



**KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
ÇOCUK GELİŞİMİ ANABİLİM DALI
ÇOCUK GELİŞİMİ TEZSİZ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**FİZİKSEL HAREKET İÇEREN OYUNLAR İLE DİJİTAL OYUNLARIN
ÇOCUKLARA ETKİLERİNİN İNCELENMESİ VE ÖĞRETMEN
TUTUMLARININ ARACI ROLÜ**

Birsen İVGEN

Yüksek Lisans Projesi

**KONYA
Aralık 2023**

FİZİKSEL HAREKET İÇEREN OYUNLAR İLE DİJİTAL OYUNLARIN
ÇOCUKLARA ETKİLERİNİN İNCELENMESİ VE ÖĞRETMEN TUTUMLARININ
ARACI ROLÜ

Birsen İVGEN

KTO Karatay Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı
Çocuk Gelişimi Tezsiz Yüksek Lisans Programı

Yüksek Lisans Projesi

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Hatice YALÇIN

Konya
Aralık 2023

KABUL VE ONAY

Birsen İVGEN tarafından hazırlanan “**Fiziksel Hareket İçeren Oyunlar ile Dijital Oyunların Çocuklara Etkilerinin İncelenmesi ve Öğretmen Tutumlarının Aracı Rolü**” başlıklı bu çalışma, Aralık 2023 tarihinde başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Projesi olarak kabul edilmiştir.

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Hatice YALÇIN
KTO Karatay Üniversitesi

Bu tezsiz yüksek lisans bitirme projesinin yapılması gereken bütün gerekliliklerinin yerine getirdiğini onaylıyorum.

Doç. Dr. Hatice YALÇIN
Anabilim Dalı Başkanı

Jüri tarafından kabul edilen bu çalışmanın Yüksek Lisans Projesi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Dr. Öğr. Üyesi Necati VARDAR
Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Enstitü tarafından onaylanan Yüksek Lisans projemin tamamını veya herhangi bir kısmını basılı veya dijital biçimde arşivleme ve aşağıda belirtilen koşullar dahilinde erişime açma iznini KTO Karatay Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle, Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak ve gelecekteki çalışmalar (makale, kitap, lisans, patent vb.) için tezimin tamamının veya bir bölümünün kullanım hakları yalnızca bana ait olacaktır.

Tezimin bütünüyle kendi çalışmam olduğumu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izinle kullanılması zorunlu olan kaynakları, yazılı izin alarak kullandığımı ve istenildiğinde izinlerin suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayımlanan “Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge” kapsamında, tezim, aşağıda belirtilen koşullar haricince, YÖK Ulusal Tez Merkezi ve KTO Karatay Üniversitesi Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

Enstitü / Fakülte Yönetim Kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir.¹

Enstitü / Fakülte Yönetim Kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ... ay ertelenmiştir.²

Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir.³⁴

Aralık 2023

Birsen İVGEN

¹ MADDE 6(1) Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.

² MADDE 6(2) Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internette paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ay aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.

³ MADDE 7(1) Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.

⁴ MADDE 7(2) Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

ETİK BEYAN

KTO Karatay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Proje Hazırlama ve Yazım Kurallarına uygun olarak Doç. Dr. Hatice YALÇIN danışmanlığında tarafımdan üretilen bu tez/proje çalışmasında; sunduğum tüm veri, enformasyon, bilgi ve belgeleri bilimsel etik kuralları çerçevesinde elde ettiğimi, tüm değerlendirme, analiz, bulgu ve sonuçları bilimsel usullere uygun olarak sunduğumu, tez/proje çalışmasında yararlandığım kaynakların tümüne bilimsel normlara uygun biçimde atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, tezimin/projemin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Aralık 2023

Birsen İVGEN

Aileme

TEŞEKKÜR

Her zaman teorik bilgileriyle hayran olduğum, sürekli yeni bilgiler öğrendiğim, fedakarlığı, deneyimleri, derin bilgisini eğlenceli ve kalıcı şekilde öğreten, her zaman en ideal akademisyen olarak göreceğim ve hayatımda kalıcı yer edinen çok kıymetli idolüm Doç. Dr. Hatice YALÇIN'a içtenlikle teşekkür ederim.

Aralık 2023

Birsen İVGEN

ÖZET

Birsen İVGEN

Fiziksel Hareket İçeren Oyunlar ile Dijital Oyunların Çocuklara Etkilerinin İncelenmesi
ve Öğretmen Tutumlarının Aracı Rolü

Yüksek Lisans Projesi

Konya, 2023

Çocuklar oyun oynayarak çalışma, iş ve ilişkiler için ihtiyaç duydukları becerileri de öğrenmektedirler. Çocuklara yönelik bazı fiziksel aktivitelerle çocukları harekete geçirmek, günümüzde hareketsiz yaşamaya alışmış olan toplum için, en önemli ebeveyn tutumlarından biridir. Çocuklara fiziksel hareketliği sağlayan etkinlikler içinde hem iç mekan aktiviteleri hem de açık hava aktiviteleri bulunmalıdır. Egzersizin avantajları ve günlük hareketlerin hayatımıza nasıl dahil edileceği konusunda eğitim, sağlıklı bir yaşam tarzı oluşturmak için çok önemlidir. Fiziksel aktiviteyi erken çocukluk dönemindeki oyunlara dahil etmek, bir çocuğun gelişimine yardımcı olmak için en nitelikli araçtır. Hem çocuk bakımında hem de okul öncesi dönemdeki eğitim kurumlarında, oyun temelli aktivitelere ve oyunlara zaman ayırmak önemlidir. Oyunlar çocuğun ilgisini çekmelidir ve çocuğun yeteneklerini sergilemesi için fırsatlar oluşmalıdır. Erken çocukluktan itibaren fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumların oluşturulması, gençlerin sağlıklı alışkanlıklarını yetişkinlik döneminde de sürdürmeleri açısından çok önemlidir. Pek çok kız çocuğu fiziksel aktivite yapabilecek ortam bulamamaktadır. Çok fazla çocuk, sağlıklı alışkanlıklar geliştirmek için ihtiyaç duydukları sosyal desteği alamamaktadır. Eğitim alanında öğretmenin niteliği ve okul ortamı çok önemlidir. Çağın gereksinimleri doğrultusunda yetiştirilmiş, öğrencilerini nitelikli eğitebilen, bilgi teknolojilerini kullanan öğretmenlere sahip olmak çok önemlidir. Öğretmen tutumları, inançları ve beklentileri; eğitimin kalitesini doğrudan etkilemektedir. Bu bilgiler ışığında bu araştırmada; fiziksel hareket içeren oyunlar ile dijital oyunların çocuklara etkileri incelenmiştir. Aynı zamanda öğretmen tutumlarının aracı rolü araştırılmıştır ve sonuçta, fiziksel hareket içeren oyunlar için çocukların desteklenmesi gerektiği; dijital oyunların ve güncel bilgilerin çocukların eğitiminde kullanılması gerektiği, öğretmenlerin de oyun oynama konusundaki tutumlarının önemli olduğu ortaya konmuştur.

Anahtar Kelimeler

Fiziksel hareket, dijital oyun, öğretmen tutumları, çocuk gelişimi

ABSTRACT

Birsen İVGEN

Examining the Effects of Games Involving Physical Movement and Digital Games on
Children and the Mediating Role of Teacher Attitudes

Master's Project

Konya, 2023

By playing, children also learn the skills they need for study, work and relationships. Getting children active with some physical activities is one of the most important parental attitudes for today's society, which is accustomed to a sedentary lifestyle. Activities that provide physical activity for children should include both indoor and outdoor activities. Education about the benefits of exercise and how to incorporate daily movement into our lives is crucial to creating a healthy lifestyle. Incorporating physical activity into early childhood play is the most qualified tool to aid a child's development. It is important to allocate time for play-based activities and games, both in child care and in preschool educational institutions. Games should attract the child's attention and there should be opportunities for the child to demonstrate his talents. Creating positive attitudes towards physical activity from early childhood is very important for young people to maintain their healthy habits into adulthood. Many girls cannot find an environment where they can engage in physical activity. Too many children don't get the social support they need to develop healthy habits. In the field of education, the quality of the teacher and the school environment are very important. It is very important to have teachers who are trained in line with the needs of the age, who can educate their students qualifiedly, and who use information technologies. Teacher attitudes, beliefs and expectations; directly affects the quality of education. In the light of this information, in this research; The effects of games involving physical movement and digital games on children were examined. At the same time, the mediating role of teacher attitudes was investigated and as a result, it was concluded that children should be supported for games that involve physical movement; It has been revealed that digital games and current information should be used in children's education, and teachers' attitudes towards playing games are also important.

Keywords

Physical movement, digital play, teacher attitudes, child development

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
BİLDİRİM	ii
ETİK BEYAN.....	iii
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZET.....	i
ABSTRACT.....	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLOLAR DİZİNİ	iv
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	v
KISALTMALAR DİZİNİ.....	vi
1. GİRİŞ	1
2. KONUYLA İLGİLİ KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	7
2.1. Fiziksel Hareket İçeren Oyunlar.....	7
2.1.1. Fiziksel Hareket İçeren Oyunların Kapsamı.....	7
2.1.2. Fiziksel Hareketliliği Sağlayan Oyun Oynamanın Yararları.....	10
2.1.3. Fiziksel Aktivitenin Bileşenleri	14
2.1.4. Fiziksel Aktivitenin Etkileri	16
2.1.5. Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi	19
2.2. Dijital Oyunlar.....	23
2.2.1. Dijital Oyunların Tanımı ve Kapsamı	23
2.2.2. Artırılmış Gerçeklik.....	24
2.2.3. Dijital Oyunların Çeşitleri	29
2.3. Öğretmen Tutumları	32
2.3.1. Öğretmen Tutumlarının Tanımı ve Kapsamı.....	32
2.3.2. Okul İklimi ve Öğretmen Tutumları.....	32
2.3.3. Öğretmen Tutumları ve Öğretmenlerin Nitelikleri.....	35
2.3.4. Dijital Oyunlarda Öğretmen Tutumu	37
2.4. Ailelerin Dijital Oyun ve Fiziksel Oyun ile İlgili Tutumları.....	40
3. SONUÇ	Hata! Yer işareti tanımlanmamış. 2
KAYNAKLAR	44
EKLER.....	57

TABLULAR DİZİNİ

Tablo 1. Gençlerin, ebeveynlerin-ailelerin, okulların ve toplumun farklı yollarla fiziksel hareketli oyun oynanmasına yönelik yapabilecekleri etkinlikler	11
Tablo 2. Fiziksel aktivitenin bileşenleri	14
Tablo 3. Fiziksel aktivitenin bedensel sağlık ve ruh sağlığı üzerine etkileri	16
Tablo 4. Subjektif ve objektif fiziki aktivite ölçme araçları	21
Tablo 5. Artırılmış gerçeklik teknolojisi barındıran öğretim materyallerini kullanmanın avantajları.....	28

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Fiziki hareket ve egzersizin vücuttaki etkileri	12
Şekil 2. Fiziksel aktivitenin vücuttaki sistemlerdeki etkileri	19
Şekil 3. Artırılmış gerçeklik modeli.....	25
Şekil 4. Öğrenci davranışlarının öğretmeni gözlemleyerek öğrenilmesi	34

KISALTMALAR DİZİNİ

Kısaltma	Açıklama
BMI	Bady Mass Index
CDC	Centers for Disease Control and Prevention
DSM	The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
MEB	Milli Eğitim Bakanlığı
NCCPC/NICE	National Collaborating Centre for Primary Care National Institute for Health and Clinical Excellence
OECD	Organisation for Economic Co-Operation and Development
PTENS	Physical Therapy, Exercise and Nutrition Science
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
UN	United Nation
UNICEF	United Nations International Children's Emergency Found Birleşmiş Milletler Uluslararası Çocuklara Acil Yardım Fonu
WHO	World Health Organisation

1. GİRİŞ

Oyun oynamak çocukların aktif kalmasının, sağlıklı kalmasının ve mutlu olmasının doğal ve keyifli bir yoludur. Özgürce seçilen oyun çocukların ve gençlerin sağlıklı gelişimine yardımcı olmaktadır. İyi bir fiziksel ve zihinsel sağlığa sahip olmak ve yaşam becerilerini öğrenmek için doğumdan ergenlik çağına kadar çeşitli yapılandırılmamış oyun fırsatlarına ihtiyaçları vardır.

Özgürce seçilen oyun, çocuğun kendi içgüdülerini, hayal gücünü ve ilgi alanlarını takip ederek oyununa karar vermesi ve oyunu kontrol etmesidir. Yetişkinlerin yönlendirmesi olmadan çocuklar uzun süre oynarlar (Aktaş-Arnas, 2005, s. 14). Oynamanın doğru ya da yanlış yolu yoktur. Özgürce seçilen oyun çocukların sağlığını, refahını ve gelişimini iyileştirir. Benzer şekilde oyun çocukların ve gençlerin bilişsel, fiziksel, sosyal ve duygusal refahını geliştirir. Ayrıca çocuklar oyun yoluyla dünyayı ve kendilerini öğrenirler (Küçükali, 2015, s. 3).

Çocuklar oyun oynayarak çalışma, iş ve ilişkiler için ihtiyaç duydukları becerileri de öğrenmektedirler. Çocuklar özgürce oynadıkları zaman kendinden emin, özgüvenli, dayanıklı, etkileşim kurabilen, sosyal becerileri güçlü, bağımsızca arar verebilen, merakı sayesinde yeni bilgileri keşfedebilen, zorlu durumlarla başa çıkabilen, oyun yoluyla fiziksel sağlığı geliştirebilen bireyler olmaktadır (Wallenius & Punamaki, 2008, s. 286).

Oyunlar aynı zamanda çocuğun koşma, atlama ve bisiklete binme gibi becerilerinde de özgüven ve yeni beceriler kazandırmaktadır. Fiziksel oyunlar çocukların iyi fiziksel uygunluk, çeviklik, dayanıklılık, koordinasyon, denge gibi yeteneklerini geliştirmesine yardımcı olmaktadır (Aksoy ve Dere Çiftçi, 2014, s. 36). Sadece fiziksel gelişim değil oyunlar aynı zamanda duygusal gelişimi destekleyen çok önemli yararlar sağlamaktadır. Oyun oynamak çocukların başkalarıyla sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Başkalarının konuşmalarını dinlemek, belirli sosyal etkileşimlere dikkat etmek ve oyun deneyimlerini paylaşmak çocuğun kendinin ve başkalarının duygularını keşfetmek, duygularını düzenlemek, öz disiplin geliştirmek, kendini nasıl ifade edeceğini öğrenmek, gerektiğinde sıra beklemek, haklarını arayabilmenin yollarını keşfetmek ya da hayatın duygusal yönlerini çözmek gibi konularda yardımcı olmaktadır (Alantar, 1999, 2).

Oyun oynamak çocukların bilişsel, sosyal, duygusal, ahlak gelişimlerine büyük oranda katkı sağlamaktadır ve bu gelişimsel destekleme konusunda en önemli faktör çocuğun en yakın sosyal çevresi olan aile ve ebeveynlerinin tutumlarıdır. Eğlenceli ebeveynlik kavramı günümüzde çok önemli hale gelmiştir çünkü çocukların oyun oynayarak gelişim desteğinin verilmesinde ebeveynlerin rolü çok önemlidir. Ebeveynler oyun aracılığıyla çocuklarıyla tam anlamıyla bağlantı kurabilir ve eğlenebilirler. Bir ebeveyn veya bakım veren birey, çocuğun oyun aktivitelerini destekleyebilir ve bunlara katılabilir (Aktaş-Arnas, 2005, s. 17). Ebeveynlerin çocuklarına zaman, özgürlük ve oynama seçeneği vermeleri çok önemlidir. Çocuğunun nasıl, ne ve ne zaman oynayacağına ilişkin tüm kararları bir yetişkin verirse, çocuk oyun deneyimlerinden keyif alamayacaktır, bu nedenle ebeveynlerin çocukların oyun oynamaları konusunda vereceği destek sisteminde ebeveyn eğitimi de önemli hale gelmektedir (Küçükali, 2015, s. 7).

Çocuklar genellikle oyunlarında zorluk ve belirsizlik yaratmak isterler. Riskli ve zorlu oyunlarla çocuklar kendilerini test eder ve sınırlarını keşfederler. Risklerle nasıl başa çıkacaklarını oyun yoluyla öğrenirler ve aynı becerileri daha sonraki yaşamlarında da kullanabilirler (Yılmaz, 2018, s. 53). Ebeveynler çocuklarını doğuştan itibaren kendilerini geliştirmeye teşvik etmelidir (Kılıç, Ulusoy ve Avcıkurt, 2021, s. 524). Ebeveynler çocuklara bisiklete binmek, yüzme, yol güvenliği gibi bazı temel becerileri öğretmelidir. Hatalardan ders almanın, tekrar denemenin ve kendilerine inanmanın önemli olduğunu açıklamak çocukların fiziksel hareketliliği kapsayan oyunlar ya da hiç beden hareketi yapmadan sedanter yaşam ile ilişkilendirilmiş bir dijital cihazlarla oynama yaşam stili benimsemenin ayırdımını yapma gibi yararları olmaktadır. Çocuğun oyunlar konusunda sınırlarını belirleme ve çocukların sınırları anlamaları konusunda ebeveynlerin destek vermeleri gerekmektedir (Başal, 2007, s. 244). Çocukların oyunlarında eğlenmelerine izin vermek ancak başkalarının özgürlüklerine, haklarına da dikkat etmelerini gözeterek verilen bir eğitim sistemi erken yaştan itibaren uygulanması gerekmektedir (Çakırer Özservet, 2015).

Çocuklara yönelik bazı fiziksel aktivitelerle çocukları harekete geçirmek günümüzde hareketsiz yaşama alışan toplum için en önemli ebeveyn tutumlarından biri haline gelmiştir. Çocuklara fiziksel hareketliliği sağlayan etkinlikler içinde hem iç mekan aktiviteleri hem de açık hava aktiviteleri bulunmalıdır. Çocuğun yaşına uygun eğlenceli fiziksel oyunlar aynı zamanda ebeveyn-çocuk etkilemini artırmaktadır (Caillois, 2018).

Çocuklar farklı yaş gruplarında eğlenmeye ve egzersiz yapmaya hazır ve isteklidirler ve bedenlerini hareket ettirip aktif şekilde oyuna dahil oldukları durumlarda ebeveynleri tarafından da desteklenirlerse keyifle oynamaktadırlar. Çocukluk dönemlerinde fiziksel hareketlilik açısından aktif kalmak, evde ya da dışarda fiziksel oyunlar oynamak, diğer çocuklar ya da yetişkinlerle birlikte fiziksel aktiviteleri kapsayan etkinliklere katılmak, sosyal etkileşim kurmak her yaştaki çocuk için eğlencelidir (Pramanik & Bhattacharya, 2018, s. 23).

Çocukların her gün yapılandırılmamış, özgürce seçilmiş oyunlara zaman ayırabilmelerini sağlamak için ebeveynler ekran başında kalma süresini sınırlamalıdır. Çocuğun takvim yaşı ne kadar küçükse dijital cihazları kullanma süresi o kadar az olmalıdır (Malecki & Demaray, 2003, s. 231). Belirli zamanlarda ve alanlarda örneğin yemek saatlerinde, yatmadan önce, yatak odasında, ders çalışma sırasında gibi zamanlarda çocuğu ev teknolojisinden uzak bölgelerde tutmak gerektiği pek çok araştırmada vurgulanmaktadır (Koçyiğit, Tuğluk ve Kök, 2007, s. 324; Lemmens, Valkenburg & Peter, 2009; Schaffer & Emerson, 2004).

Çocukların dikkatini dağıtmak veya onları susturmak için dijital cihazları kullanmanın çocukların bilişsel, dil, sosyal, duygusal, ahlak ve cinsel gelişim alanlarına yönelik olumsuz etkilerine ilişkin araştırma sonuçları bulunmaktadır (Sezgin, 2020; Torres-Rodriguez, Griffiths & Carbonell, 2017; Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2016). Çocuklarla konuşmak, oyun oynama ya da birlikte bir kitaba bakma gibi etkinlikler çocukların fiziksel hareketliliği sağlayan diğer oyunlara geçme aşamasında bir basamak olabilir (Yıldırım, 219, s. 21). Çocukların ekran zamanına katılmak ve çevrimiçi etkinlikleri hakkında konuşmak ebeveyn ile çocu arasındaki duygusal etkileşim için en fazla önerilen davranışlardan biridir (Sezgin, 2020).

Fiziksel aktivite genel sağlık ve refahın önemli bir unsurudur. Düzenli egzersizin, hastalık riskini azaltmaktan enerji düzeylerini yükseltmeye, daha güçlü kas ve kemik oluşturmaya kadar birçok kısa ve uzun vadeli sağlık faydası bulunduğu ilişkin araştırma sonuçları bulunmaktadır (Barton, Baguley & MacDonald, 2013; Kim, Park & Baek, 2009; Wilson & Gilbert, 2005).

Çocuklar genellikle kendilerini en iyi şekilde hissetmek için harcamaları gereken yüksek enerji seviyelerine sahiptir. Aktif oyun içeren aktiviteler, onların fiziksel ve zihinsel

gelişimleri için kritik yollara girmelerine olanak tanımaktadır. Daha uzun dikkat aralıklarına ve daha az davranışsal zorluklara sahip olmanın yanı sıra, fiziksel olarak aktif çocuklar okulda da daha başarılı olma eğilimindedir. Düzenli egzersiz yapmak çocuklarda güç, dayanıklılık ve esneklik oluşturmaktadır, kendilerine güven oluşturmaktadır, beden duruşu gelişmektedir, kaba ve ince motor becerileri gelişmektedir, sağlıklı bir kiloya ulaşmaktadırlar ve bunu korumaktadırlar, stres seviyeleri azalmaktadır, sosyal becerileri gelişmektedir, güçlü kemikler geliştirebilmektedirler, vücutlarını dengede tutma ve tüm organları arasında koordinasyonu artırabilmektedirler, konsantrasyonları gelişmektedir, daha iyi uyuyabilmektedirler (Kemple, Oh & Porter, 2015, s. 251).

Ayrıca, yeterince fiziksel aktivite yapmamak, küçük çocuklar için kilo alımı veya aşırı vücut yağı oluşması, yüksek tansiyon, kemik sağlığı sorunları ya da kardiyovasküler hastalıklar dahil olmak üzere çeşitli sağlık sorunlarına neden olabilmektedir (Bayram Deger, 2023, s. 104). Benzer şekilde fiziksel olarak aktif çocuklar daha az kronik sağlık sorunu yaşamaktadırlar ve hastalanma olasılıkları daha az olmaktadır. Aktif olarak bedenini kullanan çocuklar depresyon, diyabet ya da kalp hastalığı gibi kronik hastalıklara yakalanma riskleri önemli ölçüde azalmaktadır (Heller vd., 2019, s. 372; Nisar vd. 2021).

Spor programlarını eğitimle ilişkili yaptıkları programlarına sığdırmak için birçok fırsat bulan çocuklar, yaşamları boyunca bunun faydalarından yararlanabilirler. Düzenli egzersizi günlük rutinlerine entegre etmek, sağlıklı uygulamaları teşvik etmek açısından kritik öneme sahiptir (Özdemir ve Taşçı, 2013, s. 58). Özellikle erken çocuk bakımı yıllarında günlük fiziksel aktiviteyi teşvik etmeye yardımcı olmak amacıyla, okul öncesi çocuklara yönelik fiziksel oyun ve aktivitelere yönelik eğlenceli fikirler oluşturulmalıdır (Karakoç Kumsar ve Taşkın Yılmaz, 2014, s. 63).

Egzersiz avantajları ve günlük hareketlerin hayatımıza nasıl dahil edileceği konusunda eğitim, sağlıklı bir yaşam tarzı oluşturmak için çok önemlidir. Fiziksel aktiviteyi erken çocukluk dönemindeki oyunlara dahil etmek, bir çocuğun gelişimine yardımcı olmak için en nitelikli araçtır. İster çocuk bakımında ister okul öncesi dönemdeki eğitim kurumlarında olsun, oyun temelli aktivitelere ve oyunlara zaman ayırmak çocuğun

ilgisini çekmektedir ve çocuğun başka çocuklarınkine benzemeyen yeteneklerini sergilemesine olanak tanımaktadır (Garvis & Pendergast, 2015).

Her çocuğun geleceğini tahmin etmek kolay değildir. Bununla birlikte, gerekli gelişimsel alanları kullanan doğru rehberlikle buna büyük ölçüde yardımcı olunabilir. Görüş farklılıkları ne olursa olsun çocukların gelişimlerinin ilk yıllarında bir tür eğitim almalarından yararlanılmaktadır. Bebeğin hayatında uzun vadeli başarı elde etmek için tasarlanmış erken öğrenmeye dayalı bir sistemdir (Çelen, 1992). Ebeveynlerin temel sorumlulukları sadece eğitim amaçlı değil, aynı zamanda dil becerilerini ve etkileşimlerini geliştirmek, çocuğun kendini yansıtmalarını sağlamak, sosyalleşmesini desteklemek gibi temel sorumlulukları bulunmaktadır (Sezgin, 2020). Ebeveynler aynı zamanda oyun temelli öğrenmenin faydaları ve bunun bir çocuğun eğitim yolunu nasıl büyük ölçüde etkileyebileceğine ilişkin çabaları gerçekleştirmelidirler (Robinson & Zajicek, 2005, s. 454).

Erken çocukluktan itibaren fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumların oluşturulması, gençlerin sağlıklı alışkanlıklarını yetişkinlik döneminde de sürdürmeleri açısından son derece önemlidir. Pek çok kız çocuğu fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumlara sahip olacak şekilde sosyalleşmiyor ve sağlıklı alışkanlıklar geliştirmek için ihtiyaç duydukları sosyal desteği alamıyor. Davison ve diğer araştırmacılar (2013) küçük çocuklar arasında obezite açısından anlamlı bir cinsiyet farklılığı bulamamış olsalar da, kadınlarda yaşamın ilerleyen dönemlerinde obezitede önemli bir artış olduğunu bildirmişlerdir. Evenson ve diğer araştırmacılar (2007) kızların fiziksel aktivite, hareketsiz davranış ve vücut kitle indeksi üzerindeki yakın çevresel faktörlerine ilişkin algılarını inceledikleri araştırmada; cinsiyet tiplerindeki farklılıkların, erkeklere göre kızlarda önemli olduğunu ve kızları yetişkinlikte obezite ve obeziteye bağlı hastalıklar açısından artan risk altında bırakabileceğini vurgulamışlardır.

Çocukların fiziksel aktiviteye yönelik tutumları ebeveynlerinden hem doğrudan hem de dolaylı olarak etkilenebilir. Ebeveynler, çocuklarını spor uygulamalarına götürmek, fiziksel aktivite fırsatlarını kolaylaştırmak veya sadece spor aktivitelerini izlemek gibi açık destek biçimleri gösterebilirler de, çocuklarının fiziksel aktiviteye katılma olasılıkları daha yüksektir (Beets, Cardinal & Alderman, 2010, s. 623).

Fiziksel aktivite katılımına yönelik doğrudan destek biçimlerinin yanı sıra ebeveynlerin çocuklarına modellediği davranışlar da çocuğun fiziksel aktivite algısını büyük ölçüde etkilemektedir. Çocuğun fiziksel aktivite algısının nasıl şekillendiğini tam olarak anlamak için ebeveynleri etkileyen dış güçlerin de anlaşılması gerekmektedir. Sosyalleşme, ebeveynlerin çocuklarının fiziksel aktivite yeterliliğini nasıl algıladıklarını etkilemektedir (Peterson vd., 2012, s. 662).

Pabayo ve diğer araştırmacılar (2011) gelişimsel alan özellikleri, 11-15 yaş arası orta-şiddetli fiziksel aktivitedeki değişimi öngörmekte midir konulu yaptıkları araştırmada; ebeveynlerin erkek çocuklarını fiziksel aktivitelere katılmaya ve fiziksel aktivitelerden keyif almaya kızlardan daha fazla teşvik ediyor olabileceğini bulmuşlardır Erkek çocukların fiziksel aktiviteye katılmalarına yönelik bu artan destek eylemleri bilinçaltı kaynaklı olabilir.

Kız çocukları, ebeveynlerin cinsiyet belirleme konusunda ebeveyn eğitiminden yararlanabileceği gibi, ebeveynlerin kasıtlı olarak kızlarına fiziksel aktivite fırsatları sunması da faydalı olabilir (McGuire vd., 2002, s. 254). Ayrıca ebeveynlerin çocuklarının güvenliğini sağlama sorumluluğu da vardır (Fredricks & Eccles, 2005, s. 4). Ebeveynler, çocuklarının nerede oynamasına izin verileceğini belirlemek için büyük ölçüde mahalle ortamı ve sosyal uyum hakkındaki algılarına güvenmektedirler. Çocuğun fiziksel aktiviteye katılımı üzerinde aile bireylerinin ve özellikle ebeveynlerin büyük etkisi olsa da çocuklukta obezite katmanlı ve karmaşık bir konu olarak değerlendirilmektedir (Hetherington & Parke, 2003).

Bu sorunu ele almak, çocukları ve ebeveynlerini desteklemek için birlikte çalışabilecek doktorlar, ruh sağlığı uzmanları, okul personeli, toplum liderleri ve çocukların refahına kendini adanmış diğer kişileri içeren entegre, çok disiplinli bir yaklaşımı gerektirmektedir. Beden hareketlerinin az olduğu ve sonuçta sağlık problemlerinin arttığı durumlarda ortaya çıkan sağlık risklerini gerçekten en aza indirmek için çocuğun yaşamının ve yaşam tarzının tüm yönleri dikkate alınmalı ve ebeveynler tarafından çocukların fiziksel hareketliliği içeren oyunlar oynamalarının desteklenmesi önemlidir (McMinn vd., 2012, s. 805).

2. KONUYLA İLGİLİ KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. FİZİKSEL HAREKET İÇEREN OYUNLAR

2.1.1. Fiziksel Hareket İçeren Oyunların Kapsamı

Sağlıklı bir şekilde yaşayabilmek için gün içerisinde hareketli olmak ve yeterli fiziksel aktivite seviyesine ulaşmak gittikçe önem kazanmıştır. Fiziksel aktivite, kişilerin beden formlarını düzeltmek, fazla kilolarından kurtulmak, esnek bir vücuda ve daha güçlü ve kuvvetli bir kas yapısına sahip olmak, en önemlisi sağlıklı bir hayat yaşamak amacıyla yapılmaktadır (Seabra vd., 2013).

Fiziksel aktivitenin fizyolojik faydalarının yanı sıra psikolojik yararları da bulunmaktadır. Fiziksel aktivite insanlarda öz benlik bilincini arttırmakta, karşısına çıkabilecek zorluklarla baş etme konusunda yardımcı olmakta, insanların sosyal ilişkilerinde daha kolay etkileşim kurabilmelerini sağlamakta ve sorumluluk almalarına yardımcı olmaktadır (Özdenk, 2018, 78). Bunların yanı sıra yapılan çalışmaların sonucunda fiziksel aktiviteye katılımın beden imajına pozitif etkileri olduğu, fiziksel aktiviteye katılım gösteren bireylerin beden imajı hususunda kaygı seviyelerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Ekici, 2012).

Fiziksel aktivite için uygun ortama sahip olmayan bireyler fiziksel aktivitelerini spor merkezlerinde gerçekleştirebilmektedirler. Spor merkezlerinde fitness, vücut geliştirme, crossfit, zumba, reformer, step-aerobik ve benzeri antrenman yöntemlerini gerçekleştirme imkânı sunulmaktadır. Bu yöntemler erken çocukluk dönemlerinden itibaren verilmesi durumunda çocuklarda fiziksel hareketliliği sağlayan ve çocuğu hem fiziki hem de sosyal ve duygusal yönden geliştiren oyunlar oynama konusunda alışkanlıklar kazanmasına yarar sağlamaktadır (Welk, Wood & Morss, 2003, s. 21).

Fiziksel hareketleri kapsayan oyunlar oynamak; kas gelişimi için önceden belirlenmiş antrenman programı ve yeme programı ile koordineli olarak yapıldığında daha etkili olabilir. Hareketin olmadığı yerde yaşam belirtisi yoktur. İnsan sağlığını geliştirmenin ve insanların kendisini huzurlu hissetmesinin en etkili ve en ucuz yolu fiziksel aktiviteyi arttırmaktır. En hafif düzeyde yapılan fiziksel aktivite bile, ilk andan itibaren insanın sınırlarını yatıştırır, moralini yükseltir, zihnini dinlendirir, iyimserlik ve neşe yaratır (. Çağlar boyunca insanlığın yaşam şartlarını iyileştirerek daha iyiye, daha güzele doğru

taşıma arzusu insanın hareket tarzlarında da değişikliklere yol açmıştır. Bu değişiklikler, beden eğitimi ve sporun da amaçlarının şekillenmesi ve gelişmesini sağlamıştır. İnsan yüzyıllar önce kendi bedenini kullanarak iş görürken günümüzde teknolojinin kendisine sunduğu imkanlar ile hareketliliğini yitirmiştir. Nitelikli insan gücü sağlıklı olmadan verimli olamaz ve kendinden beklenenleri gerçekleştiremez. İnsanların özellikle gençlerin beden ve ruh yapısının eğitilerek geliştirilmesi için en uygun ve en etkili araç hareket faktörünün her çeşidini ve prensiplerini kapsayan beden eğitimi ve spor eğitimidir (Uz, 2015).

Fiziksel aktivite yetersizliği, ülkelerin gelişmişliğinden bağımsızdır. Gelişmiş ülkelerde yetişkin nüfusun yarısından fazlası yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmamaktadır. Ülkelerin hızlı bir şekilde şehirleşmesi, şehirlerin giderek büyümesi de fiziksel inaktiviteyi beraberinde getirmektedir (Özdenk, 2018, s. 79). Hızlı kentleşme, nüfusun aşırı kalabalıklığı, artan yoksulluk, artan suç oranları, trafik yoğunluğu, hava kalitesinin düşmesi, park, yürüyüş, spor ve dinlenme alanlarının yetersizliği gibi faktörlerin artması insanların fiziksel aktivitede bulunmalarını ve hem fiziksel hem de sosyal ve duygusal sağlıklarını olumsuz etkilemektedir (Sarısaltık, 2023, s. 18).

Yaş, cinsiyet, sağlık durumu, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve alışkanlıklar gibi bireysel faktörler de aktivite durumunu etkileyen unsurlardır (Selvaraj vd., 2022, s. 59). Sağlığa ilişkin parametrelerin korunmasında ve kontrol altına alınmasındaki önem ve etkilerinin yanı sıra özel olarak planlanmış ve tasarlanmış fiziksel aktivite programlarının pek çok hastalığın ve semptomlarının tedavisinde, hastalığa bağlı komplikasyonların önlenmesi ve hastalık sürecinin bedene yönelik kalıcı hasar bırakmasının engellenmesinde önemli etkileri bilinmektedir (Centers for Disease Control and Prevention, 2021).

Geçmiş yıllarda yapılan çalışmalarda hastalık ve ölüm nedenleri arasında ilk sıralarda kişisel veya çevresel hijyen, temiz su kaynağı temini, yetersiz beslenme, kötü yaşam koşulları yer almakta iken, günümüzde hastalık ve ölümlere yol açan faktörler arasında tütün kullanımı, kardiovasküler hastalıklar, bazı kanser türleri, obezite ve fiziksel inaktivite yer almaktadır (Florindo vd., 2013, s. 794).

Fiziksel aktivite yetersizliğinin üzerinde ortaya çıkardığı en önemli sağlık sorunlardan biri de Tip II diyabettir. Özellikle yetersiz ve dengesiz beslenmenin yanı sıra sedanter bir

yaşam tarzının da eklenmesi, diyabet gibi önemli bir sağlık sorununun ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Coyle vd., 2020, s. 106).

Çin’de, 50 yaş ve üstü 1996 kişide yapılan bir araştırmada fiziksel olarak aktif olanların Tip II diyabet prevalansı %9.1, orta düzey aktif olanlarda %12,0 ve sedanter bir yaşam tarzı olanlarda %14,2 olarak bulunmuştur (World Health Organization, 2020).

Dünya genelinde obezite ve diğer hareketsizliğe bağlı sağlık problemlerinde artış nedeniyle, ülkelerin çoğunda uygulanan eğitim sistemleri, öğretmenlerden çocukların daha fazla hareket ettikleri temel hareket becerilerine odaklanmalarını istemektedir (Toledo vd., 2021, s. 587). Temel olarak çocukların fiziksel hareket etmelerini sağlamayı öneren programlar, çocukların daha karmaşık atletik becerilerde ustalaşmadan önce temel lokomotor, stabilite ve manipülatif becerileri öğrenmeleri gerektiği üzerine odaklanmaktadır. Örneğin ilkokulda uygun el üstü atış tekniğini öğrenemeyen bir çocuğun beyzbol, futbol gibi sporlarda zorlanacağı açıktır. Ayrıca voleybolda servis atma ya da teniste topa vurma gibi üstten atışa benzer spora özgü hareketlerle de mücadele etmeleri gerekecektir. Bu nedenle çocukların önce temel lokomotor, stabilite ve manipülatif becerileri öğrenmeleriyle ilişkili temel hareket becerilerinin kazandırılması konusunda eğitim verilmesi gerekmektedir (Zatsiorsky & Kraemer, 2006, s. 193).

Her ne kadar farklı yaş gruplarında bulunan tüm çocuklar yüksek kalitede sporcular olacak şekilde büyüyecek olsa da, temel olarak lokomotor, stabilite ve manipülatif becerileri ve beden hareketlerini öğrenmek onlara ilgi alanlarına uygun aktif bir yaşam sürdürme becerilerini vermektedir (Berk, 2023, s. 122). Temel psikomotor becerileri öğrenmek çocukların hareket konusunda daha rahat ve kendinden emin olmalarına yardımcı olmaktadır. Bu durum muhtemelen yaşamları boyunca fiziksel olarak aktif olma şanslarını da artıracaktır ve çocukların hem beden hem de sosyal ve duygusal sağlıklarını da iyileştirecektir (Yıldız, 2009).

Çocuklarda fiziksel hareketliliği artırmaya yönelik olarak temel lokomotor, stabilite ve manipülatif becerileri öğrenmeleri öğretmek için oyunları daha ilgi çekici hale getirecek ve çocukların fiziksel aktiviteye karşı olumlu tutum geliştirme olasılıklarını daha yüksek hale getirecek eğlenceli oyunlar belirlemek gerekmektedir. Bu, sağlıklı ve aktif bir yaşam sürmeye yönelik önemli bir adımdır (Craig vd., 2003, s. 1381)..

Özellikle erken çocukluk dönemlerinden itibaren çocuklar için çok çeşitli yetenekler vardır. Bazıları Temel Hareket Becerileri konusunda daha önceden deneyime sahip olmuştur ve temel becerileri konusunda oldukça yetkin durumdadırlar. Diğer çocukların minimum deneyimi olabilmektedir. Çocukların sadece oyun oynarken değil günlük yaşamlarını sürdürürken her aşamada fiziksel hareketliliklerini artırabilmeleri ve psikomotor beceri gerektiren durumlarda başarılı olmalarını sağlamak için model olmaya ve yetişkinler tarafından sosyal açıdan desteklenmeye ihtiyaçları vardır (Oberg & Frank, 2009, s. 291).

2.1.2.Fiziksel Hareketliliği Sağlayan Oyun Oynamanın Yararları

Günümüzde iki yaş kadar küçük çocukların günün büyük bir bölümünde cep telefonu ve tablet gibi elde taşınan cihazları kullandığını görmek alışılmadık bir durum değildir. Bu durum özellikle çocukların evde olduğu ve dış dünyaya bağlanmak ve okul ödevlerini yapmak için cihazlarını kullanmaktan başka seçeneği olmadığı son birkaç haftada açıkça görülmektedir. Bu teknolojilerin pek çok faydası olsa da, fiziksel aktivitenin çocukların sağlığı, gelişimi ve refahı açısından sağladığı faydalar çok önemli hale gelmiştir (Genç vd., 2002). Bu nedenle ebeveynlerin çocuklarını daha aktif olmaya ve fiziksel aktiviteleri günlük rutinlerine dahil etmeye teşvik etmeleri önemlidir.

Ebeveynlerin ve çocuklarının birlikte fiziksel aktivitede bulunmalarına olanak tanıyan programlar, çocukların rol modeli olarak algılamasını sağlayan “modelleme” davranışlarını güçlendirmektedir ve ebeveynlere ilgi çekici ve eğlenceli olan fiziksel aktiviteyi aile yaşam tarzlarına nasıl dahil edeceklerini öğretmektedir (Zill, Nord & Loomis, 1995, s. 48).

Ebeveynleri hareketsiz bir yaşam tarzının risk faktörleri konusunda eğiten programlar, çocuklarında obeziteye yol açabilecek alışkanlık oluşturan davranışları tespit etmelerine ve önlemelerine yardımcı olmaktadır (Ongül vd., 2017, s. 46).

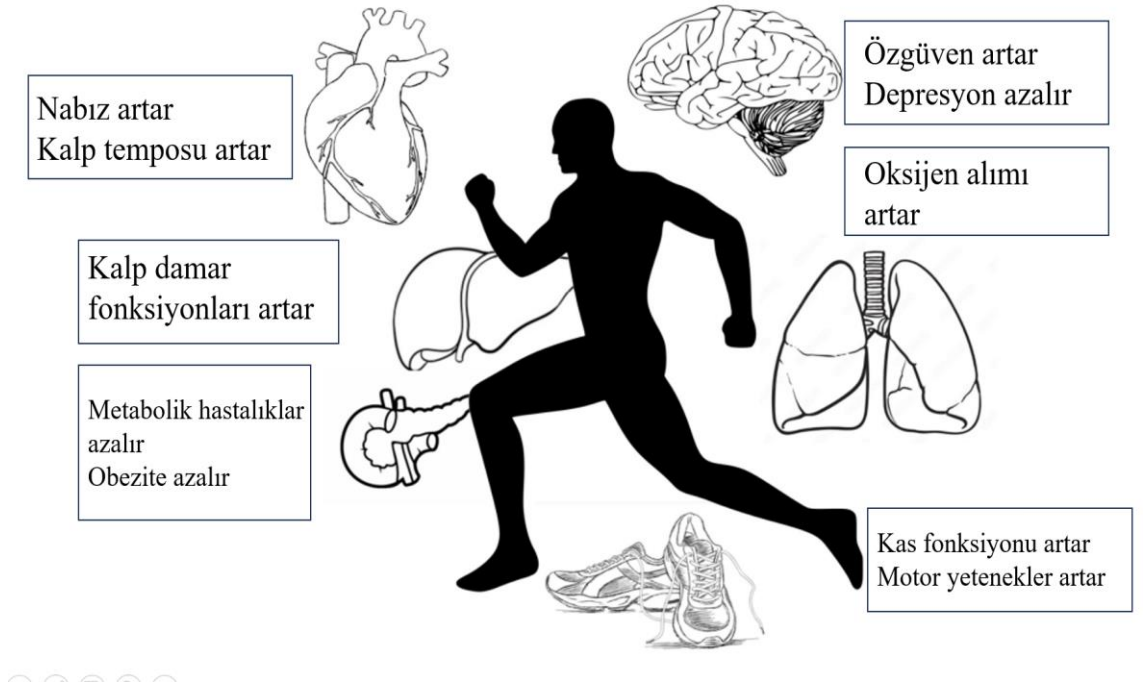
Toplum merkezleri ve okullar, çocukların ve ebeveynlerinin güvenli alanları ve ekipmanları kullanmalarına olanak tanıyan programlar oluşturabilir. Bu programlar sadece fiziksel olarak hareketliliği teşvik eden oyunlar oynama alışkanlığı kazandırmakla kalmaz aynı zamanda ebeveynler ile çocukların sosyal ve duygusal etkileşimlerinin güçlenmesine de katkı sağlar (Ulutaş, 2011).

Profesyonellere yardımcı olmak, ebeveynlere cinsiyet ayrımı yapmaktan kaçınmalarını hatırlatmaktadır ve kızları ve oğullarının fiziksel aktiviteye katılması için fırsatların sayısını artıracak müdahaleler geliştirerek aynı zamanda ebeveyn farkındalığını teşvik etmektedir (Genç vd., 2002). Farklı yollarla fiziksel hareketliliği sağlayan oyun oynanmasına yönelik yapabilecekleri etkinlikler Tablo 1’de özetlenmiştir.

Tablo 1. Gençlerin, ebeveynlerin-ailelerin, okulların ve toplumun farklı yollarla fiziksel hareketli oyun oynanmasına yönelik yapabilecekleri etkinlikler

Gruplar	Yapabilecekleri uygulamalar
Gençler	<ul style="list-style-type: none"> • Gençler, ebeveynlerini kendilerini ilgilendiren spor ve aktiviteler konusunda bilgilendirerek ebeveynlerini doğrudan fiziksel aktivitelerine dahil etmeye teşvik edilmelidir. • Gençler diğer fiziksel olarak aktif gençlerle arkadaşlık kurmaya teşvik edilmelidir.
Ebeveynler ve aileler	<ul style="list-style-type: none"> • Ebeveynler, çocuklarının keyif aldıkları fiziksel aktivitelere katılmalarına yardımcı olmanın yollarını aramalıdır. • Ebeveynlerin çocuklarını çeşitli aktivitelerle tanıştırmaları çok önemlidir. • Gençler ilgilerini çekecek bir aktivite bulduğunda ebeveynler onlara meşgul kalmaları için fırsatlar sağlamaya devam etmelidir.
Okullar	<ul style="list-style-type: none"> • Okullar, fiziksel aktiviteyi teşvik eden müdahaleleri geliştirmek ve uygulamak için ebeveynlerle işbirliği yapmalıdır. • Okullar hem çocukların hem de ebeveynlerinin ilgisini çekecek eğlenceli programlar oluşturmalıdır. • Okullar, ebeveynlerin ve çocukların normal okul günü dışında fiziksel aktiviteden keyif alabilecekleri güvenli alanlar sağlamalıdır
Toplum	<ul style="list-style-type: none"> • Topluluklar çocukların güvenle oynayabileceği güvenli mahalle ortamları oluşturmalıdır. • Topluluklar, mahalle uyumunu sağlayacak ilişkileri teşvik etmelidir.

Tablo 1’de de özetlendiği gibi gençlerin, ebeveynlerin, aile bireylerinin, okullar ya da kitle eğitimi veren kurumların ve genel olarak toplumun fiziksel hareketliliği artırmaya yönelik yapabilecekleri pek çok girişim bulunmaktadır. Her bireyin aktiviteleri artıran planlamalar yapması, sadece çocuklara değil tüm toplum geneline yayılan bir sağlıklı yaşam stili oluşmasına destek olabilir. Fiziki hareket ve egzersizin vücuttaki etkileri Şekil 1’de özetlenmektedir.



Şekil 1. Fiziki hareket ve egzersizin vücuttaki etkileri

Şekil 1’de fiziki hareketlilik ve düzenli aralıklarla egzersiz yapıldığında nabız sayısının arttığı, kalp output özelliğinin geliştiği, kalp ve damar fonksiyonlarının daha iyi performans gösterdiği, metabolik hastalıklarda azalma olduğu, obezite riskinin azaldığı, kalp fonksiyonlarının düzeldiği, oksijen alımının arttığı ve aynı zamanda bireyde depresyon riskinin azalması ve özgüveninde artış olduğu vurgulanmaktadır (Dold, Haas & Apitz, 2023, s. 296).

Sağlıklı çocuklara yönelik mevcut uluslararası kılavuzlar, günde en az 60 dakika orta ila şiddetli yoğunlukta fiziksel aktiviteye katılmayı önermektedir (. Fiziksel aktivite, bazal metabolizmayı artıran her türlü aktif hareketi içerir. Bununla birlikte, sağlıklı çocukların

yalnızca %12'lik çok küçük bir kısmı bu hedefe ulaşmaktadır [7]. Hatta Almanya'daki çocuklara günde 90 dakika ya da en az 12.000 adım atılması önerilmektedir ().

Çocuklar fiziksel hareketliliği kapsayan oyun oynamak için yönlendirilmektedir ancak aynı zamanda bazı çocuklarda özellikle egzersiz intoleransı olup olmadığı da dikkate alınmalıdır (). Egzersiz intoleransı veya sedatif davranış, konjenital kalp hastalığı olan çocukları diyabet, obezite, anksiyete ve depresyon gibi eşlik eden hastalıkların gelişmesi açısından yüksek bir risk altına sokabilir [12]. Ayrıca çocukluk ve ergenlik döneminde kalp-akciğer ve kas-iskelet sistemleri üzerinde de etkisi olan ilgili değişiklikler vardır. Kardiyak rehabilitasyon doğuştan kalp hastalığı bulunan çocukların egzersiz performansını iyileştirebilir. Bu iyileşmeye egzersiz performansı sırasında atım hacmindeki ve/veya oksijen çıkışındaki artış aracılık etmektedir ().

Fiziksel aktivitenin kişinin sağlığı ile doğrudan bağlantısı vardır. Düzenli fiziksel aktivite hayat kalitesini, fiziksel ve ruhsal hastalıklara yakalanma ya da iyileşmesini etkilemektedir (Zorba, 2007, s. 83). Günümüzde teknoloji ve kentleşmenin insanlar üzerinde meydana getirdiği gerilimi önlemek ve stresi azaltmak için boş zamanların fiziksel aktivitelerle değerlendirilmesi önemlidir (Vural, 2010). Hızla gelişen kentlerle birlikte insanın doğadan uzaklaşması, kentsel yaşam stresi ve gelişen teknolojinin yaşamı kolaylaştırarak git gide daha hareketsiz bir hale getirmesi, insanları fiziksel aktivite veya eğlence amaçlı rekreasyon alanlarına yönlendirmiştir (Gümüş vd., 2017, s. 32). Bunun temel nedeni olarak aktif yaşam, bireylerin fiziksel ve mental sağlığını iyileştirirken ayrıca sosyal bağlılık ve toplumun refahına önemli katkılar sağladığı da ifade edilmektedir (Caspersen, Powell & Christenson, 1985, s. 127).

Araştırmalar incelendiğinde fiziksel aktivitenin düzenli yapılması, bireylerin aerobik kapasitelerinin gelişmesinde, kas kuvvetlerinin artmasında, vücut dengelerinde, koordinasyon ve metabolik fonksiyonlarını büyük ölçüde gelişiminde etkili olduğu, kan yağları ve insülin seviyelerinde ve ayrıca bağışıklık sistemlerinde olumlu iyileşmelerin olduğu belirtilmektedir (Centers for Disease Control and Prevention, 2020).

Ayrıca düzenli fiziksel aktivite yapmanın depresyon ve anksiyete bozukluğu gibi psikiyatrik hastalıkların semptomları üzerine fiziksel olarak hareketli olmanın çok fazla olumlu etkisi vardır (Özsaydı, Ş., Güngör, 2023, s. 127).

2.1.3.Fiziksel Aktivitenin Bileşenleri

Bir egzersiz çalışması birbirini izleyen dört bileşenden meydana gelmektedir: (1). Isınma (5-10 dakika sürmektedir) (2). kondisyon (20-60 dakika sürmektedir) ve bu aşama aerobik egzersiz ile kas güçlendirme ve endurans aşamalarından oluşmaktadır (3). soğuma (5-10 dakika sürmektedir) ve (4). germe hareketlerinden oluşmaktadır (Özenoğlu, Uzdil ve Yüce, 2016, s. 3). Egzersiz; planlı, yapılandırılmış, istemli, fiziksel zindeliğin bir ya da birkaç unsuru (kardiyovasküler fitness, kas gücü ve dayanıklılığı, esneklik ve vücut kompozisyonu) geliştirmeyi amaçlayan sürekli aktivitelerdir. Fiziksel aktivitelerin bileşenleri Tablo 2’de özetlenmektedir.

Tablo 2. Fiziksel aktivitenin bileşenleri

Aktivitenin Frekansı	<ul style="list-style-type: none">• Fiziksel aktivitenin en verimli olanı aktivitenin haftanın günlerine yayılarak yapılması,• Aktivitenin belirli bir dönem değil sürekli olarak yapılmasıdır.
Aktivitenin Tipi	<ul style="list-style-type: none">• Aerobik; kasların belirlenmiş zaman aralıklarında orta düzey zorlanmasıyla başlayan, solunumu hızlandıran ve yüksek kalp atım hızına ulaşılan aktivitedir.• Ağırlık kaldırma, itme ve çekme aktiviteleri (kas gücünü arttırmaya yönelik aktiviteler)• Yürüyüş, koşu, bisiklete binme vb.
Aktivitenin Şiddeti	<ul style="list-style-type: none">• Hafif düzeyde: 3,5 kcal/min altında enerji harcanması gerektiren aktiviteler.• Orta şiddetli: 3,5 – 7 kcal/min arasında enerji harcaması gerektiren aktiviteler.• Şiddetli: en az 7 kcal/min enerji harcaması gerektiren aktiviteler
Aktivitenin Süresi	<ul style="list-style-type: none">• Günde 3 defa 10 dakikalık orta şiddetli aktiviteler.• Haftada 150 dakika orta şiddetli aktiviteler
Aktivitenin İçeriği	<ul style="list-style-type: none">• Gönüllü olarak veya ücretli herhangi bir işte çalışma.

-
- Spor.
 - Ulaşım (bir yerden bir yere yapılan yürüme aktiviteleri).
 - Ev işleri.
-

Tablo 2'ye göre fiziksel aktivitelerin bileşenleri aktivitenin frekansı, aktivitenin tipi, aktivitenin şiddeti, aktivitenin süresi ve aktivitenin içeriği bileşenlerinden oluşmaktadır. Aynı zamanda fiziksel aktivitelerin bileşenleri ile ilişkili olarak “sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk”, “beceri ile ilişkili fiziksel uygunluk” ve “fizyolojik uygunluk” olmak üzere fiziksel uygunluk kavramı da alanyazında sık kullanılmaktadır. (Hoeger ve Hoeger, 2010).

Sağlıkla ilişkili uygunluk; günlük aktivitelerin yorgunluk hissedilmeden yerine getirilmesidir ve hipokinetik hastalık riskini azaltmaktadır. Bileşenleri; kardiyovasküler uygunluk, kas kuvveti, kas ile ilişkili dayanıklılık, esneklik ve vücut kompozisyonudur (Task Force on Community Preventive Services, 2002, s. 68).

Beceri ile ilişkili uygunluk bileşenleri; çeviklik, denge, reaksiyon zamanı, koordinasyon, sürat ve güçtür (Brown vd., 2003, s. 521). Bu bileşenler motor beceri performansındaki başarı ile ilişkilidir ve sağlık açısından çok önemli etkiye sahip olmayabilirler. Fizyolojik uygunluk terimi ise, başlıca tıp alanında, fiziksel aktivite tarafından etkilenen biyolojik sistemleri ve fiziksel aktivitenin hastalıkları önleyici etkisini ifade etmek üzere kullanılmaktadır. Bileşenleri; metabolik uygunluk, morfolojik uygunluk (vücut kompozisyonunu ifade eder) ve kemik sağlamlığı özelliğidir (Oberg & Frank, 2009, s. 293). Metabolik uygunluk, orta şiddette yapılan ve hiç gelişme sağlamayan egzersizler ile, diyabet ve kardiyovasküler hastalık risklerinin azaltılmasını; sağlık açısından, kan şekeri düzeyinin daha iyi düzenlenebilmesini; egzersiz açısından ise, egzersize bağlı olarak ortaya çıkan kandaki pH değişikliklerini tamponlayabilme yeteneğini ifade etmektedir. Bu da aktif bireylerin yüksek metabolit seviyesine karşın, kas ile ilişkili yorgunluk ortaya çıkmadan egzersizi devam ettirebilmelerine olanak sağlamaktadır (Gago vd., 2019, s. 227).

2.1.4. Fiziksel Aktivitenin Etkileri

Fiziksel aktivitenin insan sağlığı üzerindeki etkileri iki genel başlıkta incelenebilir (Baltacı vd., 2008, s. 9; Paffenbarger vd., 1993, s. 539). Fiziksel aktivitenin bireyin beden sağlığı üzerindeki etkileri, kas iskelet sistemi üzerindeki etkileri ve vücudun diğer bazı metabolik fonksiyonları üzerindeki etkileri olarak iki grupta incelenebilir. Aynı zamanda ruhsal sağlık üzerine de etkileri bulunmaktadır. Fiziksel aktivitenin bedensel sağlık üzerindeki olumlu etkileri yanında, psikolojik ve sosyal sağlık üzerinde de olumlu etkileri bulunmaktadır. Fiziksel aktivitenin yararları dikkate alındığında, yeterli düzeyde yapılan fiziksel aktivite, bireylerin ve toplumu daha sağlıklı kılmaktadır. Fiziksel aktivitenin bedensel sağlık ve ruh sağlığı üzerine etkileri Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Fiziksel aktivitenin bedensel sağlık ve ruh sağlığı üzerine etkileri

Bedensel sağlık üzerine etkileri	Kas İskelet Sistemi Üzerine Etkileri	<ul style="list-style-type: none">• Kas kuvvetinin ve kas tonusunun korunmasını ve artırılmasını sağlar.• Kas ve eklemlerin esnekliğinin korunmasını ve artırılmasını sağlar.• Hareket alışkanlığının ve fiziksel aktivite toleransının artmasını (kondisyon ve dayanıklılık), refleks ve reaksiyon zamanının gelişmesini sağlar.• Vücut düzgünlüğünün ve postürünün korunmasını sağlar.• Denge ve düzeltme reaksiyonlarını geliştirir.• Yorgunluğu azaltır.• Kas kasılması ve aktivitenin etkisiyle kemik mineral yoğunluğunu korur ve osteoporozu önler.• Kas dokusunca kullanılan enerji ve oksijen miktarının artmasını sağlar.• Olası yaralanma, sakatlık ve kazalara karşı bedensel korunma geliştirir.
	Diğer metabolik fonksiyonlar üzerine etkileri	<ul style="list-style-type: none">• Kan basıncını düzenler.• Damar yapısının elastikiyetini artırır.

		<ul style="list-style-type: none"> • Yüksek kan kolesterol ve trigliserit düzeyini etkileyerek damar hastalıkları riskini azaltır. • Kalbi güçlendirerek, kan akışını düzenler. • Solunum kapasitesinde artış sağlar. • Kan şekeri düzeyinin kontrolüne yardımcı olur. • Vücudun tuz, su, mineral dengesini sağlar. • Metabolizmayı hızlandırır ve kilo alımını engeller.
Ruh sağlığı üzerine etkileri	Duygusal sağlık	<ul style="list-style-type: none"> • Kendini iyi hissetme ve mutluluk sağlar. • Olumlu düşünebilme ve stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirir. • Sosyal uyum ve kabul görme oranını artırır.

Tablo 3'e ek olarak fiziksel aktiviteyi artıran oyunların oynanması;

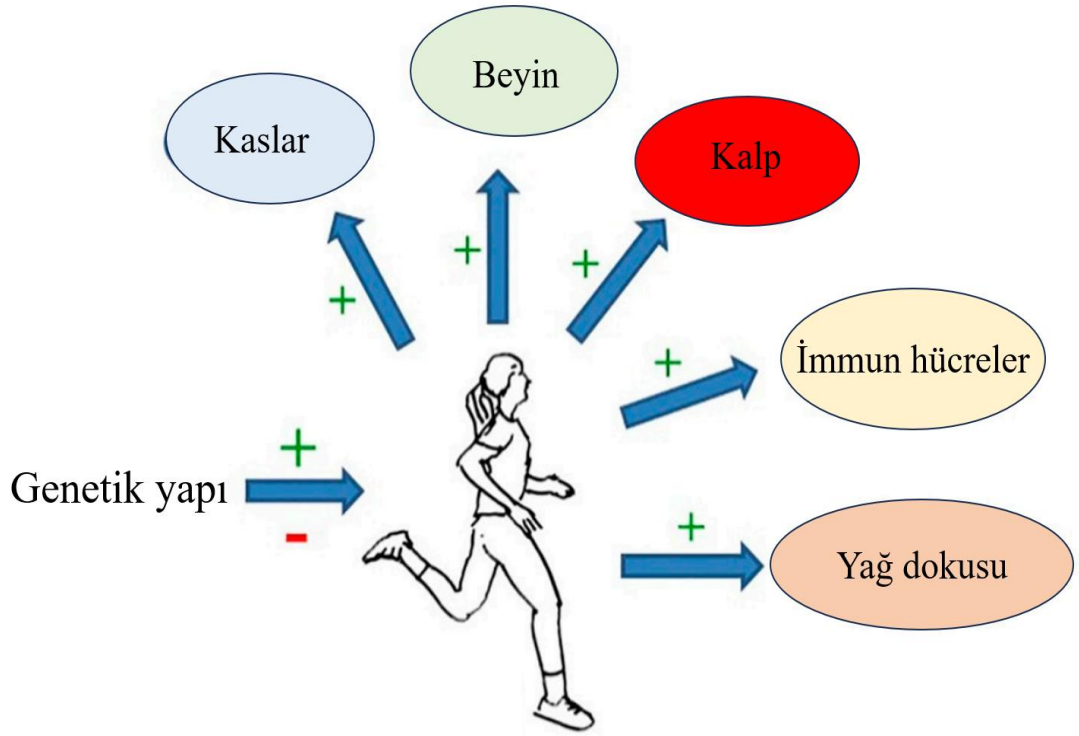
Kalp sağlığını geliştirir; Küçük yaşlardan itibaren kalp ve damar sağlığı fiziksel hareketliliğin artırılması sayesinde güçlendirilebilir. Çocuklar her gün kalp atışlarını hızlandıracak bir tür fiziksel aktiviteye katılmaya teşvik edilir. Bu aktiviteler atlama, zıplama, hızlı yürüme ve dans etmeyi içerir. Ebeveynler ayrıca günlük egzersizi birlikte yapılacak eğlenceli bir günlük aktivite haline getirebilirler ve alışkanlık kazanılmasında önemli bir rol oynayabilirler (Kleemann, vd. 2020, s. 271). Ailelerin evde fiziksel aktivite yapabilmeleri için takip edebileceği çok sayıda egzersiz videosu bulunmaktadır. En önemli konu çocukları hareket ettirmektir. Tutarlı ve düzenli olarak yapılan egzersiz genel kalp sağlığına katkıda bulunacaktır. İyi kardiyovasküler sağlık, kalp hastalığını önlemek, stresi azaltmak, enerjiyi artırmak, sindirimi iyileştirmek ve iyi uykuyu teşvik etmek için önemlidir (O'Brien vd., 2019)..

Sosyal becerileri geliştirir; Fiziksel oyuna katılmak, iyi sosyal ve kişilerarası becerilerin gelişmesine yol açabilir. Açık hava oyunlarında ve takım sporlarında aktif olan çocuklar, takım çalışması, liderlik ve empati gibi önemli becerileri öğrenme fırsatına sahip olurlar. Ayrıca çocuklar bu aktivitelere katılarak yeni arkadaşlar da edinecekler. Bunun yanı sıra rekabetçi sporlara katılmak başarı duygusunun artmasına, özgüvenin artmasına ve

özgüvenin artmasına neden olabilir. Bu beceriler ve özellikler, çocuklar büyüdükçe önemli ve faydalıdır (Sarısaltık, 2023, s. 19).

Beyin gelişimini destekler; fiziksel oyunun çocuklarda beyin gelişimini teşvik edebileceğine ilişkin araştırma sonuçları bulunmaktadır (Ding vd. 2006, s. 824). Fiziksel aktivitelerin yapılması bireylerde bilişsel süreçleri ve hafızayı geliştirir, analjezik ve antidepresan etkilere sahiptir ve hatta sağlam bir vücutta sağlam bir zihin ilkesine güç vererek bir refah duygusu uyandırır (Lourenco vd., 2019, s. 166). Egzersiz beyne giden kan akışını artırır, bu da beyne daha fazla oksijen ve glikoz sağlar. Bunlar uyanıklığı ve zihinsel odaklanmayı iyileştirmenin temel bileşenleridir (Wang vd., 2009, s. 268). Yoga gibi dengeyi içeren fiziksel aktiviteler aynı zamanda akademik becerilerin çerçevesini geliştirmeye yardımcı olan mekansal ve zihinsel farkındalığı da teşvik eder (Hou vd., 2017, s. 368). Aynı zamanda, propriyoseptif aktiviteler - belirli kaslara odaklanan yoğun egzersizler, öğrenme ve okulda başarılı olmak için gerekli olan çalışma hafızasını güçlendirme yeteneğine sahiptir. Benzer şekilde egzersiz, yeni beyin hücrelerinin büyümesini teşvik eder ve bu durum da çocuğun yaşam kalitesinin artmasına da yardımcı olmaktadır (Ibanez vd., 2004, s. 1168).

Duygusal refahı artırır; fiziksel oyun sadece gücü ve sağlığı geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda iyi bir duygusal refah ve zihinsel sağlığın sağlanmasında da önemli bir rol oynar. Fiziksel aktivitenin, ruh halini iyileştiren ve güveni artıran endorfin (mutlu hormonlar) ürettiği bilinmektedir (American Heart Association, 2020). Ayrıca egzersiz yapan çocuklar gün boyunca kendilerini daha enerjik hissedebilir, kendileri ve çevrelerindeki dünya hakkında daha olumlu hislere sahip olabilirler (Taylor, Dodd & Damiano, 2005, s. 1209). Egzersiz aynı zamanda anksiyete ve depresyon gibi ruhsal hastalıklarla mücadelede de doğal bir ilaçtır. Bireylerin olumsuz düşünce döngüsünden kurtulmasını ve günlük yaşamın stresinden uzaklaşarak yaşam kalitesinin artmasını sağlar (Hoffman, 2006, s. 14). Fiziksel aktivitenin vücuttaki sistemlerdeki etkileri Şekil 2’de özetlenerek sunulmaktadır.



Şekil 2. Fiziksel aktivitenin vücuttaki sistemlerdeki etkileri (Liegro, 2019)

Şekil 2’de fiziksel aktivitenin, kalp ve dolaşımdan bağışıklık ve sinir sistemlerine kadar vücuttaki çoğu dokunun işlevleri üzerinde yararlı bir etkisi olduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca tek başına veya geleneksel ilaçlarla birlikte obeziteyi, diyabeti ve diğer kronik patolojileri azaltmaya veya en azından bunlara karşı koymaya yardımcı olabilir. Bununla birlikte, bir hastanın genetik geçmişinin, egzersizin etkinliği üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri olabileceği giderek daha açık hale gelmektedir. Bu nedenle gelecek için önemli bir hedef, fiziksel aktiviteye verilen yanıtları kontrol eden gen panellerini tanımlamak olmalıdır (Liegro, 2019, s. 1043).

2.1.5. Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi

Fiziksel aktivite düzeyini ölçmek için günümüze kadar pek çok yöntem geliştirilmiştir. Bu yöntemler fiziksel aktivite düzeyini belirlemek amaçlı anketler, testler, günlükler, doğrudan gözlemlene yöntemleri, yarı yapılandırılmış görüşme formları, dijital ölçüm cihazları ve enerji tüketim miktarının belirlenmesi gibi yöntemlerdir (Karaca ve Turnagöl, 2007, s. 68; Pitta vd., 2006, s. 1041).

Aşırı hareketsiz davranış, modern yaşamın baskın ve ortak bir özelliği haline gelmiştir. Kronik hastalıklar ve erken ölüm oranları arttıkça hareketsiz yaşam tarzının artmasının halk sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri de artmaktadır (Erdoğan, Certel ve Güvenç, 2011, s. 98). Yetişkinlerde hareketsiz veya hareketsiz yaşam nedeniyle ölüm oranı, ölümcül ve ölümcül olmayan kardiyovasküler hastalıklar, tip 2 diyabet ve metabolik sendrom arasında bir ilişki olduğuna dair güçlü kanıtların yanı sıra yumurtalıklarla orta düzeyde bir ilişki olduğuna dair kanıtlar vardır (Archer & Blair, 2011, s. 387).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), dünya çapında yetersiz fiziksel aktivitenin ölüm için en önemli risk faktörlerinden biri olduğunu, küresel olarak her dört yetişkinden birinin yeterince aktif olmadığını ve dünya ergen nüfusunun %80'inden fazlasının fiziksel olarak hareketsiz olduğunu bildirmişti (Dünya Sağlık Örgütü, 2019).

Fiziksel aktivite seviyeleri genellikle nüfusun sağlık tutumlarını ve bunların ölüm ve hastalık oranları da dahil olmak üzere sağlık durumuyla ilişkilerini değerlendirmek için izlenmektedir. Popülasyondaki mevcut aktivite düzeylerini ve değişiklikleri belirlemek ve aktivite düzeylerini artırmaya yönelik tasarlanan müdahalelerin etkililiğini belirlemek için fiziksel aktivitelerin doğru değerlendirilmesi gerekmektedir (Prince vd., 2011, s. 56). Fiziksel aktivite araştırmaları, fiziksel aktivite artışının yararlı olacağı koşulları belirlemek ve nüfus faaliyetinde değişiklikleri izlemek açısından pratik değere sahiptir (Rod vd., 2001, s. 295). Ancak bu kullanım, hareketsiz toplumlara özgü düşük yoğunluklu aktivitelerin kaydedilmesine ve hafif, orta ve ağır egzersiz gibi terimlere tutarlı biyolojik anlamlar getirilmesine yönelik standart araçların geliştirilmesiyle mümkün kılınabilir (Shephard, 2003, s. 197). Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nin (IPAQ) kısa formu, büyük ölçekli epidemiyolojik çalışmalarda fiziksel aktiviteyi değerlendirmek için sıklıkla kullanılan bir yöntemdir (Derek vd., 2013; Paffenbarger vd., 1993, s. 593; Rhodes, & Lithopoulos, 2023, s. 378).

Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi toplum sağlığı açısından büyük öneme sahiptir. Bu değerlendirme ile genel toplumda sağlığın bozulma riskini azaltmak, en uygun egzersiz dozunu belirlemek ve bireye özgü egzersiz reçetesi sağlamak hedeflenir (Ainsworth vd., 2015, s. 387). Fiziksel aktivite objektif ve subjektif araçlar ile kapsamlı bir şekilde değerlendirilebilmektedir. Subjektif ve objektif fiziki aktivite ölçme araçları Tablo 4 'de verilmiştir.

Tablo 4. Subjektif ve objektif fiziki aktivite ölçme araçları

Ölçüm araçları	Uygulanan veri toplama araçları
Subjektif fiziksel aktivite ölçüm araçları	Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Gebelik Fiziksel Aktivite Anketi Büyük Çocuklar İçin Fiziksel Aktivite Anketi Yaşlılar İçin Fiziksel Aktivite Skalası LASA Fiziksel Aktivite Anketi Global Fiziksel Aktivite Anketi European Health Interview Survey Fiziksel Aktivite Anketi Bouchard Fiziksel Aktivite Günlüğü Frenchay Aktivite İndeksi İnsan Aktivite Profili (Human Activity Profile-HAP)
Objektif fiziksel aktivite ölçüm araçları	Akselerometre Çift İşaretli Su Yöntemi (Doubly Labeled Water) Pedometreler (Adımsayarlar) Kalp Atım Hızı Monitörü Kalorimetre Çoklu Sensör Sistemler

Tablo 4’de belirtildiği gibi fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirmesi ve inaktiviteye bağlı sağlık ile ilişkili risklerin anlaşılmasına önemli ölçüde katkıda bulunan anketler ve etkinlik günlükleri gibi bireylerin kendi durumları ile ilgili bireysel bildirimde buldukları araçlar, subjektif değerlendirmelerin temelini oluşturmaktadır. Bu anket ve skalalar, yanıtlayan bireyler için fazla iş yükü oluşturmamaktadır ancak subjektif ifadeler içerdiğinden oldukça değişkenlik gösterebilir (Can, 2019, s. 296)

Fiziksel aktivite ve inaktif geçirilen sürenin hem olduğundan fazla hem de olduğundan düşük gösterilmesine yol açabilir (Tümtürk, Özden ve Özkeskin, 2021, s. 54). Avantaj ve dezavantajları olmasına rağmen objektif yöntemlere göre ulaşılabilirlik, maliyet ve kolay kullanım özellikleri sayesinde sık tercih edilen bir veri toplama yöntemidir (Voss & Harris, 2017, s. 1408).

Objektif yöntemlerin, enerji harcamasına ilişkin daha kesin tahminler sunduğuna, fiziksel aktivite parametrelerini olduğundan az ya da çok gösterme hatasını ve yanıt yanlılığı sorunlarının çoğunu ortadan kaldırdığına inanılmaktadır (Doherty vd., 2017). Objektif yöntemleri kullanmanın avantajlarına rağmen, bu tür yöntemler genellikle zaman ve maliyet açısından sorun oluşturmaktadır (Freedson, P.S., Miller, 2000, s. 22). Ayrıca, bu yöntemler kişiye özel eğitim ve veri toplama için katılımcıya birebir ulaşım gerektirdiği için pratikte uygulanması daha zor olabilir (Prince vd., 2008, s. 57).

Düzenli fiziksel aktivite, birçok kronik hastalıkta morbiditeyi azaltmak ve erken mortalite riskini önlemek için etkili bir koruyucu önlem olmaktadır (Warburton & Bredin, 2016, s. 495). Buna ek olarak düzenli fiziksel aktivite öz yeterliliği geliştirerek depresif belirtilerin ortaya çıkmasını önleyebilmektedir. Kognitif fonksiyonlara etkisi açısından bakıldığında da, orta derecede rekreasyonel fiziksel aktivitenin on beş yıllık takipte daha düşük demans insidansı ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Kandola vd., 2019).

Fiziksel aktivitenin genel iyilik hali açısından önemi özellikle pandemi sürecinde daha iyi anlaşılmıştır. Karantina döneminde yapılan güncel bir çalışmada pandeminin fiziksel aktivitede azalmaya yol açtığı bildirilmiştir (Amini vd., 2020). Almanya, İtalya, Rusya ve İspanya toplumlarında yapılan bir diğer çalışmada ise pandemi nedeniyle, depresyon semptomları olan bireylerin psikolojik yüklerinin artış gösterdiği belirtilmiştir (Brailovskaia vd., 2021). Bireylerin fiziksel aktivite seviyeleri yüksek olduğunda hastalığı ağır geçiren vaka sayılarının ve ölüm oranının azaldığı bildirilmiştir (Martins vd., 2019).

2.2.DİJİTAL OYUNLAR

2.2.1. Dijital Oyunların Tanımı ve Kapsamı

Oyunlar çocukların gelişimi açısından önemlidir ve sağlıklı bireyler olmalarında önemli rol oynar. Teknolojideki ilerlemeler oyun anlayışını değiştirmiş, oyunlar dışarıdan dijitale taşınmıştır. Masaüstü bilgisayarlarda, taşınabilir bilgisayarlarda ve mobil cihazlarda oynanabilen dijital oyunlar, çevrimiçi veya çevrimdışı oynanabildiği gibi tek tek veya birlikte oynanabilme özelliğine de sahiptir (Erdal ve Erdal, 2020, s. 366).

Özellikle internet ve mobil teknolojilerindeki gelişme, dijital oyunların dünyada milyarlarca oyuncunun kullandığı bir çarşıya dönüşmesini sağladı. Her yaştan bireyin oynadığı dijital oyunlar. Dijital oyunlar çocukların en önemli eğlence kaynağıdır. Eğlenmenin vazgeçilmez bir aracı olan dijital oyunlar çocukların gelişimleri üzerinde olumlu ve olumsuz etkilere neden olmaktadır. Bu nedenle dijital oyunlar araştırmacılar için önemli bir araştırma konusudur (Erdal, 2019, s. 53).

Literatürde dijital oyunların çocukların bilişsel, duygusal, fiziksel ve psikolojik gelişimi gibi durumlara etkisini belirleyen çalışmalar bulunmaktadır. Dijital oyunlara ilişkin öğrenci ve veli görüşlerini belirleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Ülkemizde çocuklarla yapılan dijital oyun araştırmalarına göre dijital oyunların çocuklar üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerinin belirlenmesini amaçlayan yayınlar halâ yetersizdir.

Dijital oyunlar, yeni iletişim ortamlarının “etkileşim, modülerlik, dijitallik, sanallık ve değişebilirlik” özelliklerini bünyesinde barındırmakta ve tüm bu özellikleri oyun oynama eylemine dahil eden kişisel bir iletişim ortamı olarak değerlendirilmektedir (Artu Mutlugün ve Topuz, 2020, s. 37). Dijital oyun, tarayıcı oyunları da dahil olmak üzere konsolda, elde taşınır cihazda, akıllı telefonda veya bilgisayarda oynanan herhangi bir oyun olarak tanımlanmaktadır (Boyacı, 2019, s. 778).

Dijital oyunlar simülasyon, artırılmış gerçeklik ve alternatif gerçeklik oyunları dahil olmak üzere farklı türleri ve türleri içermektedir. Simülasyonların ve oyunların tanımı sıklıkla bulanıklaşabilir. Oyunların bir dizi kuralı ve açık bir hedefi olma eğilimindeyken simülasyonlar "genellikle bir sembol sistemini diğeri aracılığıyla temsil etmek olarak tanımlanmaktadır (Sanchez vd., 2017, s. 21).

2.2.2.Artırılmış Gerçeklik

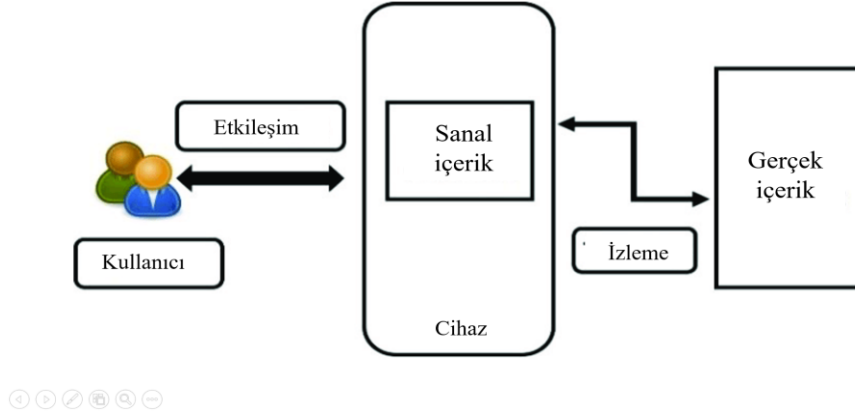
Her geçen gün gelişmekte olan teknoloji zaman ilerledikçe hayatımıza yeni unsurlar katmaktadır. Bu gelişmeler doğrultusunda teknoloji ve bilim kavramlarında çeşitli eğilimler ortaya çıkmaktadır. Son dönemlerde popülerlik kazanan bu eğilimlerden bir tanesi de artırılmış gerçeklik kavramıdır. Artırılmış gerçeklik, gerçek nesnelere ile sanal nesnelere bir arada simultane bir şekilde sunan, kullanıcıya farklı etkileşim imkanları tanıyan bir teknolojidir (Azuma,1997). Farklı bir tanıma göre Artırılmış gerçeklik, gerçek dünyada bulunan ortam veya materyallerin, bilgisayar destekli gerçek dünyada bulunmayan sanal materyaller ile zenginleştirilerek sunan teknolojidir (Altınpulluk, 2015).

Artırılmış gerçeklik teknolojisi, kullanıcıları gerçek ortamdaki uzaklaştırmadan sanal ortamın sunduklarından faydalanmasına yarayan, kullanıcılara etkileşim imkânı sunan yapay ve gerçek ortamların iç içe bütünleşik bir yapıda bir araya getirildiği teknolojiler olarak ifade edilebilmektedir (Sünger, 2019).

Artırılmış gerçeklik teknolojisini diğer teknolojilerden farklılaştıran özellikleri sSanal ve gerçek objelerin bir arada sunulması, eş zamanlı etkileşim sunması ve 3 boyutlu nesne ve ortamları barındırmasıdır (Kuzgun, 2019). Kavramsal karmaşıklıklar veya birtakım yönleriyle birbirlerine olan benzerlikler sebebiyle artırılmış gerçeklik ve sanal gerçeklik kavramları karıştırılabilmektedir. Gerçek ortam ve sanal ortam arasında artırılmış gerçeklik ve artırılmış sanallık kavramları olduğu belirtilmektedir. Artırılmış gerçeklik yapı itibariyle gerçek ortama yakinken, artırılmış sanallık ise sanal ortama yakın olduğu şekilde belirtilmiştir. Başka bir deyişle artırılmış gerçekliğin sunduğu gerçek dünya ile bütünleşik bir yapıda iken sanal gerçeklik yapay bir mekânda gerçekleşmektedir (Akkiren, 2019).

Sanal bilgiyi gerçek ortamlarla birleştiren artırılmış gerçeklik uygulamaları hızla artmaktadır ve her yaş ya da her grup için geliştirilmeye devam etmektedir. Farklı yaş gruplarındaki nüfusun gereksinimlerine ve deneyimine hitap etmek için artırılmış gerçeklik kullanılan alanlar da genişlemektedir. Artırılmış gerçeklik uygulamalarında kullanıcı, etkileşim, sanal gerçeklik, cihaz, izleme ve gerçek içerik kavramları her geçen gün gelişmektedir ve dijital oyunlar ile ilişkili sektörde daha sıklıkla kullanılmaya başlamıştır (Li, Li & Han, 2021, s. 2635).

Artırılmış gerçeklik teknolojisi sanal gerçeklik teknolojisinin bir uzantısı olarak görülmesine karşın, artırılmış gerçeklik gerçek bir mekân üzerine bilgisayar desteğiyle oluşturulmuş sanal nesnelere yerleştirilmesi ilkesine dayanarak mekânın tamamen gerçeklikten uzak olduğu sanal gerçeklik teknolojisi ile karıştırılmamalıdır (Özdamlı ve Karagözlü, 2018, s. 44). Artırılmış gerçeklik modeli Şekil 3’de özetlenmektedir



Şekil 3. Artırılmış gerçeklik modeli (Liang, 2015)

Şekil 3’de belirtildiği gibi sanal gerçeklik teknolojisinde üç boyutlu etkileşimli modeller yapılarak sanal mekanlar oluşturulmakta iken artırılmış gerçeklik teknolojisinde etkileşimli ve gerçek zamanlı bir şekilde gerçek dünyaya sanal nesnelere entegre edilerek gerçeklik hissinin artırılması ve zenginleştirilmesi amaç olmaktadır (Liang, 2015, s. 219). Başka bir deyişle sanal gerçeklik teknolojisinde gerçeklik tamamen sanallaştırılırken artırılmış gerçeklik teknolojisinde gerçekliğe sanal nesnelere eklenmektedir (Soylu, 2019, s. 36).

Gerçek dünyaya sanal öğelerin eş zamanlı bir şekilde entegre edilmesiyle kullanıcıya etkileşim imkânı sunan artırılmış gerçeklik teknolojisi kullanıcıyı gerçek dünyadan ayırmadığı için sanal gerçeklik teknolojisinden farklılaşarak sanallık ve gerçeklik arasında boşluğu doldurmakta ve köprü görevi üstlenmektedir (Liang, 2015, s. 221). Artırılmış gerçeklik teknolojisinin taşıdığı bu nitelikler dolayısıyla kullanıcılar gerçek ortamlarda sanal nesnelere ile hızlı şekilde etkileşime girebilmektedir (Cai, Wang ve Chiang, 2014, s. 32).

Artırılmış gerçeklik kavramı 1950’li yıllardan sonra büyük ilerlemeler yaşadığı görülmektedir. Sanal gerçeklik teknolojisinin öncüsü olarak adlandırılan Morton Leonard

Heilig adlı sinematograf 1957 senesinde Sensorama isminde insanların tüm duyu organlarına hitap etmekte olan bir simülâtör geliştirmiştir. Araştırmacı ortaya çıkardığı bu simülâtörün 1962 senesinde patentini alarak bu alanın gelişiminde önemli bir adım atmıştır (Murod vd., 2021, s. 6860). Bu simülâtör oyun salonlarında 1980’li yıllarda kullanılmakta olan makinelere benzerlik göstermekte ve kullanıcılara ses, koku, rüzgâr, titreşim ve üç boyutlu nesnelerin bir arada sunulduğu bir tecrübe yaşatmaktaydı (Sung, 2011). Morton isimli sinematografin geliştirdiği makine ilk sanal gerçeklik cihazı olmakla birlikte artırılmış gerçeklik ve sanal gerçeklik teknolojilerinin yapı itibariyle benzer nitelikler taşımasıyla artırılmış gerçeklik teknolojisinin gelişim sürecinde önemli bir konumda bulunmaktadır. Hızlı bir şekilde gerçekleşen teknolojiye bu gelişimlerinde etkisiyle artırılmış gerçeklik 2000’li yıllardan sonra mobil uygulamalarda da yoğun bir şekilde kullanımı başlamıştır. 2012 yılında ise o dönem henüz prototip halinde olan “Project Glass” isimli gözlüğü Google şirketi tanıtmıştır. Bu gözlük Google’nin geliştirdiği ilk artırılmış gerçeklik teknolojilerine sahip gözlük olmaktadır. Duyurulduğu dönem itibariyle ilgileri büyük ölçüde üzerine çeken Project Glass kullanıcının göz veya sesli yönergeleri ile hava durumu gösterme, konum saptama, fotoğraf ve video çekme, mesajlaşma gibi birçok işlemi yerine getirebilmektedir (Sünger, 2019).

2015 yılı itibariyle artırılmış gerçeklik teknolojileri alanında daha başarılı ve yenilik içeren aygıtlar üretilmeye başlanmıştır. Bunlardan biriside Microsoft firmasının tanıttığı ve ilk holografik bilgisayar niteliği taşıyan “HoloLens” isimli cihazdır. HoloLens AG teknolojisini daha ileri bir düzeye taşımış ve birçok gelişmiş özelliklere bünyesinde sahip olmaktadır. Bu özelliklerin başında ise Windows 10 işletim sistemi ile birlikte çalışması ve sesli yönergeler ile istenildiği zaman kontrol edilebilmesi gelmektedir (Hassan, Rahim & Shin, 2021).

Günümüzde de kullanımı eğitim, sağlık ve mühendislik gibi alanlarda artış gösteren artırılmış gerçeklik teknolojisinin yaygınlaştığı ve geliştiği görülmektedir. Bu durum doğrultusunda gerçeklik teknolojilerinin gelecekte hayatımızda daha fazla yer edineceği düşünülmektedir.

AG teknolojisi yıllar geçtikçe gösterdiği değişim ve gelişimler sonucunda eğlence, askeri, eğitim, sağlık, reklam, spor, mühendislik gibi alanlarda tercih edilmeye başlanmıştır (İbili ve Şahin, 2013).

Geçtiğimiz yıllarda öğrenme sürecinin kalitesini ve etkililiğini artırmak amacıyla eğitim ortamlarında teknolojilerin (Bilgisayar, Tablet, Projeksiyon vb.) artmasıyla beraber artırılmış gerçeklik teknolojilerinin kullanımına zemin hazırlamış ve artırılmış gerçeklik teknolojisi içeren materyallerin kullanımı artış göstermiştir. Artırılmış gerçeklik teknolojileri öğrenme yöntemlerini, sınıf ortamını ve öğretmen rolünde değişikliklere yol açarak öğretme ve öğrenme ortamlarının niteliklerini artırarak zenginleştirmektedir (Yıldırım, 2019).

Eğitim alanında artırılmış gerçeklik teknolojilerinin kullanımıyla ilgili literatür incelendiğinde farklı alanlarda ve çeşitli şekillerde artırılmış gerçeklik destekli uygulamalarının kullanıldığı görülmektedir. Somyürek (2014) artırılmış gerçeklik destekli uygulamaların kullanım alanlarını aşağıdaki şekilde sıralamıştır:

- Kitaplara üç boyut desteği kazandırılması
- Bilişsel bakım ve psikomotor alanlarında eğitim içeriklerinde
- Bilim müzelerinde farklı alanlarda bilgi sağlanması
- Fen bilimleri alanına yönelik bazı kavramların üç boyutlu sergilenmesi ve deney içeriklerinde kullanılması,
- Matematik ve geometri derslerine yönelik birtakım kavramların uzamsal ilişkilerinin görselleştirilmesi,
- Coğrafya alanında birtakım kavramların görselleştirilmesi,
- Askeri personellere yönelik verilen eğitimlerde farklı tecrübeler kazandırılması,
- Sağlık eğitimi alanına yönelik çeşitli beceri ve bilgilerin kazandırılması,
- Mühendislik alanındaki eğitimlerde kullanılacak materyaller ile ilgili beceri ve bilgi kazandırılması,
- Öğretmenlere eğitimlerine yönelik tecrübeler kazandırılmasıdır.

Bu alanlarda artırılmış gerçeklik uygulamaları yoğun şekilde kullanılmaktadır ve aynı zamanda çocuklar ile gençlerin rağbet ettikleri dijital oyunların temelinde artırılmış gerçeklik ve sanal gerçeklik uygulamalarının da temelinde bulunan software uygulamaları bulunmaktadır. Eğitim alanında artırılmış gerçeklik teknolojileri kullanımına yönelik yapılan çalışmalar ele alınarak incelenmiş ve sağladıkları avantajlar aşağıdaki Tablo 5’de belirtilmiştir.

Tablo 5. Artırılmış gerçeklik teknolojisi barındıran öğretim materyallerinin avantajları

Artırılmış gerçeklik teknolojileri barındıran materyallerin eğitimde sağladıkları avantajlar	Kaynaklar
Soyut kavramlara somutluk kazandırabilmesi, sınıflarda gösterimi ve yapılması güç durumlara kolaylık kazandırması, 3B modeller aracılığıyla öğrencilerin konuları daha rahat algılamalarına imkan vermesi	Akkiren, 2019; Demirel, 2019; Soylu, 2019; Yetişir, 2019
Öğrencilerin motivasyon ve ilgilerini desteklemesi	Akkiren, 2019; Atalay, 2019; Demirel, 2019
Öğrencilerin görsel uzamsal becerilerini destekleyerek kavram yanılığını edinmelerini azaltma	Akkiren, 2019; Sarkar vd. 2020; Soylu, 2019
Öğrencilerin özyeterlilik düzeylerini olumlu yönde desteklemesi	Akkiren, 2019; Demirel, 2019
Öğrencilerin derse karşı ilgi ve isteklerini artırarak yaratıcılık düzeylerini olumlu yönde desteklemesi	Atalay, 2019; Demirel, 2019; Soylu, 2019
Öğrenme sürecinde öğrencilerin aktif katılımlarını sağlaması	Demirel, 2019; Yetişir, 2019
Eğlenerek öğrenmeyi sağlaması	Atalay, 2019; Özmen, 2019; Soylu, 2019
Kullanım ve ulaşım kolaylığı sağlaması	Demirel, 2019
Öğrencilerin araştırma yeteneklerini artırarak yaratıcı düşünme becerilerini desteklemesi	Demirel,2019; Yetişir, 2019
Öğrenme süreci içerisindeki etkileşimi olumlu yönde desteklemesi	Demirel, 2019; Özmen, 2019

Tablo 5’de özetlendiği gibi son yıllarda artırılmış gerçeklik tabanlı öğretim materyallerinin avantajlarına yönelik yapılan alan yazın taramasında, öğrencilere karmaşık kavramların öğretiminde somutlaştırma sağlayarak öğrenme sürecini kolaylaştırması, öğrenme ortamında kullanımı mümkün olmayan veya öğrencilere sergilenemeyen durumlarda kolaylık sağlaması, öğrencilere eğlenerek öğrenme imkanı sunması, öğrenme süreci içerisinde öğrencilerin aktif katılımlarını sağlaması ve öğrencilerin derse yönelik ilgi ve motivasyonlarını artırarak olumlu yönde desteklemesi, artırılmış gerçeklik tabanlı öğretim materyallerinin sıklıkla karşılaşılan avantajları olmaktadır.

Yılmaz (2016) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada okul öncesi dönem çocuklarına yönelik artırılmış gerçeklik teknolojileri ile eğitici sihirli oyuncaklar olarak isimlendirdiği materyaller geliştirmiştir ve bunlara yönelik görüşleri, çocukların bilişsel kazanımlarını, bu sihirli oyuncaklar ile oynarken çocukların birbirlerine karşı sergiledikleri ilişkileri saptamayı amaçlamıştır. Bu sihirli oyuncaklar sebze, meslek, renk, meyve, taşıt, hayvan ve sayı gibi kavramları öğrenimine yönelik flash kartlar ve bulmacalardan oluşmaktadır. Gerçekleştirilen araştırma sonucunda öğretmenleri eğitici sihirli oyuncaklara yönelik pozitif düşünceler beslediği, çocukların eğitici sihirli oyuncaklar ile etkileşimli bir şekilde oynadığı saptanırken yüksek düzeyde bilişsel kazanım gerçekleşmediği bulgusuna ulaşılmıştır.

Cascales vd. (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada artırılmış gerçeklik teknolojilerinin okul öncesi dönem çocuklarının öğrenme sürecinde bir araç olarak kullanılabilirliğini tespit etmeye amaçlamışlardır. İspanya’da devlet okulunda yürütülen bu çalışmanın örneklem grubunu 36 okul öncesi dönemde çocuk oluşturmaktadır. Çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda AG teknolojileri barındıran içeriklerin çocuklara yüksek motivasyon ve teşvik sağladığı, öğrenme ve öğretme süreçlerine yönelik iyi düzeyde bir eğitsel araç olarak kullanılabileceğine ulaşılmıştır.

2.2.3. Dijital Oyunların Çeşitleri

Oyunlar genellikle olumsuz bir damgaya sahiptir ve şiddet içeren ve akılsız bir faaliyet olarak sınıflandırılır. Ebeveynler bunları zaman kaybı olarak görebilir ve öğretmenler onları öğrencilerin zamanı için rakip olarak görebilir; ancak oynanışla ilgili istatistikler aslında oldukça şaşırtıcı. Pek çok kişi, tipik oyuncunun, Mortal Kombat maçı sırasında

öfkeyle düğmeleri ezen genç bir genç erkek olduğunu varsaymaktadır. Aslında oyun oynayanların %47'si kadındır ve tipik bir oyun oyuncusu 30 yaşındadır (Evans, Fraser & Cotter, 2014, s. 532). Araştırmacılar, sık oyun oynamanın sosyal izolasyona yol açtığına dair hiçbir kanıt bulamamışlardır ve “sık oyun oynayanların %0'ı arkadaşlarıyla oynamaktadır, oyuncuların %33'ü kardeşleriyle ve %25'i eşleri veya ebeveynleriyle oynamaktadır (Schonert-Reichl, 2011, s.4).

Zumba Fitness ve Just Dance 3 gibi çok oyunculu vurguya sahip hareket tabanlı oyunlar, çocukların sık tercih ettikleri video oyunlarından. Oyunlar aynı zamanda öğrenme ve sosyal aktivite açısından da zengin olabilir. Nintendo'nun Wii'sindeki Mario Party, Brain Age ve Wii Sports gibi en çok satan oyunlar sosyal oyunu vurgulamaktadır. Sid Meier's Civilization stratejik ve tarihle doludur ve oyuncuları Hindistan'ın Gandhi'si veya Rusya'nın Catherine'i rolünü üstlenmeye ve kendi medeniyetlerini inşa etmeye zorlamaktadır. Medeniyet oyuncuları şehirleri genişletmeli, ticari ilişkileri yönetmeli, yiyecek kıtlığını gidermeli, teknolojiyi ilerletmeli ve medeniyetlerinin zamana karşı hayatta kalmasını sağlamak için kaynaklar bulmalıdır. The Sims, oyuncuların aile bütçesinin kısıtlamalarını ve iş, sosyal yaşam ve hobiler arasında denge kurmanın zorluklarını deneyimlemelerine olanak tanımaktadır. Bir inşaat ve yönetim oyunu olan Roller Coaster Tycoon, oyuncuları fiziğin kısıtlamaları altında hız trenleri tasarlamaya zorlamaktadır (Dietrich, Mulcahy & Knox, 2018).

Gelişen oyun teknolojileri (mobil cihazlar, oyun konsolları, sanal gerçeklik vb.) sayesinde dijital oyunlar insan hayatında önemli bir yere sahiptir. 2015'ten 2022'ye kadar aktif dijital oyun oynayan bireylerin sayısı 1,99 milyardan 3,00 milyara çıktı (Turkish Statistical Institute, 2022). 2020 yılında yapılan bir araştırma, 2023 yılına kadar 3,07 milyar insanın aktif olarak dijital oyun oynayacağını öngörmüştür (Clement, 2021).

Dünyada yaklaşık her iki kişiden birinin aktif olarak dijital oyun oynadığı belirtilmektedir (Entertainment Software Association, 2021). Bu durumun ortaya çıkmasının birden fazla nedeni vardır. İnsanlar yeni insanlarla tanışmak, dış dünyaya uyum sağlamak, rahatlamak, eğlenmek, problem çözme ve mantıksal düşünme becerilerini geliştirmek için dijital oyunlar oynamaktadır (Sağlam ve Topsümer, 2019, s. 485).

Ayrıca dijital oyunlar dikkati artırır ve görev değiştirme becerilerini geliştirmektedir (Benoit vd., 2020). Tüm bu olumlu durumlar dikkate alındığında dijital oyunların

kullanımının daha da artacağı ve insan hayatında önemli bir yere sahip olacağı söylenebilir. Dijital oyunların kullanımının yaygınlaşması, bu kullanımın gelecekte artacağı öngörüsü ve bireylerin bu oyunlara ilişkin olumlu düşünceleri dijital oyun bağımlılığını akıllara getirmektedir.

Dijital oyun bağımlılığı, bireylerin kontrolsüz, aşırı (uzun) dijital oyun oynaması, oynama dürtüsünü durduramaması, oyunu günlük gerçek hayatla bütünleştirememesi, aşırı stres nedeniyle sorumluluklarını yerine getirecek zamanı bulamaması sonucu olarak tanımlanmaktadır (Cardoso-Leite, 2016, s. 218).

Oyun oynama, gerçek hayat yerine oyun oynamayı tercih etme ve bu olumsuz davranışlar, günlük yaşamdaki sorunları çözememe ve saldırgan davranışlardır. Olumlu durumların aksine dijital oyun bağımlılığı olan bireyler, dijital oyunların neden olduğu olumsuz durumlar yaşayabilmektedir. Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından yayınlanan Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) kitabında bu olgunun “İnternet Oyun Bozukluğu” olarak yer aldığı görülmektedir (American Psychiatric Association, 2013).

Dijital eğitsel oyunlar öğrencilerin öğrenme süreçlerinde motivasyonlarını artırmalarına, katılım sağlamalarına ve etkili öğrenmeyi gerçekleştirmelerine yardımcı olmaktadır (Huang, 2019, s. 133). Dijital oyunlar aynı zamanda öğrencilerin öğrenme süreçlerinde bilgi ve iletişim teknolojileri becerileri ile birlikte bilişsel, uzamsal ve motor becerilerinin de geliştirilmesine yardımcı olmaktadır (Felicia, 2009). Bağımlılık yaratan ve olumsuz etkileri olan dijital oyunlar, eğitim amaçlı kullanıldığında öğretmenlerin görevlerini kolaylaştırabilir ve öğrenciler için keyifli bir öğrenme ortamı oluşturabilir (Kapidere, 2021, s. 1937).

2.3.ÖĞRETMEN TUTUMLARI

2.3.1.Öğretmen Tutumlarının Tanımı ve Kapsamı

Okulun öğrencinin sosyalleşmesini sağlama işlevi bulunmaktadır. Bu işlevini yerine getirmesi yönünde her öğrenciyi sosyalleşme sürecine katacak öğrenme yaşantılarını oluşturma görevi eğitim çalışanlarındadır ve bu açıdan öğretmenlerin tutumlarının çok önemli bir yeri bulunmaktadır (Cüceloğlu ve Erdoğan, 2015).

Okullarda yapılan sosyal etkinlikler çoğunlukla belirli öğrenciler çerçevesinde yürütülmektedir. Bu durum okulun tüm öğrenciler adına sosyalleştirme işlevini eksik bırakmaktadır. Bu yaşantılar planlı ve programlı bir şekilde yürütülmelidir. Okulun sosyalleşme işleviyle okulun iklimi yakından ilişkili görülmektedir. Okul iklimi, okulun içerisinde bulunan havadır. Bu havanın içerisinde eğitim çalışanlarının tutumu gibi birçok değişken yer almaktadır (Öztürk, Şahin ve Koç, 2002, s. 391).

Tutumlar, davranışların arkasındaki gizli yönlendirici güçler olduğu için tutum dinamiğinin farklı değişkenler açısından incelenmesi önemlidir. Tutumların bilgi işlevi, insanın bilgi edinme ve bu bilgiyi esasta kargaşa halindeki çevreye anlam verecek şekilde örgütleme gereksinimine dayanmaktadır. Basite indirgeme özellikleri ve son derece karmaşık bir toplumsal ortam karşısında, oldukça benzer tepki gösterme kolaylığı sağlamaları açısından bu tutumlar bireye bugünkü ve gelecekteki deneyimlerinde becerili olacağı duygusunu verir. Yeni bilgiler edindikçe veya bilgi değiştikçe bu tür tutumlarda da değişme olur (Sarı, 2002, s. 108).

Çocuklar küçük yaşta öğrendiklerini ömürlerinin sonuna kadar taşımaktadırlar. Öğrendiklerini toplumu etkilemek için kullanırlar ve pek çok araştırmanın sonucunda da bugünün gençliğinin yarının liderleri olacağı; öğretmenlerin gençleri en fazla etkileyebilecek meslek grubu oldukları vurgulanmaktadır (Bahia vd., 2013, s. 275). Araştırmalar, pozitif ve destekleyici iklimin öğrenciler üzerindeki olumsuz durumların çözümünde etkili olabileceği yönündedir (Darling-Hammond, 2013).

2.3.2. Okul İklimi ve Öğretmen Tutumları

Okul iklimi, okula bağlılığı ve başarıyı da olumlu yönde etkilemektedir (Oolbekkink-Marchand vd., 2017, s. 38). Öğrencilerin okula bağlılığı okul ikliminin yanında eğitim

çalışanlarına olan inançlarıyla da ilgilidir. Öğrencilerin gözünden okul yöneticileri ve bazı öğretmenlerin sınır koyan davranışları ve tutumları otoriter görülmektedir. Benzer şekilde Vekeman, Devos ve Tuytens (2015) tarafından yapılan ortaöğretim öğrencilerinin müdür algıları konusunda yapmış oldukları araştırmada; öğrencilerin müdürleri yasakçı, para toplayan, kuralcı, otoriter, yaşlı, ayrımcı gördüklerini ortaya koymuştur.

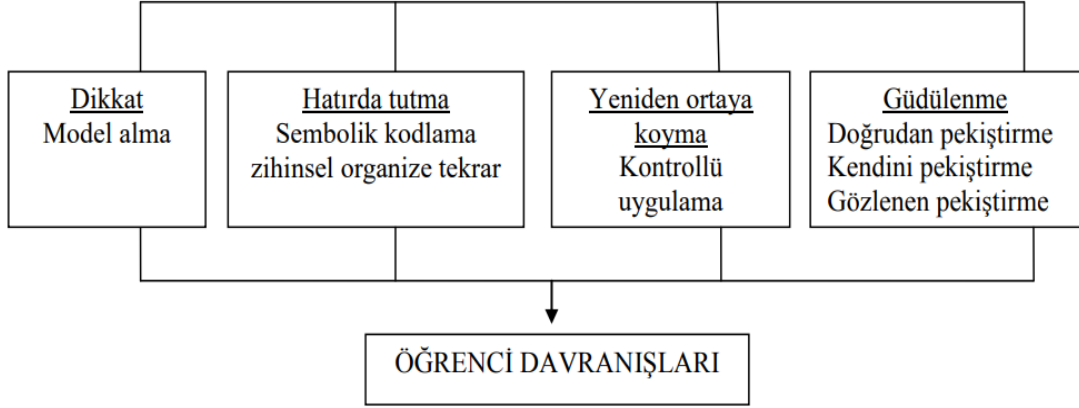
Okul ikliminde sadece öğrencilerin genel demografik değişkenleri değil aynı zamanda öğretmenlerin ve özellikle de okul yöneticilerinin tutumlarının önemi büyüktür. İdeal okul müdürünün, öğrenciler tarafından anlayışlı, saça karışmayan, para toplamayan, hoşgörülü, tecrübeli ve bilgili biçiminde tanımlandıkları görülmektedir (Öztürk, Şahin ve Koç, 2002, s. 393).

Öğrencilerin eğitim hayatlarında okul yöneticilerinden daha çok öğretmenler etkili olmaktadır. Öğretmenler öğrencilerle çok vakit geçirdiklerinden onları tanıma fırsatları daha çoktur. Bu yüzden öğretmenler öğrencilerin akademik gelişimlerinin yanında psiko-sosyal gelişimlerinden de sorumludurlar (Myrick, 2003). Çocukların kaygısı ve korkusu onların başarısını olumlu ve olumsuz etkilemektedir (Barton, Baguley & MacDonald, 2013, s. 75). Bu kaygıyı ve korkuyu da aile tutumları ve öğretmen tutumları oluşturmaktadır (Darling-Hammond, 2013, s. 21).

Okul ikliminde öğretmenlerin temelde aranan bazı nitelikleri taşımaları çok önemlidir. Öğretmen kalitesi, eğitimin kalitesini etkileyen önemli bir faktör olarak görülmektedir. Ancak, okullarda öğretme ve öğrenmeyi geliştirmek için kaliteli öğretmenlerin önemi konusunda çoğu araştırmada fikir birliği bulunmaktadır (Willis & Haymore Sandholtz, 2009, s. 1065).

Bir ülkenin ekonomik kalkınmasının ve teknolojik açıdan gelişiminin temelinde eğitilmiş insan gücü bulunmaktadır. Öğretmenler ve öğretmenlik mesleği ise doğrudan eğitilmiş insan gücü sağlanması ile ilgilidir. Eğitim alanında ülkelerin en önemli görevlerinden bazıları çağın gereksinimleri doğrultusunda yetiştirilmiş, öğrencilerini yaşadıkları zamanın özelliklerine göre eğitebilecek, bilgi teknolojilerini kullanacak öğretmenlere sahip olmaktır. Bunun sebebi, eğitim-öğretim işinden sorumlu olan öğretmenlerin de nihayetinde bir eğitimden geçmesidir. Çocuklar çoğu zaman davranışlarını sergilerken öğretmenleri gözleyerek öğrenmektedirler (Yar Yıldırım, Tan ve Yıldırım, 2020, s. 376).

Öğrenci davranışlarının öğretmeni gözlemleyerek öğrenilmesi Şekil 4’de özetlenmektedir.



Şekil 4. Öğrenci davranışlarının öğretmeni gözlemleyerek öğrenilmesi

Nitelikli öğretmenler hayatları daha iyiye doğru değiştirme yeteneğine sahiptir. Öğretmenler, öğrencilerin hayatlarının başka yerlerinde eksik olan bir destek sistemi olarak hareket edebilir. Daha ileri gitmek ve daha büyük hayaller kurmak için bir rol model ve ilham kaynağı olabilirler. Öğrencileri başarılarından ve başarısızlıklarından sorumlu tutarlar ve iyi öğretmenler yetenekli öğrencilerinin tüm potansiyellerini ortaya çıkarmalarına destek olan bir meslek grubudur (Townsend, 2011, s. 483).

Öğretmen kalitesi sıklıkla dar bir şekilde tanımlanmış ve standartlar, performans ve yöneticilikle ilişkilendirilmiştir. Ancak öğretmen kalitesine ilişkin bağlamsal, mesleki, politik ve kişisel boyutları da dikkate alan daha kapsamlı anlayışları belirlemek de mümkündür. Öğretmen profesyonelizminin tanımlanma şekillerinde ve öğretmenlerin okul ve sınıflardaki gerçek çalışma koşullarında çelişkili eğilimler tespit edilebilir. Bu bölüm öğretmenlerin öğrenme liderleri olarak görüşlerini ve bunun temel boyutlarını, yani motivasyon, dayanıklılık, uygulamada yenilik ve kendini adanmış profesyonellik tartışıyor ve kariyerinin başındaki öğretmenler için temel konularla sonuçlanmaktadır (Öztürk, Şahin ve Koç, 2002, s. 391).

Öğretmenlerin tutumları öğrencilerin öğrenmesini geliştirir, olumlu öğretmen-öğrenci ilişkilerini geliştirir, öğrencilere ilham verir, öğrenciler kendi performanslarını geliştirir ve topluma katkıda bulunurlar. Bu nedenle, öğretmenlerin çocuklarda okumaya yönelik

tutumları olumlu hale getirmeleri ve çocuklarda okuma alışkanlıkları kazandırmalarının önemini anlamak ve öğretmenlerin bu zorlukların üstesinden gelmelerine yardımcı olmak için destek sağlamak önemlidir (Tyree, 1996, s. 295). Mayer'e (2014) göre, nitelikli bir öğretmen empatik yaklaşım, duyarlı, dinleme becerisi ve danışmanlık becerileri gösterme, iyi bir ekip çalışması sergileyebilme özelliklerine sahip olmalıdır. Öğretmenlerde bulunması gereken kişisel özellikler ile ilgili olarak araştırmalar yapılmış ve sonuçta farklı kişilik özelliklerinin önemi üzerinde durulmuştur. Bugün iyi bir öğretmenin özellikleri konusunda herkesin anlaşılmış olduğu standartların varlığından söz edilememektedir.

Öğretmenlerin eğitim ve öğretim hizmeti verme konusundaki nitelikleri eğitimin kalitesini belirlemede çok önemli bir faktördür. Kendini adanmış ve tutkulu öğretmenler, öğrencilere bilgi ve beceriler kazandırarak toplumun geleceğini şekillendirmede hayati bir rol oynamaktadırlar (Hilton, Flores, & Niklasson, 2013, s. 433). Kendini adanmış ve tutkulu öğretmenlerin mükemmel öğretim için büyük bir potansiyele sahip olmaları ve öğrencilerinin hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olmaları eğitim öğretim faaliyetlerinde ve okul ikliminin belirlenmesinde en önemli kriterlerden biri olarak kabul edilmektedir (Cüceloğlu ve Erdoğan, 2015).

2.3.3. Öğretmen Tutumları ve Öğretmenlerin Nitelikleri

Modern toplumun öğretmenin kişisel gelişim konusunda kendini geliştirmiş bir eğitimci olması beklenmektedir. Öğretmen bilgili olmalı, sürekli kendini yenilemeli ve geniş bir dünya görüşüne sahip olmalıdır. Ayrıca öğretmen, insanları ve toplumu tanıyan, sorun çözme becerilerine sahip, teknolojiyi iyi kullanabilen, okulu ve sınıfı tüm imkânları ile kullanarak aktif bir öğrenme ortamına dönüştürebilen kişidir. Daha da önemlisi sürekli öğrenmeyi bir ilke haline getirip benimseyen ve aynı zamanda toplumun çok yönlü gelişimine katkıda bulunan bir meslek erbabı olmak zorundadır (Karacaoğlu, 2008, s. 73; Oktay, 1998).

Ellett ve Teddlie (2003, s. 101), öğretmenlerin kişisel değerleri ile mesleki değerleri arasında yakın bir ilişki olduğunu vurgulamıştır. Eğer öğretmenlerin kişisel değerleri mesleki değerleri ile özdeşim içindeyse, bu öğretmenlerin mesleki motivasyonlarının da yüksek olduğunu belirlemişlerdir.

Öğretmenliğin en önemli kısımlarından biri özveridir. Öğretmenler sadece dinlemekle kalmaz, aynı zamanda öğrencilerine koçluk yapar ve onlara rehberlik eder. Akademik hedeflerin şekillenmesine yardımcı olabilirler ve öğrencilerinin bu hedeflere ulaşmasını sağlamaya kendilerini adanmışlardır. Öğretmenler öğrencilerine karşı sabırlıdır ve bir kavramın işe yaramadığını anlayabilirler (Yılmaz ve Uslu, 2018, s. 225).

Öğretmen-öğrenci ilişkisi ve tüm öğretim etkinlikleri, etik üzerine kuruludur. Öğretmenin etik kurallar çerçevesinde eğitim öğretim faaliyetlerini yapması gerekmektedir. Öğretmenler görevlerini sorumlu bir şekilde yönetirler. Öğretmenler çalışmalarını ve uzmanlıklarını geliştirir ve kendi eylemlerini değerlendirirler. Aynı zamanda kendi kişiliklerini yansıtacak şekilde ders verirler, dolayısıyla bireyselliklerini geliştirmek ve onlara değer vermek onların hakkı ve yükümlülüğüdür (Çalışkan, 2005). Karizmatik öğretmenler öğretme arzularıyla öğrencileri etkiler ve öğrencileri öğretme-öğrenme faaliyetine dahil ederler. Karizmatik öğretmenlerin davranışları çoğu zaman, yeteneklerinin öğrenci beklentilerini karşılayıp karşılamamasına göre belirlenir. Hukuki-rasyonel otoriteye bürokratik otorite de denilmektedir (Yılmaz ve Uslu, 2018, s. 227).

Öğretmen ve öğrenciler arasında yoğun bir iletişim vardır. Gerek bilgilerin öğrenilmesi gerek davranış ve değer aktarımı için iletişim oldukça önemlidir. Öğretmenin öğrenciye yönelik davranışları öğretmen-öğrenci ilişkisini etkiler. Öğretmenlerin tutum ve davranışlarının öğrenciye değer veren, onu yargılamadan olumlu bir insan olarak ele alan, ona samimi ve dürüst olarak davranan ve onunla empati kurabilen özellikler taşıması son derece önemlidir. Öğrenciyle etkili iletişim kurabilmesi için öğretmenler, empati, saygı, eşitlik ve yeterlik gibi özelliklere sahip olmalıdır (Şahin, 2011:312).

Eğitim sisteminin en küçük birimi olan sınıf, eğitim amaçlarının davranış boyutuna aktarıldığı işlevsel ve özel bir çevredir. Bu anlamda sınıf ortamının dinamik süreçlerin etkileştiği bir alan olduğu söylenebilir. Sınıfta öğrencilerinin davranışlarını sistemli bir şekilde değiştirmek isteyen öğretmenlerin sınıf yönetimi becerilerine sahip olmaları gerekmektedir (Karacaoğlu, 2008, s. 76).

Öğretmenlerin eğitim ve öğretim hizmeti verme konusundaki nitelikleri eğitimin kalitesini belirlemede çok önemli bir faktördür. Kendini adanmış ve tutkulu öğretmenler, öğrencilere bilgi ve beceriler kazandırarak toplumun geleceğini şekillendirmede hayati bir rol oynamaktadırlar (Cüceloğlu ve Erdoğan, 2015).

Öğretmenlerin tutumları öğrencilerin öğrenmesini geliştirir, olumlu öğretmen-öğrenci ilişkilerini geliştirir, öğrencilere ilham verir, öğrenciler kendi performanslarını geliştirir ve topluma katkıda bulunurlar. Bu nedenle, öğretmenlerin çocuklarda okumaya yönelik tutumları olumlu hale getirmeleri ve çocuklarda okuma alışkanlıkları kazandırmalarının önemini anlamak ve öğretmenlerin bu zorlukların üstesinden gelmelerine yardımcı olmak için destek sağlamak önemlidir (Sarı, 2002, s. 108).

Öğretmenler öğrenciler için en önemli rol modellerdir. Öğrencilerin akademik kariyerlerinde pek çok farklı türde öğretmenle teması geçmesi, büyük olasılıkla onlarla konuşan bir öğretmenin olacağı anlamına gelir. Öğretmen-öğrenci bağlantısı, aksi takdirde bu istikrara sahip olamayacak bazı öğrenciler için çok değerlidir. Öğretmenler, işler kötü görünse bile öğrencileri için olumlu kalacaktır (Öztürk, Şahin ve Koç, 2002, s. 391). Her yönden bireysel gelişimini sağlamaya çabalayan nitelikli bir öğretmen öğrencilerine her zaman şefkat gösterir, öğrencilerinin kişisel yaşamlarını anlar ve akademik hedef ve başarılarını takdir eder. Öğretmenler çocukların pozitif olmaları, her zaman daha çok çalışmaları ve yıldızlara ulaşmaları için rol modellerdir (Yar Yıldırım, Tan ve Yıldırım, 2020, s. 376)

2.3.4. Dijital Oyunlarda Öğretmen Tutumu

Dijital oyunlar; çevrimdışı ya da çevrimiçi olarak oynanabilmektedir. Bilgisayarda, oyun konsollarında, cep telefonlarında yer alan, genelde tek başına oynanan, başlangıcı ve sonu sınırlı süreye sahip oyunlar olsalar da kimi zaman birden fazla kullanıcının karşılıklı oynamasına imkân veren ve rekabete dayanan oyunlar günümüzde eğitimde de sık kullanılmaktadır (Söylemez, 2021).

Dijital oyunlar; bilgisayar tabanlı, metin ya da görsellik üzerine inşa edilmiş, bilgisayar ya da oyun konsolu gibi elektronik platformlar üzerinde bir veya birden fazla kişinin fiziksel ya da çevrimiçi ağ üzerinden birlikte kullanabildiği bir eğlence ve boş zaman aktivitesi ve bir yazılım ürünüdür. Bu özellikleri nedeniyle de öğretmenler derslerin daha iyi ve kalıcı öğrenilebilmesi amacıyla dijital cihazları eğitim verirken sıklıkla kullanmaktadırlar (Irmak ve Erdoğan, 2016, s. 129).

Dijital oyunlar bireylerin gün içerisindeki tavır ve davranışları üzerinde bazı olumlu katkılar sağlamaktadır. Örneğin; kişiler dijital oyunlar aracılığı ile sıkıntı ve stresten

uzaklaştırarak iş hayatlarındaki motivasyonlarının artmasını sağlayabilmektedir. Ayrıca bu katkılardan bazılarını değinecek olursak, stratejik düşünme, hızlı ve doğru karar verme, problem çözme, teknoloji eğilimi ve teknolojiyi kullanma becerisini de bunlardan birkaçı olarak belirtilebilir (Şahin ve Tuğrul, 2012).

Bunların aksine dijital oyunların olumsuz yanlarına değinmek gerekirse; dijital oyunlar, sosyal hayata yeteri kadar vakit ayıramamaya, aile ve arkadaş ilişkilerinin bozulmasına kadar birçok faktör ile hayatın akışını etkileyebilmektedir (Uzunoğlu, 2021). Bilgisayar ve internet kullanımını sınırlandıramayan bireyler dijital ortamın cazibesine kapılarak vaktinin çoğunu dijital ortamlarda ve dijital oyunlarla geçirmektedir (Homer vd., 2018, s. 51).

Öğretmenlerde dijital oyun oynamaya yönelik tutum, bireylerin kafasını boşaltma isteği, eğlence arayışı içinde oluşu, asosyal hayat tarzından uzaklaşma isteği, çevresinden kaçma arzusu, yaşadığı hayatta ulaşamadıklarına dijital alanda uygulamak istemesi olarak değerlendirilmektedir (Söylemez, 2021). Tutumlar bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak üç alt boyuttan meydana gelmektedir ve bu alt boyutlar birbiri içine girerken, hareketli bir döndü halindedir (Sarı, 2002, s. 109). Bu bağlamda öğretmenlerin gerek okul hayatındaki ders yoğunluğuna gerekse öğrenciler ile olan diyaloglarına gerekse de veli ile aralarındaki ilişkilerin de yoğun bir tempo ile karşılaşabilmektedirler (Mutlu Bozkurt ve Olcay, 2022, s. 966).

Öğretmenler tarafından eğitim öğretim amacıyla ve öğrencilerde kalıcı şekilde bilgi verebilmek amacıyla dijital oyunlarının sınıfta kullanılması, video oyunları çağında büyüyen yeni nesil öğrenciler için ilgi çekici ve motive edici olabilir (Lim & Ong, 2012, s. 1421). Oyunlaştırmayı destekleyen diğer nedenler arasında her öğrencinin ihtiyaçlarına göre yapılandırılmış öğretimin kolaylaştırılması, oyunların sağladığı anlık ve sık geri bildirim, öğrencilere öğrenirken korkmadan başarısız olma özgürlüğünü verme kapasitesi ve hataları düzeltilebilir hale getiren deneme-yanılma öğrenme süreci sıklıkla dikkate alınmaktadır. Oyunlaştırmadan beklenebilecek tüm umut verici sonuçlara rağmen, öğretmenler derslerinde yeni uygulama ve yöntemlerin uygulanmasında kilit bir rol oynamaktadır ve literatür taraması, öğretmenlerin pedagojik yenilikleri ve özellikle teknolojiyle ilgili yenilikleri sınıfta tanıtmalarını engelleyen çeşitli faktörlerin olduğunu açıkça ortaya koymaktadır (Mümtaz, 2000, s. 319).

Hedef davranışa yönelik tutum (örneğin oyunlaştırmanın kullanılması) bu tür temel faktörlerden biridir çünkü tutum, bireyin hedef davranışı gerçekleştirme niyetinin önemli bir yordayıcısıdır (Yang, Chien & Liu, 2012, s. 28).

Eğitim literatüründe, çevrimiçi öğretme-öğrenmenin aniden benimsenmesi, dünya çapındaki eğitim sistemlerini büyük ölçüde rahatsız etmesi, akademik personeli ve yönetimi her yerde vasıfsızlaştıran karışıklık ve belirsizlikle karakterize edilen kaotik yeni bir bağlam üretmesi nedeniyle yıkıcı olarak adlandırılmıştır (Güleroğlu, 2015). Çevrimiçi öğrenmeye geçiş, eğitim bağlamında kullanılmak üzere tasarlanmamış video konferans platformlarının yanı sıra öğrenme yönetim sistemleri ve pedagojik teknolojiler gibi alışılmadık teknolojik yeniliklerin anında benimsenmesini içermektedir (DonitsaSchmidt ve Ramot, 2020, s. 587).

Dijital oyun tabanlı öğrenme, öğrenmeyi geliştirmek için bağımsız bilgisayar tabanlı oyunların kullanıldığı stratejileri ifade eder. Eğitim bağlamında 'dijital oyun', öncelikle öğrencilerin öğrenme hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olmak için geliştirilen veya uyarlanan bilgisayar ve konsol oyunlarının uygulanmasını ifade eder (Sezgin, 2020, s. 48).

Dijital oyunların pedagojik amaçlarla kullanımı, bilgi edinme, pekiştirme ve öğrenci gelişimi için kullanıldığında doğrudan veya dolaylı olabilir. Aynı zamanda öğrencinin ilgisini veya katılımını sürdürmek gibi pedagojik amaçlara da hizmet edebilir. Dijital oyunların öğretime entegre edilmesinin çok fazla öğretmen gerektirdiği geçmişten bu yana kabul edilmektedir. Özellikle teknolojik ve altyapısal yönlerin ötesinde, öğretmenler uygun oyunları belirlemeli, bunları test etmeli ve potansiyel olarak uyarlamalı, oyunu ve eğitimsel amacını açıklamalı, oyun sırasında öğrencilere yardımcı olmalı ve son olarak öğrenme hedefleri ile oyun arasında bağlantı kurmak için bir bilgilendirme oturumu düzenlemelidir (Uzunoğlu, 2021, s. 118).

2.4. Ailelerin Dijital Oyun ve Fiziksel Oyun ile İlgili Tutumları

Çocuklar anne babalarını ve yakın sosyal çevrelerini model alırlar. Bu nedenle çocuğun çevresindeki yetişkinlerin de internette geçirdiği sürelere dikkat etmesi, dijital dünyayı bilinçli kullanması gerekmektedir. Dijital dünyadaki yenilikleri sürekli takip etmelidir. Böylece çocukların olası sorularına cevap bulunabilir (Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2016, s. 129).

Aileler çocukları fiziksel hareketliliği sağlayan oyunlara yönlendirmelidirler. Ancak bu alışkanlıkları gerçekleştirirken kısıtlayıcı değil, destekleyici olmalıdırlar. Çocuğa dijital ortamda yapmaması gereken bir davranışı söylerken çocuğa alternatif öneriler sunulmalıdır (Sezgin, 2020, s. 309).

Dijital dünya hakkında çocukla zaman geçiren diğer bireylerin de bilinçli olması sağlanmalıdır. Böylece anne baba çocuğun yanında değilken çocuğun sorularına doğru yanıt verebilecek bireyler olur. Aynı zamanda çocukları tamamen dijital dünyadan soyutlamamalıdır. Sadece hangi yaş aralığında ne kadar süre kullanabileceği, hangi bilgilere ulaşabileceği gibi konularda duyarlı ve bilgili olmalıdır (Mutlu Bozkurt ve Olcay, 2022, s. 966).

Çocuklar sıkıldıklarında ya da kaygılandıklarında kendilerine özel ve eğlenceli bir dünya kurmaya çalışırlar. Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde genellikle duygularını düzenlemeyi henüz başaramazlar. Eğer çocuklara duygularını ve davranışlarını yönetebilme becerisi kazandırılırsa ve aile olarak ev içinde çok eğlenceli, hoş sohbetli, tüm aile bireylerinin katıldığı her gün yeni bir keyifli etkinlik yapılırsa çocuklar yavaş yavaş bilgisayara ayırdıkları zamanı kendini geliştirmeye ve ailesine ayıracaktır (Erdal ve Erdal, 2020, s. 367).

Çocuğu suçlayan, yargılayan, ayıplayan cümleler söylememelidir. Anne ve babalar, kendi çocukluğu ile kıyaslamamalıdır çünkü eskiden bilgiye ulaşma bu kadar kolay değildi. Çocuklar teknolojik gelişmelerin hızla ilerlediği bir dönemde doğdular. Çocuklar, anne babasından farklı bir jenerasyondur (Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2016, s. 131).

Çocukların bilgisayarını/telefonunu elinden zorla almamalıdır. Bu ailesiyle bağıni kopartan, güven duygusunu sarsan bir davranış olur. Ancak teknolojik alet kullanma zamanında kısıtlama yapılabilir (Yang, Chien & Liu, 2012, s. 28).

Çocuğu üzen, kaygı oluşturan bir psikolojik neden varsa, bunu anlamaya çalışmalıdır. Çocuk ve ergenler problemleriyle baş edemediklerinde ekrana maruziyet süresini artırarak baş etmeye çabalarlar. Çocuğu kendi seçtiği arkadaşlarıyla görüşmesi için yönlendirmelidir. Keyifle vakit geçirdiği en az bir arkadaşı ve eğlendiği; birlikte ders ya da başka sosyal etkinlik yaptığı akran grubu olursa, bilgisayara ayırdığı zamanı düzenleyebilir (Sanchez, Brown, Kocher & DeRosier, 2017, s. 19).

Çocuğun ilgi duyduğu, kendini az bile olsa başarılı hissettiği uygun spor dalı varsa uygun ortam hazırlamalıdır. Tek başına yaptığı spor yerine eğer çocuk istiyorsa en az iki arkadaşıyla yapılan spor dalını tercih edebilir, ama hangi spor branşını seçeceği konusunda asla zorlamamalıdır. Aynı zamanda çocuğun arkadaşlık ilişkilerini desteklemelidir. Özellikle başkalarının yanında asla arkadaşlarını kötülememelidir (Kapidere, 2021, s. 1938).

Güvenli internet uygulamaları Dijitale Kalpten Bağlı Aile kitabında detaylı şekilde açıklanmıştır, karekodlar aracılığıyla güvenli internet uygulamaları kullanılabilir. Haftalık internet kullanımı çizelgesi hazırlanabilir. Sempatik ve gülümseyen beden diliyle çocuğun bu programa uyup uymadığını takip edilebilir (Homer vd., 2018, s. 51).

En az 1 ay kararlılıkla ve doğru şekilde dijital kullanımındaki bilinçli uygulamalar sürdürülmelidir. Çocuğun dijital saygınlığını korumasına yardımcı olunmalıdır. Cihaz kullanımı ile ilgili beklentilerin ne olduğu ve ona nelerin uygun olduğu konusunda yönlendirmeler yapılmalıdır (Yang, Chien & Liu, 2012, s. 2).

Sadece tanıdıklarından gelen arkadaşlık isteklerine izin vermek ve benzer şekilde çevrim içi oyunlarda da sadece şahsen tanıdıkları kişilerle sohbet etmeleri yönünde hoşsohbet ile uyarılar yapmak yararlıdır (Mutlu Bozkurt ve Olcay, 2022, s. 968).

Çocukları sosyal medyada takip etmelidir, böylece neyle meşgul oldukları görülebilir. Uyku rutinleri teşvik edilmelidir ve sosyal medyada olan bitenden habersiz kalma korkusunu azaltmak için geceleri cihazları yatak odalarından uzak tutmalıdır. Çocukları iyi dijital uygulamalara yönlendirmenin ilk adımı, önce kendimizin iyi bir dijital rol modeli olmaktır (Sezgin, 2020, s. 311).

3.SONUÇ

Çocuklar oyun oynayarak çalışma, iş ve ilişkiler için ihtiyaç duydukları becerileri de öğrenmektedirler. Çocuklar özgürce oynadıkları zaman kendinden emin, özgüvenli, dayanıklı, etkileşim kurabilen, sosyal becerileri güçlü, bağımsızca arar verebilen, merakı sayesinde yeni bilgileri keşfedebilen, zorlu durumlarla başa çıkabilen, oyun yoluyla fiziksel sağlığı geliştirebilen bireyler olmaktadır

Fiziksel aktivite genel sağlık ve refahın önemli bir unsurudur. Düzenli egzersizin, hastalık riskini azaltmaktan enerji düzeylerini yükseltmeye, daha güçlü kas ve kemik oluşturmaya kadar birçok kısa ve uzun vadeli sağlık faydası bulunduğu ilişkin araştırma sonuçları bulunmaktadır.

Erken çocukluktan itibaren fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumların oluşturulması, gençlerin sağlıklı alışkanlıklarını yetişkinlik döneminde de sürdürmeleri açısından son derece önemlidir. Pek çok kız çocuğu fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumlara sahip olacak şekilde sosyalleşmiyor ve sağlıklı alışkanlıklar geliştirmek için ihtiyaç duydukları sosyal desteği alamamaktadır.

Çocukların fiziksel aktiviteye yönelik tutumları ebeveynlerinden hem doğrudan hem de dolaylı olarak etkilenebilir. Ebeveynler, çocuklarını spor uygulamalarına götürmek, fiziksel aktivite fırsatlarını kolaylaştırmak veya sadece spor aktivitelerini izlemek gibi açık destek biçimleri gösterebilirler de, çocuklarının fiziksel aktiviteye katılma olasılıkları daha yüksektir. Bu sorunu ele almak, çocukları ve ebeveynlerini desteklemek için birlikte çalışabilecek doktorlar, ruh sağlığı uzmanları, okul personeli, toplum liderleri ve çocukların refahına kendini adanmış diğer kişileri içeren entegre, çok disiplinli bir yaklaşımı gerektirmektedir. Beden hareketlerinin az olduğu ve sonuçta sağlık problemlerinin arttığı durumlarda ortaya çıkan sağlık risklerini gerçekten en aza indirmek için çocuğun yaşamının ve yaşam tarzının tüm yönleri dikkate alınmalı ve ebeveynler tarafından çocukların fiziksel hareketliliği içeren oyunlar oynamalarının desteklenmesi önemlidir.

Öğretmen niteliği, genel olarak, öğretmenin tecrübesi, öğretmen yetiştirme programı ve eğitim düzeyi, sertifikaya sahip olma durumu ve sertifikanın alanı, hazırladığı ödevler, test puanları ile ifade edilebilir.

Bir ülkenin ekonomik kalkınmasının ve teknolojik açıdan gelişiminin temelinde eğitilmiş insan gücü bulunmaktadır. Öğretmenler ve öğretmenlik mesleği ise doğrudan eğitilmiş insan gücü sağlanması ile ilgilidir. Eğitim alanında ülkelerin en önemli görevlerinden bazıları çağın gereksinimleri doğrultusunda yetiştirilmiş, öğrencilerini yaşadıkları zamanın özelliklerine göre eğitebilecek, bilgi teknolojilerini kullanacak öğretmenlere sahip olmaktır. Bunun sebebi, eğitim-öğretim işinden sorumlu olan öğretmenlerin de nihayetinde bir eğitimden geçmesidir.

Bir ülkenin nitelikli insan gücünün yetiştirilmesinde, kalkınmasında, toplumda sosyal barışın ve huzurun sağlanmasında, sosyal bireyler oluşmasında, toplumun kültür ve değerlerinin genç kuşaklara aktarılmasında öğretmenlerin en önemli rolü oynamaları beklenmektedir. Öğretmenlik mesleği çağın gelişen ve değişen yapısıyla paralel olarak gelişmek ve değişmek durumundadır. Bu nedenle de öğretmen meslekle ilgili yeni niteliklere ve yeteneklere sahip olmalıdır.

Öğretmen tutumları, inançları ve beklentilerinin öğrenciler ve sınıf öğrenme ortamı ile ilgili sonuçlarla hem doğrudan hem de dolaylı ilişkileri vardır. Bununla birlikte, öğretmen tutumları, inançları ve beklentileri, öğrencinin öğrenmesiyle ilgili bir özellik olarak düşünülebilir. Ancak, öğrencinin bilişsel öğrenmesi gibi bazı sonuçlara ilişkin kanıtların kalitesiz olduğu ve dolayısıyla bu özellik ile öğrenci öğrenmesi arasındaki ilişkinin bir miktar dikkatle yorumlanması gerektiği belirtilmektedir. Özellikle hedef belirleme ve öğretmen beklentilerine yönelik büyük olan ve sentezlenen birden fazla kaynağa yansıyan etkiler izole edildiğinde kanıtlar güçlüdür.

Bu bilgiler ışığında bu araştırmada; fiziksel hareket içeren oyunlar ile dijital oyunların çocuklara etkilerinin incelenmesi ve öğretmen tutumlarının aracı rolü incelenmiştir ve detaylı incelenen bulgular sonucunda fiziksel hareket içeren oyunlar için çocukların desteklenmesi gerektiği; dijital oyunların ve güncel bilgilerin çocukların eğitiminde kullanılması gerektiği, öğretmenlerin de oyun oynama konusundaki tutumlarının önemli olduğu ortaya konmuştur.

KAYNAKLAR

- Ainsworth, B., Cahalin, L., Buman, M., Ross, R. (2015). The current state of physical activity assessment tools. *Prog Cardiovasc Dis*, 57(4), 387-395. doi: 10.1016/j.pcad.2014.10.005.
- Akandere, M. (2013). Eğitici okul oyunları (4. Basım). Ankara: Nobel.
- Akçay, D. ve Özcebe, H., (2012). Okul öncesi eğitim alan çocukların ve ailelerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Çocuk Dergisi*, 12(2), 66-71.
- Akçayır, G. (2013). Dijital oyunların sağlığa etkisi. M.A. Ocak. Eğitsel Dijital Oyunlar. Ankara: Pegem Akademi.
- Akkiren, B. (2019). Artırılmış gerçeklik uygulamalarının 6. Sınıf öğrencilerinin dolaşım sistemi konusundaki akademik başarılarına ve fen bilimleri dersine karşı tutumlarına etkisi Yüksek lisans tezi. Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Zonguldak
- Aksoy, A.B. ve Dere Çiftçi, H. (2014). Erken çocukluk döneminde oyun. Ankara: Pegem.
- Aktaş-Arnas, Y. (2005). 3-18 yaş grubu çocuk ve gençlerin interaktif iletişim araçlarını kullanma alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 4(4), 14-28.
- Alantar, M. (1999). Video oyunlarının ergenlerin denetim odakları, öz-kavramları ve serbest zaman değerlendirme etkinlikleri üzerindeki etkileri. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(1), 1-10.
- American Heart Association (2020). Getting Healthy: Physical Activity Improves Quality of Life; http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/PhysicalActivity/StartWalking/American-Heart-AssociationGuidelines_UCM_307976_Article.jsp
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5) (5th ed.). American Psychiatric Publishing
- Amini, H., Isanejad, A., Chamani, N., Movahedi-Fard, F., Salimi, F., Moezi, M. (2020). Physical activity during COVID-19 pandemic in the Iranian population: A brief report. *Heliyon*. 6(11):e05411. doi: 10.1016/j.heliyon.2020.e05411
- Archer, E., Blair, S.N. (2011). Physical activity and the prevention of cardiovascular disease: from evolution to epidemiology. *Prog Cardiovasc Dis*, 53(6):387-396
- Artu Mutlugün, M., Topuz, Y. (2020). Dijital anlatı bağlamında hikayeciliğin yeni konumu. *Uluslararası Hakemli İnsan ve Sanat Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 37-45

- Atalay, E. (2019). Biyoloji öğretiminde artırılmış gerçeklik kullanımının öğrencilerin öğrenimine etkisi. Yüksek Lisans tezi, Trakya Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Edirne
- Bahia, S., Freire, I., Amaral, A., & Estrela, M. T. (2013). The emotional dimension of teaching in a group of Portuguese teachers. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 19(3), 275–292
- Baltacı, G., Irmak, H., Kesici, C., Çelikcan, E., Çakır, B. (2008). Fiziksel aktivite bilgi serisi. 1 inci Baskı. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayını.
- Barton, G.M., Baguley, M., MacDonald, A. (2013). Seeing the bigger picture: investigating the state of the arts in teacher education programs in Australia. *Australian Journal of Teacher Education*. 38(7), 74-90
- Başal, H. A. (2007). Geçmiş yıllarda Türkiye’de çocuklar tarafından oynanan çocuk oyunları. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(2), 243-266
- Bayram Deger, V. (2023). Kronik hastalıklar ve toplumsal önemi. *Artuklu IJ Health Sci*. 3(1), 103-108. Doi: <https://doi.org/10.58252/artukluder.1229206>
- Beets, M.W., Cardinal, B. J., Alderman, B. L. (2010) Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: A review. *Health Education & Behavior*, 37(5), 621-644. doi: 10.1177/1090198110363884
- Benoit, J. J., Roudaia, E., Johnson, T., Love, T., & Faubert, J. (2020). The neuropsychological profile of professional action video game players. *PeerJ*, 8, 1–25. <https://doi.org/10.7717/peerj.10211>
- Berk, Y. (2023). Farklı antrenman eğitimi alan bireylerde kuvvet gelişimi ve zorlanma düzeyinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 121-131. DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.119900>
- Boyacı, M. (2019). Türkiye’de internet bağımlılığı araştırmaları: Bir içerik analizi çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 777–795. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0030>
- Brailovskaia, J., Cosci, F., Mansueto, G., Miragall, M., Herrero, R., Baños, R.M. (2021). The association between depression symptoms, psychological burden caused by Covid-19 and physical activity: An investigation in Germany, Italy, Russia, and Spain. *Psychiatry Res*. 295:113596. doi: 10.1016/j.psychres.2020.113596
- Brown, D.W., Balluz, L.S., Heath, G.W., Moriarty, D.G., Ford, E.S., Giles, W.H., (2003). Associations between recommended levels of physical activity and health-related quality of life. Findings from the 2001 Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) Survey, *Preventive Medicine*. S.37.520-528
- Cai, S., Wang, X., ve Chiang, F. K. (2014). A case study of augmented reality simulation system application in a chemistry course. *Computers in Human Behavior*, 37, 31-40

- Caillois, R. (2018). *Man, Play, and Games* (M. Barash, Çev.). New York: The Free Press of Glencoe
- Can S. (2019). Fiziksel aktivite ölçümü: objektif ve sübjektif yöntemler. *Spor Hekimliği Dergisi*. 54(4):296-307
- Cardoso-Leite, P., Kludt, R., Vignola, G., Ma, W. J., Green, C. S., & Bavelier, D. (2016). Technology consumption and cognitive control: Contrasting action video game experience with media multitasking. *Attention, Perception, and Psychophysics*, 78(1), 218–241. <https://doi.org/10.3758/s13414-015-0988-0>
- Caspersen, C.J., Powell, K.E., Christenson, G.M., (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*, 100, 126-131
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Physical Activity. Benefits of Physical Activity. Updated April 2021. Accessed from <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pahealth/index.htm#prevent> , on 15/04/2021
- Clement, J. (2021). Number of active video gamers worldwide from 2015 to 2023. <https://www.statista.com/statistics/748044/number-video-gamers-world/>
- Coyle, P.C., Perera, S., Albert, S.M., Freburger, J.K., VanSwearingen, J.M., Brach, J.S. (2020). Potential long-term impact of “On The Move” group-exercise program on falls and healthcare utilization in older adults: an exploratory analysis of a randomized controlled trial. *BMC Geriatr* 20(1):105-119
- Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjöström, M., Bauman, A.E., Booth, M.L., Ainsworth, B.E (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc*. 35(8):1381-1395
- Cüceloğlu, D. ve Erdoğan, İ. (2015). Öğretmen olmak. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık
- Çakırer Özservet, Y. (2015, Mayıs). Geleneksel çocuk oyunları için sokak temelli geleneksel oyun alanlarının yeniden keşfi. I. Uluslararası Türk Dünyası Çocuk Oyun ve Oyuncakları Kurultayı, Eskişehir
- Çelen, N. (1992). 4-6 yaş çocuklarının sayı ve mekân korunumu kazanmasında sembolik oyunun işlevi. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara
- Darling-Hammond, L. (2013). Building a profession of teaching. In M. A. Flores et al. (Eds.), *Back to the future: Legacies, continuities and changes in educational policy, practice and research* (pp. 3–27). Rotterdam: Sense Publishers
- Davison, K. K., Masse, L. C., Timperio, A., Frenn, M. D., Saunders, J., Mendoza, J. A., Gobbi, E., Hanson, P., Trost, S.G. (2013) Physical activity parenting measurement and research Challenges, explanations, and solutions. *Childhood Obesity*, 9(1), 103-109. doi:10.1089/chi.2013.0037

- Derek, R. B., Megan, McClelland, M., Loprinzi, P. & Trost, S.G. (2013). Early education development physical activity, self-regulation, and early academic achievement in preschool children, *Early Education & Development*, DOI: 10.1080/10409289.2013.780505
- Dietrich, T., Mulcahy, R., & Knox, K. (2018). Gaming attribute preferences in social marketing programmes. *Journal of Social Marketing*, 8(3), 280–296. <https://doi.org/10.1108/JSOCM-06-2017-0038>
- Ding, Q., Vaynman, S., Akhavan, M., Ying, Z., Gomez-Pinilla, F. (2006). Insulin-like growth factor I interfaces with brain-derived neurotrophic factor-mediated synaptic plasticity to modulate aspects of exercise-induced cognitive function. *Neuroscience* 2006, 140, 823–833.
- Doherty, A., Jackson, D., Hammerla, N., Plötz, T., Olivier, P., Granat, M.H. (2017). Large scale population assessment of physical activity using wrist worn accelerometers: The UK Biobank Study. *PLoS One*. 12(2):e0169649
- Dold, S.K., Haas, N.A., Apitz, C. (2023). Effects of Sports, Exercise Training, and Physical Activity in Children with Congenital Heart Disease—A Review of the Published Evidence. *Children* 2023, 10, 296. <https://doi.org/10.3390/children10020296>
- Donitsa-Schmidt, S., & Ramot, R. (2020). Opportunities and challenges: Teacher education in Israel in the COVID-19 pandemic. *Journal of Education for Teaching*, 46(4), 586-595. <https://doi.org/10.1080/02607476.2020.1799708>
- Dünya Sağlık Örgütü (2019). <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physicalactivity>, WHO World Health Organization 2019
- Ekici, H. (2012). Halkın sporla ilgili belediyelerden beklentileri: Gaziantep’te bir uygulama. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1(3), 1-16
- Entertainment Software Association. (2021). 2021 essential facts about the video game industry. <https://www.theesa.com/resource/2021-essential-facts-about-the-video-game-industry/>
- Erdal, K. ve Erdal, G. (2020). the hidden danger in digital children games: gambling. *Journal of History Culture and Art Research*, 9(3), 366-373. doi:<http://dx.doi.org/10.7596/taksad.v9i3.2709>
- Erdal, K. (2019). Çocuk oyunlarında değerler eğitimi. *Uluslararası Hakemli İnsan ve Sanat Araştırmaları Dergisi*, 2()2, 53-59
- Erdoğan, M., Certel, Z., Güvenç, A. (2011). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi: obezite ve diğer özelliklere göre incelenmesi. Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Örneği. *Spor Hekimliği Dergisi*, 46: 97-107

- Evans, C. B. R., Fraser, M. W., & Cotter, K. L. (2014). The effectiveness of school-based bullying prevention programs: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 19(5), 532–544. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2014.07.004>
- Evenson, K. R., Scott, M. M., Cohen, D. A., & Voorhees, C. C. (2007) Girls' perception of neighborhood factors on physical activity, sedentary behavior, and BMI. *Obesity*, 15(2), 430- 445. http://www.hill.com/sites/0072820144/student_view0/chapter15/
- Florindo, A.A., Mielke, G.I., Gomes, G.A., Ramos, L.R., Bracco, M.M., Parra, D.C. (2013). Physical activity counseling in primary health care in Brazil: a national study on prevalence and associated factors. *BMC Public Health* 13:794-807
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2005). Family Socialization, Gender, and Sport Motivation and Involvement. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 27(1), 1-16
- Freedson, P.S., Miller, K. (2000). Objective monitoring of physical activity using motion sensors and heart rate. *Res Q Exerc Sport*. 71(sup2):21-29
- Gago, R., Guiot, H.M., Vazquez-erez, Y.Z., Morales, C.M., Morales, C., Barron, J.R. (2019). Level of physical activity and knowledge about the physical activity guidelines in a group of medical Residents from Puerto Rico. *P R Health Sci J* 38(4):226-30
- Garvis, S., Pendergast, D. (2015). Thinking differently about infants and toddlers: exploring the reflections of future Australian early childhood teachers in Australia. *Australian Journal of Teacher Education*. 40(4), 117-131
- Genç, M., Eğri, M., Kurçer, M.A., Kaya, M., Pehlivan, E., Karaoğlu, L. (2002). Malatya kent merkezindeki banka çalışanlarında fizik aktivite sıklığı. *İnönü Üniv Tıp Fak Derg*, 9(4): 237-240.
- Güleroğlu, M. (2015). Pre-service teachers' beliefs, experiences and perceptions on mobile games. Doctoral dissertation, Middle East Technical University, Turkey. <https://open.metu.edu.tr/bitstream/handle/11511/25079/index.pdf>
- Gümüş, H., Özgül, S.A., Karakılıç, M., (2017). Fiziksel aktivite için park ve rekreasyon alanlarına gelen kullanıcıların mekân seçimini ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörler, *Spormetre*, 15(1), 31-38
- Hassan, S. A., Rahim, T., & Shin, S. Y. (2021). ChildAR: an augmented reality-based interactive game for assisting children in their education. *Universal Access in the Information Society*, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s10209-020-00790-z>
- Heller, O., Somerville, C., Suggs, L.S., Lachat, S., Piper, J., Aya Pastrana, N. (2019). The process of prioritization of non-communicable diseases in the global health policy arena. *Health Policy Plan*. 34(5), 370–83. 10.1093/heapol/czz043

- Hetherington, M. E., Parke, R. D. (2003) Child psychology: a contemporary view point updated. mcgraw-hill higher education. http://highered.mcgrawhill.com/sites/0072820144/student_view0/chapter15/
- Hilton, G., Flores, M. A., & Niklasson, L. (2013). Teacher quality, professionalism and professional development: Findings from a European project. *Teacher Development*, 17(4), 431–447
- Hoffman, M.D. (2006). Adaptations to endurance exercise training in: frontera wr, slovik dm, dawson dm, eds. exercise in rehabilitation medicine. 2nd ed. USA: Human Kinetics; 2006. p. 13-23
- Homer, B. D., Plass, J. L., Raffaele, C., Ober, T. M. & Ali, A. (2018). Improving high school students' executive functions through digital gameplay. *Computers & Education*, 117, 50-58
- Hou, L., Chen, W., Liu, X., Qiao, D., Zhou, F.M. (2017). Exercise-induced neuroprotection of the nigrostriatal dopamine system in Parkinson's disease. *Front. Aging Neurosci.*, 9, 358-367
- Huang, Y. M. (2019). Exploring students' acceptance of educational computer games from the perspective of learning strategy. *Australasian Journal of Educational Technology*, 35(3), 132–149. <https://doi.org/10.14742/ajet.3330>
- Ibanez, P., Bonnet, A.M., Debarges, B., Lohmann, E., Tison, F., Pollak, P., Agid, Y., Dürr, A., Brice, A. (2004). Causal relation between α -synuclein gene duplication and familial Parkinson's disease. *Lancet*, 364, 1169–1171
- Irmak, A. Y., ve Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-137
- İbili, E., ve Şahin, S. (2013). Artırılmış gerçeklik ile interaktif 3d geometri kitabı yazılımın tasarımı ve geliştirilmesi: ARGE3D. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Fen ve Mühendislik Bilimleri Dergisi*, 13(1), 1-8
- Kandola, A., Ashdown-Franks, G., Hendrikse, J., Sabiston, C.M., Stubbs, B. (2019). Physical activity and depression: Towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity. *Neurosci Biobehav Rev.* 107:525-539. doi: 10.1016/j.neubiorev.2019.09.040
- Kapidere, M. (2021). Examination of prospective teachers' levels of using digital educational games. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 16(4), 1936–1946. <https://doi.org/10.18844/cjes.v16i4.6060>
- Karaca, A. ve Turnagöl, H. (2007). Çalışan bireylerde üç farklı fiziksel aktivite anketinin geçerliği ve güvenilirliği. *Spor Bilim Derg*, 18(2): 68-84.
- Karakoç Kumsar, A., Taşkın Yılmaz, F. (2014). Kronik hastalıklarda yaşam kalitesine genel bakış. *ERÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 2(2):62-70

- Kemple, K. M., Oh, J. H., & Porter, D. (2015). Playing at school: An inquiry approach to using an experiential play lab in an early childhood teacher education course. *Journal of Early Childhood Teacher Education*, 36(3), 250-265.
- Kılıç, S. N., Ulusoy, H. ve Avcıkurt, C. (2021). Somut olmayan kültürel miras unsuru olarak Pamukçu Beldesi Oyunları. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 524-541.
- Kim, B., Park, H., Baek, Y. (2009). Not just fun, but serious strategies: Using meta-cognitive strategies in gamebased learning. *Computers and Education*. 52(4), 800-810
- Kleemann, E., Bracht, C.G., Stanton, R., Schuch, F.B. (2020). Exercise prescription for people with mental illness: an evaluation of mental health professionals' knowledge, beliefs, barriers, and behaviors. *Braz J Psychiatry*. 42(3):271-277
- Koçyiğit, S., Tuğluk, M. N. ve Kök, M. (2007). Çocuğun gelişim sürecinde eğitsel bir etkinlik olarak oyun. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(16), 324-342
- Kuzgun, H. (2019). Artırılmış gerçeklik teknolojisinin okul öncesi dönemde kullanımı: durum çalışması. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü. Afyonkarahisar
- Küçükali, A. (2015). Çocukların oyun oynama hakkı ve değişen oyun kültürü. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (ERZSOSDE)*, 4(1), 1-14.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95. doi: 10.1080/15213260802669458
- Li, Q., Li, Z., & Han, J. (2021). A hybrid learning pedagogy for surmounting the challenges in the performing arts education. *Education and Information Technologies*, 26(6), 7635-7655
- Liang, S. (2015). Research proposal on reviewing augmented reality applications for supporting ageing population. *Procedia Manufacturing*. 3, 219 – 226
- Liegro, I. (2019). Genetic and epigenetic modulation of cell functions by physical exercise. *Genes* 10, 1043; doi:10.3390/genes10121043
- Lim, K. Y., & Ong, M. Y. (2012). The rise of Li' Tledot: A study of citizenship education through game-based learning. *Australasian Journal of Educational Technology*, 28(8), 1420–1432
- Lourenco, M.V., Frozza, R.L., de Freitas, G.B., Zhang, H., Kincheski, G.C., Ribeiro, F.C., Gonçalves, R.A. Clarke, J.R., Beckman, D., Staniszewski, A., (2019). Exercise-linked FNDC5/irisin rescues synaptic plasticity and memory defects in Alzheimer's models. *Nat. Med.* 25, 165–175.

- Malecki, C.K. & Demaray, M. K. (2003). What type of support do they need, investigating student adjustment as related to emotional, informational, appraisal, and instrumental support. *School Psychology Quarterly*, 18(3), 231-252.
- Marshall, S.J., Levy, S.S., Tudor-Locke, C.E., Kolkhorst, F.W., Wooten, K.M., Ji, M. (2009). Translating physical activity recommendations into a pedometer-based step goal: 3000 steps in 30 minutes. *Am J Prev Med* 36:410-5
- Martins, J.C., Aguiar, L.T., Nadeau, S., Scianni, A.A., TeixeiraSalmela, L.F., Faria, C.D. (2019). Measurement properties of self-report physical activity assessment tools for patients with stroke: a systematic review. *Braz J Phys Ther.* 23(6):476-90. doi: 10.1016/j.bjpt.2019.02.004
- Mayer, D. (2014). Forty years of teacher education in Australia: 1974–2014. *Journal of Education for Teaching*, 40(5), 461–473
- McGuire, M. T., Hannan, P. J., Neumark-Sztainer, D., Cossrow, N. H., Story, M. (2002) Parental correlates of physical activity in a racially/ethnically diverse adolescent sample. *Journal of Adolescent Health*, 30,(4), 253-261
- McMinn, A. M., Griffin, S. J., Jones, A. P., van Sluijs, E. M. (2012) Family and home influences on children’s after-school and weekend physical activity, *European Journal of PublicHealth*, 23(5), 805-810. doi: 10.1093/eurpub/cks160
- Murod, U., Suvankulov, B., Bakiyeva, M. & Nusratova, D. (2021). Fundamentals of creation and use of interactive electronic courses on the basis of multimedia technologies, *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*. 6860–6865
- Mutlu Bozkurt, T. & Olcay, H. (2022). Farklı branş öğretmenlerinin dijital oyun oynamaya yönelik tutumu. *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 8(55):966-973
- Mumtaz, S. (2000). Factors affecting teachers' use of information and communications technology: a review of the literature. *Journal of Information Technology for Teacher Education*, 9(3), 319–342
- Nisar, M., Kolbe-Alexander, T.L., Burton, N.W., Khan, A. (2021). A longitudinal assessment of risk factors and chronic diseases among immigrant and non-immigrant adults in Australia. *Int J Environ Res Public Health*. 18(16), 8621. doi: 10.3390/ijerph18168621
- Oberg, E.B., Frank, E. (2009). Physicians’ health practices strongly influence patient health practices. *J R Coll Physicians Edinb.* 39(4):290-304
- O’Brien, S., Prihodova, L., Heffron, M., Wright, P. (2019). Physical activity counselling in Ireland: a survey of doctors’ knowledge, attitudes and self-reported practice. *BMJ Open Sport Exerc Med* 5(1):e000572.

- Ongül, E., Bayazıt, B., Yılmaz, O., & Güler, M. (2017). Oyun ve fiziki etkinlikler dersinin çocuklarda seçilmiş motor özellikler üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 45-52
- Oolbekkink-Marchand, H. W., Hadar, L. L., Smith, K., & Helleve, I. (2017). Teachers' perceived professional space and their agency. *Teaching and Teacher Education*, 62, 37-46
- Özdamlı, F. ve Karagözlü, D. (2018). Preschool teachers' opinions on the use of augmented reality application in preschool science education. *Croatian Journal of Education*, 20(1), 43-74.
- Özdemir, Ü., Taşçı, S. (2013). Kronik hastalıklarda psikososyal sorunlar ve bakım. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 1(1):57-69
- Özdenk, S. (2018). Beden eğitimi ve spor, faydaları, önemi ve sınıflandırılması, *Spor Bilimlerinde Akademik Araştırmalar*, 77-89
- Özenoğlu, A., Uzdil, Z., Yüce, S. (2016). Kadınlarda tek başına planlı egzersizin antropometrik ölçümler ve vücut kompozisyonu üzerine etkisi. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10.
- Özsaydı, Ş., Güngör, H. (2023). Sedanter Ergenlerde Fiziksel Aktivite ve Uykunun Yaşam Kalitelerine Etkisi. *Selçuk Sağlık Dergisi*. 4(Kongre Özel), 126 – 137
- Öztürk, B., Şahin, F. T. ve Koç, G. (2002). İlköğretim okullarında öğretmen beklentilerini etkileyen öğrenci özellikleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 3(55), 390-413
- Pabayo, R., Belsky, J., Gauvin, L., Curtis, S. (2011) Do area characteristics predict change in moderate-to-vigorous physical activity from ages 11-15 years? *Social Science and Medicine*, 72, 430-438
- Paffenbarger, R.S., Hyde, T.R., Wing, A.L., Lee, M.I., Jung, L., Kampert, B.J. (1993). The association of changes in physicalactivity level and other lifestyle characteristics with mortality among men. *N Eng J Med*, 328(8): 538-545.
- Peterson, M.S., Lawman, H. G., Wilson, D. K., Fairchild, A., Van Horn, M. L. (2012) The association of self-efficacy and parent social support on physical activity in male and female adolescents. *Health Psychology*, 32,6, 666-674.
- Pitta, F., Troosters, T., Probst, V.S., Spruit, M.A., Decramer, M., Gosselink, R. (2006). Quantifying physical activity in daily life with questionnaires and motion sensors in COPD. *Eur Respir J*, 27:1040-1055.
- Pramanik, R. & Bhattacharya, S. (2018). Play and indigenous games of children: A cultural heritage of Western Odisha, India. *Knowledge Cultures*, 6(2), 21-31.

- Prince, S.A., Adamo, K.B., Hamel, M.E., Hardt, J., Connor Gorber, S., Tremblay, M. (2011). A comparison of direct versus self-report measures for assessing physical activity in adults: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 6(5):56-71
- Prince, S.A., Adamo, K.B., Hamel, M.E., Hardt, J., Gorber, S.C., Tremblay, M. (2008). A comparison of direct versus selfreport measures for assessing physical activity in adults: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 5(1):56-71. doi: 10.1186/1479-5868-5-56
- Rhodes, R. E., & Lithopoulos, A. (2023). The Physical Activity Regulation Scale: Development and validity testing. *Health Psychology*, 42(6), 378–387. <https://doi.org/10.1037/hea0001283>
- Robinson, C.W., Zajicek, J.M. (2005). Growing minds: the effects of one-year school garden program on six constructs of life skills of elementary school children. *Hort Technology* 15(3), 453-457
- Rod, K. Dishman, R.K., Richard, A. Washburn, R.A. & Dale, A. Schoeller DA. (2001). Measurement of physical activity. *QUEST*, 53 (3): 295-309
- Sağlam, M., ve Topsümer, F. (2019). Üniversite öğrencilerinin dijital oyun oynama nedenlerine ilişkin nitel bir çalışma. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 32, 485– 504. <https://doi.org/10.31123/akil.617102>
- Sanchez, R., Brown, E., Kocher, K., & DeRosier, M. (2017). Improving children’s mental health with a digital social skills development game: A randomized controlled efficacy trial of adventures aboard the SS GRIN. *Games for Health Journal*, 6(1), 19–27
- Sarı, M. (2002). İki dilli çocukların çözümlene yöntemiyle okuma – yazma öğrenirken karşılaştıkları güçlükler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(9), 108-122.
- Sarısaltık, A. (2023). Aile hekimlerinde fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktivite danışmanlığı uygulamaları. *Jour Turk Fam Phy* 14 (1): 17-29. Doi: 10.15511/tjtfp.23.00117
- Sarkar, P., Kadam, K., ve Pillai, J. S. (2020). Learners' approaches, motivation and patterns of problem-solving on lines and angles in geometry using augmented reality. *Smart Learning Environments*, 7(1), 1-23
- Schaffer, H. R. & Emerson, P. E. (2004). The development of social attachments in infancy. source: monographs of the society for research. *Child Development*, 29(3), 1-77
- Schonert-Reichl, K. A., Smith, V., Zaidman-Zait, A., & Hertzman, C. (2011). Promoting children’s prosocial behaviors in school: Impact of the “roots of empathy” program on the social and emotional competence of school-aged children. *School Mental Health*, 4(1), 1–21. <https://doi.org/10.1007/s12310-011-9064-7>

- Seabra, A., Mendonca, D., Maia, J., Welk, G., Brustad, R., Fonseca, A. M., Seabra, A. F. (2013) Gender, weight status and socioeconomic differences in psychosocial correlates of physical activity in school children. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16(4), 320-326
- Selvaraj, C.S., Abdullah, N. (2022). Physically active primary care doctors are more likely to offer exercise counselling to patients with cardiovascular diseases: a cross-sectional study. *BMC Prim Care* 23(1):59-68
- Sezgin, S. (2020). Gündelik hayat ve kültür ekseninde dijital oyunları yeniden düşünmek. B. Ertuğrul Süngü (Dü.) içinde, Türkiye'de ve Türkiye'den Oyun Çalışmaları (s. 309-331). Ankara: Nobel
- Shephard, R.J. (2003). Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires. *Br J Sports Med*, 37:197-206
- Soylu, M. S. (2019). Artırılmış gerçeklik uygulamalarına yönelik eğitim programının okul öncesi öğretmen adaylarının tutum ve görüşlerine etkisi. Yüksek lisans tezi. Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli
- Söylemez, A. (2021). Bilişsel davranışçı oyun terapisi temelli psiko-eğitim programının çocuklarda şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık düzeylerine etkisi. Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya
- Sünger, İ. (2019). Artırılmış gerçeklik kavramı üzerine içerik analizi çalışması. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Task Force on Community Preventive Services (2002). Recommendations to increase physical activity on communities, *American Journal of Preventive Medicine*, 22, 67-72.
- Taylor, N.F., Dodd, K.J., Damiano, D.L. (2005). Progressive resistance exercise in physical therapy: a summary of systematic reviews. *Phys Ther* 85:1208-1223
- Toledo, R., Dias, M. R., Toledo, R., Erotides, R., Pinto, D. S., Reis, V. M., Heinrich, K. M. (2021). Comparison of physiological responses and training load between different crossfit workouts with equalized volume in men and women. *Life*, 11(6), 586-594
- Torres-Rodriguez, A., Griffiths, M. D. & Carbonell, X. (2017, November 13). The treatment of internet gaming disorder: a brief overview of the PIPATIC Program. *Int J Ment Health Addiction*. 3, 1-16 doi:10.1007/s11469-017-9825-0
- Townsend, T. (2011). Searching high and searching low, searching east and searching west: Looking for trust in teacher education. *Journal of Education for Teaching*, 37(4), 483-499
- Turkish Statistical Institute. (2022). Information and communication technology (ICT) usage survey on households and individuals, 2021. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Survey-on-Information-and->

- Tümtürk, İ. Özden, F. ve Özkeskin, M. (2021). Fiziksel aktivite değerlendirmesi: subjektif ve objektif yöntemler. *Journal of Health Services and Education*; 5(2), 53-60 2636-8285 DOI: 10.29228/JOHSE.12
- Ulutaş, A. (2011). Okul öncesi dönemde (6 yaş) belli başlı oyunların çocukların psikomotor gelişimine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya
- Uz, İ. (2015). Fitness merkezine düzenli katılan bireylerde egzersiz bağımlılığının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale
- Uzunoğlu, A. (2021). Dijital Oyun ve Bağımlılık. *Yeni Medya*, (11), 116-131
- Vekeman, E., Devos, G., & Tuytens, M. (2015). The influence of teachers' expectations on principals' implementation of a new teacher evaluation policy in Flemish secondary education. *Educational Assessment, Evaluation and Accountability*, 27(2), 129–151
- Willis, J. S., & Haymore Sandholtz, J. (2009). Constrained professionalism: Dilemmas of teaching in the face of test-based accountability. *Teachers College Record*, 111(4), 1065–1114.
- Voss, C., Harris, K.C. (2017). Physical activity evaluation in children with congenital heart disease. *Heart*. 103(18):1408-12. doi: 10.1136/heartjnl-2017-311340
- Vural, Ö., (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara
- Wang, X., Liu, P., Zhu, H., Xu, Y., Ma, C. Dai, X., Huang, L., Liu, Y., Zhang, L., Qin, C. (2009). miR-34a, a microRNA up-regulated in a double transgenic of Alzheimer's disease, inhibits bcl2 translation. *Brain Res. Bull.* 80, 268–273
- Warburton, D.E.R., Bredin, S.S.D. (2016) Reflections on physical activity and activities health: what should we recommend? *Can J Cardiol.* 32(4): 495-504. doi: 10.1016/j. cja.2016.01.024
- Wilson, T.D., Gilbert, D.T. (2005). Affective forecasting knowing what to want. *Current Directions In Psychological Science.* 14(3), 131-134
- Welk, G. J., Wood, K., Morss, G. (2003) Parental influences on physical activity in children: An exploration of potential mechanisms. *Pediatric Exercise Science*, 15, 19-33
- World Health Organization. (2020). Physical Activity. Fact Sheet. Updated November 2020. Accessed from <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> , on 10/04/2021

- Yalçın Irmak, A. ve Erdoğan, S. (2016). Ergen ve Genç Erişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Bakış. *Türkiye Psikiyatri Dergisi*, 27, 128-137. doi: 10.5080/u13407
- Yang, J. C., Chien, K. H., & Liu, T. C. (2012). A digital game-based learning system for energy education: An energy conservation pet. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 11(2), 27–37
- Yar Yıldırım, V., Tan, C. ve Yıldırım, İ. (2020). Öğrencilerin hayatlarındaki dramlar ve öğretmen tutumları: Örnek olay incelemesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(2), 376-394
- Yetişir, H. (2019). Mobil cihazlarla artırılmış gerçeklik uygulamalarının öğrencilerin akademik başarı, tutum ve kalıcılığına etkisi. Yüksek lisans tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Üniversitesi, Niğde.
- Yıldırım, E. (2019). Çevrimiçi oyun bağımlılığının algılanan sosyal destek ve temel psikolojik ihtiyaçlarla ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldız, S. M. (2009) Spor ve fiziksel etkinlik hizmetleri: geniş bir sınıflama. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 12, 1-17
- Yılmaz, E. A. (2018). İş'te oyunlaştırma yeni nesil motivasyon. İstanbul: Ceres Yayınları.
- Zatsiorsky V. M., & Kraemer, W. J. (2006). Science and practice of strength training. *Human Kinetics*. 192-206
- Zill, N., Nord, C.W., Loomis, L.S. (1995). Adolescent Time Use, Risky Behavior And Outcomes: An Analysis Of National Data. 1st. ed. Rockville, MD: Westat, pp.45-69
- Zorba, E. (2007). Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite. 10Th. International Sports Sciences Congress, Bolu: 82-85.

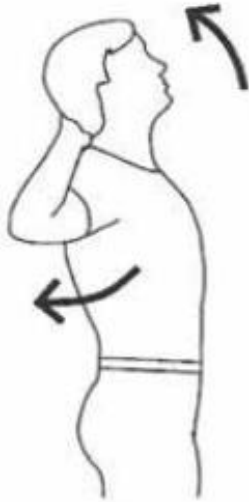
EKLER
GERME EGZERSİZLERİ



ÜST TRAPEZ GERME
Bir eliniz sırtınızdayken başınızın yan tarafını kavrayarak hafif gerginlik hissedene kadar başınızı yana eğin.



ROMBOİD GERME
Sol kolunuzu gösterildiği şekilde gövdenizin önüne getirin. Dirseğinizi sağ elinizle tutun. Omzunuzun arkasında bir gerilme hissedene kadar kolunuzu göğsünüze doğru çekin.



PEKTORAL GERME
Ellerinizi başınızın arkasında, parmaklarınız kenetli iken, boyun ve göğsünüzün ön kısmında bir gerilme hissedene kadar boyun ve omzunuzu arkaya doğru çekin.



PIRIFORMİS GERME
Uyluğunuzun üzerinden bacağınızı çaprazlayın, dirseğinizle dizinizin dış kısmından içeriye, gövdenize doğru itin.



KALÇA FLEKSÖR GERME
Şekildeki gibi durarak, arkadaki bacağınızın ön yüzünde gerginlik hissedene kadar yere doğru yavaşça esneyin.



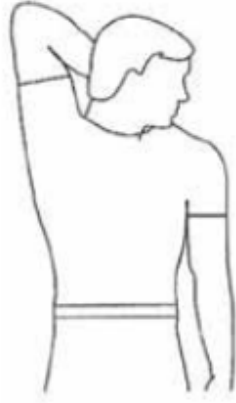
HAMSTRİNG GERME
Ayağınızı taburenin üzerine yerleştirin, uyluğunuzun arka kısmında gerginlik hissedene kadar öne doğru yavaşça eğilin.



KUADRİSEPS GERME
Uyluğunuzun ön yüzünde bir gerilim hissedene kadar topuğunuzu kalçanıza doğru çekin.



GASTROKNEMİUS GERME
Arkadaki bacağınız düz, topuğunuz yerde ve ayağınız hafifçe dışarıya dönük dururken, arkadaki bacağınızın baldır kısmında gerginlik hissedene kadar tutun.



LEVATOR SKAPULA GERME

Sağ kolunuzu yukarı kaldırarak başınızın arkasına koyun. Başınızı sola eğin ve aşağıya doğru bakın.



İÇ UYLUK GERME

Topuklarınızı birleştirin, uyluğunuzun iç kısmında gerginlik hissedene kadar ayaklarınızı aşağıya doğru bastırın.



TENSOR FASYA LATA GERME

Bacağınızı diğer bacağınızın üzerinden çaprazlayın, kalçanızın dış yüzünde gerginlik hissedene kadar yana doğru eğilin.



SOLEUS GERME

Arkadaki bacağınız hafif kıvrık, topuğunuz yerde ve ayağınız hafifçe dışarıya dönük dururken arkadaki bacağınızın baldır kısmında gerginlik hissedene kadar tutun.

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Birsen İVGEN

EĞİTİM DURUMU

Lisans Öğrenimi :

Yüksek Lisans Öğrenimi :KTO Karatay Üniversitesi Çocuk Gelişimi Tezsiz Yüksek Lisans Programı

Bildiği Yabancı Diller :İngilizce

Bilimsel Faaliyetleri :

İŞ DENEYİMİ

Stajlar :

Projeler :

Çalıştığı Kurumlar :