



OTİZMLİ GENÇLERİ SPORLA HAYATA HAZIRLAMA PROJESİ

Gençlik ve Spor Bakanlığı

Gençlik Projeleri Destek Programı 2020-1 kapsamında

Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından desteklenmektedir

OTİZMLİ BİREYLER İÇİN SPORTİF FAALİYETLER VE HAYATA HAZIRLAMA EĞİTİM PROGRAMI

- Temel spor becerisi
- Koordinasyon
- Masa tenisi
- Bisiklet
- Yüzme
- Eğitsel oyunlar
- Doğa Yürüyüşü
- Hayata hazırlama(öz bakım, yaşam ve sosyal beceriler)

4-7 YAŞ TSB ANTRENMANLARI

TSB1	MOTOR TAKLİT	sağ ve sol kolunu kaldırır	sağ ve sol kolunu çevirir
		sağ ve sol ayağını kaldırır	
		sağ ve sol adım atar	
TSB2	TOPLA BECERİLER	büyük top ile karşılıklı top atar ve tutar	büyük topu havaya atar ve tutar
		büyük topu duvara atar ve tutar	büyük topu yerden duvara sektirir ve tutar
		büyük iki topu karşılıklı atar ve tutar	basketbol topu sektirir.
		tenis topunu karşılıklı atar ve tutar	tenis topunu duvara atar ve tutar
		ayak içi pas yapar	ayak içi kontrol ve pas yapar
TSB3	ATMA VE TUTMA	kovaya basketbol topu atar	
		kovaya hentbol topu atar	fırlatılan halkayı kolundan geçirir
		kovaya tenis topu atar	
		dubaya twister atar	
TSB4	DENGE	tek ayak üzerinde bekler	tek ayak üzerinde kolunu kaldırır ve bekler
		denge aleti üzerinde yürür	denge aleti üzerinde engelden geçer
		denge aleti üzerinden nesne taşır	denge aleti üzerinde beceriler
TSB5	NESNE KONTROLÜ	plates topu yuvarlar	silindir çeker ve iter
		halka çevirir sağ ve sol kol	slolom arası yürür
		slolom arası nesne taşır(top vb)	ip ile nesne çeker
TSB6	SIÇRAMA VE ATLAMA	engel üzerinden sıçrar	step tahtası üzerinden atlar
		halkalar içinde aç kapa yapar	halkalar içinde geri sıçrar(tek-çift ayak)
		kedi merdiveni çalışmaları	halka içinde reverse yapar
TSB7	SÜRÜNME, YUVARLANMA VE TAKLALAR	tatami üzerinde sürünür	ayı yürüyüşü yapar
		sürünürken nesne taşır	öne takla atar
		tatami üzerinde yuvarlanır	geriye takla atar
		ördek yürüyüşü yapar	
		tavşan sıçrayışı yapar	
		yengeç yürüyüşü yapar	

Küçük Yaş grubu ve Yetişkin

TSB ANTRENMANLARI

TSB1	YÜRÜME	BAĞIMSIZ YÜRÜYEBİLMESİ 10' - 20' KARDİOVASKÜLER YÜRÜYÜŞ EGZERSİZLERİ 30' DAKİKA ÜZERİ YÜRÜYÜŞ PARKURUNU MOLASIZ TAMAMLAR
TSB2	DENGE	STATİK DENGE (TEK AYAK ÜSTÜNDE 20 SN VE ÜZERİ DURUR) DİNAMİK DENGE (DENGE AĞACINDA YÜRÜR) CORE BÖLGE DENGE EGZERSİZLERİ AĞIRLIKSIZ SQUAT YAPABİLİR (ÇÖK KALK)
TSB3	KOŞMA	10' VE ÜZERİ YÜRÜYÜŞ BANDINDA JOGİNG TEMPOSUNDA KOŞULAR KOŞU PARKURUNDA 10' VE ÜZERİ BAĞIMSIZ JOGİNG KOŞAR KOŞU PARKURUNDA İNTENSİV- İNTERVAL KOŞU ANTRENMANLARI YÜKSEK TEMPO KOŞU ANTRENMANLARI YAPAR
TSB4	YAKALAMA	OYUN TOPUYLA GELİŞMEMİŞ TOP YAKALAMA BECERİSİ EGZERSİZLERİ OYUN TOPUYLA OLGUN TOP YAKALAMA BECERİSİ EGZERSİZLERİ TENİS TOPUYLA SAĞ EL TOP YAKALAMA BECERİSİ TENİS TOPUYLA SOL EL TOP YAKALAMA BECERİSİ
TSB5	FIRLATMA	TENİS TOPUNU HEDEFSİZ BOŞ ALANA FIRLATMA TENİS TOPUNU BOYUNUN 1,5 KATI UZAKLIKTAKİ BÜYÜK ÇEMBERE FIRLATMA TENİS TOPUNU BOYU MESAFE UZAKLIKTAKİ KOVA İÇİNE ATMA MASA TENİSİ TOPUNU 2 METRE MESAFEDEKİ KOVA İÇİNE %90 BAŞARIYLA FIRLATMA
TSB6	ATLAMA	10CM YÜKSEKLİKTEN AŞAĞI ATLAR 1M YÜKSEKLİKTEN AŞAĞI ATLAR 2M YÜKSEKLİKTEN AŞAĞI ATLAR

		BOYUNUN YARIM KATI ARALIKLI TÜMSEKTEN ATLAMA
TSB7	SIÇRAMA	ÇİFT AYAK SIÇRAMA İSTASYONU ÇALIŞMALARI
		SAĞ / SOL TEK AYAK İLE SIÇRAMA İSTANSYONUNDAN SIÇRAMA ÇALIŞMALARI
		ÇİFT AYAK 10cm-20cm-30cm ÜZERİNDEN SIÇRAMA ÇALIŞMALAR
		ARDIŞIK TEKLİ VE ÇİFTLİ SIÇRAMALAR
		YN (SAĞ-SOL-GERİ- ÇAPRAZ) SIÇRAMALAR
		KEDİ MERDİVENİNDEN SIÇRAR
		ÇİFT AYAK YATAY DÜZLEMDE SIÇRAMA 50CM ÜZERİ (UÇMA)
TSB8	SÜRÜNME	EMEKLİYEREK MESAFE KATEDER
		SÜRÜNEREK MESAFE KATEDER
TSB9	SALLANMA	KOLLARIYLA BARFİX BARINA TUTANARAK 20SN SALLANMA
		BARFİX BARINDA KENDİNİ YUKARI DOĞRU EKER
TSB10	TOPLA BECERİLER	DURAN TOPA AYAKLA VURARAK 2M UZAKLIKTAKİ HEDEFİ VURUR
		HAREKETLİ TOPA AYAKLA VURUR
		BASKETBOL TOPUNU SEKTİREREK SLOLOM YAPAR
		VOLEYBOL TOPUYLA PARMAKUCU PAS YAPAR

KRD 1

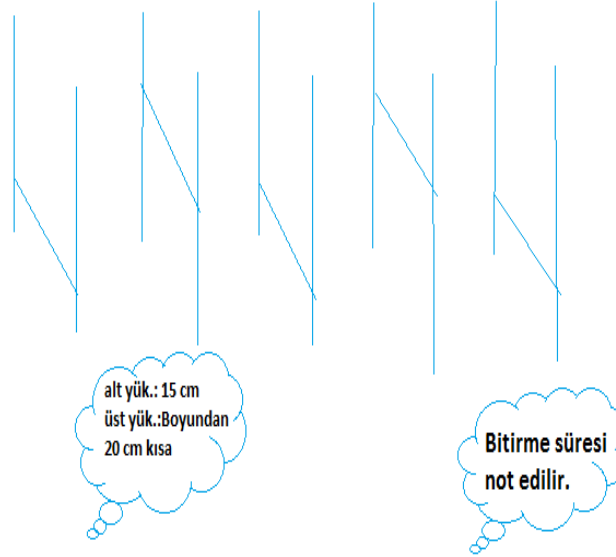
KOORDİNASYON

3 BECERİ
KOORDİNASYON
PARKURU

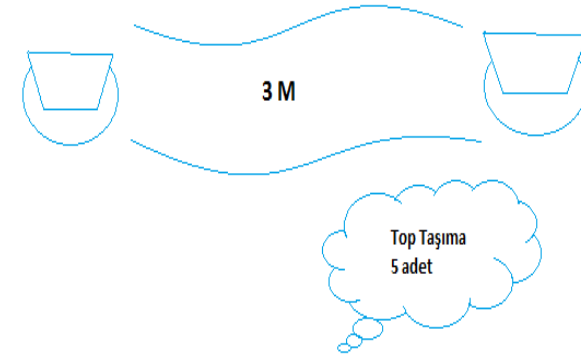
1.

Tek ayak üstünde
20" duruş

2.



3.

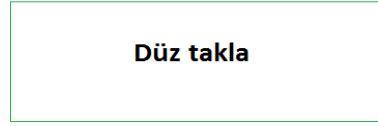


--	--

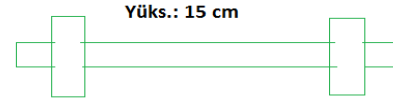
KRD 2	KOORDINASYON
--------------	---------------------

**5 BECERİ
KOORDİNASYON
PARKURU**

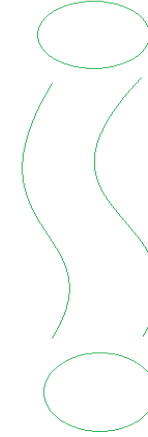
1.



2.



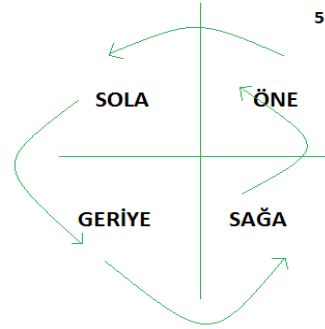
3.



Stens pozisyonunda çeşitli cisimleri taşıma
(Twister, Tenis topu, Swissball)

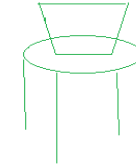
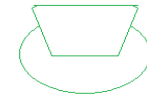
5.

2 Kere yapılacak



4.

2 m.
5 atış



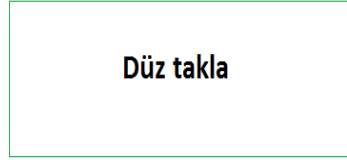
[Blue shaded area]	

KRD3

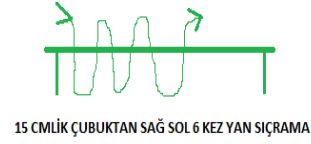
KOORDINASYON

**8 BECERİ
KOORDİNASYON
PARKURU**

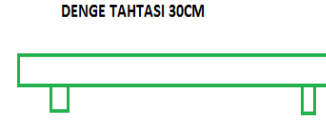
1.



2.



3.



4.



8.



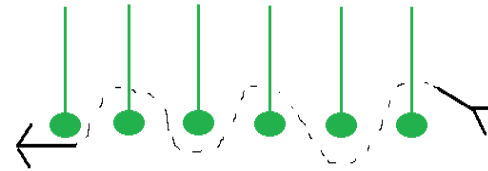
6.



7.

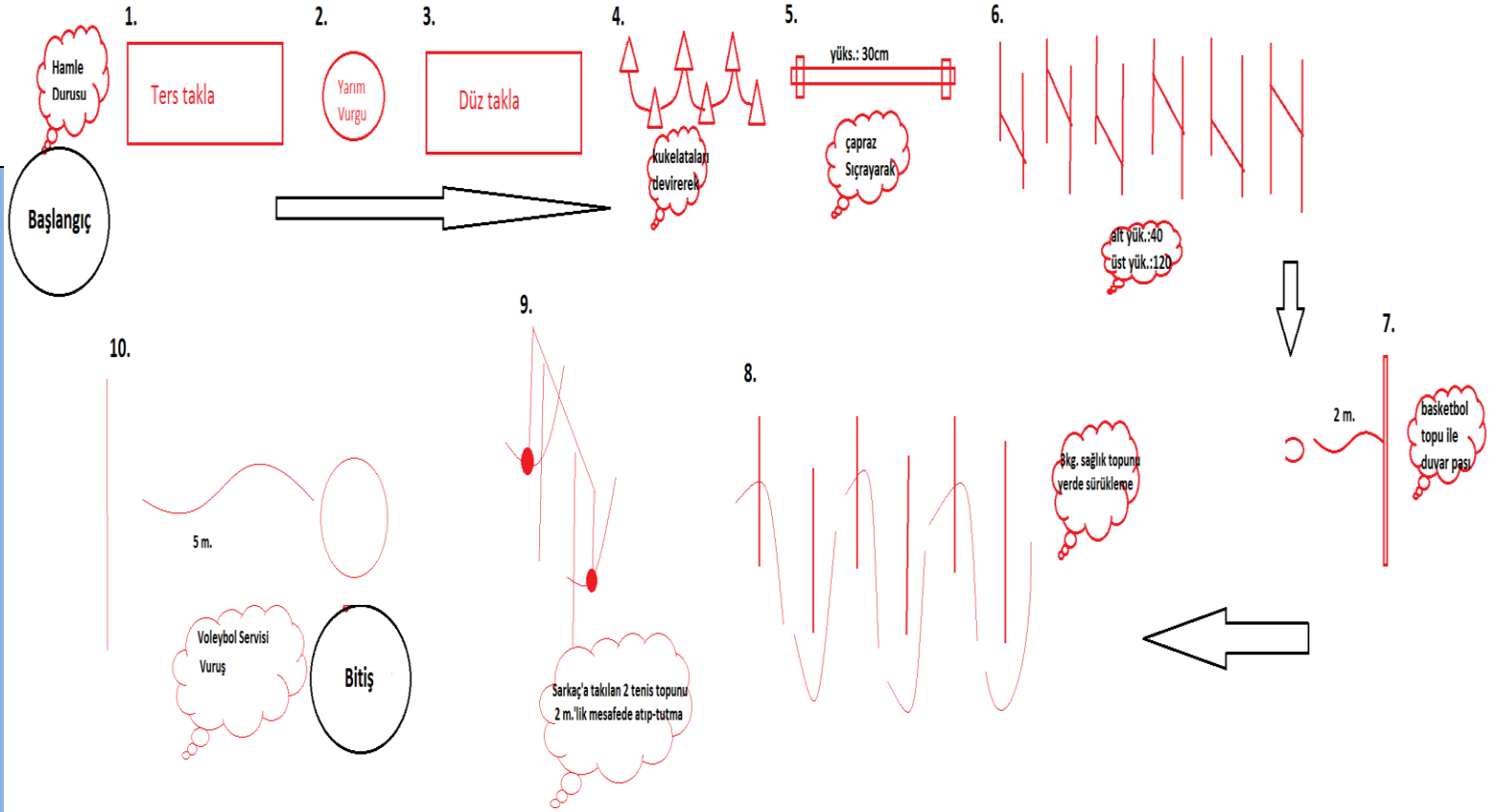


5.



KRD4 **KOORDINASYON**

**10 BECERİ
KOORDİNASYON
PARKURU**





MASA TENİSİ

MT1	TENİS TOPLARINI TOPLAMA	Yerden tenis/masa tenisi topu toplama (manipülatif becerilerin gelişimi için önce büyük top kullanılır)
-----	-------------------------	--

MT2	TENİS TOPLARIYLA HEDEFİ ATIŞ	Masa üzerinde duran kovaya tenis topu atma Masa üzerinde duran kovaya masa tenisi topu atma Masa üzerine yakın uzak; sağ sol vs. kovaya top atma
MT3	MASA TENİSİ TOPU VE RAKETLE TANIŞMA; RAKETİ TUTUŞ	Raketi tanıma ve topsuz hareketler.(raketi tanıma raketi tutuşu.) Masa önünde duruş (temel duruş pozisyonu forehand) Raket ile top taşıma çalışması (forehand – backhand) Raket ile top saydırma çalışması (forehand – backhand)
MT4	TOPSUZ FORHAND RAKET SALIM VE ADIMLAMA ÇALIŞMALARI	Kolu aç yönergesiyle çocuğun kolunu açıp topa vuruyormuş gibi raketi sallaması Masa gerisinde şase adımla yapılan çalışmalar bundan sonraki tüm basamaklarda antrenmanın bir bölümünde çalışılacak. Forehand temel duruş
MT5	SARKAÇ ÇALIŞMASI	Sarkaçta forehand vuruş fiziksel yardım ile Sarkaçta forehand vuruş top ve raketin buluşması Sarkaçta forehand vuruş raketi salınımı
MT6	MASADA FİZİKSEL YARDIMLA FOREHAND TOPA VURUŞ ÇALIŞMASI	Topu bırakıp öğrencinin bileğinden tutarak topa vurmasını sağlamak Topu bırakıp öğrencinin dirseğinden destekleyerek topa vurmasını sağlamak Topu bırakıp öğrencinin omzundan destekleyerek topa vurmasını sağlamak
MT7	MASADA FORHAND TOPLA BULUŞMA ÇALIŞMASI	Bir eğitmen fileden top atar bir eğitmen öğrencini elinden destekleyerek topa vurmasını sağlar Masa çevresinde 6 noktadan top atarak vuruş çalışması Karşıdan (çaprazdan) raketi top besleyerek forehand vuruş tekniğinin uygulanması
MT9	FORHAND TEMEL VURUŞ	Hedefte forehand top atabilme (çapraz- paralel) Sık top çalışması

		Forhand ralli çalışması (paralel - çapraz)
MT10	TOPSUZ BACKHAND SALIM VE ADIMLAMA ÇALIŞMASI	Kolu kapat yönergesiyle çocuğun backhand pozisyonundan raket salınım yapmasını Forhand backhand tutuşlarla şase adım çalışmaları Backhand temel duruş
MT11	MASADA FİZİKSEL YARDIMLA BACKHAND TOPA VURUŞ ÇALIŞMASI	Topu bırakıp öğrencinin bileğinden tutarak topa backhand teknikle vurmasını sağlamak Topu bırakıp öğrencinin önkoldan tutarak topa vurmasını sağlamak Topu bırakıp öğrencinin omzundan destekleyerek topa vurmasını sağlamak
MT12	MASADA BACKHAND TOPLA BULUŞMA ÇALIŞMASI	Bir eğitmen fileden top atar bir eğitmen öğrencini elinden destekleyerek topa vurmasını sağlar Masa çevresinde 6 noktadan top atarak vuruş çalışması Karşıdan (paralelden) raketle top besleyerek backhand vuruş tekniğinin uygulanması
MT13	BACKHAND TEMEL VURUŞ	Hedefe backhand top atabilme (çapraz- paralel) Sık top çalışması Backhand ralli çalışması (paralel çapraz)
MT14	SERVİS ÇALIŞMASI	Topu elden çıkartma Havadaki topu fiziksel yardımla forhand teknik raketle buluşturma (algıya göre backhand) Havadaki topa forhand teknik raketle vurma (algıya göre backhand) İstedığı noktaya servis atabilmesi
MT15	GENELLEME	Farklı bireylere ciddiyetini bozmadan oyunu oynayabilmesi Gürültülü ortamlarda dikkatini toparlayarak oyun oynayabilmesi Farklı ortamlarda farklı bireylerle maç yapabilmesi
MT16	TEKNİK ANTRENMAN	Bu aşamadaki öğrencinin tekniği çeşitli drillerle geliştirilir. Adım kabiliyetine ağırlık verilir uzak köşelere top atılarak adımlaması istenir. Forhand backhand çapraz ralliler, backhand forhand (ayrı) sürekli paralel ralliler. İki forhand bir backhand, kısa top uzun top vs... çeşitli kombinasyonlar kullanılır.

MT17	İLERİ DÜZEY OYUNCU	Bu aşamadaki öğrenciye smaç vuruş, kesme vuruş, spin vuruş gibi ileri düzey vuruş teknikleri gösterilir. Önceki aşamalar gibi önce fiziksel yardım daha sonra yavaş yavaş çekilerek öğretilir. Öğretilen beceriler teknik antrenmanlarla pekiştirilir.

BİSİKLET ÇALIŞMASI

BİSİKLETİ TANITMA	Bisiklet parçalarının isimlerini öğretmek
	Bisikletin direksiyonundan tutturarak gezdirmek
	Bisikletin fren pedalını indirme kaldırma
PEDAL ÇEVİRME	Trimbike çalışmaları
	Eliptik ve kondisyon bisikleti çalışmaları
	Askıda bisiklet çalışması
DÖRT TEKERLEKLİ BİSİKLETE GEÇİŞ	Bayır yukarı veya aşağı olacak şekilde dört tekerlekli bisiklet kullanımı
İKİ TEKERLEKLİ BİSİKLETE GEÇİŞ	Fiziksel yardımla iki tekerlekli bisiklete bindirmek
	Sadece selesinden tutarak bisiklete bindirmek
	Tek başına bisiklete binmesini sağlamak
BİSİKLET ÜSTÜNDE DENGENİN SAĞLANMASI	Fiziksel yardımla düşmesine engel olarak bisiklet sürmesini sağlamak
	Bisiklet sürerken yavaş yavaş fiziksel yardımı geri çekmek
FREN ÇALIŞMASI	"Fren sık" yönergesini öğretmek
	Duran bisiklette sözel yönergeyle fren sıkırtmak
	Hafif yokuş yolda öğrenciden sözel yönergeyle fren sıkmasını istemek
BİSİKLETTE DÖNÜŞLER	Geniş alanda dairesel parkur oluşturarak önce sağa dönüş çalışılır. Giderek parkur daraltılır ve slolomlarla mükemmel dönüş istenir.
GRUP HALİNDE BİSİKLETE BİNME	Öğrencinin bisiklet parkuruna engeller koyulur ve bunlara çarpmadan bisikleti sürmesi istenir. Bisiklete binen bir grupta birlikte bisiklete binilir ve öğrencinin grubu takip etmesi istenir.
VİTES ÇALIŞMASI	Vitesin türüne göre duran bisiklette yönerge öğretilir (vites düşür - vites yükselt)
	Yolun durumuna göre öğrenci aşamalı olarak sözel ve bağımsız vites değiştirmesi istenir
PERORMANS	Öğrenciden zamana karşı belirlenen parkuru bitirmesi istenir.
	Başka bireylerle yarış yaptırılır.

YÜZME ANTRENMANLARI

YZM1	HAVUZ KURALLARININ ÖĞRETİLMESİ VE SUYLA TANIŞMA	Mayo, bone, gözlük vs. malzemelerin ismini bilir
		Bone gözlük takabilir, havlusunu beline sarar
		Havuz kenardan yavaş girer ve havuz kenarında koşmaz
YZM2	SU İÇİNDE OYUNLARLA SUYA ALIŞMA	Kolluk, sünger vs batırmıcak metaryellerle havuza girer
		Tekniksiz kayma hareketleri yapar
		Suda batmadan durabilir
YZM3	KARADA VE SUYUN İÇİNDE NEFES ÇALIŞMALARI	Karada üfleme egzersizleri (pinpon topu üfleme, baloncuk çıkarma vs.)
		Kafasını suyun içine sokması
		5 tane nargile yapar
		Suyun dalma çalışmaları (suyun dibinden sevdiği bir şeyi çıkartır)
YZM4	SERBEST STİLL AYAK ÇALIŞMALARI	Karada ayak çalışması (yönerge eğitimi)
		Havuz kenarında ayak çalışması (belden havuza girecek ters düz)
		Havuzun içinde havuz kenarını tutarak ayak çalışması
		Yüzme tahtasını tutarak ayak çalışması
		Pulbıyla ayak çalışması (6 ayak bir nefes)
YZM5	KAYMA (STRELİNE)	Havuz kenarından ayakla kendisini itme
		Havuz kenarından kendisini iterek kıpırdamadan baş havuzda ilerleme
YZM6	SERBEST STİL KOL ÇEKİŞ ÇALIŞMALARI	Karada (duvarda-şenzlongta) kol çekiş çalışması (yönerge ve teknik eğitim)
		Havuz kenarında kulaç çalışması
		Palet takarak yüzme tahtasıyla kulaç çalışması
YZM7	KOL VE NEFES KOORDİNASYONU ÇALIŞMALARI	Karada yandan nefes alma çalışması (yönerge ve teknik eğitim)
		Palet takarak yüzme tahtasıyla 3 kol bir nefes çalışması
		Destekleyiciler olmadan 3 kol bir nefes çalışması

SERBEST SİTİLİN PEKİŞTİRİLMESİ	Stildeki eksiklerini düzeltmeye yönelik driller
	Uzun mesafe (400m>) yüzerek dayanıklılığını arttırmak
	Kısa mesafede (50m<) hızlı yüzmesini isteyerek çabukluk kazandırmak
SERBEST STİL ANTRENMAN PLANLAMALARI	Amaca yönelik antrenman planlamaları yapmak.
TAKLA ATMA	makarnayla takla atma
	Duvar kenarından takla atma
	Serbest stil duvara yaklaşım takla atma
SIRTÜSTÜ AYAK VURUŞLARI	Yüzme tahtası göğüsünde tutup ayak vuruşları yapar
	Eller başüstünde uzanık paletlerle ayak vuruşu yapar
	Eller başüstünde uzanık ayak vuruşu yapar
SIRTÜSTÜ KOL ÇEKİŞ	Karada kol çekiş çalışması (yönerge ve teknik eğitim)
	Suyun içinde paletle kol çekiş çalışmaları
	Suyun içinde kol çekiş çalışması
TAKLA ATMA	Sirtüstünden serbest dönüş (Sirtüstünden takla)
	Bayraktan sonra kulaç sayma
	Takla atma
KURBAĞALAMA STİL AYAK VURUŞU	Karada (şenzlongta) kurbağa ayak vuruşları (yönerge aç-kapa ve teknik eğitim)
	Yüzme tahtasını tutarak ayak vuruş çalışması
	Kollar ilerde ayak vuruş ve kayma egzersizi
KURBAĞALAMA STİL KOL ÇEKİŞLER	Karada kol çekiş çalışması (yönerge ve teknik eğitim)
	Havuzun içinde kol çekişleri
	Bir kol bir ayak koordinasyonu
KURBAĞALAMA STİL NEFES ÇALIŞMASI	Kol çekişte kafayı sudan çıkartma
	kafa suyun içindeyken suya nefes üfleme

EĞİTSEL OYUNLAR

- Oyunla ilgili kavramları doğru ve yerinde kullanması,
- Oyun ve eğitsel oyun arasındaki farkı kavraması,
- Eğitsel oyunun planlanması, öğretilmesi ve yönetilmesi süreçlerine katılması,
- Eğitsel oyun kurallarını kavraması ve bu kurallara uygun hareket etmesi,
- Günlük yaşantısında ve fiziksel etkinliklerinde, organizmayı kondüsyonel olarak hazır hâle getirmesi,
- Eğitsel oyunları; evde, iş yerinde, sportif branşların ısınma süreçlerinde, değişik sportif formlar içerisinde kullanabilmesi,
- Sportif branşların oyun formlarında branşa özgü yeteneğini keşfetmesi ve kullanması,
- Eğitsel oyunlarla sosyal ilişkiler kurması ve geliştirmesi,
- Oyun içerisinde motorik özelliklerinin sınırlarını keşfetmesi ile kendini tanıması,
- Kendine güven duyması ve kendini kontrol etmesi,
- Kuvvet, çabukluk ve dayanıklılık gibi temel motorik özelliklerini geliştirmesi,
- Hareketlilik, denge ve koordinasyon gibi yardımcı motorik özelliklerini geliştirmesi,
- Çabuk karar verme, iş birliği yapma, dikkat, cesaret, doğruluk, disiplin, çalışmalara ilgi duyma gibi kişisel ve sosyal alışkanlıklar geliştirmesi,
- Kazanana takdir etmesi, kaybetmeyi sindirebilmesi
- Yeteneklerini, güçlü yönlerini tanıması ve bunları en üst düzeyde kullanması amaçlanmaktadır.

HEDEFLenen BECERİLER

Temel motorik beceriler	İletişim
Planlama	Problem çözme
Yönetme	Bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanma
Organizasyon	Yaratıcı düşünme
İş birliği	

OYUN NO:	9
OYUNUN ADI:	GEL BU TARAF
OYUNUN YERİ :	Spor salonu veya bahçe
OYUN ARAÇ GEREÇİ:	Antrenman yeleği
OYUNUN SÜRESİ:	3-5 tekrar
OYUNUN SEVİYE Sİ:	9 yaş ve üzeri
OYUNCU SAYISI:	20 oyuncu
OYUNUN AMACI:	Öğrencilerin kuvvetini geliştirmek.
OYUN KURALLARI VE AÇIKLAMA:	Fiziksel özellikleri bakımından birbirine denk iki takım, aralarında bulunan bir çizginin her iki yanına karşılıklı olarak geçer. Takımlar, geniş kolda tek sıra olur. Karşılıklı birbiri'nin iki elinden tutan oyuncular, başlama işaretyle birlikte rakiplerini kendi sahalarna çekmeye çalışır. Bunu başaran oyuncular takımlarına 1 puan kazandırır. Oyunun sonunda her takım, kendi sahasına çektiği rakip oyuncu sayısı kadar puan alır. Fazla oyuncu çeken takım, oyunu kazanır.
ÖNERİ:	Oyuncular, rakiplerini çekerken vurma, sarıma gibi hareketler yapmamalıdır.



Görsel 5.51.



Görsel 5.52.



Görsel 5.53.



Görsel 5.54.



Görsel 5.55.



Görsel 5.56.

OYUN NO:	15
OYUNUN ADI:	ÇEMBERİ KAP
OYUNUN YERİ :	Spor salonu veya bahçe
OYUN ARAÇ GEREÇİ:	Çember ve antrenman yeleği
OYUNUN SÜRESİ:	10 dakika
OYUNUN SEVİYE Sİ:	9 yaş ve üzeri
OYUNCU SAYISI:	10-12 oyuncu
OYUNUN AMACI:	Öğrencilerin çabukluğunu geliştirmek.
OYUN KURALLARI VE AÇIKLAMA:	Belirli sayıda çember, voleybol sahasına dağınık şekilde konur. Öğrenciler arasından bir ebe seçilir. Diğer öğrenciler çemberlerin içine girer. Başlama işaretyle birlikte oyun başlar ve öğrenciler diğer çemberlere geçmeye çalışır. Ebe ise boş çember bulup içine girmeye çalışır. Herkes çembere girince boşta kalan öğrenci ebe olur ve oyun bu şekilde devam eder.
ÖNERİ:	Bir çemberin içinde birden fazla öğrenci bulunamaz. Çember kapmada, birden fazla öğrenci aynı çemberin içine girerse ilk giren öğrenci çembere hâkim olur. Çemberden çıkarma ve engelleme yasaktır.



Görsel 5.89.



Görsel 5.90.



Görsel 5.91.



Görsel 5.92.



Görsel 5.93.



Görsel 5.94.

OYUN NO:	11
OYUNUN ADI:	DEVE CÜCE
OYUNUN YERİ :	Spor salonu veya bahçe
OYUN ARAÇ GEREÇİ:	-
OYUNUN SÜRESİ:	3-5 tekrar
OYUNUN SEVİYESİ:	9 yaş ve üzeri
OYUNCU SAYISI:	20 oyuncu
OYUNUN AMACI:	Öğrencilerin çabukluğunu geliştirmek.
OYUN KURALLARI VE AÇIKLAMA:	Öğrenciler arasından bir lider seçilir. Lider, öğrencilerin karşısına geçer ve "deve-cüce" komutlarını verir. Liderin "deve" dediği zaman öğrenciler ayağa kalkar, "cüce" dediği zaman öğrenciler oturur. Lider, öğrencileri şaşırtmak için komutlarını hızlandırır. Liderin "deve" dediğinde oturan, "cüce" dediğinde ayağa kalkan oyuncular yanar ve oyundan çıkar. Hiç yanmadan diğer arkadaşları yanına kadar katılabilen oyuncu, oyunu kazanır.
ÖNERİ:	Bu oyun sınıf içerisinde, sıraya kapanarak ve doğrularak gece-gündüz şeklinde de oynanabilir.



Görsel 5.65.



Görsel 5.66.



Görsel 5.67.



Görsel 5.68.



Görsel 5.69.



Görsel 5.70.

OYUN NO:	7
OYUNUN ADI:	DAİRE BENİM
OYUNUN YERİ :	Spor salonu veya bahçe
OYUN ARAÇ GEREÇİ:	Antrenman yeleği
OYUNUN SÜRESİ:	2-3 tekrar
OYUNUN SEVİYESİ:	9 yaş ve üzeri
OYUNCU SAYISI:	8-10 oyuncu
OYUNUN AMACI:	Öğrencilerin kuvvetini geliştirmek.
OYUN KURALLARI VE AÇIKLAMA:	Öğrenciler, büyük bir dairenin üzerinde sıralanır. Her öğrenci sağ el ile sol ayağını tutar ve diğer elini sırtından sağ koluna kenetler. Bağlama işaretiyle birlikte öğrenciler, omuz darbeleriyle ve tek ayak üzerinde sekerek birbirlerini dairenin dışına çıkartmaya çalışır. Dairenin dışına çıkan veya ayağını bırakan öğrenciler, oyun dışı kalır. Dairede en son kalan öğrenci, oyunu kazanır.
ÖNERİ:	Öğrencilerin çarpışma ve düşme sonucu sakatlanmama için gerekli güvenlik önlemleri alınmalıdır.



Görsel 5.39.



Görsel 5.40.



Görsel 5.41.



Görsel 5.42.



Görsel 5.43.



Görsel 5.44.

OYUN NO:	17
OYUNUN ADI:	AVLANMA
OYUNUN YERİ :	Spor salonu veya bahçe
OYUN ARAÇ GEREÇİ:	Voleybol topu ve antrenman yeleği
OYUNUN SÜRESİ:	2-3 tekrar
OYUNUN SEVİYE Sİ:	9 yaş ve üzeri
OYUNCU SAYISI:	18-20 oyuncu
OYUNUN AMACI:	Öğrencilerin çabukluğunu geliştirmek.
OYUN KURALLARI VE AÇIKLAMA:	Öğrenciler arasından iki eşit takım oluşturulur. Bir takım avcılar takımı, diğer takım av takımı olur. İki takım da voleybol sahasında dağınık hâlde durur. Takımlar farklı renkte antrenman yeleği giyer. Avcılar, voleybol topunu birbirlerine pas olarak verir ve uygun zaman yakaladıklarında av olan öğrenciyi topa vurur. Bütün avlar vurulduktan sonra takımlar rollerini değiştirir.
ÖNERİ:	Avcı rolündeki oyuncular topa hareket edemez ve topa ayakta vurmaz. Av rolündeki oyuncular ise topu tutamaz.



GörSEL 5.101.



GörSEL 5.102.



GörSEL 5.103.



GörSEL 5.104.



GörSEL 5.105.



GörSEL 5.106.

OYUN NO:	20
OYUNUN ADI:	SEN DE SİÇRA
OYUNUN YERİ :	Spor salonu veya bahçe
OYUN ARAÇ GEREÇİ:	Antrenman hunisi, jimnastik sopası ve antrenman yeleği
OYUNUN SÜRESİ:	2-3 tekrar
OYUNUN SEVİYE Sİ:	9 yaş ve üzeri
OYUNCU SAYISI:	16-20 oyuncu
OYUNUN AMACI:	Öğrencilerin çabukluğunu geliştirmek.
OYUN KURALLARI VE AÇIKLAMA:	Öğrenciler eşit iki takıma ayrılır. Takımlar derin kolda tek sıra olur. Takımların 5 metre ilerisine birer metre ara ile döbder tane antrenman hunisi konur. Takımların başındaki oyuncuların elinde birer jimnastik sopası bulunur. Verilen komutla beraber ilk oyuncular, hunilere doğru koşar ve hunilerin üzerinden çift ayak sıçrayarak geçer. Elindeki sopa ile birlikte son engelin 5 metre ilerisinde bulunan çemberin içine girip çemberi vücudundan geçirir. Sonra çemberi bırakıp takımına doğru koşar. Sopanın diğer ucunu, sıranın başındaki oyuncuya tutturur ve onunla birlikte sıçrayan arkadaşlarının ayaklarının altından geçirir. İlk çıkan oyuncu sıranın sonuna geçer. İkinci oyuncu ise sopayı alarak ilk oyuncunun yaptığı çalışmayı tekrarlar. Bu şekilde tüm oyuncular sıra ile çalışmayı yapar. Önce bitiren takım oyunu kazanır.
ÖNERİ:	Antrenman sopası, sıçrayan öğrencilerin altından geçirilirken yaklaşık 50 cm yükseklikte olmalıdır.



GörSEL 5.119.



GörSEL 5.120.



GörSEL 5.121.



GörSEL 5.122.



GörSEL 5.123.



GörSEL 5.124.

OYUN NO:	21
OYUNUN ADI:	ALTIN BALIK
OYUNUN YERİ :	Spor salonu veya bahçe
OYUN ARAÇ GEREÇİ:	Antrenman yeleği
OYUNUN SÜRESİ:	2-3 tekrar
OYUNUN SEVİYE Sİ:	9 yaş ve üzeri
OYUNCU SAYISI:	20 oyuncu
OYUNUN AMACI:	Öğrencilerin dayanıklılığını geliştirmek.
OYUN KURALLARI VE AÇIKLAMA:	Voleybol sahasında dağınık şekilde bulunan öğrencilerden bir ebe seçilir. Ebe, kendisinden kaçan öğrencilere dokunmaya çalışır. Dokunduğu öğrencinin elinden tutarak balık ağını oluşturur. İki öğrenci el ele diğer öğrencileri yakalamaya çalışır. Yakalanan öğrenci balık ağına dâhil olur. Yakalanmayan en son öğrenci, oyunu kazanır.
ÖNERİ:	Oyun alanının dışına çıkan öğrenci yakalanmış sayılır. Balık ağı, yakalama anında koparsa yakalama geçersiz sayılır.



Görsel 5.127.



Görsel 5.128.



Görsel 5.129.



Görsel 5.130.



Görsel 5.131.



Görsel 5.132.

OYUN NO:	24
OYUNUN ADI:	HIZLI TAVŞAN
OYUNUN YERİ :	Spor salonu veya bahçe
OYUN ARAÇ GEREÇİ:	Antrenman yeleği
OYUNUN SÜRESİ:	10 dakika
OYUNUN SEVİYE Sİ:	9 yaş ve üzeri
OYUNCU SAYISI:	10-12 oyuncu
OYUNUN AMACI:	Öğrencilerin dayanıklılığını geliştirmek.
OYUN KURALLARI VE AÇIKLAMA:	Voleybol sahasında dağınık şekilde bulunan öğrencilerden bir ebe seçilir. Ebe dâhil tüm öğrenciler, verilen komutla birlikte tavşan sıçraması yaparak hareket eder. Ebe diğer oyuncuları yakalamaya çalışır. Yakaladığı oyuncu ebe olur. Oyun sonunda hiç ebe olmayan veya en az ebe olan öğrenci, oyunu kazanır.
ÖNERİ:	Oyun esnasında ayağa kalkmak yasaktır. Eberin diğer oyunculara elyle dokunması yeterlidir.



Görsel 5.145.



Görsel 5.146.



Görsel 5.147.



Görsel 5.148.



Görsel 5.149.



Görsel 5.150.

OYUN NO:	31
OYUNUN ADI:	YENGEÇ YARIŞI
OYUNUN YERİ :	Spor salonu veya bahçe
OYUN ARAÇ GEREÇİ:	Sağlık topu ve antrenman yeleği
OYUNUN SÜRESİ:	3-5 tekrar
OYUNUN SEVİYE Sİ:	9 yaş ve üzeri
OYUNCU SAYISI:	16-20 oyuncu
OYUNUN AMACI:	Öğrencilerin koordinasyonunu geliştirmek.
OYUN KURALLARI VE AÇIKLAMA:	Öğrenciler iki eşit takıma ayrılır ve her takım kendi içinde karşılıklı iki grup oluşturur. İlk sıradaki oyuncular yengeç pozisyonu alır. Karşılarının üzerinde birer sağlık topu vardır. Başlama işaretleriyle birlikte oyuncular, yengeç yürüyüşü ile topu karşı grubun ilk oyuncusunun hizasına ulaştırır ve sıranın arkasına geçer. Topu alan oyuncu da aynı şekilde topu karşı tarafa taşır. Tüm oyuncular karşılıklı top taşıyarak yer değiştirmiş olur. İlk önce bitiren takım oyunu kazanır.
ÖNERİ:	Topu taşıyan döşüren oyuncu, topu tekrar kamına koyarak döşürdüğü yerden oyuna devam eder. Oyuncu başlangıç çizgisine gelmeden top değişimi yapılmamalıdır.



Görsel 5.189.



Görsel 5.190.



Görsel 5.191.



Görsel 5.192.



Görsel 5.193.



Görsel 5.194.

OYUN NO:	6
OYUNUN ADI:	AL - VER
OYUNUN YERİ :	Spor salonu veya bahçe
OYUN ARAÇ GEREÇİ:	Sağlık topu
OYUNUN SÜRESİ:	3-5 tekrar
OYUNUN SEVİYE Sİ:	9 yaş ve üzeri
OYUNCU SAYISI:	16-18 oyuncu
OYUNUN AMACI:	Öğrencilerin kuvvetini geliştirmek.
OYUN KURALLARI VE AÇIKLAMA:	İki eşit sayıda takım, voleybol sahası içerisinde birbirlerine paralel olarak derin kolda sıraya geçer. Başlama işaretleriyle birlikte sıranın önündeki oyuncu, elindeki sağlık topunu başının üzerinden arkasındaki takım arkadaşına verir. O da topu arkasındaki arkadaşına aynı şekilde verir. Bu şekilde top en arkadaki oyuncuya gelir. Takımın en sonundaki oyuncu, top kendisine geldiğinde koşarak sıranın önüne geçer ve topu başının üzerinden arkasındaki takım arkadaşına verir. Oyun bu şekilde devam eder. Başlangıçtaki dizli pozisyonuna önce gelen takım oyunu kazanır.
ÖNERİ:	Sağlık topu eiden ele vererek sıranın arkasına gönderilmelidir, atılmamalıdır. Top yere düştüğünde düştüğü yerden oyuna devam edilmelidir.



Görsel 5.33.



Görsel 5.34.



Görsel 5.35.



Görsel 5.36.



Görsel 5.37.



Görsel 5.38.

OYUN NO:	5
OYUNUN ADI:	İPİNİ ÇEK
OYUNUN YERİ :	Spor salonu veya bahçe
OYUN ARAÇ GEREÇİ:	Antrenman hunisi, kalın bir ip ve antrenman yeleği
OYUNUN SÜRESİ:	2-3 tekrar
OYUNUN SEVİYESİ:	9 yaş ve üzeri
OYUNCU SAYISI:	20 oyuncu
OYUNUN AMACI:	Öğrencilerin kuvvetini geliştirmek.
OYUN KURALLARI VE AÇIKLAMA:	Öğrenciler, fiziksel özellikleri bakımından birbirine denk 4 takıma ayrılır. İki ucu bağlı ip, oyun sahasının ortasına kare şeklinde konur. İpin her köşesine beşer kişiden oluşan takımlar, derin kolda tek sıra olarak dizilir. Önde duran ilk öğrenciler ipin köşelerinden tutar. Her oyuncunun arkasına 2 metre mesafede birer antrenman hunisi konur. Başlama işaretleriyle birlikte öğrenciler ipi kendilerine doğru, arkalarında bulunan huniye kadar çekip huniye değmeye çalışır. Huniye değmeyi başaran öğrenci, o oyunu kazanır. En çok kazananı olan takım, oyunun galibi sayılır.
ÖNERİ:	Takımlar, fiziksel özellikleri bakımından birbirine denk öğrencilerden ayrılanmalı ve ip tek elle çekilmelidir.



Örnek 5.45.



Örnek 5.46.



Örnek 5.47.



Örnek 5.48.



Örnek 5.49.



Örnek 5.50.

OYUN NO:	10
OYUNUN ADI:	EL ARABASI
OYUNUN YERİ :	Spor salonu veya bahçe
OYUN ARAÇ GEREÇİ:	Antrenman hunisi ve antrenman yeleği
OYUNUN SÜRESİ:	2-3 tekrar
OYUNUN SEVİYESİ:	9 yaş ve üzeri
OYUNCU SAYISI:	20 oyuncu
OYUNUN AMACI:	Öğrencilerin kuvvetini geliştirmek.
OYUN KURALLARI VE AÇIKLAMA:	Fiziksel özellikleri bakımından birbirine denk iki takım oluşturulur. Oyuncular kendi takım arkadaşlarıyla ikli olarak eşleşir. Birinci öğrenci, başlangıç çizgisinde cephe duruşuna geçer. Diğer öğrenci ise eşinin ayak bileklerinden tutarak "el arabası" sürme pozisyonu alır. Başlama işaretleriyle birlikte 5-10 metre uzaklıktaki antrenman hunisine doğru ilerler. Huniyi döndükten sonra röber değişir, el arası ile sürücü yer değiştirir. Başlangıç çizgisine geldiklerinde ikinci çift çıkış yapar. İlk olarak hangi takımın en son oyuncusu bitti çizgisine gelirse o takım oyunu kazanır.
ÖNERİ:	El arabası pozisyonundaki oyuncunun çok hızlı hareket sakatlanmamasına dikkat edilmelidir.



Örnek 5.57.



Örnek 5.58.



Örnek 5.59.



Örnek 5.60.



Örnek 5.61.



Örnek 5.62.

OYUN NO:	12
OYUNUN ADI:	ELİM SENDE
OYUNUN YERİ :	Spor salonu veya bahçe
OYUN ARAÇ GEREÇİ:	-
OYUNUN SÜRESİ:	10 dakika
OYUNUN SEVİYESİ:	9 yaş ve üzeri
OYUNCU SAYISI:	20 oyuncu
OYUNUN AMACI:	Öğrencilerin çabukluğunu geliştirmek.
OYUN KURALLARI VE AÇIKLAMA:	Bir ebe seçilir ve diğer öğrenciler voleybol sahası içerisinde dağınık pozisyonda yer alır. Ebe, diğer öğrencileri kovalar ve onlara dokunarak ebelemeye çalışır. Ebelenen oyuncu, ebe ile yer değiştirir. Ayrıca voleybol sahasının dışına çıkan oyuncu da ebe olur.
ONERİ:	Oyunu daha heyecanlı hâle getirmek için oyun alanı daraltılabilir. Ayrıca sadece kollara, sadece bacaklara veya sadece gövdeye dokunma sınırı getirilerek oyun daha zevkli hâle getirilebilir.



Görsel 5.71.



Görsel 5.72.



Görsel 5.73.



Görsel 5.74.



Görsel 5.75.



Görsel 5.76.

OYUN NO:	14
OYUNUN ADI:	HUNLİ STAFET YARIŞI
OYUNUN YERİ :	Spor salonu veya bahçe
OYUN ARAÇ GEREÇİ:	Hunli ve antrenman yeleği
OYUNUN SÜRESİ:	2-3 tekrar
OYUNUN SEVİYESİ:	9 yaş ve üzeri
OYUNCU SAYISI:	18-20 oyuncu
OYUNUN AMACI:	Öğrencilerin çabukluğunu geliştirmek.
OYUN KURALLARI VE AÇIKLAMA:	Öğrenciler eşit sayıda iki takıma ayrılır. Takımlar derin kolda sıraya geçer. Her takımın önünde 1 metre aralıklarla dizilmiş 4 tane hunli vardır. Başlama işaretiyle birlikte takımın ilk oyuncuları koşarak çıkış yapar ve tüm hunliyi sırasıyla el ile devirir. Belirli bir noktadan döndüğünü yapar ve ikinci oyuncunun eline vurarak takımın arkasına geçer. İkinci oyuncu devrilen hunliyi yerine koyar. Dönüş noktasından önce sıradaki arkadaşının eline vurur ve takımın arkasına geçer. Oyun bu şekilde devam eder. Önce bitiren takım oyunu kazanır.
ONERİ:	Hunliyi devirirken sert vuruş yapılmaması ve hunliğin çok uzağa gitmemesi için öğrenciler uyarılmalıdır.



Görsel 5.83.



Görsel 5.84.

DOĞA YÜRÜYÜŞÜ

Kalp (atış hızını artırarak) ve damar sağlığını iyileőtirir.

Yürüme bandı veya pedal çevirmeye kıyasla doğa yürüyüşü karın ve gövde kaslarını daha fazla çalıştırır.

Bir saatlik doğa yürüyüşü parkurun niteliğine göre deđiőmekle beraber 500 kaloriden fazla enerji yakabilir.

Kilo vermeye , kemik erimesine , Çeker hastalığına (kandaki glikozun kullanımı ile) faydalası vardır.

Psikolojik olarak stresi azaltıcı ve, huzur verir , özelliğidir.

Dıőarıda zaman geçirmek çalışmaya dönüldüğünde dikkat süresini ve yaratıcı problem çözme becerisini iyileőtirmektedir.Bu nedenle özel durumu olan çocuklarımızın zihinsel gelişimlerinde yardımcı olmaktadır.

BAĞIMSIZ YAŞAM BECERİLERİ

Size göre bir bireyin bağımsız yaşayabilmesi için hangi becerileri öğrenmesi gereklidir?

Bağımsız yaşam becerilerinin gelişimsel olduğundan bahsetmiştik. Doğumda ölüme kadar insanın yaşam süreci farklı gelişimsel evrelere ayrılarak ele alınmaktadır. Gelişimsel evreler bir insanın fiziksel, bilişsel, sosyal, duygusal ve cinsel olarak değişim gösterdiği dönemlerdir. Örneğin bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik gibi gelişimsel dönemler vardır. Her gelişim evresinde tüm gelişim alanlarında kendine özgü değişimler oluşmaktadır. Gelişimsel değişimler o dönemde bireyin edinmesi gereken becerileri belirler. Örneğin bir bebeğin emeklemesi, çocuğun yürümesi, konuşması ya da tuvalet kontrolünü sağlaması birer gelişimsel beceridir. Gelişimsel beceriler alt yapısını büyüme, gelişme ve olgunlaşmaya dayalı değişimlerden alırlar.

Özel gereksinimli çocuklarımızın bir kısmında büyüme, gelişme ve olgunlaşmayla ilgili sorunlar nedeniyle gelişimsel gerilik gözlenebilirken, bazı çocuklarımızda ise bu süreçlerde sorun olmamasına rağmen gelişimsel becerilerin kendiliğinden edinimi gerçekleşemeyebilir. Gelişimsel becerilerin bir kısmı ya da tamamının sistematik öğretim yaşantılarıyla kazandırılması gerekebilir.

Bağımsız yaşam becerileri ailenin özelliklerine göre farklılaşabilmektedir. Aile özellikleri denince, ailenin sosyo-ekonomik statüsü, yaşam rutini, ailedeki birey sayısı, aile bireylerinin özellikleri ve işlevleri, aile içi etkileşim biçimi, ailenin çocuk yetiştirme anlayışını etkilediği gibi çocuktan beklenen yeterliklerin sayısını ve niteliğini de etkilemektedir. Örneğin alt sosyo-kültürel düzeyde, yer sofrasında yemek yiyen, kalabalık bir aile içinde, yiyeceği ortak paylaşımlı tek bir kap içinden yemesi gereken bir çocuk için elle ve hızlı biçimde yemek yeme becerisi geliştirilmesi gerekirken, aynı yaşta bir başka çocuk için çatal kullanma becerisi öncelikli olabilir. Çocuk büyümeye başladığında farklı ortamlara girebilme ihtimali göz önünde bulundurularak çatal kullanma becerisi yine de öğretim amaçları içine alınabilir.

- Başarı İçin Gerekli Beceriler; Temel Gelişim Becerileri, Günlük Yaşamda Gerekli Sayısal Beceriler, Günlük Yaşamda Gerekli Okuma Becerileri, Günlük Yaşamda Gerekli İletişim Becerileri gibi alt beceri alanlarından oluşmaktadır.
- Uyum İçin Gerekli Beceriler; Kendini Tanıma, Kişilik ve Duygusal Uyum Becerileri, Bireylerarası Sosyal Beceriler gibi alt beceri alanlarından oluşmaktadır.
- Günlük Yaşam Becerileri; Özbakım Becerileri, Tüketici Becerileri, Ev İçi Becerileri, Sağlığını Koruma becerileri, Toplumu Tanıma Becerileri.
- Mesleğe Hazırlık ve Mesleki Beceriler; İşe Hazır Olma, Mesleki Davranışlar, Mesleğe Uygun Sosyal Davranışlar gibi alt beceri alanlarından oluşmaktadır.

Bir başka kaynakta ebeveyn ve öğretmenlerin katılımcı olduğu çalışmalarda, eve ve kuruma dayalı bağımsız yaşam becerileri eğitimi içeriğinde olması gereken beceriler şöyle sıralanmıştır;

- Özbakım (Yeme-içme Becerileri, Giyinme Becerileri, Tuvalet ve Hijyen Becerileri, Farklı Ortamda Yeme Becerileri, Giysi Seçme Becerileri, Kişisel Hijyen ve Mense Hazırlık, Ev Beceriler, Zaman Kullanım Becerileri, Telefon Kullanma Becerileri, Yiyecek Sağlama Becerileri, Para Kullanım ve Bütçe Becerileri, Ev Temizliği ve Bakımı ile İlgili Beceriler, Sağlık ve Güvenlik Becerileri, Kendin Koruma Becerileri)
- Oyun ve Boş zaman Becerileri (Fiziksel Oyun ve Spor Becerileri, Boş Zamanını Değerlendirme Becerileri, Bireysel Eğlenme Becerileri, Hayvan ve Bitki Bakımı ve Yetiştirme Becerileri, Müzik ve Dans Becerileri, Sanatsal Etkinlik Becerileri, Okuma-Yazma Becerileri, Konuşma ve Drama Becerileri, Bilim ve Teknoloji Becerileri)
- Sosyal Yeterlik Becerileri (Benlik Kavramı ve Kendine Güven Becerileri, Duygusal Farkındalık ve Duygularını İfade Etme Becerileri, Çevresindeki (aile üyeleri, yaşlıları, arkadaşları ve diğer) İnsanlarla Etkileşim Becerileri, Beden Dilini Kullanabilme Becerileri, Etkileştiği Kişilere Değer Bıçme ve Değer Verme Becerileri, Cinselliğin Kişisel ve Sosyal Yönlerini Bilme Becerileri, Cinselliğin Fiziksel Yönlerini Bilme Becerileri, Nezaket Kurallarına Uyma Becerileri, Problem Çözme, Karar Verme ve Plan Yapma Becerileri, Okul Başarısına İlişkin Beceriler, İyi bir Vatandaş Olma Becerileri)

İŞLEVSEL BECERİLER

İşlevsel beceriler, erken çocukluk döneminde öğrenilen ve günlük yaşam etkinliklerini yerine getirirken ömür boyu kullanılan ve becerilerdir. İşlevsel beceriler, yaşamın ilk yıllarında öğrenildiği halde yaşamın sonuna kadar kullanılan becerilerdir. İşlevsel beceriler çocuğun içinde bulunduğu (evi, yurt, kurum,vb.) ve bulunma ihtimalinin yüksek olduğu (kreş, okul, havuz, vb.) durum ve ortamlara göre belirlenirler. Öğrenilen bu beceriler, çocuğun evde, okulda, toplum içinde bağımsız birey olarak yaşamasını sağlamaya yöneliktir. Bağımsız yaşam bireyin, sosyal yaşama etkin katılımını sağlayacak tercihleri yapabilmesini de sağlar.

İşlevsel Beceri belirlenirken, çocuğun gelişimsel düzeyi dikkate alınarak olabildiğince basit fakat yüksek düzeyde işlevsel olması esası aranmalıdır. Her çocuk için işlevsellik değerlendirmesinin bireysel olarak yapılması gerekir. Çünkü her çocuğun günlük rutini farklıdır ya da bu rutin içinde her çocuk için işlevsellik özelliği taşıyan beceriler farklılaşabilir. Çünkü aynı takvim yaşında olsalar da gelişimsel edinimleri bağlamında farklılıklar göstermektedirler. Erken dönemde edinilen işlevsel beceriler daha sonraki yaşlarda edinilmesi gereken beceriler için de ön koşul niteliğindedir. Ayrıca her çocuğun gelecekte gereksinim duyacağı beceriler de farklılaşabilir.

İşlevsel Beceri Belirleme: İşlevsel becerilerin belirlenebilmesi için öncelikle özel gereksinimli bireyin yaşam rutinin bilinmesi ve bu yaşam rutini içinde bağımsızlığının sağlanması öncelikli hedeflerimizden biridir. İşlevsel beceriler farklı ortamlarda bağımsızlık kazandıran beceriler olduğu gibi özbakım becerisi sonrasında geliştirilmesi gereken kişisel bakım becerilerine de alt yapı oluşturur. Bu bağımsızlık sağlandığında yeni şeyler öğrenme için eğitim zamanı da kazandırır.

Sabah rutininde özbakım becerilerinde bağımsızlık kazandırmaya yönelik çalışmaların yoğunlukta olması doğaldır. Bu becerilerde bağımsızlığın kazanılması öğlen beslenme zamanına kadar farklı becerilerin öğretimi için oldukça iyi bir zaman dilimi kazandıracaktır. Bu zaman dilimi için belirlenecek işlevsel beceriler içinde bulunan ve bireyin daha sonra içinde bulunabileceği durumlar için işlevsel olacak şekilde belirlenmelidir. Ayrıca bireyin temel gelişimsel becerilerinin desteklenmesi gerekiyorsa bu zaman dilimindeki öğretim amaçları buna göre belirlenebilir. **Kurum** ve etkinlik rutini içindeki zamanların planlanmasında gelişimsel alanlar ile ilgili becerilerin desteklenmesi ile ilgili beceriler bireysel olarak belirlenmelidir. Bireyin içinde bulunduğu ve bulunma ihtimalinin olduğu ortamlara ilişkin rutinler ona bağımsızlık kazandırma amacıyla işlevsel becerilerin öğretilmesi bağlamında iyi bir planlamayla yürütüldüğünde hem yeni becerilerin kazandırılacağı eğitim zamanları oluşturulmuş hem de bireyin yaşam kalitesi arttırılmış olur.

ÖZBAKIM BECERİLERİ

Özbakım, kişinin kendi bakımını yapabilmesi demektir. Özbakım becerileri de kişinin kendi kendine bakabilmesini sağlayacak tüm becerileri içermektedir. Kaynaklara bakıldığında Özbakım Becerileri içeriği; yeme-içme becerileri, giyinme becerileri, tuvalet ve hijyen becerileri, farklı ortamda yeme becerileri, giysi seçme becerileri, kişisel hijyen ve mense hazırlık, basit ev becerileri, zaman kullanım becerileri, telefon kullanma becerileri, yiyecek sağlama becerileri, para kullanım ve bütçe becerileri, ev temizliği ve bakımı ile ilgili beceriler, sağlık ve güvenlik becerileri, kendin koruma becerileri olmak üzere oldukça kapsamlı bir şekilde belirlenmiştir.

Özbakım becerileri, yaşamın ilk yıllarında gelişim alanlarındaki edinimleri temel alan ve içinde yaşanan ortamın gerekliliklerinden ve olanaklarından etkilenen içeriğe sahiptir. Yaşamın ilk yıllarında bu becerilerin temel formlarının edindirilmesi hedeflenir. Bu bağlamda özbakım becerilerinin; tuvalet, yemek yeme, giyinme, kişisel bakım becerileri gibi çocuğun kendi kendine yetmesine yardımcı olacak beceriler olarak ele alındığı gözlenmektedir.

- Tuvalet becerileri; tuvalete gitme, tuvalete oturma, tuvaletini yapma, temizlenme, sifonu çekme, pantolonunu çekme, ellerini yıkama becerilerini içermektedir.
- Giyinme becerileri; şapka çıkarma-takma, ceket çıkarma-giyme, eldiven çıkarma-giyme, ayakkabı çıkarma-giyme, çorap çıkarma-giyme, pantolon çıkarma-giyme, gömlek çıkarma-giyme, tişört-atlet çıkarma-giyme, ayakkabı bağı çözme-bağlama, etek çıkarma-giyme, düğme açma-ilikleme, Kemer çıkarma-bağlama becerilerini içermektedir.
- Yemek yeme becerileri; parmaklarıyla yeme, bardaktan içme, tabağına yemek alma, kaşıkla yeme, yiyecekleri kesme, sofraya kurallarına uyma becerilerini içermektedir.
- Kişisel Bakım Becerileri; el yüz yıkama, diş fırçalama, traş olma, makyaj yapma, saç tarama, cilt bakımı, banyo yapma becerilerini içermektedir.

KİŞİSEL BAKIM BECERİLERİ

Kişisel Bakım Becerileri, temel gereksinimlerin giderilmesi için edinilmesi gereken Özbakım Becerilerinden kişisel güvenliği ve sosyal kabulü de sağlayacak becerilerden oluşur. Kişisel bakım becerileri, bağımsız yaşam becerileri içinde yer alan günlük yaşam becerilerinden öz bakım becerileri içerisinde yer alan becerilerdendir. Yukarıda bahsettiğimiz özbakım becerileri temel gereksinimlerin bağımsız karşılanmasını sağlamaya yönelik becerilerden oluşurken, Kişisel bakım becerileri temel gereksinimlerin karşılanması sırasında kişisel güvenlik ve toplumsal kabulü sağlayan ve estetik becerileri kapsamaktadır. Örneğin tuvaletin geldiğinin farkında olması ve tuvalete giderek boşaltımını yapma özbakım becerisi olarak öğretilirken, tuvaleti kullanırken kapıyı kapatma, boşaltım sonrası giysilerini kaldırma ve düzeltme, ellerini yıkayarak boşaltım alanını tek etme sosyal kabulü ve kişisel güvenliği sağlayan becerilerdir. Çoğu zaman Kişisel Bakım Becerileri, Özbakım Becerileriyle eş anlamlı kullanılmakta ya da algılanmaktadır. Çünkü Kişisel Bakım Becerileri Özbakım Becerileri kapsamında yer almaktadır.

EN ÇOK ÖĞRETİLEN KİŞİSEL BAKIM BECERİLERİ	
Hijyen	Tuvaleti ve tuvalet kağıdını kullanır.
	Ellerini yıkar.
	YÜZÜNÜ yıkar.
	Duş alır ya da banyo yapar.
	Saçını yıkar.
	Dişlerini fırçalar.
	Adet kanaması sürecinde sıhhi gereklilikleri yerine getirir.
Cildine bakar.	
Bakım	Saçını tarar/fırçalar.
	Deodorant kullanır.
	Tıraş olur.
	DÜZGÜN şekilde makyaj yapabilir (isteğe bağlı).
	Tırnaklarına bakar.
Giyim	Peçete ve mendil kullanır.
	Kendi başına giyinebilir.
	Hava koşullarına ve duruma uygun kıyafet seçebilir.
	Temiz, yaşına uygun kıyafetler giyer.
Giysileri birbirine uydurabilir.	

BECERİLERİN ÖĞRETİMİ

Öğretim yaparken öğrettiğimiz şeyin gerçekten bir beceri olduğundan emin olmamız gerekir. Ele alınan veya öğretimi hedeflenen içerik bir beceri ise beceri gibi analiz edilir ve beceri öğretiminde etkili olduğu bilinen öğretim yöntemleriyle öğretilir. Öğreteceğimiz bir kavram ise seçtiğimiz yöntem de kavram öğretiminde etkili olan yöntem olacaktır. Bunun için pratik bir yol geliştirip hızlı karar vermeyi kolaylaştırmak gerekir. Gelişim Çeklistinde ya da programda yer alan içeriğin beceri mi, kavram mı olduğuna karar vermek için şu üç soruyu soruyoruz;

- Öğrenme işlemi gerçekleşirken tüm unsurlar tam olarak gözlenebiliyor mu?
- Öğrencinin göstereceği becerinin tüm unsurları tam olarak tanımlanabiliyor mu?
- Ortamdan dönüt alabiliyor mu?

Bu üç soruyu “evet” olarak yanıtlayabiliyorsak öğreteceğimiz içeriğin beceri olduğundan emin olabiliriz. Beceri öğretimini sistematik bir yaklaşımla planlamak için aşağıdaki sırayla öğretimlerimizi gerçekleştirebiliriz.

1. Öğretilecek becerileri belirleyin,
2. Beceriye analiz edin,
3. Öğretim için kullanılacak yönteminizi belirleyin,
4. Öğretim sürecinde veri toplayın,
5. Öğretim sürecinizi değerlendirin,
6. Gereken düzenlemeleri yaparak öğretimizi sürdürün.

Öğretilecek Beceriye Belirleme

Bireye öğretilecek beceriyi belirlerken öncelikli kriter gelişimsel düzeyidir. Gelişim düzeyine uygun olmayan beceri birey için yüksek güçlük düzeyinde algılanacağı için öğrenmede katılımcı olmayacaktır. Bireyin takvim yaşı da öğretilecek beceriyi belirlemede tabii ki önemlidir. Ancak 19 yaşında tuvaletini yaptıktan sonra ortak kullanılan sosyal paylaşım alanına pantolonunu kaldırmadan geliyor ise bu bireye iki yaş becerisi de olsa tuvalet becerilerinin çalışılması zorunludur. Becerilerin gelişimsel düzeye paralel olduğundan bahsetmiştik. Ancak ön yaşantıların da önemli olduğunu belirtmemiz gerekir.

Öğretilecek beceriye karar verirken gelişim çeklistlerinden yararlanabiliriz. Bireyin takvim yaşından başlayarak geriye doğru bir beceri değerlendirmesi yapabiliriz. Bu değerlendirmeyi yaparken az önce önemini vurguladığımız “becerinin niteliği” konusunu gözardı etmemeye

dikkat etmemiz gerektiğini bir kez daha hatırlatalım. Genellikle kaba değerlendirmede beceri yönergesi verilerek yerine getirilip getirilmediğine bakılmaktadır. Bu değerlendirme şekline tek fırsata dayalı değerlendirme denmektedir.

Beceri değerlendirmesini yaptıktan sonra takvim yaşına kadar pek çok beceride (-) aldığını belirlediğimizi düşünelim, bu becerileri hangi sırada öğretmemiz gerektiğine karar vermemiz gerekir. Örneğin 14 yaşında bir çocuğumuz hem giyinme hemde yeme becerilerinde eksi almış ise öğreteceğimiz beceriye karar vermek için “işlevsellik” kriter olarak kullanılabilir. 14 yaşına gelebildiğine göre ciddi bir beslenme sorunu olmayabilir ancak giyinme becerisi onun tuvalet ve banyo zamanında da bağımsızlığını sağlayacağından öncelikle bu becerinin öğretiminden başlayabiliriz. İşlevsel beceriler çocuğun beceri öğretimine katılımını da arttırır. Çünkü öğrendiği bu beceri sıklıkla kendisine lazım olan bir beceridir. Ayrıca bu yaşta bir çocuk için giyinme, sosyal kabulü de sağlayan ve farklı ortamlarda, farklı kişilerden pekiştireç almasını sağlayan bir beceridir.

Çocuk için gelişimsel düzeyine uygun ve işlevsel beceriyi belirledikten sonra öğretimini yapabilmek için bu becerinin analiz edilmesi gerekir.

Beceri Analiz Etme Beceri analizi, öğretilmesi hedeflenen becerinin küçük, öğrenilebilir basamaklara bölünmesidir.

Öğretilecek beceriyi belirledikten sonra ilk yapmamız gereken şey beceriyi analiz etmektir. Beceri analizi, becerinin daha kolay yapılabilen aşamalara ayrılmasıdır. Bu aşamalandırma, bireyin bu becerinin tamamını yapamasa bile alt basamaklarında yapabildikleri var mıdır?

Sorumuzun yanıtlanmasını sağlayacak yani ayrıntılı performans değerlendirmemiz için bize bir ölçü aracı oluşturacaktır. Ayrıca öğretim sırasında çocuk becerinin tamamını öğrenemese bile öğrendiği küçük basamakların farkına varılarak öğretim sürecimizi de değerlendirebiliriz. Sıra Sizde 4: Beceri analizini neden yaptığımızı açıklayınız? Beceri analizinin becerinin daha kolay edinilebilen alt becerilerinin belirlenmesi olduğunu söylemiştik. Beceri analizinin farklı şekillerde yapılabilir. Bunlar;

- bellekten sıralama
- beceriyi kendimiz deneyerek yazma
- beceriyi yerine getirmesi gereken grubun/bireyin gözlenerek yazılması.

Beceri bellekten analiz ettiğimizde kendi sahip olduğumuz yeterliliklere göre düşündüğümüzden güçlük düzeyi kestirimi yapamayabiliriz. Aynı durum kendimiz yaparak yazdığımızda da söz konusu olabilir. Bellekten sıralarken basamak atlayabilme ihtimali de vardır. Yapararak yazma sırasında da kendi yapma biçimimizin tasviri analize girebilir. Örneğin yetişkin bireylerde kazak giyme ve çıkarma becerileri kadınlarda ve erkeklerde farklı biçimde yapılabilir.

KAZAK ÇIKARMA BECERİ ANALİZİ

ERKEKLERDE KAZAK ÇIKARMA	KADINLARDAKAZAKÇIKARMA
Her iki eliyle kazağın ense kısmından boğazını tutar	Sol eliyle kazağın sağ kol ucunu tutarak sağ kolunu kazağın gövde boşluğuna doğru çeker
Çekerek başını kazağın gövde boşluğu içine çeker	Sağ eliyle kazağın sol kol ucunu tutarak sol kolunu kazağın gövde boşluğuna doğru çeker
Çekmeye devam ederek başını kazağın etek kısmından çıkarır	Elleri kazağın içinde, kazağın boğaz kısmından tutar
Soleliyle kazağın sağ kol ucunu tutarak sağ kolunu çıkarır	Başı kazağın içinden çıkıncaya kadar yukarıya doğru iter
Sağ eliyle kazağın sol kol ucunu tutarak sol kolunu çıkarır	Kazağı başından çıkarır

Hangi beceri analiz yöntemini seçeceğinize karar vermemiz zor olabilir. Bu durumda farklı şekildeki beceri analizlerini deneyerek hangisinin daha kolay, daha az güç gerektiren ve daha az karmaşık beceri içerdiğini deneyimleyiniz. Örneğin yukarıdaki beceri analizinde erkeklerin kullandığı kazak çıkarmadaki 'enseden tutarak çekme' oldukça çok güç kullanmayı gerektirir. Çünkü kazak vücudu sardığından çekmek zorlayıcıdır. Bu şekilde çıkarma öğretmeye kalkarsak çocuk başarısız olacağından denemekten vazgeçebilir. Uygun biçimi geliştirmek için öğreteceğimiz bireye en yakın yaşıtını gözlemek yararlı olabilir. Doğru analiz yaptığımızdan emin olduğumuzda öğretime başlamamız gerekir. Bu konuda özel eğitim öğretmeninizden destek almaktan çekinmeyiniz.

Beceri Analizi Yapılış Biçimleri; Beceri analizi farklı şekillerde yapılabilmektedir. Becerinin niteliğine göre beceri analizinde benimsenecek yaklaşımlar farklılaşabilir. Beceri analizi,

- gelişim aşamalarına göre,
- yapılış sırasına göre,
- güçlük düzeyine göre ve
- becerinin yapısal analizi

olmak üzere farklı şekillerde yapılabilir. Özbakım becerileri genellikle yapılış sırasına göre analiz yaklaşımıyla analiz edilmektedir.

Yapılış Sırasına Göre Analiz;

Yapılış sırasına göre iki farklı Şekilde analiz yapabiliriz. İleriye doğru analiz, bir becerinin tamamlanabilmesi için yapılması gereken beceri basamaklarının yapılış sırasına göre yazılmasıdır. Geriye doğru analiz ise, bir becerinin yapılması sırasında yer alan beceri basamaklarının, en son beceri basamağından başlanarak (en kolaydan zora doğru sıralanması) yazılmasıdır. Örneğin,

İLERİYE VE GERİYE DOğRU ANALİZ TABLOSU

İLERİYE DOğRU ANALİZ,	GERİYE DOğRU ANALİZ,
orabı eline alır	Ayak bileğine kadar giydirilmiş çorabı baldırına çeker
orabı ayak parmak ucuna yerleştirir	Ayak ortasındaki çorabı topuğundan geçirir
orabı ayak ortasına kadar çeker	Ayak parmağındaki çorabı ayak ortasına kadar çeker
orabı ayağının topuğundan geçirir	Eline verilen çorabı parmak ucuna yerleştirir
orabın koncunu baldırına doğru çeker	çorabı olarak uygun Şekilde tutar

Gelişim Aşamalarına Göre Analiz;

daha öncede belirttiğimiz gibi beceriler gelişimsel edinimlere göre farklı biçimlerde yerine getirilebilirler. Beceri analizinin bu formlara göre yapılması ek yetersizlikler durumunda da gerekebilmektedir. Örneğin,

PANTOLON GİYME BECERİ ANALİZİ TABLOSU

YERDE PANTOLON GİYME BECERİ ANALİZİ	SANDALYEDE PANTOLON GİYME BECERİ ANALİZİ	AYAKTA PANTOLON GİYME BECERİ ANALİZİ
Bacaklarını Açar	Pantolonu alır	Pantolonu kemer kısmından tutar
Pantolonu bacaklarının arasına serer	Pantolonu kemer kısmından tutar	Sağ bacağına kendine doğru çeker
Pantolonu kemer kısmından tutar	Sağ bacağına kendine doğru çeker	Pantolonun sağ paça boşluğuna bacağına iter
Sağ bacağına kendine doğru çeker	Pantolonun sağ paça boşluğuna bacağına iter	Sol bacağına kendine doğru çeker
Pantolonun sağ paça boşluğuna bacağına iter	Sol bacağına kendine doğru çeker	Pantolonun sağ paça boşluğuna bacağına iter
Sol bacağına kendine doğru çeker	Pantolonun sağ paça boşluğuna bacağına iter	Pantolonu kalça çıkıntısından çeker
Pantolonun sağ paça boşluğuna bacağına iter	Ayağa Kalkar	Pantolonu beline yerleştirir
Ayağa Kalkar	Pantolonu kalça çıkıntısından çeker	
Pantolonu kalça çıkıntısından çeker	Pantolonu beline yerleştirir	
Pantolonu beline yerleştirir		

Beceri basamaklarının daha az olmasına rağmen ayakta beceri giyme becerisi güçlük düzeyi daha fazladır. Bu nedenle beceri basamaklarının sayısı değil güçlük düzeyinin düşük olması daha kolay öğrenilmesinin sağlayabilir.

Güçlük Düzeyine Göre Analiz;

daha önce analiz ettiğimiz becerilerin bazı basamakları diğer basamaklardan daha zor ya da karmaşık olabilir. Bazen de bireyin özel bir durumu nedeniyle güç gelebilir. Böyle durumlarda analizimize güçlük düzeyine göre tekrar analiz ederek ek basamaklar koyabiliriz. Örneğin,

ÇORAP GIYME BECERİ ANALİZİ TABLOSU

ÇORAP GIYME BECERİSİ ANALİZİ,	GÜÇLÜK DÜZEYİNE GÖRE ANALİZ,
Çorabı eline alır	<ul style="list-style-type: none">• Çorabın koncundan tutar• Çorabın topuğu göbeğini gösterecek şekilde çevirir.• Diğer eliyle koncun bir yanından tutar• Çorabı tuttuğu elini bırakarak diğer elinin karşısından koncu tutar
Çorabı ayak parmak ucuna yerleştirir.	Çorabı ayak parmak ucuna yerleştirir.
Çorabı ayak ortasına kadar çeker	<ul style="list-style-type: none">• Çorabın koncunu ayak ortasına kadar çekip bırakır• Ayağının iki yanından çorabı tekrar tutar• Tuttuğu yer ayak ortasına gelinceye kadar çekip bırakır.• Ayağının iki yanından çorabı tekrar tutar• Tuttuğu yer ayak ortasına gelip çorap parmak uçlarına değene kadar çekip bırakır.
Çorabı ayağının topuğundan geçirir	<ul style="list-style-type: none">• Ayağını diğer ayağına çapraz alarak atar.• Çorabı avuçlarak tutar• Topuğundan geçirir• Ayağını DÜZELTEREK önceki pozisyonuna alır
Çorabın koncunu baldırına doğru çeker.	Çorabın koncunu baldırına doğru çeker.

Yapısal Analiz; Beceri analizinin öğretimin tüm detaylarını önceden planlamak üzere yapılmasıdır. Gerektiğinde özel eğitim uzmanıyla yapılması daha doğrudur.

Beceri Öğretimi için Yöntem Belirleme

Öğreteceğimiz beceriye karar verip analizini de yaptıktan sonra öğretim yöntemini belirlememiz gerekir. Becerileri öğretmenin gereği ve yararına inanmış olsak bile asıl bizi meşgul eden konu nasıl öğreteceğimize. Beceri öğreteceğimiz yöntemi seçerken beceriye uygun olmasını da düşünmemiz gerekir. Çalıştığımız beceri özbakım becerisi ise ve işlevsel bir beceri ise öğretim fırsatları doğal olarak oluşuyor demektir. Dolayısıyla seçeceğimiz yöntem de oluşan bu doğal fırsatların öğretim amaçlı değerlendirilmesine yönelik olmalıdır. Doğal fırsatları öğretim amaçlı değerlendirirken de sistematik öğretim planlaması yapmak gerekir;

- Hangi Beceriye: Becerinin Adı: Diş Fırçalama
 - Hangi Düzeyde: Çalışma Amacı: Ön Diş ve Azı Üst Yüzeylerini Fırçalar
 - Hangi Ortamda: Çalışma Yeri: Banyonun Lavabosu
 - Hangi Araçlarla: Çalışma Araçları: Diş Fırçası
 - Hangi Basamaklarla: Belirlenen 16 Basamakla Diş Fırçasını Alır
-
- Musluğu açar
 - Fırçayı ıslatır
 - Fırçanın kıllı kısmını ön dişlerine değdirir
 - Fırçayı aşağı yukarı oynatır
 - Aynı anda soldan sağa doğru hareket ettirir
 - Fırçayı suya tutar
 - Ağzını aaa sesi çıkarır gibi açar
 - Fırçanın kıllı kısmını alt /sağ azı yüzeyinde ileri geri hareket ettirir
 - Fırçanın kıllı kısmını alt /sol azı yüzeyinde ileri geri hareket ettirir
 - Fırçayı suya tutar
 - Fırçayı çevirir
 - Fırçanın kıllı kısmını üst /sol azı yüzeyinde ileri geri hareket ettirir
 - Fırçanın kıllı kısmını üst /sağ azı yüzeyinde ileri geri hareket ettirir
 - Fırçasını yıkar
 - Fırçayı yerine koyar

Bu beceri çalışmasında diş macununun kullanılmadığı dikkatinizi çekmiş olabilir. Fırçalama becerisi ile macun ile diş fırçalama becerisi farklıdır. Diş macunu kullanımı bazı özel gereksinimli bireyler için kabul edilebilir bir durum değildir. Ancak dişlerin temizliği iyi bir fırçalama ile de sağlanabilir.

Beceri Öğretimi yaparken farklı yaklaşımlar benimsenebilir. Beceri öğretim Yaklaşımları; İleri zincirleme, Tüm beceri, Tersine Zincirleme Yaklaşımı olmak üzere üç farklı şekilde tercih edilebilir. İleri zincirleme yaklaşımında; beceri öğretimi yapabilmek için performans alımı öncesinde hazırlanan beceri analizinin ilk basamağından son basamağına doğru öğretimin düzenlenmesi gerekir. Öğretim yapılırken ilk işlem basamağı üzerinde durulup diğer işlem basamaklarının öğretimi yapılmaz. Çocuk, ilk işlem basamağını bağımsız olarak gerçekleştirdikten sonra ikinci işlem basamağına geçilir.

Tüm beceri yaklaşımında; beceri öğretimi yapabilmek için performans alımı öncesinde hazırlanan beceri analizinin ileri zincirlemeye göre yapılması gerekir. Bu yöntemin uygulanması sırasında becerinin bütün işlem basamakları için öğretim yapılır. Her öğretim oturumunda beceri basamaklarındaki ipuçları yavaş yavaş çekilerek becerinin tümü gerçekleştirilmeye çalışılır.

Tersine zincirleme yaklaşımında; beceri öğretimi yapabilmek için performans alımı öncesinde hazırlanan beceri analizinin tersine zincirleme yöntemine göre yapılması gerekir. Yani beceri analizi son yapılandan ilk yapılan doğru düzenlenerek oluşturulmalıdır. Öğretim yapılırken son işlem basamağı üzerinde durulur; diğer işlem basamaklarının öğretimi yapılmaz. Çocuk, son işlem basamağında bağımsızlığa ulaştığında sondan bir önceki işlem basamağının öğretime geçilir. Her oturumda çocuğun bağımsız gerçekleştirdiği basamakları da yaparak beceriyi tamamlaması istenir. Tersine zincirleme yöntemi her beceri için uygun olmayabilir. Özellikle giyinme becerilerinde ve bazı meslekî becerilerde tersine zincirleme yönteminin diğer yöntemlere göre daha etkili olduğu bilinmektedir. Bunun nedeni; çocuğun başlangıçta gerçekleştirmesini beklediğimiz becerinin oldukça az sayıda işlem basamağını içermesi, kolaylıkla başarıya ulaşmasının mümkün olması ve diğer basamakların öğretimi yapılırken bağımsızlığa ulaştığı işlem basamaklarını da tekrarlamasıdır.

Öğretilecek beceri bireyin yapamadığı becerilerden seçtiğiniz bir beceri ise ve temel özbakım becerilerinden biri değilse öğretim farklı bir şekilde planlanmalıdır. Beceri bireyin gereksinimlerin giderilmesinde kullanılmıyorsa yani kişisel bakım becerileri gibi daha çok estetik ve sosyal kabul için öğrenilmesi gerekiyor ise öğretilme gerekliliği olduğu halde birey bunu tam olarak algılamayabilir. Bu nedenle öğrenmeyi sağlayacak etkileşimde;

- Öğrencinin dikkatinin sağlanması, • Öğrenciye anlayacağı şekilde yönerge verilmesi, • Öğrencinin düzeyine uygun ipuçları verilmesi, • Öğrencinin yaptıklarının pekiştirilmesi, • Yorulduğunda ara verilmesi, • Ortamda dikkat dağıtıcı unsurların kaldırılması, • Çalışma zamanını daha gönüllü olunan zamanlara göre esnetilmesi sistematik bir şekilde planlanmalıdır.

Becerilerin öğretiminde bireyi öğrenmeye motive edebilmek için pekiştiricilerin kullanıldığı yapılandırılmış öğretim yöntemlerinin kullanılması gerekebilir. Öğrencinin yaptıklarının pekiştirilmesine sistematik olarak yer veren öğretim uygulamaları uygulamalı Davranış Analizini (UDA) temel alan uygulamalardır.

Uygulamalı Davranış Analizi, davranışsal yaklaşım içinde yer alan kuramların ilkelerini toplumsal açıdan önemli davranışların değiştirilmesinde kullanan disiplin olarak tanımlanabilir. Günümüzde UDA'ni temel alan uygulamaların etkililiğini gösteren pek çok araştırma yapılmıştır. UDA, yeni beceri ve davranış kazandırma, var olan davranışları istendik yönde (arttırma ya da azaltma) değiştirme, kazandırılan beceri ve davranışların kalıcılığını ve genellemesini sağlama, uygun olmayan davranışları azaltma amacıyla uygulamalar desenlemekte kullanılabilecek bir yaklaşımdır. UDA analizinde uygulamalar öncül, davranış, sonuç ilişkisi ilkesini temel alır.

Beceri öğretiminde UDA'ni temel alan uygulamalara yer verirken;

Uyaran (1)-----Davranış-----Uyaran (2) Öncül-----Davranış-----Sonuç

zincirinde sistematik uyarlamalar planlanmaktadır. Bu zincire dayalı uygulamalarda 1. ve 2. Uyarana yönelik sistematik planlamalara yer verilmektedir. Yapılan uyarlamalar buna göre isimlendirilmektedir. 1. Uyaranda yani öncülde yapılan uyarlamalar, Uyaran ipucu uyarlamaları olarak adlandırılırken, Uyaran 2'de yapılan uyarlamalar Tepki ipucu uyarlamaları olarak adlandırılmaktadır.

Uyaran ipucu uyarlamaları, hedef davranışı başlatması beklenen hedef uyaranda ve ipucu sağlayan uyaranda, algılamayı kolaylaştırmak amacıyla sistematik uyarlamalar yapılmasıdır. Uyaran uyarlamaları üç şekilde yapılır;

- Uyaran ipucu uyarlamaları
- Hareketle sağlanan ipuçları
- Yerleştirmeyle sağlanan ipuçları

Uyaran ipucu uyarlamaları, Uyarani silikleştirme, Uyarana şekil verme, Uyarana ipucu ekleme olmak üzere üç şekilde uyarlamayı içermektedir. Tepki ipuçlarına dayalı uyarlamalar, birey tepkide bulunmadan önce ipucu sunarak tepkinin doğru olmasını sağlamaya yönelik uyarlamalardır.

Sabit bekleme süreli öğretim

- Eşzamanlı ipucuyla öğretim
- Artan bekleme süreli öğretim
- Aşamalı yardımla öğretim
- Davranış öncesi ipucu ve sınamayla öğretim
- Davranış öncesi ipucu ve silikleştirmeyle öğretim
- İpucunun giderek azaltılmasıyla öğretim
- İpucunun giderek arttırılmasıyla öğretim

Tepki İpuçlarına dayalı uyarlamalar, İpuçlarının değişik sitematiklikle kullanımıyla gerçekleştirilen, UDA'ne dayalı öğretim yöntemleridir. Sistematik Öğretim yapabilmek için öğrencinin düzeyine uygun ipuçları verilmesini de planlamak gerekir. Öğrenciye sağlanabilecek ipuçları şöyle sıralanabilir;

- Sözel
- Yapacağı davranışı söyleme
- Açıklama yapma
- Model
- Fiziksel yardım
- Yönlendirme
- Kısmi yardım
- Tam yardım

Beceri öğretiminde işlevsel beceriler seçtiğimiz için öğretimde tercih edeceğimiz yöntemlerden biri Ayrık Denemelerle Öğretim'dir. Bu yöntem Ö-D-S öğelerinden oluşan UDA'ne dayalı bir öğretim yöntemidir. Ayrık denemelerle öğretim doğal ortamda ve günlük rutin akışı içinde oluşan doğal fırsatların öğretim denemelerine dönüştürülmesi için uygun bir yöntemdir. Bu yöntem;

- YÖNERGE
- İPUCU
- ÖĞRENCİ TEPKİSİ
- SONUÇ

zincirinden oluşan denemelerin peş peşe gerçekleştirilmesiyle yürütülür.

Yönerge, öğrencinin bir tepkide bulunması için sorulan sorular ya da verilen komutlardır ve kısa ve açık olmalıdır. Yönerge verilmeden önce çocuğun dikkati çekilmeye çalışılır.(buraya bak, beni dinle, çalışmaya başlayalım mı?) Yönerge verilir (çorabını giy, şapkanı çıkart).

İpucu, öğrencinin doğru tepkide bulunma olasılığını arttırmak için kullanılan ek uyarılardır;

- Sözel ipucu (Örn, çorabını al)
- İşaret ipucu (öğrt. çorabı göstermesi)
- Model ipucu (öğrt. çorabı alması)
- Kısmi fiziksel ipucu (öğrenciyi çorabı almaya yönlendirme)
- Tam fiziksel ipucu (öğrencinin elenden tutarak çorabı aldırması)

Öğrencinin tepkisi,

- doğru ya da yanlış olabilir
- katılımlı ya da katılımsız
- hiç bir tepkide bulunmama şeklinde olabilir.

Sonuç,

- Öğretmen hayır doğru tepkiye model olur
- Öğretmen hayır der bir sonraki denemeyi başlatır
- Öğretmen bir üst düzeyde ipucu sunar
- Öğretmen doğru tepkiyi pekiştirir

Ayrık denemelerle öğretim sürecinde kullandığımız Ö-D-S öğelerinden oluşan zincir Eşzamanlı öğretim yönteminde de aynıdır. Denemeler bir oturumda 5-10 kez yinelenabilir. Denemeler arsında 3-5 sn. beklenir. Benzer denemeler birkaç kez aynı şekilde yapıldıktan sonra, başka bir deneme çeşidine geçilebilir. İleri ya da geri zincirleme yaklaşımıyla becerilerin öğretimini yapmaya karar vermişsek, ilk ya da son beceri basamağı ölçüt karşılanıncaya kadar öğretim denemelerine yer verileceğinden tek basamağın kısa sürede öğrenilmesini sağlamak üzere eşzamanlı öğretim yöntemi kullanılabilir. Ancak tüm beceri yaklaşımını benimsemişsek tüm beceri basamakları için ardışık birer deneme yaptırılmalıdır.

Sabit bekleme süreli denemelerde Ö-D-S öğelerinden oluşan zincir kullanılmaktadır. Ancak öncül ile davranış arasında öğrenciye tepki fırsatı vermek üzere bir süre (3-5 sn.) beklenir. Öğrencinin bekleme süresi içinde doğru tepki vermesi becerinin öğrenildiği anlamında yorumlanır. Bekleme süresi sonuna kadar doğru tepki gelmemiş ise tepki ipucu verilerek öğrencinin uygun davranışı göstermesi beklenir. Sabit Bekleme Süreli Öğretim uygulamasında;

- Öğrencinin düzeyine uygun olarak belirlenen yönerge verilir. (“Çorabını al”)
- Belirlenen süre kadar bekle (4-6 sn.)
- Öğrencinin düzeyine uygun olarak belirlenen (fiziksel, model, işaret, sözel) ipucu verilir. (Bak ben aldım)
- Şimdi sıra sende ‘al’
- Öğrencinin tepkisi sonrasında (pekiştir, hata düzeltme/görmezden gelme) ne şekilde yanıt verileceğini kararlaştırılır.

UDA’ne dayalı öğretim yöntemlerinin bir kısmının Tepki İpuçlarına dayalı uyarlamaların değişik sitematiklikle kullanımıyla gerçekleştirildiğinden bahsetmiştik. Bu yöntemlerin tamamında da Ö-D-S öğelerinden oluşan zincir kullanılmaktadır. Sistematik Öğretim yapabilmek için öğrencinin düzeyine uygun ipuçları belirlenerek kullanımına yer verilmektedir. UDA’ne dayalı diğer öğretim yöntemlerinde öncül üzerinde uyarlamalara yer verilmektedir. Bunlar;

- Davranış öncesi ipucu ve sınamayla öğretim
- Davranış öncesi ipucu ve silikleştirmeyele öğretim
- İpucunun giderek azaltılmasıyla öğretim
- İpucunun giderek arttırılmasıyla öğretim

İPUCU TÜRLERİ TABLOSU

İPUCU TÜRLERİN EN YOĞUNDAN EN AZ YOĞUN OLANA DOĞRU SIRLANIŞI	
İpucu TÜRÜ	Açıklama
Tam fiziksel ipucu	Elinizi çocuğunuzun elinin ÜSTÜNE koyarak onunla birlikte yapılması gereken şeyi yapmanız.
Kısmi fiziksel ipucu	Elinizle çocuğunuzun kolundan temas ederek yapılması gerekenlere biraz daha az bir MÜDAHALE ile eşlik etmeniz.
Model ipucu	Çocuğunuzda her neyi yapmasını istiyorsanız onu yaparak çocuğunuza göstermeniz.
Sözel ipucu	Sözel olarak yönerge vermeniz, yapmasını istediğiniz şeyi söylemeniz ya da yapmasını istediğiniz şeye ilişkin bir SÖZCÜK ya da adı söyleyerek ipucu vermeniz.
Jestsel ipucu	Parmağınızla işaret ederek, gözlerinizle ilgili uyarana bakarak, yadabaşınızla ilgili tarafı işaret ederek yapılması gereken davranışa ilişkin ipucu vermeniz.

Bağımsız yaşam, özbakım ya da kişisel bakım becerileri genellikle zincir becerilerden oluştuğu için beceri öğretimi sırasında becerinin farklı basamaklarında farklı düzeyde ipuçlarının kullanımı gerekli olabilmektedir.

Beceri Analizi Kaydı; Çocuğun, zincirleme beceri analizi basamaklarının her birisine ilişkin verdiği tepki kaydedilir ve ardından bu davranışa ilişkin elde edilen doğru davranış yüzdesi grafiğe işlenir. Zincirleme beceri analizi kaydı tekniği tutmak son derecede önemlidir. Özellikle beceri analizinde yer alan ama o davranışın gerçekleşmesi için kritik bir öneme sahip olmayan davranışlara ilişkin çocuğun performansını öğrenmek açısından önemlidir. Şekil’de beceri analizi kayıt formu örneği yer almaktadır.

Gözlenen:

Gözleyen:

Davranış: Çorap Giyme

Beceri basamakları							
Çorabını alır	-	+	+	+	+	+	+
Ayak parmağına yerleştirir	-	-	+	+	+	+	+
Çorabı ayak ortasına çeker	-	-	-	+	+	+	+
Çorabı topuğundan geçirir	-	-	-	-	+	+	+
Çorabı baldırına çeker	-	-	-	-	-	-	+
Toplam + / - / %	0	20	40	60	80	80	100

Günümüzde OSB olan bireylerin eğitiminde etkili bir biçimde kullanılmakta olan etkinlik çizelgeleriyle eğitim de beceri analizine dayalıdır. Dolayısıyla etkinlik çizelgelerine ilişkin kayıt da Beceri Analiz Kaydı kullanılarak yapılabilir.

Öğretim Sürecinin Değerlendirilmesi ve Yeniden Düzenlenmesi

Öğretim sırasında tutacağınız kayıtlar size öğretiminizi yeniden düzenlemek için fırsat sunacaktır. Gözlemler beceri öğretim ortamları ve yaratılan doğal fırsatların değerlendirilmesini sağlayacaktır. Beceri analizi kaydı ise çocuğun hangi beceri basamaklarını bağımsız yapar hale geldiğini belirlememizi ve hangi basamaklarda geliştirilemeye gereksinim duyulduğunu ortaya koyacaktır.

Verileri incelendiğinde kullanılan ipuçları değiştirilebilir. Öğretim sırasında ipucunun yoğunluğunun azalması beklenir. İpucu değiştirilemeyen beceri basamakları güçlük düzeyi bakımında yeniden gözden geçirilerek analiz edilebilir. İpucu değişirse de kullanılan yanlışsız öğretim yöntemleri değiştirilebilir ya da kombine uygulamalar planlanabilir. Öğretilen beceri çocuğun repertuarına ilk kez dahil ediliyorsa denemelerini sürdürdürebilmesi için pekiştiriciler gözden geçirilerek yenilenebilir. Öğretilen beceri için sıkça yinelenebileceği ortam düzenlemeleri de planlanabilir.

Sonuç olarak kişisel bakım becerilerinin tipik gelişim gösteren bireylerin çoğu tarafından kendiliğinden öğrenilen beceriler olduğunu ancak özel gereksinimli bireylerde bu becerilerin özel bir takım düzenlemelerle öğretilmesi gerektiğini öğrendik. Bu beceriler bireylerin bağımsızlaşmasına ve toplumsal saygınlık ve kabullerinin artmasına hizmet ederken onlara bakım sağlayan bireylerin de işlerini kolaylaştırmaktadır. Kişisel bakım becerilerinin neler olduğuna ilişkin birçok kaynak olduğunu ve bu kaynaklarda yer alan listelerden öğrencimizin gereksinim duyduğu becerileri seçebileceğimizi biliyoruz. Bunun yanında bu tür listelerde yer alan becerilerin dışında yeni beceriler belirleyebiliriz. Belirlediğimiz becerileri amaç olarak seçmek, seçtiğimiz beceriyi analiz etmek, sistematik bir yaklaşımla bu becerileri öğretmek, öğretim öncesinde sırasında ve sonrasında kayıt tutmak ve bu kayıtları analiz ederek değişikliklere gitmek yoluyla öğrencilerimize kişisel bakım becerilerini öğretebiliriz.

Ellerini Yıkama

Becer Basamakları	Ölçüt	Yönerge
Musluğu Açar	%100	Musluğu Aç
Sabunu Alır	%100	Sabunu Al
Elini Suyla Islatır	%100	Ellerini Suyla Islat
Sabunu Elleri Arasında Köpürür	%100	Sabunu Elleri Arasında Köpürt
Ellerini Ovalar	%100	Ellerini Ovala
Ellerini Durular	%100	Ellerini Durula
Musluğu Kapatır	%100	Musluğu Kapat

Elini Kurulama

Becer Basamakları	Ölçüt	Yönerge
Havluyu Eline Alır	%100	Havluyu Al
Diğer Elini Havlunun Üzerine Koyar	%100	Diğer Elini Havlunun Üzerine Koy
İki Elinin Arasında Havlu Olacak Şekilde Ellerini Ovalar	%100	Ellerini Ovala

Yüzünü Yıkama

Becer Basamakları	Ölçüt	Yönerge
Musluğu Açar	%100	Musluğu Aç
Avucuna Su Alarak Lavaboya Eğilir	%100	Avuçlarına Su Al
Suyu Yüzüne Götürür	%100	Suyu Yüzüne Götür
Elleriyle Yüzünü Ovalayarak Temizler	%100	Yüzünü Temizle
Musluğu Kapatır	%100	Musluğu Kapat

Yüzünü Kurulama

Becer Basamakları	Ölçüt	Yönerge
Havluyu Eline Alır	%100	Havluyu Al
İki Elinin Avucu Üzerine Havluyu Yerleştirir	%100	İki Elinle Tut
Havluyu İle Yüzünü Siler	%100	Yüzünü Sil

Dişlerini Fırçalama

Becer Basamakları	Ölçüt	Yönerge
Macunu Alır		Macunu Al
Macunun Kapağını Açar		Kapağını Aç
Diğer Eline Fırça Alır		Fırçayı Al
Bir Miktar Macunu Fırçaya Sürer		Fırçaya Macunu Sür
Macunun Kapağını Kapatır		Macunun Kapağını Kapat
Fırçayı Dişlerinin Üzerinden Yukardan Aşağı/Aşağıdan Yukarıya Doğru Hareket Ettirir		Fırçayı Dişlerine Sür
Musluğu Açar		Musluğu Aç
Fırçayı Yıkar		Fırçayı Yıka
Ağzını Çalkalar		Ağzını Çalkala
Musluğu Kapatır		Musluğu Kapat

ÇIRT ÇIRT AÇMA

Becer Basamakları	Ölçüt	Yönerge
BİR ELİYLE CIRT CIRTIN UCUNDAN TUTAR		UCUNDAN TUT
UCU YKARI DOĞRU ÇEKER		YUKARI ÇEK

ÇIRT ÇIRT KAPATMA

Becer Basamakları	Ölçüt	Yönerge
BİR ELİYLE CIRT CIRTILI UCUTUTAR		UCUNDAN TUT
UCU DİĞER ÇIRT ÇIRTIN ÜSTÜNE GETİREREK BASTIRIR		BASTIR

ÇIT ÇIT AÇMA

Becer Basamakları	Ölçüt	Yönerge
BİR ELİYLE ÇITÇITIN YANINDAN TUTAR	%100	ÇIT ÇITIN YANINDAN TUT
BİR ELİYLE ÇITÇITIN TAKILDIĞI YERİN KUMAŞINDAN TUTAR	%100	KUMAŞI TUT
İKİ ELİYLE KUMAŞI YANLARA DOĞRU ÇEKER	%100	YANA DOĞRU ÇEK

ÇİT ÇİT KAPATMA

Becer Basamakları	Ölçüt	Yönerge
BİR ELİYLE ÇİTÇİTİN TAKILDIĞI YERİN YANINDAKİ KUMAŞI TUTAR	%100	KUMAŞI TUT
DİĞER ELİYLE ÇİTÇİTİN TAKILACAĞI KUMAŞINDAN TUTAR	%100	KUMAŞI TUT
ÇİT ÇİTİ ÜSTÜNE GETİRİP BASTIRIR	%100	ÇİTÇİTİ BASTIR

FERMUAR AÇMA

Becer Basamakları	Ölçüt	Yönerge
FERMUARI KULPUNDAN TUTAR	%100	FERMUARI TUT
DİĞER ELİYLE KULPUN YANINDAN TUTAR	%100	YANINDAN TUT
KULPU FERMUARIN SONUNA KADAR İTER	%100	KULPU AŞAĞI DOĞRU İT

FERMUAR KAPATMA

Becer Basamakları	Ölçüt	Yönerge
BİR ELİYLE FERMUARIN KULPUNDAN TUTAR	%100	KULPUNDAN TUT
DİĞER ELİYLE FERMUARIN DİLİNDEN TUTAR	%100	DİĞER TARAFTAN TUT
FERMUARIN DİL KISMINI KULPUN BULUNDUĞU APARATTAN GEÇİRİR	%100	İÇİNE GEÇİR
BİR ELİYLE KULPU TUTAR	%100	KULPU TUT
DİĞER ELİYLE GEÇİRİLEN KISMI TUTAR	%100	DİĞER TARAFTAN TUT
FERMUAR KULPUNU YUKARI DOĞRU ÇEKER	%100	KULPU YUKARI ÇEK

DÜĞME AÇMA

Becer Basamakları	Ölçüt	Yönerge
BİR ELİYLE İLİĞİN YANINDAN TUTAR	%100	İLİĞİN YANINDAN TUT
DİĞER ELİYLE DÜĞMEYİ TUTAR	%100	DÜĞMEYİ TUT
DÜĞMEYİ İLİĞİN İÇİNE DOĞRU DIŞARIDAN İÇERİYE DOĞRU İTER	%100	DÜĞMEYİ İT
DÜĞMEYİ İLİKLER	%100	İLİKTEN ÇIKAR

DÜĞME İLİKLEME

Becer Basamakları	Ölçüt	Yönerge
BİR ELİYLE İLİĞİN YANINDAN TUTAR	%100	İLİĞİN YANINDAN TUT
DİĞER ELİYLE DÜĞME TUTAR	%100	DÜĞMEYİ TUT
İLK VE DÜĞMEYİ AYNI HİZAYA GETİRİR	%100	İLİK VE DÜĞMEYİ AYNI HİZAYA GETİR
DÜĞMEYİ İLİĞİN İÇİNE DOĞRU ARKADAN ÖNE DOĞRU İTER	%100	DÜĞMEYİ İT
DÜĞMEYİ İLİKTEN GEÇİRİR	%100	DÜĞMEYİ İLİKTEN GEÇİR

AYAKKABI GİYME

Becer Basamakları	Ölçüt	Yönerge
AYAKKABILARI AYAKLARIYLA EŞLEŞTİRİR	%100	AYAKKABIYI EŞLEŞTİR
AAKKABININ DİLİNİ TUTAR	%100	AYAKKABININ DİLİNİ TUT
AYAĞININ ÖN KISMINA AYAKKABIYA SOKAR	%100	ÖN KISMİNİ GEÇİR
TOPUĞUNU AYAKKABININ İÇİNE YERLEŞTİRİR	%100	TOPUĞUNU SOK
AYAKKABININ ARKASINDAN TUTAR	%100	ARKASINDAN TUT
AYAĞINI İÇERİYE DOĞRU BASTIRARAK AYAKKABIYI YUKARI DOĞRU ÇEKER	%100	AYAĞINI İÇERİYE BASTIR

AYAKKABI ÇIKARMA

Becer Basamakları	Ölçüt	Yönerge
AYAKKABISININ FİYONGONU AÇAR	%100	FİYONGUNU AÇ
İKİ ELİYLE YAKKABI TUTARAK TOPUĞU ÇEKER	%100	TOPUĞU ÇEK
AYAKKABISINI ÖNE DOĞRU İTEREK AYAĞINDAN ÇIKARIR.	%100	AYAĞINDAN ÇIKAR