dergisi.

PEHLİVAN, Hülya (2015). **Oyun ve Öğrenme**, 4, Ankara: Anı Yayıncılık.

POYRAZ, Hatice (2003). **Okul Öncesi Dönemde Oyun ve Oyuncak**, 2, Ankara: Anı Yayıncılık.

SERT, Sedef (2009). **Eğitsel Bilgisayar Oyunlarının Lise Öğrencilerinin İnternete İlişkin Bilgi Düzeyi Performansına Etkisi**, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri ABD, Yüksek Lisans Tezi.

SEVİL, Tuba ve diğerkleri (2012). **Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi**, 1, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.

SEYREK, Hilmi ve Muammer Sun (2003). **Okul Öncesi Eğitiminde Oyun**, 1, İzmir: Mey Yayınları.

SİNANOĞLU, Ahmet (2016). **16 Haftalık Temel Masa Tenisi Antrenmanlarının 10-12 Yaş Arası Çocukların Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerine Etkisi**. Ağrı: Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD, Yüksek Lisans Tezi.

SÖĞÜT, Mustafa (2006). **Sporun Bedensel Engellilerin Sosyalleşmesi Üzerine Etkisi**, Mersin: Mersin Üniversitesi.

ŞAHİN, Murat (2005). **Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü**, 1, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

TEKKAYA, Ela (2001). **Tasarlanmış Çocuk Hakları**, 1, Ankara: Milli Eğitim Dergisi.

TUNAY, Volga Bayrakçı (2015). **Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite**, 1, Ankara: Klasmat Matbaacılık.

ULUTAŞ, Ayşegül (2011). "Okul Öncesi Dönemde Drama ve Oyunun Önemi", **Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 4, 6, 233-242.

ÜNAL, Merve (2009). "Çocuk Gelişiminde Oyun Alanlarının Yeri ve Önemi", 10, 2,95-109.

YAVUZER, Haluk (2012). **Çocuk Psikolojisi**, 34, İstanbul: Remzi Kitabevi.

EKLER**EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU****Adı-Soyadı:*****Doğum Tarihi:****Okulu:****Sınıfı:****Boy(cm):****Kilo(kg):*****: İsteğe bağlı**

EK-2 BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Araştırmanın Adı: “Rekreasyonel Etkinliklerin Adölesan Dönem Çocuklarda Bazı Parametrelere ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Üzerine Etkisi”

Araştırmaya katılmak veya katılmamak gönüllülük esasına bağlıdır. Araştırmaya katılanlardan herhangi bir ücret alınmayacak ve katılımcılara herhangi bir ücret ödenmeyecektir.

Gönüllülerin kimliği gizli tutulacaktır.

Katılımcı Onam Formu:

Araştırmaya ilişkin gerekli açıklamalar yapılmış olup hiçbir baskı olmaksızın kendi isteğimle katıldığımı beyan ederim.

Katılımcının Adı Soyadı:**Katılımcının İmzası:****Sorumlu Araştırmacı:** Doç. Dr. Fatma ARSLAN-E.Cansu CEYLAN

EK-3 VELİ BİLGİLENDİRME ONAM FORMU

Araştırmanın Adı: “Rekreasyonel Etkinliklerin Adölesan Dönem Çocuklarda Bazı Parametrelere ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Üzerine Etkisi”

Araştırmanın Amacı: Adölesan dönem çocuklarda rekreasyonel etkinlik olarak oyunun; çocukların sağlıklı yaşam biçimi, fiziksel aktivite hoşlanma düzeyleri ile boy, vücut ağırlığı, beden kitle indeksi, esneklik, çeviklik parametreleri üzerine etkisini incelemek amacıyla yapılmaktadır.

Araştırmaya katılmak veya katılmamak gönüllülük esasına bağlıdır. Araştırmaya katılanlardan herhangi bir ücret alınmayacak ve katılımcılara herhangi bir ücret ödenmeyecektir.

Gönüllülerin kimliği gizli tutulacaktır.

Veli Bilgilendirme Onam Formu:

Araştırmaya ilişkin gerekli açıklamalar yapılmış olup hiçbir baskı olmaksızın kendi isteğimle çocuğumun bu araştırmaya katılmasını beyan ederim.

Veli Adı Soyadı:

Veli imzası:

Veli adresi:

Veli telefon numarası:

Sorumlu Araştırmacı: E. Cansu CEYLAN

Telefon :

EK -4 OKUL MÜDÜRLÜĞÜ ONAYLARI

Sn. Emine Cansu CEYLAN, Okçu Şehit Mehmet Kefeli Ortaokulu'nda öğrenim gören öğrencilere "Rekreasyonel etkinliklerin Adölesan Dönem Çocuklarda Bazı Parametrelere ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Üzerine Etkisi" başlıklı yüksek lisans tezi çalışmanız kapsamındaki ölçüm ve anketlerin yapılması okulumuzca uygun görülmüştür.

01.10.2018

Selman ADIGÜZEL
Okul Müdürü



Sn. Emine Cansu CEYLAN, Taşag l Ortaokulu'nda öğrenim gören  ğrencilere "Rekreasyonel Etkinliklerin Adölesan Dönem  ocuklarda Bazı Parametrelere ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları  zerine Etkisi" başlıklı yüksek lisans tezi çalışmanız kapsamındaki ölüm ve anketlerin yapılması okulumuzca uygun görülmüştür.01.10.2018



EK-5 FİZİKSEL AKTİVİTE HOŞLANMA ÖLÇEĞİ (FAHÖ)

Aşağıdaki maddeler hareketli (koşmak, top vb. oyunlar oynamak, spor, egzersiz yapmak vb.) olduğunuz zaman sizin neler hissettiğini tanımlamak için yazılmıştır. Her bir maddeyi dikkatle okuyarak size en uygun maddeyi (X) işaretleyiniz. Lütfen işaretlenmeyen madde bırakmayınız.

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Hareketli olmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
2. Hareketli olduğum zaman sıkılırım.	1	2	3	4	5
3. Hareketli olmak hoşuma gitmez.	1	2	3	4	5
4. Hareketli olmaktan zevk duyarım.	1	2	3	4	5
5. Hareketli olmak bana hiç eğlenceli gelmiyor.	1	2	3	4	5
6. Hareketli olmak bana enerji veriyor.	1	2	3	4	5
7. Hareketli olmak beni üzgün yapar.	1	2	3	4	5
8. Hareketli olmak çok zevkli.	1	2	3	4	5
9. Hareketli olduğumda vücudum iyi hissediyor.	1	2	3	4	5
10. Hareketli olmak çok heyecan verici.	1	2	3	4	5
11. Hareketli olmak beni engelliyor.	1	2	3	4	5
12. Hareketli olmak bana hiç ilginç gelmiyor.	1	2	3	4	5
13. Hareketli olmak bana büyük bir başarı duygusu veriyor.	1	2	3	4	5
14. Hareketli olmak kendimi iyi hissettiriyor.	1	2	3	4	5
15. Hareketli olduğumda keşke bunun yerine başka bir şey yapsaydım diye düşünüyorum.	1	2	3	4	5

EK-6 ADOLESAN SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ İNANÇ ÖLÇEĞİ

Sevgili gençler, aşağıdaki ölçek sizin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile ilgili görüşlerinizi öğrenmek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen aşağıdaki sorulara size en uygun olan cevabı veriniz. Cevabınız için dairenin içini doldurunuz ve her bir madde için sadece bir cevap veriniz. Verdiğiniz cevaplar gizli tutulacaktır. Katkılarınız için teşekkür ederim

1.	Sağlıklı bir yaşam için elimden gelenin en iyisini yapacağımdan eminim Kesinlikle () Katılmıyorum () Ne Katılıyorum () Katılıyorum () Kesinlikle () Katılmıyorum () Katılmıyorum () Ne de Katılmıyorum () Katılıyorum ()
2.	Egzersiz yaparsam ve aktif olursam kendimi daha iyi hissedeceğime inanıyorum Kesinlikle () Katılmıyorum () Ne Katılıyorum () Katılıyorum () Kesinlikle () Katılmıyorum () Katılmıyorum () Ne de Katılmıyorum () Katılıyorum ()
3.	Sağlıklı yiyecek seçimleri yapacağıma eminim Kesinlikle () Katılmıyorum () Ne Katılıyorum () Katılıyorum () Kesinlikle () Katılmıyorum () Katılmıyorum () Ne de Katılmıyorum () Katılıyorum ()
4.	Beni rahatsız eden şeylerle sağlıklı bir şekilde nasıl baş edeceğimi biliyorum Kesinlikle () Katılmıyorum () Ne Katılıyorum () Katılıyorum () Kesinlikle () Katılmıyorum () Katılmıyorum () Ne de Katılmıyorum () Katılıyorum ()
5.	Kendim için belirlediğim hedeflere ulaşabileceğime inanıyorum Kesinlikle () Katılmıyorum () Ne Katılıyorum () Katılıyorum () Kesinlikle () Katılmıyorum () Katılmıyorum () Ne de Katılmıyorum () Katılıyorum ()
6.	Sorunlarımla baş edebileceğimden eminim Kesinlikle () Katılmıyorum () Ne Katılıyorum () Katılıyorum () Kesinlikle () Katılmıyorum () Katılmıyorum () Ne de Katılmıyorum () Katılıyorum ()
7.	Daha aktif olabileceğime inanıyorum Kesinlikle () Katılmıyorum () Ne Katılıyorum () Katılıyorum () Kesinlikle () Katılmıyorum () Katılmıyorum () Ne de Katılmıyorum () Katılıyorum ()
8.	Sağlığımı korumak için en iyi olan şeyi yapacağımdan eminim Kesinlikle () Katılmıyorum () Ne Katılıyorum () Katılıyorum () Kesinlikle () Katılmıyorum () Katılmıyorum () Ne de Katılmıyorum () Katılıyorum ()
9.	Televizyon izlemeye daha az zaman ayırabileceğimden eminim Kesinlikle () Katılmıyorum () Ne Katılıyorum () Katılıyorum () Kesinlikle () Katılmıyorum () Katılmıyorum () Ne de Katılmıyorum () Katılıyorum ()
10.	Her zaman sağlıklı abur cuburlar seçeceğimi biliyorum Kesinlikle () Katılmıyorum () Ne Katılıyorum () Katılıyorum () Kesinlikle () Katılmıyorum () Katılmıyorum () Ne de Katılmıyorum () Katılıyorum ()

11.	Başkalarının yaptığı baskılarla rahatlıkla baş edebilirim Kesinlikle () Katılmıyorum Katılmıyorum	() Katılmıyorum	() Ne Katılıyorum Ne de Katılmıyorum	() Katılıyorum	() Kesinlikle () Katılıyorum
12.	Beni rahatsız eden ya da üzen şeyler olduğu zaman ne yapacağımı biliyorum Kesinlikle () Katılmıyorum Katılmıyorum	() Katılmıyorum	() Ne Katılıyorum Ne de Katılmıyorum	() Katılıyorum	() Kesinlikle () Katılıyorum
13.	Ebeveynlerimin ve ailemin hedeflerime ulaşmam için bana yardım edeceklerine inanıyorum Kesinlikle () Katılmıyorum Katılmıyorum	() Katılmıyorum	() Ne Katılıyorum Ne de Katılmıyorum	() Katılıyorum	() Kesinlikle () Katılıyorum
14.	Düzenli egzersiz yaparsam kendimi daha iyi hissedeceğime eminim Kesinlikle () Katılmıyorum Katılmıyorum	() Katılmıyorum	() Ne Katılıyorum Ne de Katılmıyorum	() Katılıyorum	() Kesinlikle () Katılıyorum
15.	Aktif olmanın eğlenceli olduğuna inanıyorum Kesinlikle () Katılmıyorum Katılmıyorum	() Katılmıyorum	() Ne Katılıyorum Ne de Katılmıyorum	() Katılıyorum	() Kesinlikle () Katılıyorum
16.	Beni rahatsız eden veya üzen şeyler hakkında ebeveynlerimle/ailemle konuşabiliyorum Kesinlikle () Katılmıyorum Katılmıyorum	() Katılmıyorum	() Ne Katılıyorum Ne de Katılmıyorum	() Katılıyorum	() Kesinlikle () Katılıyorum



EK-7 UYGULANAN EĞİTSEL OYUNLAR

1.Hafta: Mendil Kapmaca

Amac: Çevikliğin geliştirilmesi

Süre: Isınma: 10dk.

Uygulama: 20dk.

Dinlenme Soğuma: 10dk.

Uygulama: Bir ebe seçilir ve oyuncular eşit sayıda iki gruba ayrılır. Ebe sahanın ortasında yerini alır ve elinde bir mendil tutar. Gruplar ise karşılıklı olarak sahanın yan çizgilerinin arkasında geniş kolda tek sıra olurlar. Kendi aralarında sıra numaralarını belirlerler. Oyunu yöneten bir numara söyler ve söylenen numaralı oyuncular koşarak gelip mendili kapmaya ve grubunun bulunduğu çizgiden geçirmeye çalışırlar. Başarırsa 1 puan kazanır. Ama çizgiyi geçmeden diğer grubun oyuncusuna yakalanırlarsa rakip grup 1 puan kazanır. En çok puan alan grup ilan edilir.



Dinlenme Egzersizi: Beş Taş Oyunu

2.Hafta: Tünel Yarışı

Amac: Çevikliğin ve esnekliğin geliştirilmesi

Süre: Isınma: 10dk.

Uygulama: 20dk.

Dinlenme ve Soğuma: 10dk.

Uygulama: Eşit sayıdaki gruplar derin kolda tek sıra olurlar. Sıranın önünde duran oyuncular da birer basketbol topu vardır. Arkadaki oyuncular ayaklarını geniş açmış şekilde beklerler. Verilen komutla beraber toplu oyuncu, topu bacaklar arasından geriye doğru hızlı atar ve sıranın arkasına koşar. En arkadaki oyuncu topu alır ve bu kez topu arkadan öne doğru göndermek için eller yukarıya kalkar. Yukarıdan elden ele taşınarak top sıranın üstüne ulaştırılır. Öndeki oyuncu topu alarak birinci oyuncunun yaptıklarını tekrarlarlar. Öncelikle ve hatasız bitiren grup galip ilan edilir.



Dinlenme Egzersizi: Mangala

3.Hafta: Yengeç Yarışı

Amac: Çevikliğin ve esnekliğin geliştirilmesi

Süre: Isınma: 10dk.

Uygulama: 20dk.

Dinlenme ve Soğuma: 10dk.

Uygulama: Oyuncular eşit sayıda iki gruba ayrılırlar ve karşılıklı derin kolda tek sıra olurlar. Grupların ilk oyuncuları yengeç duruşu (ters bank) alırlar. Göbeklerinin üzerinde birer top vardır. Verilen komutla beraber oyuncular, yengeç yürüyüşü ile topu karşı grubun önündeki oyuncuya ulaştırır ve o sıranın arkasına geçerler. Topu alan oyuncu da aynı hareketleri tekrarlar. Karşılıklı top taşıyarak oyuncular yer değiştirirler. Öncelikle bitiren grup galip ilan edilir.



Dinlenme Egzersizi: Reversi

4.Hafta: On Pas

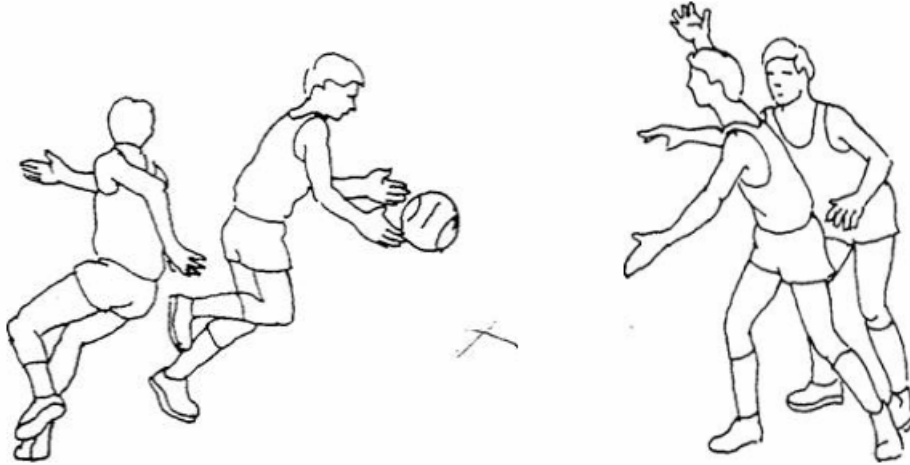
Amac: Çevikliğin geliştirilmesi

Süre: Isınma: 10dk.

Uygulama: 20dk.

Dinlenme ve Soğuma: 10dk.

Uygulama: Oyuncular iki eşit gruba ayrılır, kura atışı ile oyuna başlanır. Kurayı kazanan takım kendi arasında paslaşmaya başlar. Yüksek sesle paslar sayılır 10 pаса ulaşmak hedeflenir. Yere düşerse rakip takım topa değerse top rakip takıma geçer onlar paslaşmaya başlar. Her başarılı oyun 1 puandır. 10 puana ulaşan takım oyunu kazanır.



Dinlenme Egzersizi: Satranç

5.Hafta: Topla Köşe Kapmaca

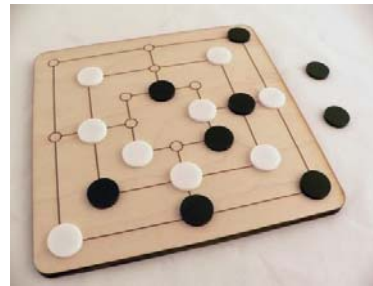
Amaç: Çevikliğin geliştirilmesi

Süre: Isınma: 10dk.

Uygulama: 20dk.

Dinlenme ve Soğuma: 10dk.

Uygulama: Oyuncular 4 eşit gruba ayrılırlar. Her grup köşelere yerleşir. Aralarından bir ebe seçilir. Ebenin elinde bir hentbol topu vardır ortada durur. Başlama düdüğü ile oyuncular saat yönünde yer değiştirirler. Ebe, bu değişim sırasında topa oyuncuları vurmaya çalışır. Vurabilirse vuran kişiyle yer değiştirir. Vuramazsa ebeliğe devam eder.



Dinlenme Egzersizi: Dokuz Taş Oyunu

6.Hafta: Beşi Beş İstasyon

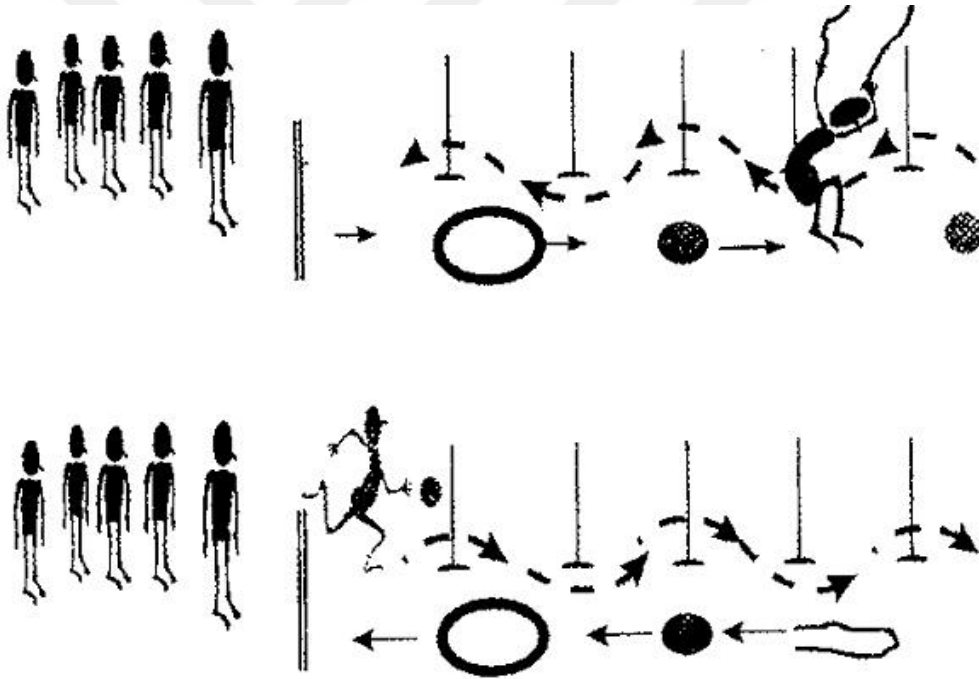
Amac: Çevikliğin geliştirilmesi

Süre: Isınma: 10dk.

Uygulama: 20dk.

Dinlenme ve Soğuma: 10dk.

Uygulama: Eşit sayıda iki grup oluşturulur. Önce çember içerisinde engelden 5 kez çift ayak sıçrama yapılır, sağlık topunu 5 kez bel çevresinde çevirir, atlama ipiyle 5 kez atlar, topu alır koşarak gelir öndeki oyuncuya verir ve kendisi sıranın arkasına geçer. Önce bitiren grup oyunu kazanır.



			4			8	
1	9		6		8	4	5
	2			8			
		2				6	9
8	1						
	7	3		7		6	
	4				5	1	9
				9			

Dinlenme Egzersizi: Sudoku

7.Hafta: Bisiklet

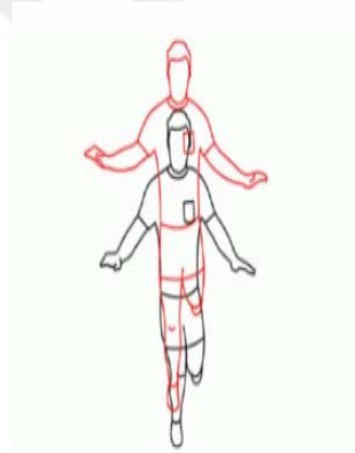
Amac: Esnekliğin geliştirilmesi

Süre: Isınma: 10dk.

Uygulama: 20dk.

Dinlenme ve Soğuma: 10dk.

Uygulama: Sınıf iki grubu ayrılır. Gruplar iki metre kadar arayla yan yana durarak kendi içinde yan yana ikişerli sıra olurlar. Düdük ile oyun başlar. İlk sıradaki öğrenciler başlangıç çizgisinde sırt üstü yatarak ayak tabanlarını birleştirir ve bisiklet çevirme hareketi yapar. Düdük komutu ile birlikte el ele tutuşup tek ayak üstünde zıplayarak belirlenen yere kadar gider ve başlangıç noktasına geri dönerler. Önce bitiren kişiler kazanır, diğerleri elenir. Oyun en iyi ikilinin belirlenmesine kadar bu şekilde devam eder.



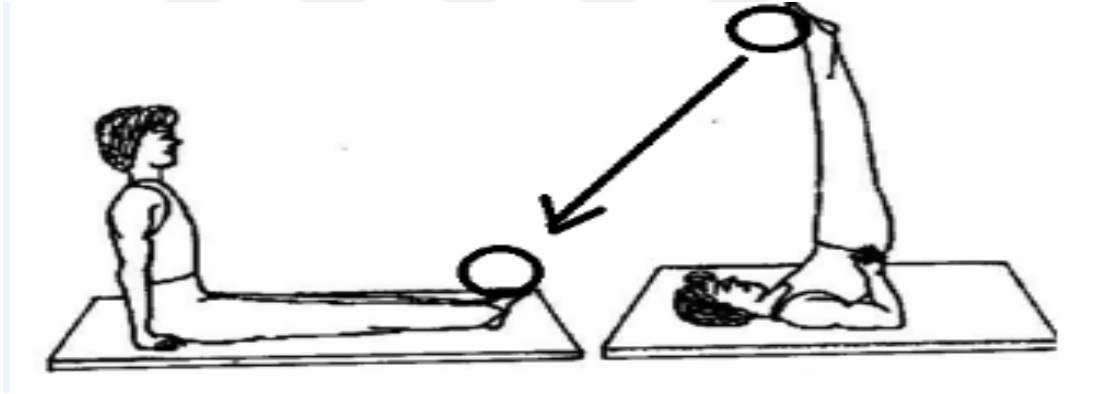
Dinlenme Egzersizi: Jenga

8.Hafta: Kırkayak

Amac: Esnekliğin geliştirilmesi

Süre: Isınma: 10dk.
Uygulama: 20dk.
Dinlenme ve Soğuma: 10dk.

Uygulama: Sınıf iki grubu ayrılır. Gruplar mum duruşunda olacak şekilde arka arkaya sıraya dizilirler. Top; en öndeki öğrencilerin ayaklarının arasındadır. Öğrenciler yalnızca ayaklarını kullanarak topu geriye doğru başının üzerinden geçecek şekilde verir. Diğer öğrenci ayakları ile topu alır. İlk önce bitiren grup oyunu kazanır. Top yere düşer ise düşüren kişiden oyun devam eder.



Dinlenme Egzersizi: Koridor Oyunu

ÖZGEÇMİŞ

Emine Cansu CEYLAN, 06.12.1991/İstanbul doğumlu. 2013'te Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünden mezun oldu. 2014 yılında atandığı Milli Eğitim Bakanlığı, Çumra-Türkmenkarahüyük Ortaokulunda beden eğitimi öğretmeni olarak görev yapmaktadır.

