

E - D E R G İ

2 0 2 4 - 2 0 2 5

PSİKO-REHBER

S O R G U N R E H B E R L İ K V E
A R A Ş T I R M A M E R K E Z İ



İÇİNDEDEKİLER

1-10



Akran
Zorbalığı

11-14



Çocukların
Gelişiminde
Sınırların
Önemi

15-19



Verimli Ders
Çalışma
Teknikleri

20-23



Bep / Zep

24-25



Çocuklarda
Obezite ve
Egzersiz

KÜNYE

**Sorgun Rehberlik Ve
Araştırma Merkezi Adına
Sorumlu**

Alperen KÖKCÜ

KURUM MÜDÜRÜ

DERGİ HAZIRLAMA KOMİSYONU

**ÜNAL ERKAYA
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMAN**

**FEVZİ FURKAN GÜNEŞ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMAN**

**ZEYNEP NAZLI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMAN**

**HÜSEYİN TARAKÇI
ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENİ**

**BETÜL TARAKÇI
FİZYOTERAPİST**

BASIM TARİHİ: 2024





SAYGIDEĞER OKUYUCULAR;

Sorgun Rehberlik ve araştırma Merkezi olarak amacımız tüm bireylerin kendini gerçekleştirmeleri için, eğitimde rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerini daha nitelikli hale getirmektir. Ayrıca eğitim sistemi içindeki özel gereksinimleri olan bireylerin tüm gelişim alanlarında ilerlemeleri için aktif ve interaktif eğitim ortamlarını sağlamaktır. Bu amacımızı gerçekleştirmek için Sorgun'da hizmet veren kurumumuzun yanı sıra kurumumuzun resmi sitesinden ve diğer internet kanalları aracılığı ile de bilgi vermeye çalışmaktayız.

Bu dergideki bir diğer amaç ise ulaşabileceğimiz hedef kitlesini artırarak daha fazla kişiye yardımcı olmaktır. Yaptığımız bu ve diğer çalışmaların faydalı olabilmesi dileğiyle...

—◆—
Alperen KÖKCÜ
Kurum Müdürü
—◆—

YAYINLARIMIZ

★ Kolaylık Sağlayan Programlar



★ Okul Rehberlik Planı Kontrol Uygulamamız



YAYINLARIMIZ

★ Rehberlik Ajandalarımız



★ Yarıyıl Etkinlik ve Bilgilendirme Kitapçıklarımız



AKRAN ZORBALIĞI

Akran ilişkilerinde, yaygın olarak görülmeye başlayan akran zorbalığı, uzun yıllar boyunca tüm dünyada büyümenin doğal bir parçası olarak değerlendirilmiştir. Son otuz yılda pek çok kültürde, giderek yaygınlaşan pek çok çalışma yapılmış ve akran zorbalığının yıkıcı etkileri daha net ve çarpıcı bir şekilde ortaya konulmuştur. Akran zorbalığı; saldırgan pozisyonda olan bir birey ile bir kurban arasında geçen ve saldırganın kurbanı bilinçli bir biçimde baskı altına alması, acı ve sıkıntı vermesiyle sonuçlanan, zorbanın kurbanına yaptıklarından haz aldığı ve dikkat edilmediği takdirde etkileri uzun süreli olabilen bir saldırganlıktır (Finnegan ve diğ., 1998:1076).

Akran zorbalığı ile ilgili ilk bilimsel çalışma Dan Olweus tarafından 1970 yılında İskandinav ülkelerinin okullarında gerçekleştirilmiş bir araştırma projesidir (Olweus, 1980: 644). Norveç'te üç çocuğun akran zorbalığına maruz kaldıkları için intihar etmeleri, bu ülkenin okullarında akran zorbalığına karşı ulusal bir etkinliğin başlatılmasına neden olmuştur (Alikaşifoğlu ve Ercan, 2007:19). Sonraki yıllarda dünyanın pek çok ülkesinde yapılan araştırmalar ve bu araştırmalarda ulaşılan bulgular, sorunun sadece İskandinav ülkeleriyle sınırlı olmadığını, dünyanın pek çok ülkesinde ciddi boyutlarda yaşandığını ortaya koymaktadır.

Akran şiddetine maruz kalmanın gelişimi incelendiğinde, okul öncesi dönemde akran ilişkilerinin başlaması ile birlikte akran zorbalığının görülmeye başladığı (Hanish ve Diğ.,2005: 3), erken yıllarda zorbalığı uygulayan ve maruz kalan çocukların ileriki yıllarda da bu davranışlarını devam ettirebildikleri belirlenmiştir (Gillies-Rezo ve Bosacki, 2003: 163).

AKRAN ZORBALIĞI

Yapılan araştırmalar zorbalığa maruz kalan çocukların genellikle kaygı, endişe, yalnızlık, değersizlik gibi olumsuz duyguları oldukça yoğun yaşadıkları öz saygılarının düşük olduğu ve depresyona meyilli olduklarını ortaya koymaktadır. Buna karşın zorbalık davranışı gösteren çocukların ileriki yıllarında madde kullanımına ve suç işlemeye yatkınlık gösterdikleri belirtilmiştir (Gökkaya & Sütçü, 2020). Bununla birlikte zorbalık davranışı gösteren öğrencinin bu davranışı yalnız yapmadığını ve bazı öğrencilerin zorbalığı destekleyici, zorbayı cesaretlendirici, zorbalık davranışına maruz kalan öğrenci için de yanında müdahale etmeyen seyirci durumunda pek çok öğrencinin bulunduğunu ortaya koymaktadır. Akran zorbalığı davranışı pek çok yolla kendini gösterebilmektedir. Sadece şiddetle sınırlı kalmamakla birlikte oyun dışına itilme, selam vermeme gibi psikolojik anlamda şiddet yaşanabildiği gibi günümüz dünyasında artan internet kullanımı ile birlikte sanal zorbalığın da önemli ölçüde arttığı yapılan araştırmalarla ortaya konulmuştur (Gökkaya & Sütçü, 2020).

Küresel çapta bir sorun olarak değerlendirilen akran zorbalığı konusunda çok yönlü çalışmalar yapılmış ve sosyal açıdan yetersiz çocukların birer zorba adayı olduğu vurgulanmıştır. Özgüveni düşük ve davranışsal yönden başarısız olan çocuklar ise genellikle mağdur olarak nitelendirilmiş ve akran zorbalığına maruz kalma nedenleri olarak kendilerini ifade edememeleri bir neden olarak ileri sürülmüştür. Zorbalık davranışının aslında bir mobbing olduğu ve bireye yönelik yapılan bir şiddet dizisi olduğu başka bir araştırma tarafından ortaya konmaktadır. Bununla birlikte akran mağduriyeti yaşayan çocuklarda ciddi klinik durumlar yaşandığı yapılan çalışmalarla ortaya konmuş ve akran zorbalığı konusunun önemi vurgulanmıştır (Cole vd., 2016).

AKRAN ZORBALIĞI

Akran zorbalığı davranışı okullarda yaygın bir sorun teşkil etmekle birlikte farklı türler halinde incelendiğinde farkında olunmayan pek çok zorbalık türünün olduğu görülmektedir (Sipahi, 2019). Akran zorbalığı yalnızca fiziksel değil sözel, siber ve sosyal zorbalık şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Okullardaki akademik başarıyı ve olumlu okul iklimini etkileyen akran zorbalığı disiplin sorunlarına da neden olmaktadır. Zorbalık davranışı yaygın bir davranış kalıbı olmakla birlikte kurbanın zarar gördüğü, haksız yere fiziksel ve psikolojik şiddete maruz kaldığı bir davranış durumudur (Şahin vd., 2009).

Akran zorbalığı davranışı çocukların zihinlerinde okula karşı farklı şemalar oluşturmakta ve kurban rolündeki çocuklarda okula karşı ön yargı oluşturarak kaygılanmalarına neden olmaktadır (Olweus, 2005).



Yapılan araştırmalar zorbalık davranışı ile tanışan çocukların düşük benlik saygısı ile birlikte toplumsal yaşama uyum sağlamakta zorlandıklarını ve çocukluk döneminde yaşanan bu tip olayların ileriki yaşamlarında da sorunlar yaratabileceğini ortaya koymaktadır (Şahin vd., 2009).

Depresyon belirtileri taşıyan bireylerin büyük çoğunluğunun çocukluk dönemlerinde mobbing olarak adlandırılan zorbalık davranışında kurban rolünde oldukları ya da izleyici rolde kalarak tepkisiz bir şekilde durumu gözlemledikleri yapılan araştırmalarla ortaya konmaktadır.

AKRAN ZORBALIĞI

Çocukluk yıllarında zorbalık davranışına ve şiddete uğrayan bireylerin kural tanımazlık, öfke kontrolü yapamama, eylemlere katılma, karşıt olma gibi eğilimler gösterdikleri toplumsal uyum sağlamada sorun yaşadıkları gözlemlenmektedir.

Zorbalık davranışının azaltılmasını ve önlenmesini sağlayan çözüm önerileri sunulsa da uygulamada yetersiz kaldığı görülmektedir. Okullarda yaşanan akran zorbalığının önüne geçilememesi oldukça önemli bir problem haline gelmektedir (Sipahi, 2019).

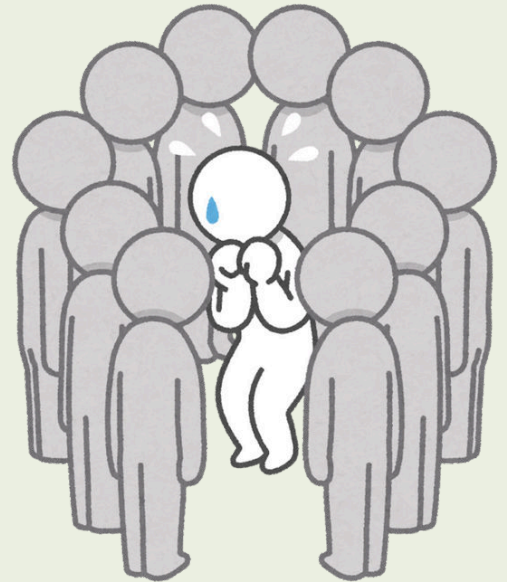


Akranlar arası şiddet olgularındaki temel karakteristik özellik tek seferlik bir davranış olmayıp süreklilik göstermesidir. Zorbalık kısa veya çok uzun zaman dilimlerinde gerçekleşebilir. Tek seferlik bir davranışın akranlar arası şiddet tanımlamasına sokulamayacağı ve vakaların suresi değişkenlik gösterse de belli bir süre devam etmesi gerektiği bildirilmiştir. (Polat, 2022a).



Zorbalığın Kriterleri:

- Bireye kasıtlı bir şekilde zarar vermek amaçlanmaktadır.
- Eylemler sistematik bir şekilde devam etmektedir.
- Zorba ve mağdur arasında fiziksel ve/veya psikolojik güç dengesizliği bulunmaktadır.
- Zorba fiziksel ve psikolojik acıdan mağdurdan kendini daha güçlü hissederek onun üzerinde baskı kurabileceği inancına sahiptir. Mağdur ise kendini zorbadan daha zayıf algılayarak kendini savunamayacağı düşüncesi içerisinde (Aslan ve Polat, 2023).





ZORBALIK TÜRLERİ

Fiziksel Zorbalık: Kişiyi incitmek, korkutmak veya kontrol etmek için vurmak gibi agresif fiziksel eylemlerdir. Birinin parasını çalmak, tuvalete veya dolaba kilitlemek ya da sadece birinin hareketini engellemeye kadar çok geniş bir spektrumda incelenmektedir. (Polat,2022b).



Sözel Zorbalık: Sözel zorbalıkta zorbalar doğrudan söyledikleriyle ve kullandıkları sözcüklerle kurbanları incitmeyi hedeflemektedir. Lakap takma, alay etme, azarlama, bağırma, küçük düşürücü sözler söyleme, kotu söz söyleme, küfretme, aşağılama, iftira atma, birisinin cinsiyeti veya fiziksel görünümünü hakkında yorum yapma gibi davranışlar sözel zorbalığı kapsamaktadır.



ZORBALIK TÜRLERİ

Sosyal Zorbalık: Sosyal saldırganlık, kurbanın benlik saygısına ve sosyal statüsüne kasıtlı olarak zarar veren davranışlardır. Sosyal zorbalıkta dedikodu yapmak, arkadaş grubundan dışlamak, görmezden gelmek ve aktivitelere dahil etmemek gibi kişilerin sosyal ilişkilerine zarar vermeyi amaçlayan davranışlar ve eylemler, arkadaşlığı bitirmeye yönelik tehditler bu grupta değerlendirilmektedir.



Siber Zorbalık: Siber zorbalık, dijital teknolojiler kullanılarak gerçekleştirilen, hedef seçilen kişileri korkutmaya, kızdırmaya ya da utandırmaya yönelik olarak tekrarlanan bir davranıştır. Siber zorbalık sosyal medyada, mesajlaşma platformlarında, oyun platformlarında ve cep telefonlarında görülmektedir. Siber zorbalık, bilgi ve iletişim teknolojilerinin özelliklerinden (anonimlik, sınırsız izleyici, sınırlı yetişkin denetimi vb.) yararlandığından daha kolay maruz kalınan bir saldırganlık türü olarak görülmüştür.



AKRAN ZORBLAIĞINA KARŞI NELER YAPILABİLİR?

- Ebeveynler; çocuklarının, arkadaşlarına göre daha popüler olması arzularını, çocuklarına yansıtmaktan kaçınmalıdır.
- Ebeveynler, çocuklarına kaliteli zaman ayırmalı; zorbalık davranışlarına karşı dikkatli ve ilgili olmalıdır.
- Belli zaman dilimleri içerisinde çocuklarına, onları üzen veya kızdıran arkadaşları olup olmadığını ve bu durumun nasıl gerçekleştiğini sormalıdır. Ailelerin bu tutumu çocuklarının zorbalığa maruz kalmasını veya zorbalık yapmasını önlemede faydalı olacaktır.
- Çocuğu zorbalığa karışan aile; öncelikle çocuğunu dikkatlice dinlemeli, ona nasıl yardım edebileceği üzerine düşünmeli, okul ile iş birliği yapmalıdır.
- Zorba ve kurban olan öğrencilerin aileleri, durumu tartışmak yerine çocukların duygularını ve hissettiklerini anlamaya çalışmalıdır.
- Zorbalığın nerede ve nasıl ortaya çıktığını öğrenmek, ailelerin yapması gerekenler arasındadır. Bu nedenle aileler, çocuklarını takip etmelidir.
- Zorbalıkla uğraşmanın ilk amacı zorbalığı durdurmaktır. Bu yüzden öğretmen, sesiz kalmamalı, hemen harekete geçmelidir.
- Tipik bir mağdur endişeli, güvensiz bir öğrencidir ve ilgi merkezi olmaktan hoşlanmaz. Maruz kaldığı zorbaca davranışları büyüklere anlatırsa, zorbaların intikam alacağından korkar. Öğretmenler, mağdurla konuşurken ona bir zarar gelmeyeceğinin garantisi vermelidir.
- Zorbalığa maruz kalan çocuk; konuştuğu yetişkine güvenmeli, daha fazla tehlikeli durumla karşılaşmayacağından emin olmalıdır.
- Pek çok zorba, oldukça dayanıklı ve güvenlidir. Kendisini zor durumlardan kurtarmakta uzmandır. Bu durum öğretmenin de zorbayı sınamakta ustalaşmasını gerekli kılmaktadır.



AKRAN ZORBLAIĞINA KARŞI NELER YAPILABİLİR?

- Öğretmenler, “şaka olmayan şakalara” dikkat etmelidir. “Sadece şakaydı!” öğrenciler tarafından sık kullanılan bir bahanedir. Sınıf ortamında tüm öğrencilerin gülmediği şakalar, zorbalığa maruz kalan çocuğa yönelik olabilir.
- Herkesin oynamadığı oyunlara dikkat edilmelidir. Bazen zorba, “Oynuyorduk” der ama aslında oyuna zor kullanarak girmiştir. Zorbalık yapan çocukla konuşulmalı ve bu durumun bir oyun olmadığı belirtilmelidir.
- Zorbalığa maruz kalan çocuk, merdivenden yuvarlanabilir ve bu olay zorba tarafından sadece “Kaza” olarak açıklanabilir. Bu nedenle yanlışlıkla olmayan kazalara karşı uyanık olunmalıdır.
- Başkasının eşyasını alan öğrenciler genellikle “Buldum” gibi bir bahane sunarlar. Bulunan eşya, kayıp dolabına verilir; kullanılmaz, saklanmaz. “Ödünç almıştım!” gibi bir bahaneye ise “Kimden?” diye sormak gerekir. “Ortada bir problem yok!” diye bir savunma yapan zorbaya, durumun problemlili olduğu açıkça anlatılmalıdır.
- Okul ortamında izleyici konumunda bulunan öğrencilerin zorbalığa müdahale etmesi ve onu önlemesi çok önemlidir. İzleyici olmanın zorbalığa ortak olmak olduğu tüm öğrencilere ayrıntılı olarak anlatılmalı ve zorbalığa dur demeleri sağlanmalıdır.
- Zorbalığa maruz kalmamak için öğrencilere hayır deme becerileri kazandırılmalı ve akran desteğinin güçlendirilmesi sağlanmalıdır.
- Çocuklar henüz zorba davranışlar göstermeden önce çocuklara olumlu ve saygı temelli davranış alışkanlıkları kazandırılmalıdır.
- Öğrencilere sıcak ve sevecen bir okul ortamı oluşturulmalıdır.
- Zorbalığa uğrayan bireyin toplumdaki ve okuldan soyutlanmaması için ebeveyn ile iş birliği içinde hareket edilerek çeşitli faaliyetlere katılımı sağlanmalıdır.

AKRAN ZORBLAĞINA KARŞI NELER YAPILABİLİR?

- Akran zorbalığı cezası adı altında çocuğa yaptığı davranışın karşılığının verilmesi ile bir sonraki zorbalığın önüne geçebilir. Ceza kınama veya ikaz şeklinde olmalı sarsıcı ve şiddet içerikli olmamalıdır.
- Ebeveynlerin hem birbirleriyle hem de çocuklarıyla sağlıklı bir iletişim sürdürmesi zorbalığın önüne geçecektir.
- Öğretmenler sınıf içinde akran zorbalığına şahit olduğu zaman görmezlikten gelmemelidir. Akran zorbalığı görmezden gelinir ise artarak devam edecektir.
- Okulda akran zorbalığının önüne geçmek adına komisyonlar kurulmalıdır.
- Özellikle okula yeni başlayan yaşça küçük ve fiziksel olarak güçsüz öğrenciler için akran rehberliği uygulamaları başlatılmalıdır.
- Şiddete şahit olanlar ile şiddete uğrayanlara bir an önce yardım edilmeli, yalnız olmadıkları hissettirmelidir.



Erken fark edilip çözüm bulunmayan akran zorbalığı zorba kişide narsist kişilik yapısının oluşumuna, mağdur kişide ise ezik ve özgüvensiz bir yapının oluşmasına sebep olabilmektedir.

Erken fark edilip çözüm bulunmayan akran zorbalığı zorba kişide narsist kişilik yapısının oluşumuna, mağdur kişide ise ezik ve özgüvensiz bir yapının oluşmasına sebep olabilmektedir.

Yazan
Ünal ERKAYA
Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman

ÇOCUKLARIN GELİŞİMİNDE SINIRLARIN ÖNEMİ

Bu yazı, çocukların gelişim süreçlerinde sınırların nasıl oluşturulabileceği ve bu sınırların onların ileriki yaşamlarında sağlıklı sosyal ilişkileri üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğu konusunda okuyuculara rehberlik etmek amacıyla hazırlanmıştır.



Çocukların içinde buldukları dünyayı, toplumsal ortamları anlamalarında ve sağlıklı bir şekilde büyüyüp gelişebilmeleri için sınırların belirlenmesi büyük önem taşır.

Bu sınırlar, çocukların kendilerini güvende hissetmelerini sağlarken, toplumsal kuralları öğrenmelerine ve sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Çocuklar dünyayı keşfetmek isterler ve bu keşif sürecinde sınırlar, onların güvenliğini ve refahını korumanın yanı sıra doğru ile yanlış öğrenmelerini sağlar. Sınırlar, çocuklara olası tehlikelerden korunma ve kendi davranışlarının sonuçlarını anlama fırsatı sunar. Bu süreçte sabırlı olmak, iletişimde açık olmak ve çocuğunuzun duygusal ihtiyaçlarını anlamak önemlidir. Sınırlar, çocukların özgüvenlerini geliştirmelerine ve başkalarıyla etkili bir şekilde iletişim kurmalarına yardımcı olarak, sağlıklı bir büyüme sürecine katkıda bulunur.

Çocukların kendi sınırlarını belirlemeleri, özgüvenlerini geliştirmeleri ve kişisel sınırlarını tanımlamaları açısından son derece önemlidir. İşte çocukların kendi sınırlarını nasıl belirleyebilecekleri konusunda bazı önemli noktalar:



1. İçsel Duygularını Tanımak: Çocuklar, önce kendi duygusal durumlarını ve sınırlarını anlamak için iç dünyalarını keşfetmeye başlamalıdır. Örneğin, bir aktiviteyi yaparken rahat hissetmediklerini veya bir şeyden hoşlanmadıklarını ifade edebilmeleri önemlidir.

2. Bedensel Sınırlarını Tanımlamak: Bedensel sınırlar, fiziksel olarak neye izin verildiğini veya neye izin verilmediğini anlamakla ilgilidir. Başkalarının onları dokunmamaları gerektiğini veya kişisel alanlarını korumaları gerektiğini öğrenirken, bedensel sınırlarını tanımlamaları önemlidir.

3. Kendi İsteklerini ve İhtiyaçlarını İfade Etmek: Çocukların kendi isteklerini, ihtiyaçlarını ve sınırlarını dile getirmeleri teşvik edilmelidir. Örneğin, bir oyun oynarken başka bir çocuğun sınırlarını aşmasından rahatsız olduklarında bunu ifade etmeleri ve "Hayır" demeyi öğrenmeleri önemlidir.

4. Olumlu ve Güçlendirici İletişim: Çocukların kendi sınırlarını belirlemelerine yardımcı olmak için ebeveynler veya bakıcılar, onların duygularını ve düşüncelerini önemseyen bir iletişim tarzı benimsemelidirler. Çocukların ifade ettiği sınırlara saygı göstermek ve onları desteklemek, özgüvenlerini artırır.

5. Empati ve Karşılıklı Saygı: Çocukların kendi sınırlarını belirlemeleri sürecinde, empati kurmayı ve başkalarının sınırlarını da anlamayı öğrenmeleri önemlidir. Çocuk diğerlerinin istek ve sınırlarına saygı gösterirken, kendinin aynı saygıyı görmesi gerektiğini anlaması önemlidir.

6. Güvenli ve Destekleyici Ortamlar: Çocukların kendi sınırlarını ifade edebilmeleri için güvenli ve destekleyici ortamlar sağlanmalıdır. Bu ortamlarda çocuklar, kendilerini rahat hissedip düşüncelerini özgürce ifade edebilmelidirler.



EBEVEYNLERE SINIR BELİRLEME KONUSUNDA BAZI TAVSİYELER

1. **Net ve Açık Olun:** Sınırları belirlerken net ve açık olmak önemlidir. Çocuğunuzun hangi davranışların kabul edilebilir olduğunu ve hangilerinin kabul edilemez olduğunu açıkça ifade edin. Örneğin, yemek saatlerinde masada oturmayı beklemek gibi. Sınırları oldukça kısa ve net ifade edin. (Örn: Duvarı boyamak istediğini biliyorum. Ama duvar boyamak için değil.)
2. **Tutarlılık:** Belirlenen sınırları tutarlı bir şekilde uygulamak, çocuğunuzun sınırları anlamasını ve kabul etmesini sağlar. Farklı zamanlarda farklı kurallar koymak veya sınırları gevşetmek karışıklığa neden olabilir. Uygun alternatifler hedefleyin. (Örn: Duvarı boyamak istediğini biliyorum. Ama duvar boyamak için değil; kâğıdını boyayabilirsin)
3. **Gelişim Düzeyine Uygun Olun:** Çocuğunuzun yaşına ve gelişim seviyesine uygun sınırlar belirleyin. Küçük çocuklar için sınırlar daha somut ve net olabilirken, büyük çocuklar için daha soyut ve derin olabilir. Yaşanabilecek çatışmaları en aza indirgeyebilmek adına, koyduğunuz sınır ve kuralları neden koyduğunuzu çocuğunuza yaşına uygun bir şekilde aktarmanız gerekebilir. “Uykunu alman ve okulda daha dinç olabilmen için akşam dokuzda yatman gerekiyor.” cümlesi, yatış saatleriyle ilgili konacak sınırla ilgili çocuğun merakını gidermeye yetecektir.
4. **Empati Gösterin:** Sınırları belirlerken çocuğunuzun duygularını ve bakış açısını anlamaya çalışın. Onların neden belirli bir davranışı sergilediklerini anlamak ve bu bağlamda sınırları belirlemek önemlidir.

EBEVEYNLERE SINIR BELİRLEME KONUSUNDA BAZI TAVSİYELER

5. Esnek Olunabilir Olun: Bazı durumlarda esnek olmak gerekebilir. Örneğin, özel günlerde veya belirli durumlarda sınırlarda hafif esneklik göstermek çocuğunuzun özgüvenini artırabilir.

6. Örnek Olun: Çocuklar genellikle ebeveynlerinin davranışlarını model alırlar. Bu nedenle, kendiniz de sınırlara saygı göstermek ve doğru davranışları sergilemek önemlidir. Örneğin siz sürekli televizyon izleyip, telefon kullandığınızda çocuğunuzda da bu davranışlar kaçınılmaz olabilir.



7. Olumlu Disiplin Yöntemleri Kullanın: Sınırları korumak için fiziksel cezalandırma gibi zarar verici yöntemlerden kaçının. Bunun yerine, olumlu disiplin tekniklerini kullanarak çocuğunuzun davranışlarını yönlendirin. Bir sınır belirlediğinizde çocuk bu sınıra uyum sağlayamıyorsa çocuğa seçenek sunun. (Örn: Duvarı boyamayı seçersen bugün boyalarınla oynamamayı seçmiş olursun.)

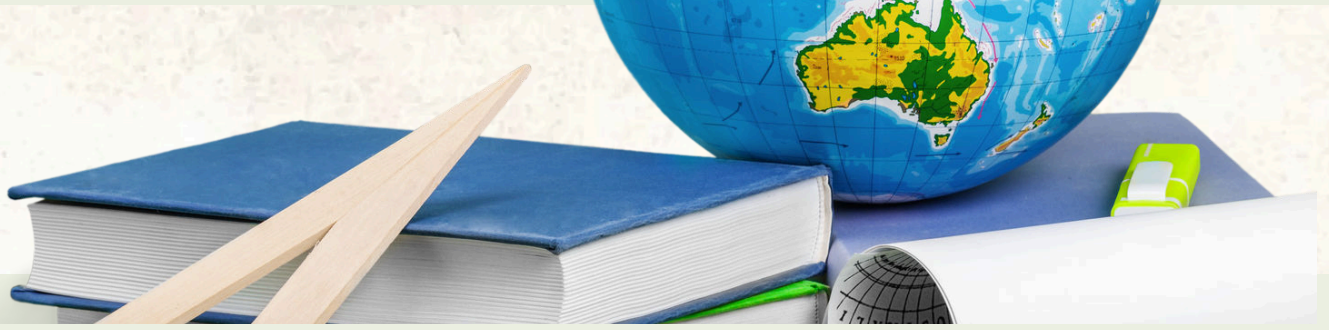
8. Açık İletişim: Çocuğunuzla sınırlar hakkında açık bir iletişim kurun. Onların da sınırlarını anlamalarına ve bu konuda görüşlerini paylaşmalarına izin verin. İletişim kurarken anlayışlı olun ve onların düşüncelerini önemseyin.

Sınır belirleme süreci, çocuğunuzun özgüvenini geliştirmesi ve sosyal becerilerini kazanması açısından önemli bir adımdır. Bu süreçte sabırlı olmak ve sürekli iletişim halinde olmak, sağlıklı bir sınır belirleme ortamı yaratmanıza yardımcı olacaktır.

Yazan

Zeynep NAZLI

Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman



VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

Verimli çalışmak; dikkatimizi toplayarak ve elimizden gelenin en iyisini yaparak çalışılan konuyu derinlemesine öğrenmektir. Temel hedeflerimizden birisi derslerimizde başarılı olmaktır. Başarılı olabilmenin en önemli sırrı ise verimli çalışma tekniklerini kullanmaktır. Çalışmaya nereden başlayacağınızı, hangi derse ne zaman vakit ayıracağınızı, ne zaman mola vereceğinizi bilemiyorsanız plan yapma konusunda eksikleriniz var demektir. Vakti daha verimli bir hale getirebilmelisiniz Günlük, haftalık, aylık planlamalar yapmak işlerinizde büyük bir kolaylık sağlayacaktır. Herkesin baskın zeka türü, ilgileri ve yetenekleri farklı olacağından konu ve derslere ayırmamız gereken zamanlarda farklılık göstermelidir. Ders çalışmada önemli olan zamanı, ortamı, olanakları, araç, gereç ve kaynakları öğrenme amacına yönelik olarak en verimli biçimde kullanmaktır.



Gerçek başarı, uyumlu ve doyumlu yaşanan yaşamların içinde var olabilmektedir. Başarılı olabilmek için gerçek bir amacın bulunması ve amaca ulaşmaya yönelik olarak plan ve program yapılıp onlara uyulması gerekmektedir. Başarılı oldukları belirlenen bireyler üzerinde yapılan araştırmalar, bu bireylerin kendi sınırlılıklarının farkında olduklarını, zamanlarını planlı ve düzenli olarak kullandıklarını, kesin olarak tanımlanmış amaçlarının olduğunu ortaya koymaktadır.

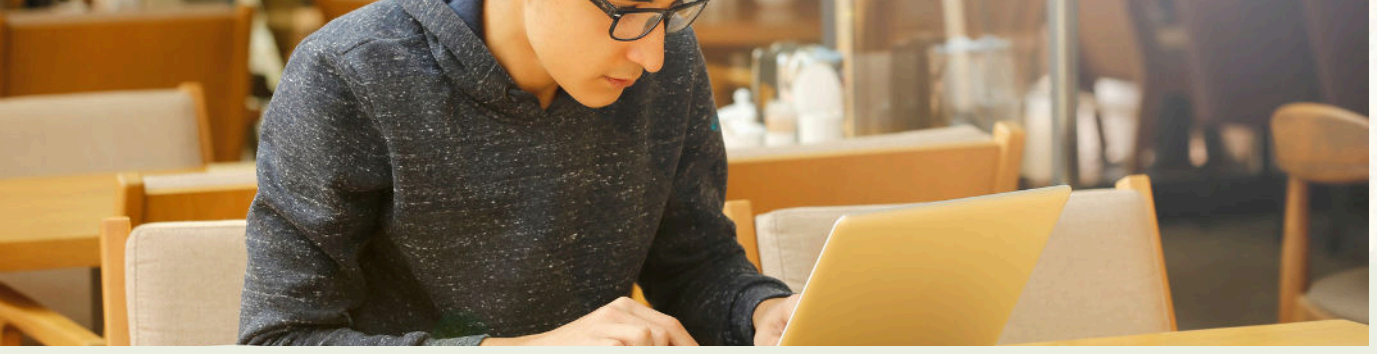
VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

Edindiğimiz bilgilerin kısa süreli bellekten uzun süreli belleğe geçmesini sağlamak istiyorsak konuyu tam anlamıyla anlayarak kısa süreli belleğimize tanımlatmalıyız. Anlamlandırmayı bol konu tekrarı yaparak sağlayabiliriz. Bir şeye ne kadar yoğunlaşırsak onun beynimize kodlanması da o kadar sağlam olur. Diğer bir nokta da bilginin tekrarlanmasıdır. Bilgi ne kadar sık tekrarlanır ya da kullanılırsa hafızada kalıcı bir yer etmesi o kadar kolaylaşır.



Uzun süreli hafızamız, sınırsız ölçüde bilgiyi çok uzun süre saklayabilir. Tekrarın yanında süreklilikte çok önemlidir. Çalışmalarımıza verdiğimiz ara, bilginin hafızamıza gelmesini zorlaştırır ve bilgiyi zihnimizde toparlamamız biraz zaman alabilir.

Bu durumda bilgiye ulaşmak için hafızamızı zorlamamıza sebebiyet verir hem zihnimiz yorulur hem de zaman kaybetmiş oluruz. Çalışmalarımızı unutup başa dönmek için ara veriyorsak bile bu araları kısa tutmalıyız ve sınav gününe kadar devamlı çalışmalıyız.



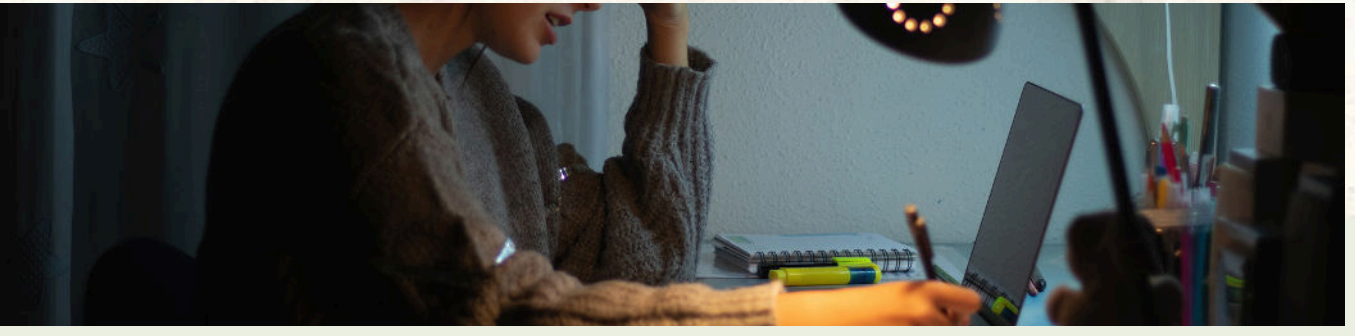
VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

Verimi artırmanın yollarını aramalıyız bunlardan birkaçı da dikkat dağıtıcı ne varsa ortadan kaldırmaktır. Müzik eşliğinde, aşırı kaygı altında, mesajlaşırken, televizyon açıkken, odamızda küçük yaşta aile üyesi bulunurken, çalışma masası dağınıkken ders çalışmamız verimi oldukça düşürecektir. Ayrıca ders çalıştığımız masa ve oturağımız boyumuza uygun olmalıdır. Ders çalışırken bütün duyularımız aktif olmalıdır.



Dikkatim dağılıyor, anlayamıyorum gibi olumsuz düşüncelerin yerine kendimizi daha çok derse vermeli hatta kendimizi derse kaptırmalıyız. Kendimize güvenimizin yüksek olması da olumsuz düşüncelerden kurtulmamızı sağlar ve pes etmeden, sınırlarımızı zorlayarak derslerimizde ilerleme kat edebiliriz. Kendimize olan güvenimizi motivasyonumuzu artıran kişilerle veya davranışlarla desteklemeliyiz.

Ailemiz, öğretmenlerimiz , çalışmayı sevdiğimiz bir derse çalışmak veya bir etkinlik olarak okulumuzda düzenlenen bilgi yarışması gibi faaliyetlere katılmak motivasyonumuzu artırabilir



VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

Derslerin haricindeki konuların beyni boş yere oyalaması, Ders çalışma esnasında öğrencinin gerekli olmayan ayrıntılarla uğraşması, Konuların karışık ve zor olmasından kaynaklı öğrencinin içinden çıkmak yerine gayret göstermeyip boş vermiş tavırlar sergilemesi, Yetersizlik duygusunun ön plana çıkması, Amacı olmayan plansız çalışma gibi istenmedik engelleri aşmak bizi başarıya götürür.

Sistemli çalışan ve baskın yeteneğini iyi kullanan öğrencilerimiz bu engellemeleri kolaylıkla aşarken bir çok öğrencinin kendini yetersiz görmesine sebebiyet veren engellemeleri maalesef aşamamaktadır. Bu örnekleri çoğaltmak mümkündür.



Çalışırken hiç değilse bir ön bilgiye sahip olmak için konuları şöyle bir gözden geçirip hazır bulunuşluk seviyenizi arttırabilirsiniz ön bilgi; yapamıyorum! şimdi neyle karşılaşacağım? Gibi sorularınızın önüne geçebilir ve konulara sıkılmadan çalışmanızı sağlar.



VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

Ders çalışma motivasyonu yakalamak birçoğumuz için kimi zaman zorlu bir savaşa dönüşebilir. Kitaplara, notlara veya ödevlere odaklanmak yerine, bazen motivasyonumuz sönüverir ve yerini ertelemeye veya ilgisizliğe bırakır. Ancak, başarılı bir öğrenci olmak ve hedeflerimize ulaşmak için motivasyonu canlı ve diri tutmak hayati derecede önemlidir. Ders çalışma motivasyonunuzu artırmak için büyük resmi gözden kaçırmamak önemlidir.



Neden ders çalışmak istediğinizi ve gelecekteki hedeflerinizi hatırlayın. Kariyerinizde başarıya ulaşmak, bir konuya olan ilginizi geliştirmek veya kendinizi geliştirmek gibi özgün nedenleriniz olsun. Bu vizyonu ve nedenleri düşünmek, motivasyonunuzu canlı tutmanıza yardımcı olacaktır. Unutmayın, ders çalışma motivasyonu zaman zaman düşebilir. Bu normal bir durumdur.

Önemli olan, motivasyonunuzu yeniden kazanmak için adımlar atmak ve hedeflerinize odaklanmaktır. Kendinizi cesaretlendirin, pozitif bir iç konuşma yapın ve başarılarınızı takdir edin. Her ders çalışma seansı bir öğrenme fırsatıdır ve her adım, hedefinize doğru attığınız bir adımdır.

Yazan

Fevzi Furkan GÜNEŞ

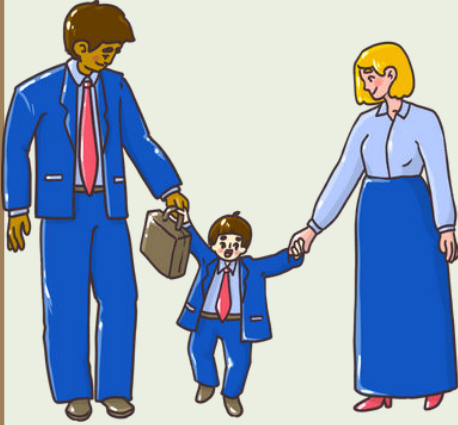
Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman

Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı (BEP): Özel Gereksinimli Öğrenciler İçin Kişiselleştirilmiş Bir Yol Haritası

Eğitimde bireyselleştirilmiş yaklaşımlar, her öğrencinin farklı ihtiyaçlara sahip olduğu gerçeğini göz önünde bulundurarak günümüzde büyük önem kazanmıştır. Bu yaklaşımlar arasında en öne çıkanlardan biri, Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı (BEP)'dir. BEP, özel gereksinimli bireylerin eğitim ihtiyaçlarını karşılamak için özel olarak hazırlanmış bir eğitim planıdır.

BEP Nedir?

Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı (BEP), özel gereksinimli bireylerin eğitsel ihtiyaçlarını karşılamak için hazırlanan kişiye özel bir eğitim planıdır. BEP, bireyin gelişim alanlarındaki (öz bakım, akademik beceriler, sosyal beceriler, iletişim vb.) gereksinimlerini karşılayacak en uygun eğitim ortamlarını ve destek hizmetlerini belirleyen yazılı bir belgedir. Bu program, aile, öğretmen ve ilgili uzmanların iş birliği ile planlanır ve aile onayı ile uygulamaya geçirilir.



BEP'in Yasal Dayanağı

Türkiye'de BEP, yasal bir zorunluluktur. 573 Sayılı Kanun Hükmünde Kararname (KHK) ve 2018 tarihli Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği, özel eğitim ihtiyacı olan bireyler için BEP'in hazırlanmasını ve uygulanmasını hükme bağlamıştır. Yönetmelik, özel eğitim gereksinimi olan her birey için bir BEP oluşturulmasını zorunlu kılmaktadır.

BEP Nasıl Hazırlanır?

BEP süreci, sistematik bir yaklaşımla belirli aşamalardan oluşur:

- 1. BEP Geliştirme Biriminin Oluşturulması:** BEP geliştirme birimi, okul müdürü veya müdür yardımcısının başkanlığında; rehber öğretmen, sınıf öğretmeni, ilgili ders öğretmenleri ve öğrencinin velisinden oluşur. Gerektiğinde öğrenci de bu sürece dahil edilir.
- 2. Eğitsel Performansın Belirlenmesi:** Öğrencinin mevcut eğitsel performansı, güçlü ve zayıf yönleri değerlendirilir. Bu aşama, öğrencinin eğitim ihtiyaçlarını doğru bir şekilde belirlemek ve ona uygun bir program geliştirmek için kritik öneme sahiptir.
- 3. Uygun Eğitim Ortamlarının ve Destek Hizmetlerin Belirlenmesi:** Öğrencinin ihtiyaçlarına en uygun eğitim ortamları (okul, özel eğitim sınıfı, mesleki eğitim merkezi vb.) ve destek hizmetler (kaynak oda, dil ve konuşma terapisi, fiziksel rehabilitasyon vb.) seçilir.
- 4. Uzun ve Kısa Dönemli Amaçların Belirlenmesi:** Öğrencinin eğitim sürecinde ulaşması beklenen genel hedefler belirlenir. Bu hedeflere ulaşmak için kısa dönemli, somut amaçlar tanımlanır.
- 5. Bireyselleştirilmiş Öğretim Programının (BÖP) Hazırlanması:** Öğrencinin bireysel ihtiyaçlarına göre özel olarak hazırlanmış bir öğretim programı oluşturulur. Bu programda kullanılacak öğretim yöntemleri ve materyaller özenle seçilir.
- 6. Uygulama, İzleme ve Değerlendirme:** BEP, uygulamaya konduktan sonra düzenli olarak izlenir ve değerlendirilir. Gerektiğinde programda değişiklikler yapılarak öğrencinin gelişimi desteklenir.

BEP'in Amacı ve Önemi

BEP, özel gereksinimli bireylerin eğitsel ihtiyaçlarına uygun, bireye özel bir eğitim planı sunar. Amacı, bu bireylerin toplum içinde bağımsız ve üretken bireyler olarak yer almasını sağlamaktır. BEP, öğrencinin olumsuz davranışlarını azaltmayı, olumlu davranışlarını pekiştirmeyi hedefler ve onu topluma entegre etmeye çalışır.



Üstün Yetenekli Öğrenciler İçin Zenginleştirilmiş Eğitim Programı (ZEP)

BEP'in yanı sıra, üstün yetenekli öğrenciler için de özel eğitim yaklaşımları bulunmaktadır. Üstün yetenekli öğrenciler, yetenek alanlarına göre destek eğitim odalarında zenginleştirme ve hızlandırma yoluyla farklılaştırılmış eğitim alırlar. Bu programlar, öğrencilerin zekâ gelişimini desteklemeyi, üst düzey düşünme, araştırma becerileri kazandırmayı ve problem çözme yeteneklerini geliştirmeyi amaçlar.

Sonuç

Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı (BEP), özel gereksinimli bireylerin eğitimi için son derece önemli bir araçtır. BEP, her öğrencinin ihtiyaçlarına uygun bir eğitim sunarak, onların en yüksek potansiyellerine ulaşmalarını sağlar. Eğitimde bireyselleştirme anlayışının somut bir örneği olan BEP, öğrencinin eğitsel ve sosyal gelişimini destekleyerek, toplum içinde etkin bireyler olarak yer almasına katkıda bulunur.

Yazan

Hüseyin TARAKÇI

Özel Eğitim Öğretmeni

ÇOCUKLARDA OBEZİTE VE EGZERSİZ

Son yıllarda çocuklarda obezite oranlarının artışı, dünya genelinde sağlık otoritelerini ve araştırmacıları endişelendiren bir durumdur. Obezite, çocuklarda hem kısa hem de uzun vadeli sağlık problemlerine yol açabilen bir sağlık sorunudur. Egzersiz, obezitenin önlenmesi ve yönetilmesinde kritik bir rol oynamaktadır.

Obezite dünya genelinde alarm verici seviyelerde görülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre, 5 yaş altı çocuklar arasında obezite oranı son yıllarda artış göstermiştir (World Health Organization, 2023). Türkiye'de yapılan bir çalışmada, çocuklarda obezite prevalansının %13.7 olduğu belirtilmiştir (Kaya & Erdal, 2023). Obezite, çocukların yaşam kalitesini etkileyen, psikolojik ve fiziksel sağlık problemlerine yol açan bir durumdur.



Obezitenin Nedenleri ve Risk Faktörleri

Obezite, genetik, çevresel ve davranışsal faktörlerin bir kombinasyonuna bağlı olarak gelişir. Çocuklarda obezitenin başlıca nedenleri şunlardır:

- Düşük Fiziksel Aktivite:** Egzersiz eksikliği, obezitenin önemli bir risk faktörüdür. Modern yaşam tarzı ve teknolojik gelişmeler, çocukların fiziksel aktivite seviyelerini azaltmaktadır (Tremblay et al., 2016).
- Dengesiz Beslenme:** Yüksek kalorili ve düşük besin değeri taşıyan gıdaların tüketimi, kilo artışına neden olabilir. Özellikle işlenmiş gıdalar ve şekerli içecekler, obezite riskini artırır (Lobstein et al., 2015).
- Genetik Yatkınlık:** Genetik faktörler, bireylerin kilo alma eğilimlerini etkileyebilir, ancak genetik yatkınlık tek başına obeziteyi açıklamaz (Huang et al., 2020).

ÇOCUKLARDA OBEZİTE VE EGZERSİZ

Egzersiz Türleri ve Çocuklar Üzerindeki Etkileri

Çocuklarda obezitenin önlenmesi ve yönetilmesinde çeşitli egzersiz türleri etkili olabilir:

1. **Aerobik Egzersizler:** Koşu, yüzme, bisiklet sürme gibi aerobik aktiviteler, kalori yakımını artırır ve kardiyovasküler sağlığı iyileştirir. Amerikan Kalp Derneği, çocukların haftada en az 150 dakika orta şiddette aerobik egzersiz yapmasını önermektedir (American Heart Association, 2018).
2. **Güçlendirme Egzersizleri:** Vücut ağırlığıyla yapılan egzersizler, kas kütlelerini artırır ve metabolizmayı hızlandırır. Çocuklar için uygun güçlendirme egzersizleri arasında şınav, mekik ve squat bulunmaktadır (Faigenbaum et al., 2019).
3. **Esnekleme ve Esneklik Egzersizleri:** Yoga ve esneme hareketleri, esnekliği artırır ve kasların rahatlamasına yardımcı olur. Bu tür egzersizler, çocukların genel hareket kabiliyetini geliştirir (Wang et al., 2019).

Obeziteyi Önleme Stratejileri

Obezitenin önlenmesi için çok yönlü stratejiler geliştirilmelidir:

1. **Egzersiz Teşviki:** Egzersiz yapmayı eğlenceli ve motive edici hale getirmek önemlidir. Çocukların ilgi alanlarına yönelik spor aktiviteleri sunmak, egzersize olan ilgiyi artırabilir (Sallis et al., 2015).
2. **Aile Katılımı:** Ailelerin egzersiz alışkanlıklarını desteklemesi, çocuklara sağlıklı yaşam tarzlarını öğretir. Aile içi yürüyüşler, bisiklet sürüşleri ve spor aktiviteleri, çocukların egzersiz alışkanlıklarını geliştirir (Dzewaltowski et al., 2009).
3. **Okul ve Toplum Programları:** Okullarda düzenlenen spor etkinlikleri ve sağlıklı yaşam programları, çocukların fiziksel aktivite seviyelerini artırabilir. Toplum bazında yürütülen sağlık eğitimleri, obezite ile mücadelede etkili olabilir (Story et al., 2009).
4. **Beslenme Eğitimi:** Sağlıklı beslenme alışkanlıkları, obeziteyi önlemede önemli bir rol oynar. Ailelerin ve öğretmenlerin, çocuklara dengeli beslenme konusunda eğitim vermesi gerekmektedir (Gillman et al., 2001).

ÇOCUKLARDA OBEZİTE VE EGZERSİZ

Sonuç

Çocuklarda obezite, hem bireysel hem de toplumsal sağlık açısından büyük bir tehdit oluşturur. Egzersiz eksikliği ve dengesiz beslenme, bu sorunun temel nedenlerindedir. Egzersiz, obezite ile mücadelede etkili bir strateji olarak öne çıkar ve çocukların fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlıklarını destekler. Obezitenin önlenmesi ve yönetilmesinde ailelerin, okulların ve toplumun iş birliği yapması, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının kazandırılması açısından kritik öneme sahiptir.



Yazan
Betül Tarakçı
Fizyoterapist

KAYNAKÇA

Aslan, M. ve Polat, M.O. (2023), "Tüm Boyutlarıyla Akran Zorbalığı", Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 5(1), 43-82.

Alikaşifoğlu, M. ve Ercan, O. (2007). Çocukluk çağında kabadayılık/zorbalık davranışları: hekimler açısından anlamı. Türk Pediatri Arşivi, 42, 19-25.

Cole, D. A., Sinclair-McBride, K. R., Zelkowitz, R., Bilsk, S. A., Roeder, K., & Spinelli, T. (2016). Peer victimization and harsh parenting predict cognitive diatheses for depression in children and adolescents. Journal of Clinical Child and adolescents. Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 45(5), 668-680. <https://doi.org/10.1080/15374416.2015.1004679>

Finnegan, R. A., Hodges, E.V., Perry, D. G.1998. Victimization by pers. Journal of Personalityand Social Psychology, 75, 1076-1086.

Gillies- Rezo, S., Bosacki, S. (2003). Invisible bruises: kindergartens' perceptions of bullying. International Journal of Children's Spirituality, 8(2), 163-177.

Hanish, L. D., Ryan, P., Martin, C. L., Fabes, R. A. (2005). The social context of young children's peer victimization. Social Development, 14(1), 2-19.

Olweus, D. (1980). Familial and temperamental determinants of aggressive behaviour in adolescents boys: A causal analysis. Developmental Psychology, 16, 644-660.

Olweus, D. (2005). Bullying at school. What we know and what we can do (24. Baskı). Blackwell Publishing Ltd.

Polat, F. & Sohbet, R. (2020). Ortaöğretim Öğrencilerinde Akran Zorbalığı . Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi , 15 (2) , 41-51 . DOI: 10.17517/ksutfd.608921

Polat O. (2022a). Kriminoloji ve Kriminalistik Üzerine Notlar. Seckin Yayınları. Ankara.

Polat O. (2022b). Adli Psikolojiye Giriş. Seckin Yayınları. Ankara.

Sipahi, E. (2019). Ortaokul öğrencilerinin siber zorbalık ve akran zorbalığı eğilimlerinin örgütsel yabancılaşma ve örgütsel güven algılarına etkilerinin incelenmesi: Ankara ili örneği. Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 34, 328-351. <https://doi.org/10.14520/adyusbd.573415>

Şahin, M., Demirağ, S., & Aykaç, F. (2009). Anasınıfı öğretmenlerinin akran zorbalığı ile ilgili algıları. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 17, 1-16.

Robert J. Mackenzie, Çocuğunuza Sınır Koyma, Yakamoz KitapSonsuz Kitap,1998

Mackenzie, R (2009). Çocuğunuza Sınır Koyma. Ankara: Hyb Yayıncılık

Ginsburg, KR (2007) Sağlıklı Çocuk Gelişimini Teşvik Etmede ve Güçlü Ebeveyn-Çocuk Bağlarını Sürdürmede Oyunun Önemi. Pediatri, 119, 182-191.

<https://sks.iyte.edu.tr/wpcontent/uploads/sites/107/2018/11/OCUKLARIMIZA-SINIRKOYMAK.ppt>

<https://www.linkedin.com/pulse/%C3%A7ocuklar-ve-sinirlar-aleyna-keresteci>

KAYNAKÇA

- Olson, M. R., & Platt, J. M. (2004). *Teaching Children and Adolescents with Special Needs*. Upper Saddle River, NJ: Pearson/Merrill/Prentice Hall.
- Resmi Gazete (2018, 7 Temmuz). Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği. 30471 sayılı Resmi Gazete.
- 573 Sayılı Kanun Hükmünde Kararname (KHK) (1997). Özel Eğitim Hakkında KHK. Türkiye Cumhuriyeti Resmi Gazete.
- Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) (2018). Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- American Heart Association. (2018). Physical Activity and Children. Retrieved from <https://www.heart.org>
- Dzewaltowski, D. A., Noble, J. M., & Shaw, J. M. (2009). Physical Activity Interventions in Children and Adolescents. *Journal of Sport and Health Science*, 1(1), 49-61.
- Faigenbaum, A. D., MacDonald, J. M., Schaefer, D. A., & Westcott, W. L. (2019). The Effects of Different Resistance Training Protocols on Muscular Strength and Endurance in Children. *Pediatric Exercise Science*, 31(4), 394-402.
- Gillman, M. W., Rifas-Shiman, S. L., & Rich-Edwards, J. W. (2001). Family Dinner and Diet Quality Among Older Children and Adolescents. *Archives of Family Medicine*, 10(4), 337-343.
- Huang, T. T. K., Drewnowski, A., Alverdy, J. C., & Block, J. P. (2020). Genetic Factors in Childhood Obesity. *Annual Review of Nutrition*, 40, 277-301.
- Kaya, H., & Erdal, E. (2023). Türkiye'de Çocuklarda Obezite Prevalansı: 2023 Verileri. *Türkiye Klinik Dergisi*, 20(2), 165-178.
- Lobstein, T., Jackson-Leach, R., & Moodie, M. L. (2015). Child and Adolescent Obesity: Prevalence and Impact. *The Lancet*, 385(9986), 254-272.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2015). A Review of Correlates of Physical Activity of Children and Adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(5), 963-975.
- Story, M., Kaphingst, K. A., & Robinson-O'Brien, R. (2009). Creating Healthy Food and Eating Environments: Policy and Environmental Approaches. *Annual Review of Public Health*, 30, 253-272.
 - Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., & Colley, R. C. (2016). Systematic Review of Sedentary Behaviour and Health Indicators in School-Aged Children and Youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 1-22.
 - Wang, Y., & Chen, X. (2019). Using Yoga to Improve Physical and Mental Health of Children. *Journal of Pediatric Health Care*, 33(2), 118-123.