

## **Fiziksel Gelişim**

- Fiziksel Gelişim
- Gelişimin Temel İlkeleri
- Kalıtım ve çevre etkileşiminin bir ürünüdür.
- Süreklidir ve belli aşamalarda gerçekleşir.
- Nöbetleşe devam eder.
- Baştan ayağa, içten dışa doğrudur.
- Genelden özele doğrudur.
- Kritik dönemler vardır.
- Gelişim bir bütündür.
- Bireysel farklılıklar söz konusudur.
- Gelişim görevi
  
- Kişinin içinde bulunduğu yaşam döneminde başarması gereken görevleri, kazanması gereken bazı özellikleri, geliştirmesi gereken bazı davranışları ifade eder.
  
- Gelişim görevlerini etkileyen faktörler
- Fiziksel olgunlaşma
- Toplumsal beklenti ve talepler
- Kişisel değerler ve beklentiler
  
- Gelişim Dönemleri
- Doğum Öncesi Dönem: Döllenmeden doğuma kadar olan dönem.
- Doğum Sonrası Dönem: Doğumdan başlayıp ölüme kadar süren yaşam dönemidir.
- Bedensel Gelişim
- Doğum Öncesi Dönem
- Yaşam, annenin yumurtasının babadan gelen sperm tarafından döllenmesiyle başlar
- Döllenmiş olan yumurtaya zigot denilmektedir.
- Zigotun bölünmesiyle hücre grupları oluşmakta ve değişik aşamalardan geçerek insan yavrusu oluşmaktadır.
- Döllenmeden ortalama 280 gün sonra doğum gerçekleşmektedir

## **Fiziksel Gelişim**

- Bebek doğduğunda boyu ortalama 48-53 cm. ve ağırlığı 2500-4300 gr arasındadır
- Döllenmeden doğuma embriyonik gelişim
- 0-2 Yaş dönemin özellikleri
- Doğumdan sonraki ilk yılda bedensel gelişim çok hızlı gerçekleşmektedir.
- Yeni doğan bir bebeğin başı diğer organlarına göre daha büyüktür.
- Bebek hem boy olarak hem de ağırlık olarak çok hızlı gelişir.
- 5 aylık bir bebek doğumdaki ağırlığının iki katına, 12 aylık bir bebek ise üç katına ulaşmaktadır.
- 12 aylık bir bebek doğumdaki boyunun %50'sine ulaşmaktadır.
- Bebeğin psiko-motor gelişiminde büyük ilerlemeler olur.
  
- 2-6 Yaş dönemin özellikleri
- Doğumdan sonra ilk aylardaki hızlı büyüme iki yaşından sonra yavaşlamaktadır.
- Dört yaşındaki bir çocuğun boyu doğumdaki boyunun iki katıdır.
  
- Okul çağına doğru boy uzama hızı azalır, daha sonra ergenlik çağında tekrar hızlanır.
- Sinir sistemi gelişimini büyük ölçüde tamamlarken, kalp atış hızı da giderek azalır ve altı yaşına doğru yetişkininkine benzer hale gelir.
- Bu dönemde çocukların etkinlik düzeyleri çok yüksektir.
- İlgiyi çok çeken bir etkinlik yapmadıkça uzun süre bir yerde oturamazlar; koşmak, atlamak, zıplamak ihtiyacındadırlar.
  
- 6-12 Yaş dönemin özellikleri
- Çocukların ilköğretime başladıkları bu dönemde bedensel gelişim daha yavaş olur.
- Boy ve ağırlık artışı yavaştır. Yıllık boy artışı ortalama beş buçuk santim kadardır.
- 12 yaşına gelen çocukların boyu ortalama 145 cm.dir.
- 11 yaşlarına doğru kızların ağırlığı erkeklerin ağırlığından fazladır.
- Kızlar erkeklerden önce ergenlik dönemine girmektedirler.
- Bu dönemde kemik ve iskelet sistemindeki gelişmeler kas gelişiminden daha ileri düzeydedir.
  
- 12-18 Yaş dönemin özellikleri

## Fiziksel Gelişim

- Ergenlik dönemi denilen bu dönem buluşa ermeyle başlar.
- Buluş dönemi ise cinsiyet salgı bezlerinin aktif hale gelerek cinsiyet hormonu üretimiyle başlar.
- Ergenlik döneminin tüm aşamaları bütün bireylerde aynı sırayı izlemekle birlikte bireyden bireye farklılıklar gösterir.
- Kızlar 11 yaş civarında buluşa girerken, erkekler 13 yaş civarında buluşa girerler.
- Hızlı fizyolojik değişimler vücut yapısında büyük farklılıklara neden olur.
- Önce eller ve ayaklar büyür, sonra kollar ve bacaklar, daha sonra da beden gelişir

### ■ Psikomotor Gelişim

### ■ Psikomotor Gelişim

- İçten ve dıştan gelen süreçlerin etkileşiminin bir sonucu olarak motor davranışta yaşam boyu meydana gelen değişimlerdir.

### ■ Refleksif Hareketler Dönemi

- Bu dönem doğum öncesi ve doğumdan sonraki bir yıllık süreyi kapsar, vücudun çeşitli dış uyaranlara gösterdiği istem dışı tepkilerdir.

- Yeni doğan çocuğun davranışları omurilik ve orta beyin merkezlerinden idare edilmektedir. Ortaya çıkan refleksif hareketler ilk motor tepkiler ve ilk bilgi edinme kaynaklarıdır.

### ■ Refleksif Hareketler Dönemi

- Bu istemsiz hareketler hayatın ilk aylarında artan korteks fonksiyonu ile birlikte çocuğa vücudunu ve dış dünyayı tanımasına yardım eder. Bu refleksler bilgi toplama, besin arama ve koruyucu şekilde sıralanabilir.

### ■ Refleksif Hareketler Dönemi

- Gelişimsel refleksler sinir sistemi bozukluklarının teşhisinde bir araç olabilir. Örneğin, doğumdan sonraki üçüncü günde, yüzüstü durumda çenesini kaldıramayan bebeklerde yaşamın ileriki dönemlerinde nörolojik anormallik belirtilere rastlanmıştır.

### ■ Moro refleksi

İlkel korku refleksi - Bebek ani olarak sarsılırsa kollarını hemen açar ve kucaklama hareketini yaparak kollarını birbirine yaklaştırmaya çalışır. Bu refleks 4. ayda kaybolur. Moro refleksinin 4. aydan sonra devam etmesi 'Öğrenme güçlüğü' ilk belirtileridir.

### ■ Asimetrik Tonik Boyun Refleksi

Bebek yüzükoyun veya sırtüstü yatırılıp, başı sağa veya sola çevrilerek bir süre aynı yerde tutulduğunda o yöndeki kolunu ve bacağı düz uzatır. Diğer kolu ve bacağı fleksiyondadır. Bu refleks ilk 6 haftada oldukça belirgindir.

## Fiziksel Gelişim

Arama Refleksi: Bebeğin yanağına dokunulduğu zaman meme arar ve başını çevirir.

Emme Refleksi: Doğum travması geçirenler ile doğum esnasında anestezi uygulananlarda bu refleks zayıftır.

Kavrama Refleksi: Bu refleks 3. ayda kaybolur ve 4. ayda istemli yakalama başlar.

Planter Refleks: Ayakla yakalama refleksi olarak da bilinir.

Babinski Refleksi: Bebeğin ayak tabanına dokunulduğunda ayak parmaklarını açmasıyla gözlenen reflekstir.

- Adımlama, emekleme, yüzme, çekme refleksleri
- Paraşüt ve Propping Refleksi: Koruma refleksidir, dördüncü aylarda görülür.
- Labyrinthine Righting Refleksi: Bebek dik durumdan öne, geriye ve yanlara doğru eğildiği zaman, getirildiği pozisyonun aksi yönüne doğru başını hareket ettirerek dik duruma gelmeye çalışır. İkinci ayda görülmeye başlar ve altıncı ayda kuvvetlenir.
- Landau Refleksi: Bebek yüzüstü durumda iki el ile tutularak yavaşça kaldırıldığında başlangıçta sadece başını kaldırır, sonra sırtını ve bacaklarını gerer, sırtı konkav bir duruma gelir. Bu refleks bebeğin dirsekleri ve sonrada elleri üzerinde kendini kaldırmasına olanak sağlar.
- İlkel Hareketler Dönemi
- 0-2 yaş arasını kapsar.
- Bu dönemde merkezi sinir sisteminin gelişmesine paralel olarak önce baş ve gövde sonra kol ve bacaklar üzerinde kontrol sağlanır.
- İlkel Hareketler Dönemi
- İlkel hareketler dönemi dengeleme (baş boyun ve gövde kaslarının kontrolü) hareketleri uzanma, yakalama bırakma gibi manipulatif hareketleri, yürüme gibi lokomotor hareketleri kapsar. Bu yeteneklerin ortaya çıkma hızı çocuktan çocuğa değişir, hem biyolojik hem de çevresel faktörlere bağlıdır.
- İlkel Hareketler Dönemi
- Bu dönemde kazanılan hareketler ileriki yıllarda kazanılacak hareketlerin temelini oluşturur.

## **Fiziksel Gelişim**

- İlkel Hareketler Dönemi
- Bu dönemde kazanılan hareketler çok fazla kontrol gerektirir.
- Motor mekanizma ve fonksiyonları birbirine bağlayamadığından tüm dikkatini hareketine verir.
- Yeni yürüyen bir çocuğun konuştuğu ve başka bir yere baktığı görülemez.
- İlkel Hareketler Dönemi
- Emekleme ve yürüme becerilerin kazanılması çocuğun çevresini tanıma olanağı vermesi açısından önemlidir.
- Psiko-motor özellikler (0-12 ay)
- 1. ay - Yüzükoyun yatırılırsa çenesini kaldırır.
- 4. ay - Yardımla oturur.
- 7. ay - Kendi başına oturabilir.
- 10.ay - Emekler.
- 11.ay - Tek başına ayakta durabilir.
- 12. ay - Yürüyebilir.
- Kronolojik motor gelişim
- Temel Hareketler Dönemi
- Yaşamın 2-7 (ilk çocukluk) yaşları arasında kapsar. Motor gelişimin yoğun olduğu, temel becerilerin kazanıldığı dönemdir. Bu temel beceriler, koşma, atlama, sıçrama, sekme, yakalama, fırlatma ve topa ayakla vurma gibi hareketlerdir.
- Çocukların yeteneklerini keşfetme zamanı olarak tanımlanabilir.
- Temel Hareketler Dönemi
- Temel hareketlerin gelişiminde olgunlaşma, çevresel etmenler, olanaklar, motivasyon ve öğretim bu hareketlerin hangi düzeyde gelişeceğini belirlemektedir.
- Temel Hareketler Dönemi
- Koşu ve zıplama gibi lokomotor aktiviteleri, fırlatma ve yakalama gibi manipulatif hareketler ve dengeleme gibi aktiviteler erken çocukluk döneminde geliştirilmesi gereken aktivitelerdir.
- Temel Hareketler Dönemi
- Bu dönemdeki hareketlerin gelişmeleri esas itibarıyla olgunlaşmaya bağlıdır, ancak hareket etme özgürlüğü bol olan bir çevrede gelişim daha çabuk ve tam anlamıyla ortaya çıkar.
- Spora Özgü Hareketler Dönemi

## Fiziksel Gelişim

- Bu dönem 7 yaş ve yukarısını kapsar. Bu dönem temel hareketlerin gelişim aşamasıdır. Hareket, yalnızca hareket etmesini öğrenmede amaç olmak yerine, çeşitli yarışma ve işbirliğine dayalı oyun, spor, dans ve rekreasyonel etkinliklerde bir araç olarak kullanılır.
- Spora Özgü Hareketler Dönemi
- Dengeleme, lokomotor ve manipulatif becerilerin giderek mükemmelleştirildiği, birleştirilerek çeşitli etkinliklerde kullanıldığı bir dönemdir.
- Örneğin sekme ve sıçrama temel hareketleri artık ip atlama, halk oyunları, üç adım atlama gibi etkinliklere dönüşmüştür.
- Spora Özgü Hareketler Dönemi
- Bu dönemde becerilerin ne ölçüde gelişeceği bilişsel (kognitif), duyuşsal (afektif) ve motor etmene bağlıdır (Koordinasyon, vücut yapısı, alışkanlıklar, arkadaş etkisi, duygusal yapı).
- Bu dönemdeki gelişme bir önceki dönemdeki gelişmeyle bağlantılıdır.
- Motor Gelişim İlkeleri
- Motor gelişim kalıtım ve çevre etkileşiminin bir ürünüdür.
- Gelişimi meydana getiren değişiklikler bazen hızlı bazen de yavaş olmak üzere ömür boyu devam eder. Gelişimin en hızlı olduğu iki dönem bebeklik ve ergenliktir.
- Motor gelişim sıralı aşamalar izler. Bu aşamalar basit ve ilkelden zor ve karmaşığa doğru bir evrim gösterir.
- Motor Gelişim İlkeleri
- Zihinsel, duygusal ve motor gelişim birbirinden soyutlanamaz.
- Gelişim birikimli bir süreçtir.
- Gelişim bütün halinde gerçekleşen hareketten spesifik olarak gerçekleşen harekete geçer. Bebeğin ilk hareketleri büyük kasları ile gerçekleşir. Zamanla daha küçük kas yapıları harekette bulunmak için kullanılır.
- Motor Gelişim İlkeleri
- Motor gelişim baştan ayağa doğru olur. Kasların gelişimi başa en yakın kaslarla başlar ve kol ve bacak gibi organlarla devam eder.
- Motor gelişim içten dışa doğru olur. Bedenin gövdesine en yakın kaslarla başlar ve bedenin dış çevresine doğru ilerler. Bebekler önce kolunu omuzdan kullanma becerisini daha sonra bileklerini ve parmaklarının kontrolünü sağlar.
- Gelişimde bireysel farklılıklar söz konusudur.