

# *ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİ FİZİKSEL GELİŞİM*

Doç . Dr. Neslihan G. Karaman



Chris at 3 years



Chris at 4 1/2 years

Chris at 3 1/2 years



Chris at 5 years



Mariel at 2 1/2 years



Mariel at 4 years



Mariel at 4 1/2 years



Mariel at 5 years

\*Laura Berk  
Yaşam boyu  
gelişim

## *BEDEN BÜYÜMESİ VE BEDENDEKİ DEĞİŞİM*



# BOY VE KİLO

- ❖ Erken çocukluk döneminde çocuğun boyu ortalama 6.5 cm, kilosu da 2-3 kg. kadar artmaktadır.
- ❖ Boy ve kilodaki artışın yüzdesi yıllar içerisinde azalmaktadır.
- ❖ Kız çocukları bu dönemde erkek çocuklarına göre daha kısa ve hafiflerdir.
- ❖ Kızlar erkeklere göre daha yağlı bir yapıya sahipken erkekler daha kaslı bir yapıya sahiptir.
- ❖ Baş büyüklüğünün bedene göre orantısız görünümü okul öncesi dönemin sonuna doğru kaybolur.

## Bireysel farklılığın bazı nedenleri

- ❖ Etnik köken
- ❖ Genetik
- ❖ Sosyo-ekonomik düzey
- ❖ Beslenme

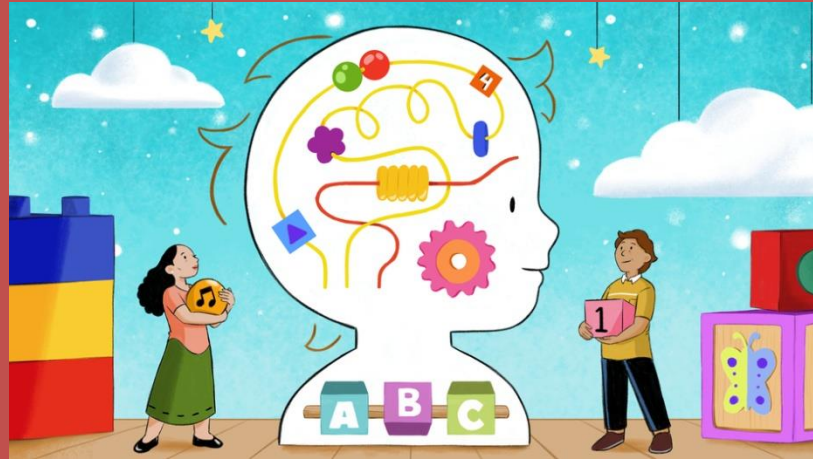


# BEYİN

- ❖ Bebeklik dönemi kadar hızlı olmasa da beyin gelişimi devam etmektedir.
- ❖ 5 yaşındaki bir bebeğin beyni yetişkinlikte sahip olacağı büyüklüğe hemen hemen erişmiştir ancak beyin gelişimi uzunca bir süre devam edecektir.
- ❖ Yapısal gelişim vs. işlevsel gelişim
- ❖ Miyelinleşme iletilen bilginin kalitesi ve hızının artmasında rol oynar.
- ❖ Yanallaşma (lateralizasyon) bu dönemde devam eder.
- ❖ Fazla sinaps üretimi ve budama
- ❖ Prefrontal korteks hızlı bir şekilde gelişmektedir.

## Bu dönemde gelişen bazı beceriler

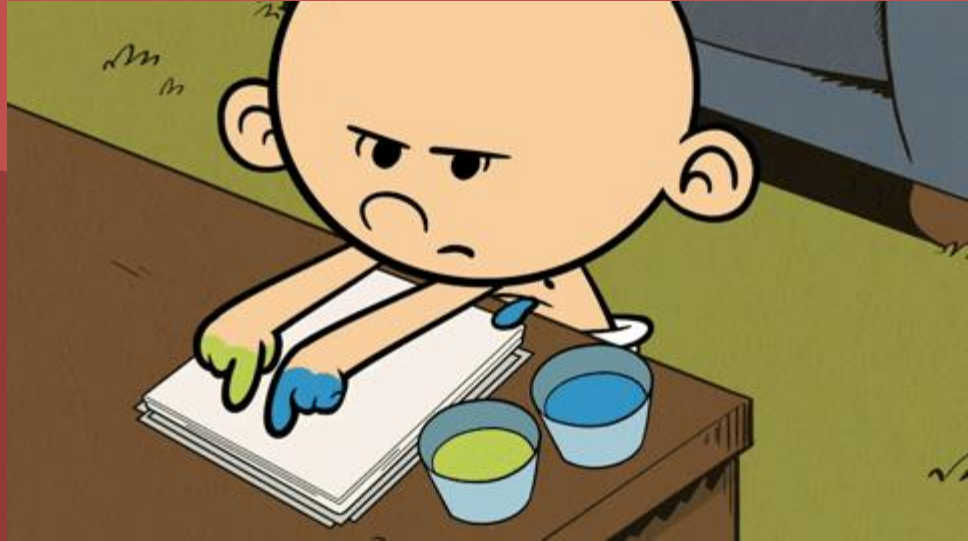
- ❖ Fiziksel koordinasyon, dikkat, bellek, algı, dil, imajinasyon, mantıklı düşünme





## MOTOR GELİŞİM

Motor becerilerin gelişiminde kültürel, bireysel ve cinsiyetler arası farklar bulunmaktadır.



# KABA MOTOR BECERİLER

YAŞ	KABA MOTOR DEVELOPMENT
2-3 yaş	Ritmik olarak yürüme Zıplama, koşma, üst beden gücü ile atma ve yakalama
3-4 yaş	Ayakları değiştirerek merdiven çıkabilme-inebilme, tek ayak üzerinde durabilme-, üç tekerlekli bisiklet sürebilme
4-5 yaş	Ayakları değiştirerek merdiven inebilme Daha düzgün koşabilme, tek ayak üzerinde zıplayabilme, Artmış vücut rotasyonu ve ayaklar üzerinde ağırlık transferi ile topu atar; elleri ile topu yakalar, üç tekerlekli bisikleti hızlı ve daha düzgün kullanır.
5-6 yaş	Koşma hızında artış İp atlama Ağırtırma tekerleği ile bisiklet sürme

# İNCE MOTOR BECERİLER

YAŞ	İNCE MOTOR DEVELOPMENT
2-3 yaş	Bazı kıyafetleri giyip çıkarabilir Büyük fermuarları açıp kapatabilir. Kaşığı rahat bir şekilde kullanabilir.
3-4 yaş	Büyük düğmeleri ilikleyip açabilir. Tek başına yemeğini yiyebilir. Makas kullanabilir. Dikey çizgi ve çember çizebilir. İlk cinsel çizimleri
4-5 yaş	Rahat bir şekilde çatal kullanabilir. Makasla bir çizgi boyunca kesebilir. Çarpı, üçgen ve bazı harfleri çizebilir.
5-6 yaş	Yumuşak yemekleri bıçakla kesebilir. Bağcıklarını bağlayabilir. 6 farklı vücut bölümünü çizebilir Bazı sayılar ve basit kelimeleri yazabilir.



*MOTOR BECERİLERİN GELİŞİMİ NASIL DESTEKLENEBİLİR?*



# UYKU



- ❖ Gerekli uyku süresi 11-13 saat
- ❖ Gece boyunca uyku ve gündüz uyku saati
- ❖ Bölünmeyen uyku düzeni oluşturmak önemli
- ❖ Uyku rutinleri ve uyku hijyeni oluşturulmalı
- ❖ Yatma zamanına gösterilen direnç  $\longleftrightarrow$  Davranım problemleri, DEHB
- ❖ Uyku problemleri  $\longleftrightarrow$  Depresyon, Kaygı Bozuklukları, Zor Mizaç, Kilo Problemleri

Karşılaşılan bazı sorunlar

İnsomnia

Kabus Görme

Narkolepsi

Yatma zamanına gösterilen direnç

Uykuyu sürdürmede zorluk

Kısa süreli uyku

# BESLENME

- ❖ Yeme Alışkanlıkları iskeletteki büyüme, beden şekli, bağışıklığı etkiler.
- ❖ Yemek yeme alışkanlıkları bakım veren kişinin davranışlarından etkilenir.
- ❖ Aşırı kilolu olma oranı artış göstermektedir.
- ❖ Erken çocukluk döneminde aşırı kilolu olan çocuklarda bu eğilim devam edebilmektedir.
- ❖ Düşük gelirli ailelerin çocukları yetersiz beslenme riski ile karşı karşıyadır.

Yetersiz Beslenme → kronik yorgunluk, gelişimsel gerilikler, düşük okul başarısı



# BESLENME



- ❖ Ailecek yemek yemek,
- ❖ Sağlıklı besin tüketimi,
- ❖ Yemek rutini oluşturmak,
- ❖ Model olmak
- ❖ Yemek sırasında medya kullanılmamalı
- ❖ Beklentiler konusunda açık bilgilendirme
- ❖ Duygusal olarak destekleyici olmak
- ❖ Çocuğun gösterdiği ipuçlarına duyarlı olmak
- ❖ Zorlayıcı ve sınırlayıcı davranışlardan kaçınmak



[WHO WE ARE](#)

[WHAT WE DO](#)

[WAYS YOU CAN HELP](#)

[PARTNERS](#)

[FUNDRAISE](#)

[DONATE](#)



**No Kid Hungry Responds**

# CORONAVIRUS

**America's kids need us.** Millions of vulnerable children are losing the healthy meals they depend on as the coronavirus closes schools nationwide.

No Kid Hungry has a plan to feed them, but we need your help.

# EGZERSİZ

- ❖ İdeal olarak günde 2 saat fiziksel aktivite
- ❖ 1 saat yapılandırılmış etkinlikler- 1 saat serbest oyun etkinlikleri
- ❖ Öğün merkezli vs. Etkinlik merkezli yaşam
- ❖ Eğitim programlarının “hareket ve öğren” anlayışını benimsemesi
- ❖ Bakım verenlerin egzersize karşı olumlu tutumlarının olması



END

OF THE

LESSON