



SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ VE BİLGE-DER

BEDENDEN BEYNE ORTAK ÇALIŞTAYI

25 EKİM 2021

Çalıştay Koordinatörü

Dr. Öğr. Üyesi Engin Işık ABANOZ

İstanbul Rumeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Masa 1 Raporu

“Hareket Becerisi”

Masa Koordinatörü: Dr. Öğr. Üyesi Engin Işık ABANOZ

Raportör: Öğr. Gör. Oğulcan USUFLU

Sunumlar;

1. Çocuklarda Hareket Becerisinin Dikkat Gelişimi Üzerine Etkisi?

Prof. Dr. Serkan İBİŞ (Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi)

2. Çocukların Bütünsel Gelişiminde Psikomotor Beceri Çalışmalarının Önemi

Prof. Dr. Rüçhan İRİ (Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi)

3. Kaynaştırma Öğrencilerinin Uyum Becerilerini Geliştirme Konusunda Sporun Etkisi

Funda ÖZTÜRK ALBAN (Club Sporium Kulüp Müdürü)

İstanbul Rumeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ile BilGEDER iş birliğinde düzenlenen “Bedenden Beyne Çalıştayı” 25.10.2021 tarihinde Zoom platformu üzerinden gerçekleştirildi. Çalıştay koordinatörü Sn. Dr. Öğr. Üyesi Engin Işık Abanoz ve Bilgeder Başkanı Sn. Ferhan ÇINAR’ ın açılış konuşmalarının ardından “Hareket Becerisi, Bütünsel



T.C. İSTANBUL
RUMELİ ÜNİVERSİTESİ

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Bakış ve Engelli Bireyler” başlıklı üç farklı bölümde gerçekleştirilecek olan sunumlar için konuşmacılar, online bağlantı üzerinden kendi oturumlarına yönlendirildi.

Sn. Dr. Öğr. Üyesi Engin Işık ABANOZ moderatörlüğünde yürütülen “Hareket Becerisi” başlıklı bölümde üç farklı oturum düzenlenmiştir. İlk oturumda Sn. Prof. Dr. Serkan İBİŞ “Çocuklarda Hareket Becerisinin Dikkat Gelişimi Üzerine Etkisi” adlı sunum gerçekleştirildi. Sunumda çocukların fiziksel aktiviteye katılımının önemi, çocuklarda ve tüm bireylerde varolan ve pandemiyle birlikte artan sedanter yaşamın getirdiği sorunlar, hareket eğitiminde nitelikli uzman antrenörler yetiştirmenin, düzenli ve bilinçli hareket etme alışkanlıklarının kazandırılmasının gerekliliği, devlet politikasında sporun yer almasının önemi, orta ve yüksek şiddette yapılan egzersizin merkezi sinir sistemi ve dikkat üzerindeki olumlu yöndeki etkilerine değinildi. Bununla birlikte egzersizin beyinde türetilmiş sinir hücresi büyüme faktörüne etkisi aracılığı ile nöral dokunun iyileşmesi ve yenilenmesine yol açabilirse, nöromusküler bozukluklarda ve sedanter yaşam tarzıyla ilişkili bilişsel hastalıklarla mücadelede çok güçlü bir reçete haline gelebileceği gibi önemli bilgiler verildi. Ayrıca Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) bulunan çocuklar için egzersizin ne kadar önemli olduğu vurgulanırken; dikkat eğitici oyunların ve çalışmaların yapılmasının gerekliliği belirtildi. Literatürle yapılan desteklemelerden sonra soru-cevap bölümüne geçildi. Karşılıklı görüş ve önerilerin ardından sunum sonlandırıldı. İkinci oturum Sn. Prof. Dr. Rüçhan İRİ’ nin “Çocukların Bütünsel Gelişiminde Psikomotor Beceri Çalışmalarının Önemi” adlı sunumuyla başladı. Sunumda fiziksel hareketliliğin çocuklarda sağlıklı büyümeyi ve gelişimi pozitif yönde bütünsel olarak etkilediği, alt yapının doğru bir şekilde verilmesiyle egzersiz, hareket, fiziksel aktivite kültürünün spora yönlendirilmesiyle birlikte üst düzeyde performanslarının gelişebileceği, nöromusküler antrenman yönteminin önemi gibi konular hakkında bilgi verildi. Bununla birlikte çocuklar için egzersizlerin çeşitlendirilmesi, bütünleştirici antrenman programları hazırlanırken uzman kişilerin görüşlerinden faydalanılmasının öneminden bahsedildi. Bütünleştirici antrenmana çocukluk yaşlarından itibaren katılmanın faydalarının yanı sıra stafet yarışmalarının çocuklar için gerekliliği, gelişim dönemlerine uygun antrenman programlarının düzenlenmesi, pandemi dönemiyle egzersizin öneminin arttığı ve egzersizle ilgili uzmanlar tarafından detaylı bilgilerin verilmesinin önemi vurgulandı. Literatürle desteklenen sunum sonunda karşılıklı soru-cevap bölümüne geçildi, görüş ile öneriler paylaşıldı ve son oturuma geçildi. Üçüncü ve son oturuma Sn. Funda ÖZTÜRK ALBAN’ ın “Kaynaştırma Öğrencilerinin Uyum Becerilerini Geliştirmesi Konusunda Sporun Etkisi” adlı



T.C. İSTANBUL
RUMELİ ÜNİVERSİTESİ

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

sunumuyla başladı. Sunumda tüm çocukların spor yapmaya hakkı olduğu, normal ve kaynaştırma öğrencilerinin birlikte spor okullarından eğitim alabileceği ve aynı zamanda doğru yöntem ve doğru eğitmenlerden eğitim alınmasının gerekliliği vurgulandı. Sporun faydası ve sporun sorunlarının birlikte ele alınması hususuna değinilirken, belediyeler düzeyinde yapılan etkinliklerin gerekliliğinden bahsedildi. Özel spor merkezlerine öğrenciler alınırken ne gibi hususlara dikkat edilmesinin gerektiği, yeterli fiziki koşullar sağlanırsa çocukların sporun faydalarını yaşayabilecekleri, sporu sevdirmede antrenör ve öğretmenlere düşen görevler ve bununla birlikte özel spor merkezlerine gelen talepler, ailelerin yapması gereken görevler hakkında önemli bilgiler verildi. Ayrıca engellilerde spor ve egzersiz eğitimi uzman eğitmeni ihtiyacı karşılanmasının daha fazla fakülte, daha fazla yatırım ile sağlanabileceği, çocuğun sporla tanışacağı noktaya daha fazla dikkat edilmesinin önemi vurgulandı. Ülkemizde devletin sağladığı imkanlar ve devlet tarafından özel sektörün desteklenmesinin gerekliliği belirtildi. Literatürle yapılan desteklemeler sonrasında soru-cevap bölümüne geçildi, karşılıklı görüş ve öneriler paylaşıldı ve sunum sonlandırıldı.

Bilgider başkanı Sn. Ferhan ÇINAR tarafından Bedenden Beyne Çalıştayı'nın çıkış noktası bahsedildi ve Sivil Toplum Kuruluşları ile Üniversiteler arasındaki iş birliğinin önemi vurgulandı. Alanında uzman olan özel konuklara katılımlarından ve katkılarından dolayı teşekkür edilerek online olarak gerçekleştirilen “Bedenden Beyne Çalıştayı” sona erdi.



Masa 2 Raporu

“Bütünsel Bakış”

İstanbul Rumeli Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü Bölüm Başkanı Sn. Dr. Öğr. Üyesi Engin Işık Abanoz tarafından düzenlenen çalıştayda, 2 nolu masada “Bütünsel Bakış” teması işlenmiştir. Masada ele alınan konular, program sunum akışı, görevli öğretim üyeleri ve uzmanlarına ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur;

Masa Koordinatörü: Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem ÖNER

Raportör: Arş. Gör. Özgün Miraç ÖZÇİLİNGİR

Sunumlar;

1. Başarı Deyince Sadece Akademik Başarıyı Mı Anlamalıyız?

Prof. Dr. Selahattin TURAN (Uludağ Üniversitesi)

2. Çocukların Bütünsel Gelişiminde Ebeveyn Bakış Açısı

Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU (Necmettin Erbakan Üniversitesi)

3. Çocukların Ruh Sağlığını İyileştirmede Bütüncül Bir Değerlendirme

Doç. Dr. Veysi ÇERİ (Çocuk ve Ergen Psikiyatristi)

Çalıştayda, bütünsel bakış çerçevesinde sırasıyla Sn. Prof. Dr. Selahattin TURAN, Sn. Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU ve son olarak Sn. Doç. Dr. Veysi ÇERİ sunum yapmışlardır. Yapılan her bir sunum akabinde katılımcıların soruları ve sağlamak istedikleri katkılar için süre ayrılmıştır.

Masada görüşülenler çerçevesinde önemle üzerinde durulması gereğine işaret edilen temalar ve öneriler aşağıda belirtildiği şekilde biçim kazanmıştır;

- Üniversite sınavına girip başarılı olamayan çocuklara “başarısız” damgası vurmamak doğru değildir. Her öğrencinin bir birey olduğu ve ilgisini çeken alanlarda başarılı olabileceği hatırlanmalıdır.



SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

- “Çocuk kimdir?”, “Anne kimdir?”, “Baba kimdir?”, “Aile nedir?” sorularının cevapları mutlaka bilinmelidir. Ailede rollerin sağlıklı dağılımı başarıyı teyit eden önemli bir husus olmaktadır.
- Teknolojik gelişmenin hızla ivme kazandığı günümüzde çocukların yaşamı ne olarak algıladığı ortaya konulmalıdır.
- Her çocuk başarılıdır, bu başarı çocuğun kendine özgüdür. Çocuğun başarısını ortaya koyabilmesi için beceri endeksli bir eğitim sistemi oluşturulmalıdır.
- Her çocuk stratejik bir varlıktır.
- Çocukların özgün ve özgür ruhunu bağımsız olarak ortaya çıkarma gereği vardır.
- Çocukların başarısının artırılması üzere sorun çözme kapasitelerinin güçlendirilmesinin yanı sıra onların sanat, spor, musiki alanında da bilgi sahibi olmaları desteklenmelidir.
- Çocukların başarılı olabilmesi için sahip oldukları heyecanı korumak ve beslemek gerekmektedir. Bu bağlamda; hayal güçlerinin geliştirilmesi ve okuma sevgilerinin artırılması gereği vardır.
- Her çocuğun dehası onurlandırılmalıdır.
- Başarılı çocukların öne çıkan iki temel özelliği açık hedeflerinin olması ve çok çalışmalarıdır. Bu nedenle, çocuklara hedef belirleme ilke ve esasları öğretilmeli, çalışmaları özendirilmelidir. Ayrıca, doğru çalışma teknik ve yöntemleri hakkında bilgilendirilmeleri gereği bulunmaktadır.
- Çocukların topluma ve ülkelere güven duygusunun arttırılması yüksek düzeyde gereklilik arz etmektedir.



“Engelli Bireyler”

Masa Koordinatörü: Dr. Öğr. Üyesi Figen ÇİLOĞLU

Raportör: Arş. Gör. Çağla AYNA

Sunumlar;

1. Selebral Palsili ve Epilepsili Çocuklarda Özürlülük Sebepleri, Kamu ve Eğitim Ortamlarında Yapılabilecekler

Doç. Dr. Levent GÜL (İstanbul Rumeli Üniversitesi)

2. Çocukluk Dönemi Tramvalarının Bedende Yansıması

Klinik Psikolog Bahar ÇAKIR

3. Engelli Bireylerde Fiziksel Uygunluk

Doç. Dr. Erkan ÇALIŞKAN

İstanbul Rumeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ile Bilgeder iş birliğinde düzenlenen “Bedenden Beyne Çalıştayı” 25.10.2021 tarihinde Zoom platformu üzerinden gerçekleştirildi. Çalıştay koordinatörü Dr. Öğr. Üyesi Engin Işık Abanoz tarafından yapılan açılış konuşmasının ardından “Hareket Becerisi, Bütünsel Bakış ve Engelliler Bireyler” başlıklı üç farklı bölümde gerçekleşecek olan sunumlar için konuşmacılar, online bağlantı üzerinden kendi oturumlarına yönlendirildi.

Dr. Öğr. Üyesi Figen Çiloğlu moderatörlüğünde yürütülen “Engelli Bireyler” başlıklı bölümde üç farklı oturum düzenlenmiştir. İlk oturumda Doç. Dr. Levent Gül “Selebral Palsisi ve Epilepsi Rahatsızlığı Olan Çocuklarda Özürlülük Sebepleri ve Eğitim Ortamlarında Yapılabilecekler” adlı sunumunu gerçekleştirdi. Selebral Palsi ve Epilepsi rahatsızlığı olan çocuklarda yapılması gerekenler, farkındalığın artması, empatinin çoğalması, koruyucu ve kolaylaştırıcı uygulamalarının olması ve desteklerin artması hususunda bilgilendirmeler yapılarak soru cevap kısmına geçildi. Karşılıklı görüş ve öneriler alındıktan sonra ikinci oturum klinik psikolog Bahar Çakır’ın “Çocukluk Dönemi Travmalarının Bedende Yansımaları” adlı sunumuyla başladı. Travma tepkilerinden savaşıma-kaçma ve donma tepkilerinin ne anlama geldiğini örneklerle destekleyip travmanın somatik belirtileri hakkında konuşuldu. Travma sonrası stres bozuklukları ve bu kişiler için yaş grubu fark etmeksizin güvenli alanların gerekliliğinden bahsedildi. Ayrıca somatik sorunları olan bir bireye tanı koyarken travma



sonrası stres bozukluklarının da göz önünde tutulmasının ve bireye yaklaşırken ilaçlarla tedavinin yanı sıra farklı yöntemlerden faydalanıp bedenide aktive etmenin iyileştiriciliği yönündeki önemine değinildi. Örnek vakalar üzerinden soru-cevap yapılmasının ardından son oturum olan Doç. Dr. Erkan Çalışkan'ın "Engelli Bireylerde Fiziksel Uygunluk" başlıklı sunumuna geçildi. Fiziksel aktivitenin çocuklar üzerindeki faydaları ve bu aktivitelerin sadece fizyolojik değil psikolojik ve sosyal boyutlarının da olduğunu belirtip engelli bireyler için de aynı durumun geçerli olduğu vurgulandı. Daha sonra fiziksel uygunluk parametreleri ve test bataryaları hakkında bilgi verildi. Engelli bireylerde uygulanacak olan testlerin ve ekipmanların doğru seçilmesine ve testleri yapacak olan personelin eğitimle birlikte gerekli yetkinliğe sahip olmasının ne kadar önemli bir husus olduğuna değinildi. Son olarak ilgili alanda görme engelli bireyler için Tandem bisikleti ile yapılmış olan çalışmasından kesitler vererek sunumunu sonlandırdı.

Alanında uzman olan özel konuklara katılımlarından ve katkılarından dolayı teşekkür edilerek online olarak gerçekleştirilen "Bedenden Beyne Çalıştayı" sona erdi.

KARARLAR

1. Anaerobik şiddeti yüksek, anaerobik eşik değerinde yapılan egzersizler merkezi sinir sistemini olumlu yönde etkiliyor.
2. Bütünleştirici nöromusküler antrenmanlara adolesan öncesi dönemde başlayıp ergenlik döneminde devam edilmesi durumunda yaralanma ve sakatlanmaları önlemeye, fiziksel, motorsal, bilişsel ve duyuşsal gelişime destek sağlayarak çocuğun bütünsel gelişimine ve aynı zamanda yaşam süresince sağlık ve zindeliği geliştirmeye katkı sunabilmektedir.
3. Çocuğun bütünsel gelişimine katkı sağlamak ve ileriki yaşamda sağlıklı bir yaşam sürmek için çocuklar küçük yaşlardan itibaren alanında uzman nitelikli profesyoneller eşliğinde düzenli olarak egzersizlere katılmalıdırlar.
4. Ülkemizde de Dünyada da kısa eğitim kursları ile değil en az 4 yıllık fakülte eğitimi ile uzman eğitmen yetiştirilmesi
5. Çocukların kaynaştırma eğitimi öncesi sadece kendileri için hazırlanmış eğitim programları sunan spor merkezlerinde bir süre eğitim aldıktan sonra kaynaştırma sürecinin başlaması ya da eş zamanlı kaynaştırma eğitimine alınmaları



6. Özel gereksinimli çocuğu olan ailelerinde bu durumla ilgili özel eğitim almaları ve beklentilerini yapılandırmaları, konunun duygusal ve teknik yönünü doğru analiz edebilmelerinin sağlanması
7. Özel merkezlerdeki fiziki imkanların sınırlı zamanlarda paylaşımı için devletin özel kurumlara bazı imtiyazlar sunması (vergi affı veya indirim oranı, eğitmen katkı payı vb.)
8. Özel sektördeki özel çocuklara hizmet sunan kurumlara; elektrik, su, doğalgaz, KDV ind, SGK prim ind. Stopaj ind. Yatırım ortaklığı, devlet bankalarından avantajlı kredi imkanı, iş yeri kiralarında devlet desteği vb. teşvik edici unsurlardan bir veya bir kaçından faydalandırma olasılığı, bu gibi hizmetlerin kalitesine de sayısına da pozitif olarak yansıyacaktır.
9. Sık nöbet geçiren epilepsi hastaları pilotluk, dalgıcılık, cerrahlık, kesici alet ve makinalarla ilgili işler, yüksek ve tehlikeli noktalarda çalışmayı gerektiren işler ve polislik, askerlik gibi silah taşımayı gerektiren işleri yapmamalıdır
10. Selebral Palsi'li bireylerde zihinsel problemler ve hareket kısıtlılığı olabileceğinden, bu bireylerde özel eğitimlerle iş becerileri kazandırılarak, kurumlar aracılığıyla becerilerine uygun iş olanakları araştırılmalıdır.
11. Farkındalık, empati, koruyucu- kolaylaştırıcı uygulamalar ve destekler arttırılmalıdır.
12. Travma sonrası stres bozukluklarının somatik etkileri göz önünde bulundurularak ayrıca tanı konulmalıdır.
13. Tedavi müdahalelerinde bireylerin bedenini aktive etmek ve enerji boşalımını sağlamak gerekmektedir.
14. Müdahalede işlenmemiş travmatik deneyimin işlemlenmesi için oyun, hikaye, resim, EMDR tedavisi gibi araçlardan yararlanılmalıdır.
15. Tüm engelli bireylere eşit ve güvenli fiziksel aktivite imkanları sağlanmalıdır. Yaş ve becerilerine uygun farklı fiziksel aktivite programları uygulanmalıdır.
16. Engelli bireylerin toplumla uyum içinde olmalarını sağlamak ve sosyalleşmelerine katkıda bulunmak için aktivite uygulamaları bir araç olarak kullanılmalıdır.

Saygılarımızla bilgilerinize arz ederiz.