

# YAŞ GELİŞİMİ VE BASAMAKLARI

Doç.Dr. Sürhat Münirođlu  
2. hafta



1. Erken çocukluk döneminde arttırılacak fiziksel aktivite akademik hazırlık içinde olumlu olacaktır.

Baraet ve Melviede (1997) araştırmalarında obez sınıflamasına giren çocukların akademik başarı düzeylerinin daha düşük olduğunu ve aile-arkadaş ilişkilerinde problemlerle karşı karşıya kalabildiklerini ortaya koymuşlardır; ancak pek çok okul matematik, dil bilimleri ve fen bilimleri ders saatlerini, test sonuçlarına bağlı eğitim planlamalarından dolayı arttırmaktadır.

Bu nedenle gerek beden eğitimi dersleri, gerek serbest etkinlik içerisinde gerçekleştirilen fiziksel aktivite, gerekse okul dışı fiziksel aktivite etkinlikleri kısıtlanmaktadır. Oysa eğitim programına daha fazla fiziksel aktivite içeren etkinlikler yerleştirilmesi akademik başarıyı hiçbir şekilde olumsuz biçimde etkilemediği gibi yükselmesine de sebep olmaktadır (Rasberry ve ark., 2011).

**2.** Fiziksel aktivitenin sıralanan nörolojik, fiziksel ve bilişsel faydalarının yanı sıra düzenli spor aktivitelerinin çocuğun derslere daha iyi odaklanmasına katkıda bulunarak sınıf içi davranışlarını da olumlu etkilediği belirtilmektedir.

Bu noktada akademik ortalamayı yükseltme baskısı altındaki okulların bu gerçeği de dikkate alması fayda sağlayacaktır (Singh ve ark. 2012). Lapa (2015), fiziksel aktivite ile psikolojik iyi olma hali arasındaki ilişkiye dikkat çekip hafif düzeydeki fiziksel aktivitenin bile bireyin iyi oluş halini olumlu etkileyeceğini ifade etmiştir.

Kendini kabul, kişisel gelişim, yaşamda çabaya değer amaç ve özerklik gibi pek çok dinamiği içerisinde barındıran iyi olma halinin, fiziksel aktivite ile olumlu ilişki içerisinde olması eğitim ortamı içinde pek çok avantaj içermektedir.

**3.** Çocukluk dönemi insan yaşamında sağlıklı alışkanlıkların edinildiği bir dönem olursa, obezite, hipertansiyon ve diyabet gibi sağlık için fevkalade zararlı durumlardan bireyleri koruduğu gibi, akademik başarıyı yükseltmede etkili olan zihinsel sağlığın gelişimini de sağlamaktadır.

Yapılan onlarca araştırma farklı olumlu etkilerden söz etmektedir. Yapılan hiçbir çalışmada fiziksel aktivitenin akademik başarıya olumsuz etkisinden söz edilmemiştir (Chenoll, 2015).

Akademik başarı ile fiziksel aktivite arasında olumlu ilişki olduğuna dair kanıt bulamayan oldukça az sayıdaki araştırma dahi herhangi bir olumsuz etkinin olmadığını altını çizmektedir (Keeley ve Fox, 2009).

Ülkemizde bu alanda yapılan bir çalışmada ise benzer bulgulara ulaşılmış ve fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarı arasında olumlu ama zayıf bir ilişki olduğu ancak kesinlikle fiziksel aktivitenin akademik başarıyı olumsuz etkilemediği belirtilmiştir (Bilgin, 2017).

Bazı araştırmalar ise kız çocuklarında farklı erkek çocuklarında farklı sonuçlara erişmişlerdir. Kızlarda yoğun fiziksel aktivite akademik başarı ile ilişkilendirilirken, erkek çocuklarında daha çok fiziksel zindelik akademik başarı ile ilişkilendirilmiştir (Kwak ve ark., 2009).

4. Owen ve arkadaşları (2018), her öğrencinin fiziksel aktivitesinin arttırılmasının olumlu akademik sonuçları olacağını belirttikleri araştırmalarında, özellikle fiziksel aktivitenin okul temelli olduğu durumlarda, öğrencilerin okula aidiyetlerinin de artmasıyla okula duygusal, davranışsal ve bilişsel açıdan daha çok bağlanacaklarını ve böylelikle bu durumun akademik başarılarını da etkileyeceğini savunmuşlardır.

Okul dışındaki fiziksel aktivitenin de faydası vardır. Pivarnik ve Womack (2006), okul dışındaki yoğun fiziksel aktivitenin akademik performans ile olumlu ilişkisini bulmuşlardır. Ayrıca okullarında beden eğitimi dersi alan öğrencileri incelediklerinde, bu öğrencilerin okul dışında fazladan bir akademik saat ders alan öğrencilere nazaran, akademik başarılarında bir düşüş olmadığını tespit etmişlerdir.

**5.** Haapalaa ve ark. (2017) ise fiziksel açıdan aktif olmayan öğrencileri inceledikleri çalışmalarında, özellikle erkek çocukların düşük fiziksel aktivite ile doğru orantılı biçimde daha kötü okuma yetilerine sahip olduklarını tespit etmişlerdir.

Bu bağlamda 2007-2012 yılları arasında fiziksel aktivite ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılmış 125 araştırmayı inceleyen Howe ve Pete (2012), araştırmaların çoğunluğunun (yaklaşık olarak %75 düzeyinde) fiziksel aktivite ile akademik başarı arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna eriştiğini ortaya koymuşlardır.

**6.** Martin ve arkadaşları (2014), fiziksel aktivite eksikliği ve sedanter yaşamın bir tutum oluşturmasının devamında obezite veya aşırı kilolu çocuklar oluşturduğunu bunun da üç şekilde olumsuz etkisi olduğunu belirtmişlerdir.

Bu olumsuz etkiler Metabolik (bilişsel işlevler), Psikolojik (okul başarısı) ve Psikososyal (gelecekteki başarı) olarak belirtilir.

**6.** Çocuklar, yaratılışları gereği hareket etme dürtüsüne sahipler ve olabildiğince hareket etmek isterler. Hareket, yaşam sevinçlerinin bir göstergesidir. Hayatın ilk 10 yılı, fiziksel aktiviteye ömür boyu alışkanlık kazandırmak için kritik bir dönemdir.

Çocuklukta edinilen davranış kalıplarının genellikle bir ömür boyu devam etme durumu izleme etkisi ile ifade edilmektedir (Zahner ve ark, 2013). Bu nedenle hareket, çocuğun fiziksel gelişimini etkilemekle kalmaz, aynı zamanda zihinsel gelişimine de katkıda bulunur. Böylece hem çocuğun kişiliği hem de davranışı belirlenmiş olur.

**7.** Graf ve Klein (2011) okul öncesi fiziksel aktivite için mevcut önerileri ifade ederek çocukların günde yaklaşık 2 saat hareket etmeleri ve bu hareketin hem özgür hem de yönlendirmeli olması gerektiğini belirtirler. Bununla birlikte dikkat edilmesi gereken husus, erken çocukluk döneminde yüksek performanslı spor veya performans baskılı egzersizlerden kaçınılması yönündedir.

Sonuçta spor ve egzersiz programları zevkli ve eğlenceli bir şekilde uygulanmalıdır. Aynı zamanda anaokulu yaşının, özellikle farklı hareketlerin, temel kombinasyon ve tekniklerinin edinilmesi bakımından yararlı bir yaş aralığı olduğu düşünülmektedir

(Meinel ve Schnabel, 2007).