



ASOS JOURNAL

The Journal of Academic Social Science

Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 9, Sayı: 117, Haziran 2021, s. 249-278

ISSN: 2148-2489 Doi Number: <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.51055>

Yayın Geliş Tarihi / Article Arrival Date

24.04.2021

Yayımlanma Tarihi / The Publication Date

29.06.2021

Arş. Gör. Perihan CİVELEK

Bilecik Őeyh Edebalı Őniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakóltesi
perihan.civelek@bilecik.edu.tr

Orcid:0000-0002-2652-9282

Prof. Dr. Glden UYANIK

Marmara Őniversitesi, Atatürk Eğitim Fakóltesi
guyanik@marmara.edu.tr

Orcid: 0000-0001-9947-8159

SEDANter 5 YAŞ ÇOCUKLARIN AKTİVİTELERİNE YÖNELİK EBEVEYN GÖRÜŐLERİ¹²

Öz

Çalışmada sedanter 5 yaş çocukların aktivitelerine yönelik ebeveyn görüşlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Görüşmelerden elde edilen verilerin analizinde nitel veri analizi yazılımlarından biri olan MAXQDA programı kullanılmıştır. Durum çalışması modelinin kullanıldığı araştırmanın çalışma grubunu sedanter çocuğu olan 46 ebeveyn oluşturmaktadır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara bakıldığında çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu, bunda ise sedanter davranışlar için harcanan sürenin etkili olduğu ortaya konulmuştur. Bu kapsamda çalışmada çocukların daha çok iç mekân aktiviteleriyle vakit geçirdiği ve ekran bazlı aktivitelere harcadıkları sürenin oldukça yüksek olduğu belirlenmiştir. Çocukların günde 2.58 saat tv-video-vcd-dvd izlediği; çoğunun en az 1 saat cep telefonu ile vakit geçirdiği ve tablet/bilgisayar/internet ile oynama sürelerinin ise 1.04 saat olduğu bulunmuştur. Ebeveynlerin çocuklarını açık alanlarda da

¹ Bu çalışma Perihan CİVELEK'in doktora tezinden üretilmiştir.

² Bu çalışmanın özet bildirisi "ERPA International Congresses on Education 2021" kongresi kapsamında sunulmuştur.

oynamaya teşvik ettikleri, açık alan oyunlarının çocuklarının üzerinde birçok olumlu etkiye sahip olduğuna inandıkları görülmektedir. Ebeveynler özellikle de ekran bazlı aktivitelerden televizyonun çocukları için olumsuz etkilere sahip olduğunu, çocuklarının televizyonda izledikleri programları kontrol ettiklerini ifade etmiştir.

Anahtar kelimeler: Sedanter davranışlar, erken çocukluk döneminde fiziksel aktivite, ekran bazlı aktiviteler, sedanter çocuk

THE PARENTAL VIEWS ON THE ACTIVITIES OF SEDENTARY 5 YEARS OLD CHILDREN

Abstract

In the study, it was aimed to examine the parental views on the activities of sedentary 5 years old children. MAXQDA program was used in the analysis of the data obtained from the interviews. The case study model was used in the study. The study group of the research consists of 46 parents with sedentary children. According to the results obtained from the study, it was revealed that the physical activity levels of the children were low and the time spent for sedentary behaviors was effective in this. It was determined in the study that children spend more time with indoor activities and the time they spend on screen-based activities is quite high. The children watched tv-video-vcd-dvd for 2.58 hours a day; most of them spend at least 1 hour with mobile phones and tablet/computer/internet usage time is 1.04 hours. It is observed that parents stated that they encourage their children to play in open areas and they believe that outdoor plays have many positive effects on their children. Parents, especially screen-based activities, television has negative effects for their children, and that they control the programs their children watch on TV.

Keywords: Sedentary behavior, physical activity in early childhood, screen-based activities, sedentary child

GİRİŞ

Okul öncesi dönem insan gelişimi açısından yaşamın temelini oluşturan kritik yıllardan birisidir. Bu dönemde fiziksel, sosyal-duygusal, zihinsel, dil becerisi gibi yapılar hızlı bir biçimde gelişmektedir. Bu dönemdeki çocukların tüm gelişim alanlarının en üst düzeyde desteklenebilmesi, çocukların hayatı boyunca etkili olacağı özelliklerin temelini oluşturmaktadır (AÇEV, 2016; Aslanargun ve Tapan, 2011; Katrancı, 2016). Çocukların tüm gelişim alanlarının desteklenebilmesinde ise hareket gelişimi oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Hareket çocuklarda bilişsel, sosyal-duygusal ve fiziksel gelişimin önemli bir kısmını oluşturmaktadır (Kerkez, 2012). Hareket, çocukların dünyaya geldiği andan itibaren çevre ile etkileşime girmelerini sağlayan ve dünyayı anlamlandırılmalarına fırsat veren en temel yollardan birisidir. Erken çocukluk yıllarından itibaren çocukların hareket becerilerinin desteklenmesi, ileriki yıllarda sağlıklı ve kaliteli bir yaşamı etkileyen en temel unsurların başında yer almaktadır (Can, 2019; MEB, 2016; Orhan, 2019). Ancak teknolojik gelişmeler, yoğun yapılaşmalar, park ve spor alanlarının azalması gibi etmenler çocukları giderek hareket etmekten ve fiziksel aktivite yapmaktan uzaklaştırmaktadır (Çukur, 2011; MEB, 2013; Özkatar Kaya, Sarıtaş, Yıldız ve Kaya, 2018). Yapılan çalışmalara bakıldığında özellikle de kentleşme sonucunda ortaya çıkan

yoğun yapılaşmaların çocukların doğal oyun alanlarını yok ettiği ve bu nedenle mevcut alanların çocuklardaki hareketi kısıtladığı görülmektedir. Ayrıca günümüzdeki çocukların yaklaşık otuz yıl öncesi dönemdeki çocuklara göre %40 daha az aktif oldukları ortaya konulmaktadır. Çünkü günümüzdeki çocuklar boş zamanlarının çoğunu televizyon izleme, bilgisayar oynama gibi sedanter davranışlara harcamakta ve bu durum çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin düşmesine neden olmaktadır. Özellikle de sedanter yaşam biçimine sahip olan çocukların daha aktif olması gerekmektedir. Bu nedenle çocuklar erken yıllardan itibaren fiziksel aktivitelere katılmaya teşvik edilmelidir (Alat, Akgümüş ve Cavalı, 2012; Clements, 2004; Çelik, 2012; Karatekin ve Çetinkaya, 2013; Kyhälä, Reunamo & Ruismäk, 2018; Mavrovouniotis, 2012; Pate et al., 2004; Volkan Aksu ve Demirel, 2011; Yılmaz ve Bulut, 2003).

Sedanterlik Latince oturma anlamına gelen “*sedere*” sözcüğünden gelmektedir (Özkatar Kaya vd., 2018). Sedanter davranışlar ise düşük enerji harcamasına neden olan, kişinin uyanık olma durumundayken oturarak veya yatarak yaptığı aktiviteler şeklinde tanımlanmaktadır. Sedanter davranışlar televizyon izleme, sakin oyun, ders çalışma gibi birçok aktiviteyi içermektedir (Hidding et al., 2016; Thivel et al., 2018). En zararlı sedanter davranışlar ise ekranların önünde geçirilen zamanı kapsamaktadır. Ekran bazlı aktivite süresindeki artış fiziksel uygunluk, benlik saygısı ve akademik performansta azalma, kardiyovasküler ve metabolik riskte artışa neden olabilmektedir (Camilio et al., 2018; Raupp, Jouret & Tabuer, 2015). Fiziksel hareketsizlik dünyada ölüme neden olan dördüncü risk faktörü arasında yer almaktadır. Dünya Sağlık Örgütü, 5-17 yaş arasındaki çocuklar ve gençlerin her gün en az 60 dakika orta şiddetten yüksek şiddete doğru giden yoğunlukta aktiviteler yapması gerektiğini vurgulamaktadır (WHO, 2010). Fiziksel aktiviteler yoğunluklarına göre düşük, orta ve yüksek şiddetli aktiviteler olmak üzere üç temel gruba ayrılmaktadır. Düşük şiddetli aktiviteler, nefes almanın ve kalp atım sayısının dinlenme değerinin biraz üzerinde olduğu aktivitelerdir (yavaş yürüyüş, yazı yazma, televizyon izleme vb.). Orta yoğunlukta aktiviteler, nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden daha fazla olduğu, kasların zorlanmaya başladığı ve orta derecede bir çaba gerektiren aktiviteleri kapsamaktadır (hızlı yürümek, dans etmek, ip atlamak, yüzmek vb.). Yüksek şiddetli aktiviteler ise nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden çok daha fazla olduğu, kasların daha fazla zorlandığı aktiviteleri içermektedir (futbol, basketbol, voleybol, tenis oynamak vb.) (Demirel, Kayıhan, Özmert ve Doğan, 2014). Başka bir çalışmaya bakıldığında ise fiziksel aktivitelerin; çok düşük (televizyon izleme, video oyunları oynama), düşük (yavaş yürüyüş, esneme-gerinme, sallanma), orta yoğunlukta (yürüyüş, bisiklete binme, paten, oyun alanı oyunları), orta şiddetten yüksek şiddete doğru giden yoğunlukta (ip atlama, hızlı koşu), şiddetli ve çok şiddetli yoğunlukta aktiviteler olarak (futbol, merdiven çıkma) gruplandırıldığı görülmektedir (Kyhälä, Reunamo & Ruismäk, 2018). Fiziksel aktivite enerji tüketimine neden olan vücut hareketleri olarak tanımlanmaktadır (Özkatar Kaya, vd., 2018). Fiziksel hareketsizlik ise çocuklarda uyku hariç olmak üzere aralıksız bir saatten daha uzun bir süre oturularak zaman geçirilmesi durumudur (Demirel, vd., 2014). Fiziksel aktivitenin erken çocukluk yıllarında büyüme ve gelişmeyi desteklediği (Dwyer et al., 2008), ayrıca fiziksel, zihinsel ve psikososyal sağlık için de birçok faydası bulunduğu belirtilmektedir (Kohl III & Cook, 2013). Erken çocukluk döneminde fiziksel aktivite düzeyinin düşük olmasının çocuklarda başta obezite olmak üzere birçok sağlık problemine neden olduğu, obezitenin çocukluk döneminde giderek artış gösterdiği ve bunda sedanter davranışlar (televizyon izleme, telefon ve bilgisayarla oynama vb.) için harcanan süredeki artışın önemli bir rol oynadığı görülmektedir (Daştan, Çetinkaya ve Delice, 2014; Ergül ve Kalkım, 2011; Şimşek vd., 2005; Uskun vd.,

2005; Yıldırım, Akyol ve Ersoy, 2008). Hareket çocukların gelişiminde oldukça önem taşımaktadır. Bu nedenle çocuklardaki sedanter zamanların azaltılması ve fiziksel aktivitenin erken yıllardan itibaren desteklenmesi gerekmektedir. İlgili çalışmalara bakıldığında fiziksel hareketi artırıcı hareket temelli uygulamaların çocuklardaki enerji tüketimini artırdığı, bu tür programların çocukların motor becerilerindeki yeterliliklerini olumlu yönde etkilediği; ayrıca kendine güven, sosyal davranışların gelişimi, öz yeterlik gibi becerilerin gelişimini de desteklediği görülmektedir. Bu nedenle daha sağlıklı ve mutlu bireyler olunabilmesi için erken yıllardan itibaren hareket eğitimi çalışmalarının artırılması gerekmektedir (Akçınlı vd., 2012; Akyol ve Ersoy, 2008; Bayazıt, 2019; Boz ve Güngör Aytar, 2012; Daştan, Çetinkaya, Delice, 2014; Derer ve Mülazımoğlu Ballı, 2018; İlker Kerkez, 2012; Kaya, 2016; Kohl III & Cook, 2013; Sterdt, Liersch & Walter, 2014; Tarakcı, Ersöz, Hüseyinoğlu ve Çiçek, 2016; Yıldırım, Akyol ve Ersoy, 2008).

Alanyazında okul öncesi dönemde sedanter çocuk tanımının bulunmadığı görülmektedir. İlgili çalışmada ise sedanter çocuk kavramı sedanter davranışlar göstererek sedanter yaşam biçimine sahip olan çocuklar şeklinde ele alınmıştır. Sedanter davranışlar çok fazla hareket gerektirmeyen, düşük enerji harcamaya neden olan aktiviteleri içermektedir. Bu kapsamda sedanter yaşam biçimi ise belirli bir düzeyde fiziksel aktivitede bulunulmaması durumunda oluşan hareketsiz yaşam biçimini ifade etmektedir. Bu doğrultuda çalışmada okul öncesi dönemdeki sedanter çocukların belirlenmesinde çocuklar için tanımlanmış fiziksel aktivite kriterleri temel alınmış ve bu kriterleri karşılamayan çocuklar sedanter olarak belirlenmiştir. Bu ölçütlerden ilki Dünya Sağlık Örgütü'nün ve T.C. Sağlık Bakanlığı'nın çocuklar için önerdikleri fiziksel aktivite kriterleridir. Bu kapsamda 5-17 yaş arasındaki çocukların orta şiddetten yüksek şiddete doğru giden aktivitelerle günde en az 60 dakika ilgilenmesi gerektiği ve haftada en az 3 gün yüksek şiddetteki bir fiziksel aktivitede bulunmaları gerektiği belirtilmektedir (Demirel vd., 2014; WHO, 2019). Çalışmada bu nedenle fiziksel aktivite düzeyi bu kriterlerin altında kalan çocukların belirlenmesine dikkat edilmiştir. Sedanter çocukların belirlenmesinde kullanılan ikinci ölçüt ise T.C. Sağlık Bakanlığı olanakları ile Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü ve Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi işbirliğince yürütülen "Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması-2010" raporu sonuçlarıdır. Rapora göre 5 yaş çocuklarının sedanter davranışlar için (tv/video/vcd/dvd ve bilgisayar/internet ile vakit geçirme süreleri) günde 3.46 saat harcadıkları belirlenmiştir (Sağlık Bakanlığı, 2014). Çalışmada sedanter davranışlar için 3.46 saat ve üzerinde zaman harcayan çocukların belirlenmesine önem verilmiştir. Bu doğrultuda bu iki kriter esas alınarak çalışmada öncelikle çocukların sedanterlikleri incelenmiş ve sedanter çocukların aktivitelerine yönelik ebeveyn görüşleri alınmıştır. İlgili çalışmalara bakıldığında ülkemizde okul öncesi dönemdeki çocukların sedanterlikleri ve fiziksel aktivitelerine yönelik olarak yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu kapsamda çalışma ile okul öncesi dönemdeki çocuklarda sedanterlik kavramının açıklanması, fiziksel aktivitenin erken çocukluk döneminde öneminin vurgulanması ve konuya ilişkin okul öncesi dönemde sedanter çocuğu olan ebeveynlerin görüşlerinin alınması amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Çalışmada 5 yaş sedanter çocukları belirlemek ve sedanter çocuğu olan ebeveynlerin, çocuklarının aktivitelerine ilişkin görüşlerini inceleyebilmek amacıyla nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması modeli kullanılmıştır. Case study olarak da bilinen durum çalışması; örnek olay çalışması, vaka çalışması, olay inceleme gibi isimlerle de adlandırılmaktadır (Büyüköztürk vd., 2014; Kaleli Yılmaz, 2014). Durum çalışması, doğal bir şekilde meydana gelen durumların nedenlerini ve sonuçlarını anlamak, tanımlamak ve betimlemek amacıyla durumların derinlemesine incelendiği bir araştırma modelidir (Ozan Leymun, Odabaşı & Kabakçı Yurdakul, 2017; Yıldırım ve Şimşek, 2011). Durum çalışmaları, çeşitli veri kaynaklarını kullanarak bir olgunun kendi bağlamı içinde araştırılmasını kolaylaştırır. Bu nedenle durum çalışmaları bir durumun tek bir boyutla değil, birden çok yönünün ortaya çıkarılmasına ve anlaşılmasına izin verir (Baxter & Jack, 2008). Olayların birden çok yönünün ortaya çıkarılması için ise gözlem, görüşme, doküman incelemesi gibi birçok veri toplama yönteminden yararlanılır (Noor, 2008). Bu kapsamda çalışmada da ebeveyn gözlemleri ve ebeveynlerle yapılan görüşmelerden yararlanılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 5 yaş sedanter çocuğu bulunan 46 ebeveyn oluşturmaktadır. Çalışma grubunun seçiminde amaçlı örnekleme yöntemlerinden olan ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu kapsamda çalışma grubundaki ebeveynlerin çocuklarının sedanter olması, sedanter çocuklara ilişkin birincil bilgi kaynağına ulaşılması ve çalışmaya katılmaya gönüllük temel seçim ölçütlerini oluşturmaktadır. Araştırmacılar için katılımcılara kolay ulaşılabilmesi nedeniyle çalışma Bilecik il merkezinde bulunan bir anaokulunda gerçekleştirilmiştir. Öncelikle ilgili anaokuluna gidilerek 5 yaş grubu sınıflar belirlenmiştir. 5 yaş grubu çocuklarla çalışılmasının nedeni, alanyazında 5 yaş grubu çocuklarının fiziksel aktivitelerine yönelik belli ölçütlerin bulunmasıdır. İlgili anaokulunda 5 yaş grubunda toplam 46 çocuğun bulunduğu belirlenmiştir. Bu kapsamda çocukların ebeveynleriyle toplantı yapılarak ebeveynlere öncelikle çalışmanın amacı, önemi ve süreci hakkında bilgi verilmiştir. Ardından çocukların sedanterliklerini inceleyebilmek amacıyla ebeveynlere “Fiziksel Aktivite Formu” dağıtılmış ve formun nasıl uygulanacağı ebeveynlere anlatılmıştır. Ebeveynlerden formu evlerine götürmeleri istenmiş, formun ilk bölümü kapsamında gözlem yaparak çocuklarının bir hafta içerisinde sedanter davranışlar için harcadıkları süreyi gözlemlemeleri (televizyon izleme, bilgisayar-tablet-internet ile oynama, video izleme süreleri vb.) ve forma kaydetmeleri rica edilmiştir. Formun ikinci bölümünde ise çocuklarının fiziksel aktivitelerde bulunma durumlarını, fiziksel aktivitelerde bulunma sıklık ve düzeylerini kaydetmeleri istenmiştir. Ebeveynlere formu doldurmaları için on günlük bir süre verilmiştir. Ebeveynlerden on günün sonunda doldurdıkları formu getirmeleri rica edilmiştir. Öncelikle form incelenerek ebeveynlerden hangilerinin çocuklarının sedanter oldukları belirlenmiştir. Bu kapsamda 5 yaş grubu çocukların sedanterliklerinin belirlenmesinde aşağıdaki ölçütler esas alınmıştır. Bu ölçütler şunlardır:

- Orta şiddetten yüksek şiddete doğru giden aktivitelerle günde en az 60 dakika ilgilenilmemesi
- Haftada en az üç gün yüksek şiddette bir fiziksel aktivitede bulunulmaması
- Sedanter davranışlar için (tv/video/vcd/dvd ve bilgisayar/internet ile vakit geçirme süreleri) harcanan sürenin günde 3.46 saat ve üzerinde olması.

Yapılan analizler sonucunda çocukların bu kriterleri sağladığı ortaya konulmuştur. Bu kapsamda tüm çocukların sedanter oldukları belirlenmiştir. Ayrıca çocuklarda boy ve kilo ölçümleri de yapılarak beden kitle indeksi hesaplaması yapılmıştır. Araştırmaya katılan

çocukların özellikleri ve sedanterliklerine ilişkin sonuçlar aşağıdaki tablolarda sunulmaktadır. Tablo 1’ de araştırmaya katılan çocukların özelliklerine ilişkin veriler yer almaktadır.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Çocukların Özellikleri

Yaş Aralığı	Yaş Ortalaması (Ay)	Kız (N)	Erkek (N)
Mayıs 2014-Şubat 2015	62.45	26	20

Çalışmanın verileri 2020 Şubat ayında elde edilmiştir. Bu kapsamda veriler 2020 yılındaki ölçümleri içermektedir. Tablo 1’e göre araştırmaya katılan çocukların Mayıs 2014-Şubat 2015 arasında doğdukları görülmektedir. Araştırmaya katılan çocukların yaş ortalaması 62.45 aydır. Çocukların 26’sı kız, 20’si ise erkektir. Çocukların beden kitle indeksi ölçümlerine ilişkin bulgular ise Tablo 2’ de sunulmaktadır.

Tablo 2. Çocukların Beden Kitle İndeksi Ölçümleri

Cinsiyet	Boy (cm)	Kilo (kg)	Beden Kitle İndeksi	Normallik Düzeyi
K	104	17.2	15.9	Normal
E	108	22.5	19.29	Şişman (Obez)
K	109	19.6	18.86	Şişman (Obez)
K	107	24.0	20.96	Şişman (Obez)
K	103	18.0	16.97	Normal
K	100	17.4	17.4	Fazla Kilolu
K	110	18.9	15.62	Normal
E	105	19.5	17.69	Fazla Kilolu
E	109	18.0	15.15	Normal
K	106	17.4	15.49	Normal
K	109	21.8	18.35	Fazla Kilolu
K	106	20.8	18.51	Fazla Kilolu
K	111	22.2	18.02	Fazla Kilolu
K	107	19.7	17.21	Fazla Kilolu
E	106	17.1	15.22	Normal
E	108	16.8	14.4	Normal
E	107	17.1	14.94	Normal
E	109	22.8	19.19	Şişman (Obez)
K	108	18.0	15.43	Normal
K	108	16.8	14.4	Normal
K	105	17.8	16.15	Normal
K	109	18.8	15.82	Normal
E	119	28.8	20.34	Şişman (Obez)
E	109	19.8	16.67	Normal
K	108	20.2	17.32	Fazla Kilolu

K	108	16.8	14.4	Normal
K	109	19.5	16.41	Normal
E	108	17.7	15.17	Normal
K	105	22.2	20.14	Şişman (Obez)
E	109	17.4	14.65	Normal
K	105	17.6	15.69	Normal
K	102	17.4	16.72	Normal
E	107	18.3	15.98	Normal
E	105	19.2	17.41	Fazla Kilolu
K	108	19.2	16.46	Normal
K	104	17.3	15.99	Normal
K	106	15.3	13.62	Zayıf
E	109	18.3	15.4	Normal
K	111	18.7	15.18	Normal
E	106	15.5	13.79	Zayıf
E	104	17.2	15.9	Normal
E	117	23.4	17.09	Fazla Kilolu
E	114	20.5	15.77	Normal
K	107	18.5	16.16	Normal
E	112	20.2	16.1	Normal
E	116	20.8	15.46	Normal

Çocukların beden kitle indeksi T.C. Sağlık Bakanlığı-Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü'nün web sitesinde bulunan çocuklar için beden kitle indeksi hesaplama aracı ile belirlenmiştir. Tablo 2'ye göre 46 çocuktan 29'unun beden kitle indeksi normallik düzeylerinin normal seviyede olduğu, 17 çocuğun beden kitle indeksi normallik düzeyinin ise normal sınırların dışında bulunduğu görülmektedir. Bu kapsamda Tablo 2'ye bakıldığında 9 çocuğun fazla kilolu (6 kız-3 erkek), 6 çocuğun şişman (obez) olduğu (3 erkek-3 kız), 2 çocuğun ise zayıf olarak bulunduğu görülmektedir (1 kız-1 erkek). Tablo 2'ye göre beden kitle indeksi normallik düzeyleri normal sınırların dışında bulunan 17 çocuktan 10'unun kız çocuğu olduğu gözlemlenmektedir. Bu grupta yer alan kız çocuklarının çoğunun ise fazla kilolu ve şişman (obez) grubunda bulunduğu belirlenmiştir. Çocukların sedanterliklerini belirlemeye ilişkin veriler ise Tablo 3 ve Tablo 4'te sunulmaktadır. Çocukların fiziksel aktivitelerle ilgilenme durumları, fiziksel aktivitelerde bulunma sıklık ve düzeyleri Tablo 3'te gösterilmektedir.

Tablo 3. Çocukların Fiziksel Aktivitelerle İlgilenme Sıklık ve Düzeyleri

Çocuğun Cinsiyeti	Aktivitelerle İlgilenme Durumu	Aktivitelerle İlgilenme Sıklıkları	Aktivitelerle İlgilenme Süresi (Dakika-Günlük)
Erkek	Herhangi bir aktivite ile ilgilenmiyor	-	-
Erkek	Bisiklet sürme	Haftada iki gün	30 dakika
Kız	Herhangi bir aktivite ile ilgilenmiyor	-	-
Kız	Yürüyüş	Her gün	20 dakika

Kız	Yürüyüş	Haftada beş gün	20 dakika
	Dans etme	Haftada iki gün	30 dakika
Kız	Herhangi bir aktivite ile ilgilenmiyor	-	-
Kız	Bisiklete binme	Haftada iki gün	30 dakika
Erkek	Herhangi bir aktivite ile ilgilenmiyor	-	-
Erkek	Bisiklet sürme	Haftada bir gün	25 dakika
Kız	İp atlama	Haftada iki gün	30 dakika
	Dans etme	Haftada üç gün	20 dakika
Kız	Herhangi bir aktivite ile ilgilenmiyor	-	-
Kız	Herhangi bir aktivite ile ilgilenmiyor	-	-
Kız	Dans etme	Her gün	30 dakika
Kız	Dans etme	Her gün	15 dakika
	Bisiklet sürme	Haftada iki gün	30 dakika
Erkek	Yürüyüş	Her gün	20 dakika
Erkek	Futbol	Haftada bir gün	30 dakika
Erkek	Yürüyüş	Her gün	20 dakika
Erkek	Yürüyüş	Her gün	30 dakika
Kız	Herhangi bir aktivite ile ilgilenmiyor	-	-
Kız	Scoter kullanma	Her gün	30 dakika
Kız	Yüzme	Haftada iki gün	60 dakika
Kız	Herhangi bir aktivite ile ilgilenmiyor	-	-
Erkek	Jimnastik	Haftada bir gün	60 dakika
Erkek	Herhangi bir aktivite ile ilgilenmiyor	-	-
Kız	Herhangi bir aktivite ile ilgilenmiyor	-	-
Kız	Herhangi bir aktivite ile ilgilenmiyor	-	-
Kız	Yürüyüş	Her gün	20 dakika
Erkek	Futbol	Haftada iki gün	30 dakika
	Yürüyüş	Her gün	20 dakika
Kız	Dans etme	Haftada üç gün	15 dakika
Erkek	Park aktiviteleri	Haftada üç gün	45 dakika
Kız	Herhangi bir aktivite ile ilgilenmiyor	-	-
Kız	İp atlama	Haftada iki gün	30 dakika
	Yürüyüş	Her gün	15 dakika
Erkek	Bisiklet sürme	Haftada iki gün	30 dakika
Erkek	Herhangi bir aktivite ile ilgilenmiyor	-	-
Kız	Herhangi bir aktivite ile ilgilenmiyor	-	-
Kız	Herhangi bir aktivite ile ilgilenmiyor	-	-
Kız	Yürüyüş	Her gün	20 dakika
	Dans etme	Haftada üç gün	20 dakika
Erkek	Jimastik	Haftada iki gün	60 dakika

Kız	Yüzme	Haftada iki gün	60 dakika
Erkek	Yürüyüş	Her gün	15 dakika
Erkek	Herhangi bir aktivite ile ilgilenmiyor	-	-
Erkek	Herhangi bir aktivite ile ilgilenmiyor	-	-
Erkek	Futbol	Haftada iki gün	60 dakika
Kız	Herhangi bir aktivite ile ilgilenmiyor	-	-
Kız	İp atlama	Haftada iki gün	10 dakika
	Dans etme	Haftada üç gün	15 dakika
Erkek	Herhangi bir aktivite ile ilgilenmiyor	-	-

Çocukların sedanterliklerini belirlemede kullanılan ilk ölçüt orta şiddetten yüksek şiddete doğru giden aktivitelerle günde en az 60 dakika ilgilenilmemesi ve haftada en az üç gün yüksek şiddette bir fiziksel aktivitede bulunulmaması durumudur. Tablo 3'e bakıldığında 46 çocuğun hepsinin bu kriterleri taşıdığı görülmektedir. Tablo 3'e göre çocuklardan 18'inin herhangi bir fiziksel aktivite ile ilgilenmediği görülürken, 28 çocuğun ise farklı sıklık ve sürelerde fiziksel aktivitelerle ilgilendiği görülmektedir. 28 çocuğun ilgilendiği fiziksel aktivitelerin sıklık ve süreleri incelendiğinde ise çocukların belirlenen fiziksel aktivite kriterlerinin altında kaldığı gözlemlenmektedir. Çocukların sedanterliklerini belirlemede kullanılan diğer bir ölçüt ise sedanter davranışlar için (tv-video-vcd-dvd-bilgisayar-tablet-internet ile vakit geçirme süreleri) harcanan sürenin günde 3.46 saat ve üzerinde olması durumudur. Çocukların sedanter davranışlar için harcadıkları sürelerle ilişkin veriler ise Tablo 4'te sunulmaktadır.

Tablo 4. Çocukların Sedanter Davranışlar İçin Harcadıkları Süre

Çocuğun Cinsiyeti	TV-Video-VCD-DVD İzleme Süresi (Günlük Saat Ortalaması)	Tablet/Bilgisayar-İnternet ile Oynama Süresi (Günlük Saat Ortalaması)	Sedanter Aktiviteler İçin Harcanan Toplam Süre Ortalaması
Kız	2.53	1.15	3.68
Erkek	2.63	0.93	3.56
Toplam	2.58	1.04	3.62

Tablo 4'e bakıldığında kız çocuklarının tv-video-vcd-dvd izleme sürelerinin günde ortalama 2.53 saat olduğu, tablet/bilgisayar-internet ile oynama sürelerinin ise günde ortalama 1.15 saat olduğu görülmektedir. Kız çocuklarının sedanter davranışlara harcadıkları sürenin ise günde 3.68 olduğu bulunmuştur. Tablo 4'e göre erkek çocuklarının tv-video-vcd-dvd izleme sürelerinin günde ortalama 2.63 saat olduğu, tablet/bilgisayar-internet ile oynama sürelerinin ise günde ortalama 0.93 saat olduğu görülmektedir. Erkek çocuklarının sedanter davranışlara harcadıkları sürenin ise günde 3.56 saat olduğu belirlenmiştir. Bu kapsamda erkek çocuklarının günde tv-video-vcd-dvd izleme sürelerinin kız çocuklarına göre daha fazla olduğu; kız çocuklarının tablet/bilgisayar-internet ile oynama sürelerinin ise erkek çocuklara göre daha fazla olduğu görülmektedir. 46 çocuğun sedanter davranışlar için harcadıkları toplam süreler incelendiğinde, çocukların tv-video-vcd-dvd izleme sürelerinin günde ortalama 2.58 saat olduğu, tablet/bilgisayar-internet ile oynama sürelerinin ise günde ortalama 1.04 saat olduğu görülmektedir. Çocukların sedanter davranışlar için harcadıkları sürenin ise günde 3.62 saat olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç sedanter çocukları belirlemede kullanılan ikinci ölçüt olan

sedanter davranışlar için (tv-video-vcd-dvd-bilgisayar-tablet-internet ile vakit geçirme süreleri) harcanan sürenin günde 3.46 saat ve üzerinde olması durumunu karşılamaktadır.

Bu doğrultuda Tablo 3 ve Tablo 4' e bakıldığında tüm ebeveynlerin çocuklarının belirlenen sedanterlik ölçütlerini karşıladığı görülmektedir. Bu kapsamda araştırmanın çalışma grubuna tüm ebeveynler dâhil edilmiş ve ebeveynlerin çocuklarının fiziksel aktivitelerine ilişkin görüşleri incelenmiştir. Çalışma grubunun özellikleri incelendiğinde ise araştırmaya katılan katılımcıların tamamı kadındır. Katılımcıların çoğunun lisans (n=18) ve lise (n=10) mezunu oldukları görülmektedir. Katılımcıların meslekleri incelendiğinde çoğu katılımcının ev hanımı (n=31) ve memur (n=11) olduğu belirlenmiştir. Aylık gelire ilişkin verilere bakıldığında ailenin aylık gelirinin çoğunun 5001 tl ve üzeri (n=16) olduğu görülmektedir. Katılımcıların çoğunun tek çocuğunun (n=24) bulunduğu, aile tiplerinin ise çoğunun çekirdek aile yapısından (n=44) oluştuğu gözlemlenmektedir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu çalışma grubunun demografik özelliklerini (cinsiyet, eğitim düzeyi, meslek, ailenin aylık geliri, çocuk sayısı, aile tipi) belirleyebilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Fiziksel Aktivite Formu

“Fiziksel Aktivite Formu” okul öncesi dönemdeki 60-72 aylık çocukların fiziksel aktivitede bulunma durumlarını, fiziksel aktivitelerle ilgilenme sıklık ve düzeylerini incelemek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Formun temel amacı, çocukların fiziksel aktivite düzeylerini belirleyerek sedanterliklerinin incelenmesidir. Form okul öncesi dönemde 60-72 aylık çocuğu bulunan ebeveynlere uygulanmaktadır. Formu oluşturma sürecinin öncesinde öncelikle alanyazın taraması yapılmıştır. Alanyazın incelemesi sonucunda çocukların fiziksel aktivite düzeylerine ve sedanterliğine ilişkin çeşitli ölçütler belirlenmiştir. Bu kapsamda bu ölçütler ışığında formda yer alacak sorular oluşturulmuştur. Oluşturulan form alan uzmanlarına gönderilmiş ve uzman görüşü alınan form üzerinde gerekli düzenlemeler yapıldıktan sonra forma son hali verilmiştir. “Fiziksel Aktivite Formu” iki bölümden oluşmaktadır. Formun ilk bölümü çocukların sedanter davranışlar için harcadıkları süreyi belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Bu bölümde 10 soru bulunmaktadır. Çocukların son bir hafta içinde sedanter davranışlara harcadıkları süre, ebeveynler tarafından gözlemlenip forma aktarılmaktadır. Formun ikinci bölümü ise çocukların fiziksel aktivitelerde bulunma, fiziksel aktivitelerle ilgilenme sıklık ve düzeylerini belirlemek amacıyla toplam 4 sorudan oluşmaktadır. Her soru maddesinin altında ebeveynlerin doldurmaları gereken fiziksel aktivitelere yönelik olarak hazırlanmış tablolar yer almaktadır. Bu kapsamda form toplam 14 sorudan oluşmaktadır.

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Yarı yapılandırılmış görüşme formu çocukların aktivitelerine ve aktivite düzeylerini etkileyen unsurlara ilişkin ebeveynlerden görüşler elde edebilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Formdaki soruların anlaşılabilirliğinin, açıklığının ve uygunluğunun değerlendirilmesi amacıyla form uzman görüşüne sunulmuş ve uzman görüşü sonucunda ilgili düzenlemeler yapılarak forma son hali verilmiştir. Bu kapsamda yarı yapılandırılmış görüşme formunda açık ve kapalı uçlu olmak üzere toplam 18 soru yer almaktadır. Bu sorulardan 11 soru kapalı uçlu, 7 soru ise açık uçlu sorulardan oluşmaktadır.

Beden Kitle İndeksi Ölçüm Formu

Beden kitle indeksi ölçüm formu, çocukların beden kitle indekslerini inceleyebilmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Beden kitle indeksi ölçüm formunda cinsiyet, yaş, boy (cm) ve kilo(kg) ölçümlerinin yer aldığı bir tablo bulunmaktadır. Bu kapsamda her çocuk için boy ve kilo ölçümleri yapılarak ilgili forma kaydedilmektedir.

Veri Toplama Süreci

Veri toplama sürecinin öncesinde uygulama yapılabilmesi için gerekli izinler alınmıştır. Ardından çalışma yapılacak olan kurumun müdürü ile görüşülerek çalışmanın konusu, yöntemi ve süreci hakkında bilgi verilmiştir. 5 yaş sınıflarının ve sınıf mevcutlarının tespit edilebilmesi için kurum müdüründen sınıf listeleri istenmiştir. Daha sonra ilgili sınıflara gidilerek okul öncesi öğretmenleriyle görüşülmüş ve yapılacak olan çalışma ve sürece ilişkin öğretmenlere bilgi verilmiştir. Öğretmenler ile planlanarak velilerle toplantı düzenlenmesi kararlaştırılmıştır. Bu süreçte öğretmenler aracılığıyla velilerle iletişime geçilmiştir. Her sınıf için ayrı günlerde toplantı gerçekleştirilmiştir. Toplantıda öncelikle ebeveynlere çalışmanın amacı ve süreci hakkında bilgi verilmiştir. Çalışmaya gönüllülükle katılması esas alınmış ve velilere gönüllülük onam formu imzalatılmıştır. Ardından ebeveynlere çalışmada kullanılacak olan ölçme araçlarına ilişkin bilgiler verilmiştir. Ebeveynlere dolduracakları “Fiziksel Aktivite Formu” dağıtılmış, formun kapsamı, içeriği ve uygulama sürecine ilişkin bilgilendirme yapılmıştır. Formun doldurulması için ebeveynlere on günlük bir süre verilmiştir. Daha sonra ebeveynlerden formu geri getirmeleri rica edilmiştir. Öncelikle forma verilen cevaplar ışığında çocukların sedanterlik durumları incelenmiştir. Bu kapsamda tüm çocuklar sedanter olarak bulunduğu için ebeveynlerin hepsi çalışma kapsamına dâhil edilmiştir. Çalışmanın gerçekleştirildiği sınıflara tekrar gidilerek çocukların beden kitle indekslerini hesaplayabilmek amacıyla araştırmacı tarafından boy ve kilo ölçümleri yapılmıştır. T.C. Sağlık Bakanlığı'nın web sitesinde bulunan çocuklar için beden kitle indeksi hesaplama aracı ile çocuklarda beden kitle indeksi hesaplaması yapılmıştır (Sağlık Bakanlığı, 2021). Veriler 2020 yılının Şubat ayında elde edilmiştir. Ardından araştırmanın çalışma grubunu oluşturan 46 ebeveyne yarı yapılandırılmış görüşme formu uygulanmıştır. Görüşmeler yüz yüze gerçekleştirilmiş ve ilk olarak görüşmenin amacı ve konusuna ilişkin bilgi verilmiştir. Görüşmeler sessiz bir sınıfta gerçekleştirilmiştir. Her bir görüşme 45-60 dakika arasında sürmüştür. Veri toplama sürecinden sonra ise verilerin analizleri gerçekleştirilmiştir.

Verilerin Analizi

Yarı yapılandırılmış görüşme formundan elde edilen verilerin analizinde nitel veri analizi yazılımlarından biri olan MAXQDA programı kullanılmıştır. Bu kapsamda katılımcılara K1-K46 arası kodlar verilmiştir. Katılımcılardan elde edilen veriler K1-K46 arasında belge grubu içinde toplanmıştır. Ardından yapılan görüşmeler MAXQDA programına aktarılmış ve görüşme dökümleri kodlanmıştır. Bu kapsamda kodlama sonucunda ana temalar belirlenmiştir. Ardından bütün temaların görüldüğü bir model ortaya çıkarılmış, her temanın alt kategorilerini/kodlarını gösteren hiyerarşik kod grafikleri oluşturulmuştur. Çalışmanın her bir alt kategorisi ise içerik analizi ile analiz edilmiştir.

Geçerlik-Güvenirlik Çalışmaları

Nicel araştırmalarda geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sayısal verilerle sunulabilirken, nitel araştırmalarda ise geçerlik ve güvenilirlik kapsamında sonuçların inandırıcılığını

gösterebilmek için araştırma sürecinin ve verilerin açık ve ayrıntılı bir şekilde tanımlanması gerekmektedir (Başkale, 2016). Yıldırım ve Şimşek (2011) nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenilirliği sağlamaya yönelik çeşitli unsurların bulunduğunu belirtmiştir. Bu kapsamda inandırıcılık (uzun süreli etkileşim, derinlik odaklı veri toplama, çeşitleme, uzman incelemesi, katılımcı teyidi), aktarılabilirlik (ayrıntılı betimleme, amaçlı örnekleme), tutarlık (tutarlık incelemesi) ve teyit edilebilirlik (teyit incelemesi) unsurlarının nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenilirliği artırıcı unsurlar olduğu belirtilmektedir.

Bu kapsamda çalışmada geçerliğin ve güvenirlüğün sağlanması için yapılanlar aşağıda sunulmaktadır:

- Araştırmanın gerçekleştirildiği ortam çalışmada ayrıntılı bir şekilde açıklanmıştır.
- Veri toplama süreci ve veri analizi yöntemleri çalışmada ayrıntılı bir şekilde açıklanmıştır.
- Katılımcıların demografik özellikleri çalışmada ayrıntılı bir şekilde sunulmuştur.
- Çalışmada veri toplama sürecine yeterli ve geniş bir zaman ayrılmıştır.
- Araştırmacı tarafından hazırlanan veri toplama araçları, ilgili literatür incelemesi sonucunda oluşturulmuştur. Böylece oluşturulan veri toplama araçlarının ilgili alanyazın ile tutarlılık göstermesi sağlanmıştır.
- Veri toplama araçları alanında uzman kişilere sunulmuş ve uzman görüşleri sonucunda veri toplama araçları yeniden düzenlenmiştir.
- Çalışmada amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır.
- Çalışmada çocuklar ve ebeveynlerden veriler elde edilmiş, ayrıca ebeveyn gözlemleriyle ve ebeveynlerle yapılan görüşmelerle çeşitlilik sağlanmaya çalışılmıştır.
- Katılımcılara görüşme süresi için yeterli bir süre tanınmıştır.
- Görüşme öncesinde katılımcıların kendini daha rahat hissedebilmesi sağlanmıştır.
- Veriler yüz yüze yapılan görüşmelerle elde edilmiş ve katılımcıların ifadelerine herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır.
- Çalışmada temalar, kategoriler ve alt kategoriler oluşturulduktan sonra nitel analiz alanında bir uzmanın görüşü alınmıştır.
- Çalışmada elde edilen veriler objektif bir şekilde MAXQDA programı ile oluşturulan grafiklerle sunulmuştur.
- Çalışma sonuçları yapılan benzer araştırmalar ile desteklenmiştir.

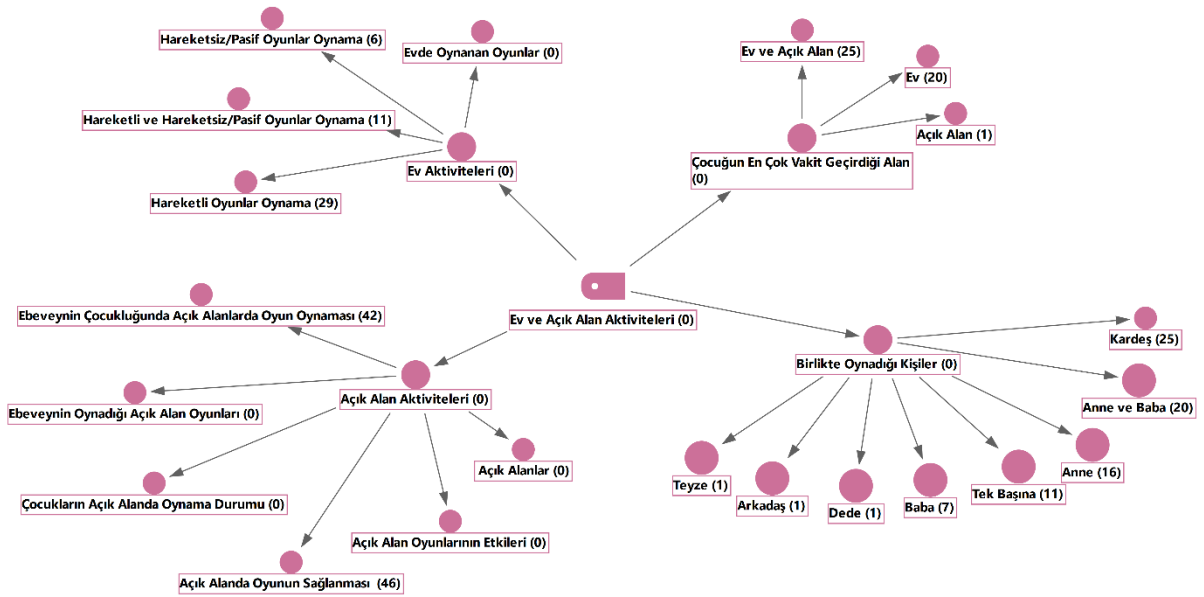
BULGULAR

Çalışmada sedanter 5 yaş çocukların aktivitelerine ilişkin ebeveyn görüşleri incelenmiştir. Bu kapsamda katılımcılara K1-K46 arasında kodlar verilmiştir. Verilen cevaplar doğrultusunda temalar, alt kategoriler/kodlar oluşturulmuş ve her temanın alt kategorilerini/kodlarını gösteren hiyerarşik kod grafikleri bulgularda sunulmuştur. Bu kapsamda çocukların aktivitelerine ilişkin bulgular ev ve açık alan aktiviteleri teması ile sunulurken, çocukların aktivitelerine etki eden

unsurlara ait bulgular ise teknoloji kullanımı teması ile ele alınmıştır. Araştırmanın bulguları temalar halinde sunulmaktadır.

Ev ve Açık Alan Aktiviteleri Temasına İlişkin Bulgular

Ev ve açık alan aktiviteleri teması çocukların oyun oynamak için daha çok hangi alanlarda vakit geçirdikleri, hareketli ya da hareketsiz/pasif aktivitelerle ilgilenme durumlarını, evde en çok hangi aktiviteleri yaptıkları vb. unsurların yer aldığı bir temadır. Bu temaya ait hiyerarşik kod modeli Şekil 1’de gösterilmektedir. Bu kapsamda ev ve açık alan aktiviteleri teması 4 kategori ile tanımlanmıştır. Bunlar; çocuğun en çok vakit geçirdiği alan, ev aktiviteleri, birlikte oynadığı kişiler ve açık alan aktiviteleri kategorileridir. Bu kategoriler de kendi içlerinde alt kategorilere ayrılmaktadır.



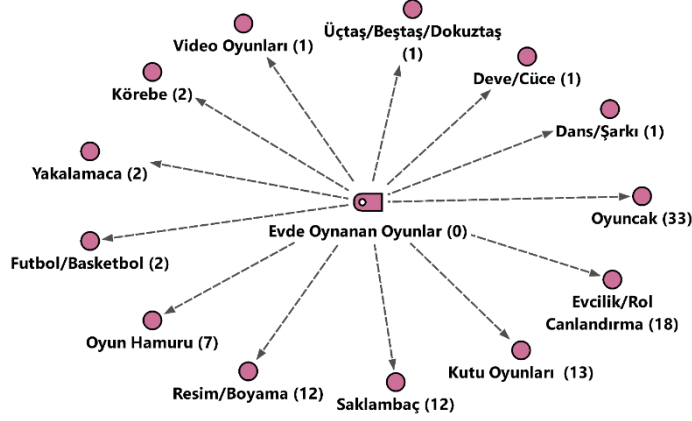
Şekil 1: Ev ve Açık Alan Aktivelerine Yönelik Hiyerarşik Kod Modeli

Şekil 1’ e bakıldığında çocuğun en çok vakit geçirdiği alan kategorisi üç alt kategori ile tanımlanmaktadır. Bu kategori çocukların oyun oynamak için hangi alanları daha çok tercih ettiğini içermektedir. Bu kapsamda 25 katılımcı çocuklarının oyun oynamak için ev ve açık alanları eşit düzeyde tercih ettiğini belirtirken, 20 katılımcı çocuklarının daha çok evi ve 1 katılımcı ise çocuğunun daha çok açık alanları tercih ettiğini ifade etmiştir.

Şekil 1’e göre birlikte oynadığı kişiler kategorisi sekiz farklı kod ile tanımlanmaktadır. Bu kategori çocukların evde en çok kimle/kimlerle oyun oynadığına ilişkin tercihlerini içermektedir. Katılımcıların soruya cevap verirken birden fazla ifade kullandıkları görülmektedir. Bu kapsamda katılımcıların çoğunun çocuklarının evde en fazla kardeşi ile oynadıklarını belirttikleri, bunu ise sırasıyla anne ve baba ile ve sadece anne ile oyun oynamanın izlediği gözlemlenmektedir.

Şekil 1 incelendiğinde ev aktiviteleri kategorisinin dört alt kategori ile tanımlandığı görülmektedir. Bu kategori çocukların evde ne tür oyunlar oynadığına yönelik unsurları içermektedir. Bu kapsamda 29 katılımcı çocuklarının evde daha çok hareketli oyunları tercih ettiğini belirtirken, 6 katılımcı çocuklarının evde daha çok hareketsiz/pasif oyunlarla vakit geçirdiğini ifade etmiştir. 11 katılımcı ise çocuklarının hem hareketli hem de hareketsiz/pasif

oyunlarla vakit geçirdiğini belirtmiştir. Bu kapsamda çocuklarının evde hem hareketli hem de hareketsiz oyunlara yöneldiğini belirten ebeveynlerin, çocuklarının tek başınayken daha çok hareketsiz/pasif oyunlara, bir başkası ile oynama durumunda ise daha çok hareketli oyunlara yöneldiğini belirttikleri görülmektedir. Bu kategoriye ait son alt kategori ise evde oynanan oyunlardır. Bu alt kategoriye ilişkin verilen cevaplar ilişkin bulgular Şekil 2’de gösterilmektedir.



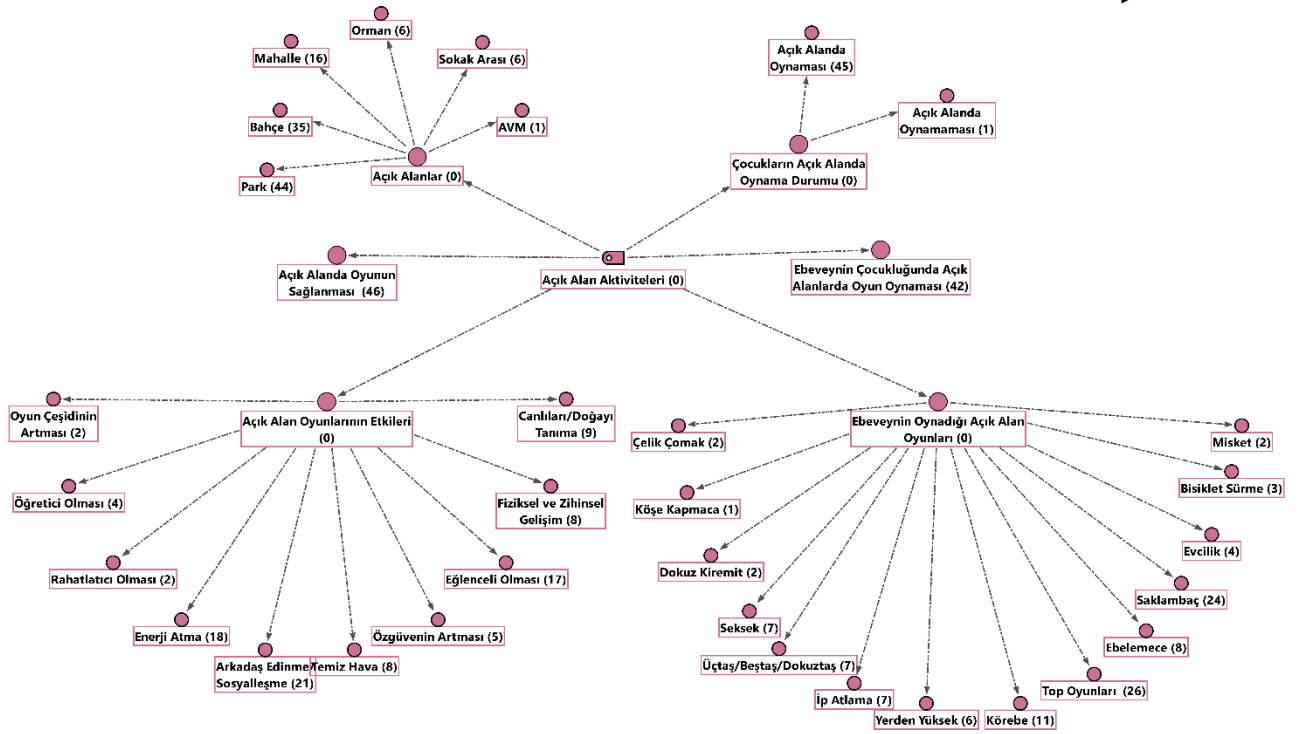
Şekil 2: Evde Oynanan Oyunlar Koduna Yönelik Hiyerarşik Kod Modeli

Şekil 2’ye göre katılımcıların evde oynanan oyunları 13 kod ile ifade ettikleri görülmektedir. Her katılımcının bu koda ilişkin bir ya da birden fazla yanıt verdiği belirlenmiştir. Bu kapsamda çocukların evde en çok oyuncakları ile oynadıkları, bunu ise sırasıyla evcilik/rol canlandırma, kutu oyunları, saklambaç, resim/boyama etkinliklerinin izlediği görülmektedir. Bu kod ile ilgili K3 ve K8 kodlu katılımcıların ifadeleri şu şekildedir:

“Bebekleriyle oynar. Mutfak malzemeleri ile yemek yapar.” (K3)

“Oyun hamuruyla oynar ve boyama çalışmaları yapmayı çok sever.” (K8)

Ev ve açık alan aktiviteleri temasının son kategorisi ise açık alan aktiviteleridir. Açık alan aktiviteleri kategorisi Şekil 3’te görüldüğü gibi pek çok farklı alt kategoriden oluşmaktadır. Bu nedenle açık alan aktiviteleri kategorisinin daha detaylı bir şekilde sunulabilmesi için ayrı bir kod grafiği oluşturulmuştur. Bu kapsamda açık alan aktiviteleri kategorisine ilişkin hiyerarşik kod grafiği Şekil 3’te sunulmaktadır.



Şekil 3. Açık Alan Aktiviteleri Kategorisine Ait Hiyerarşik Kod Modeli

Şekil 3'e bakıldığında araştırmaya katılan katılımcıların çoğunun çocuklarının açık alanlarda oyun oynadıklarını ifade ettiği, tüm katılımcıların ise çocuklarının ev dışında açık alanlarda oyun oynamasını desteklediğini belirttikleri görülmektedir. Bu kapsamda çocukların açık alanlardan en çok park ve bahçelerde oyun oynadığı gözlemlenmektedir. Şekil 3'e göre ebeveynlerin çoğu kendi çocukluk dönemlerinde açık alanlarda oyun oynadığını ifade etmiştir. 4 katılımcı ise çocukluk döneminde açık alanlarda oyun oynama durumuna cevap vermemiştir. Bu kapsamda ebeveynlerin kendi çocukluk dönemlerinde açık alan oyunlarından sırasıyla en çok top oyunları, saklambaç, körebe, üçtaş/beştaş/dokuztaş ve ip atlama oyunlarını oynadıkları belirlenmiştir. Konu ile ilgili olarak K10 ve K11 kodlu katılımcıların ifadeleri şu şekildedir:

"Çocukken her gün dışarı çıkardık. Saklambaç, körebe, köşe kapmaca gibi oyunlar oynardım." (K10)

"Saklambaç, istop, yerden yüksek, dokuz kiremit, beş taş, ip atlama gibi sokak oyunları oynardık." (K11)

Şekil 3'e bakıldığında ebeveynlerin açık alan oyunlarının çocuklarının üzerinde pek çok etkisinin bulunduğunu belirttikleri görülmektedir. Bu kapsamda ebeveynlerin tamamı açık alan oyunlarının çocuklarının üzerinde olumlu etkilere sahip olduğunu belirtmiştir. Ebeveynlerin açık alan oyunlarının en çok arkadaş edinme/sosyalleşme açısından olumlu etkilerinin olduğunu belirttikleri görülmektedir. Bu kapsamda ebeveynler açık alan oyunlarının sırasıyla enerji atma, eğlenceli olması, canlıları/doğayı tanıma, fiziksel ve zihinsel gelişim ve temiz hava gibi unsurlar açısından çocukları için olumlu etkilere sahip olduğunu belirtmiştir. Ayrıca özgüvenin artması, öğretici olması, oyun çeşidinin artması ve rahatlatıcı olması kodlarına ait ifadeler de bulunmaktadır. Konu ile ilgili olarak K21, K23 ve K31 kodlu katılımcıların görüşleri şu şekildedir:

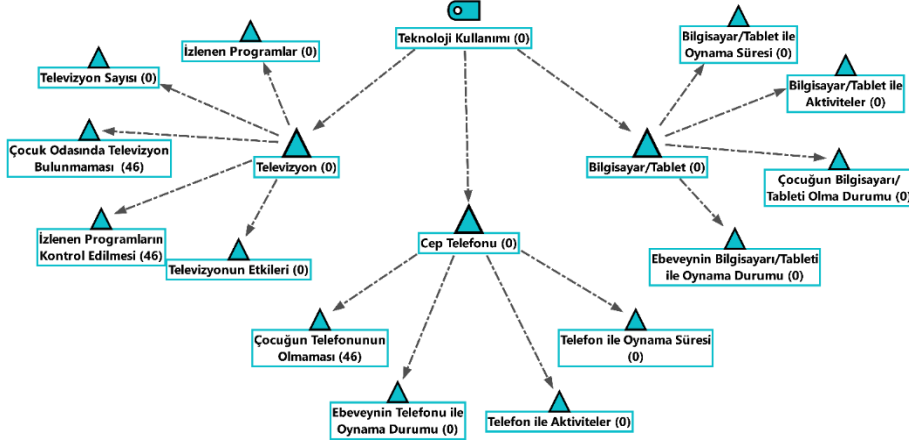
"Açık alan oyunları özellikle de temiz hava alması için çok önemlidir. Yeni arkadaşlar edinmesi ve sosyalleşmesini de sağlar."(K21)

“Tek başlarına hareket etmeyi öğrenip özgüveninin yüksek olmasını sağlar.” (K23)

“Fiziksel ve sosyal yönden katkı sağladığını düşünüyorum. Bedensel olarak gelişimi ve arkadaşları ile olan iletişimi için çok önemli.” (K31)

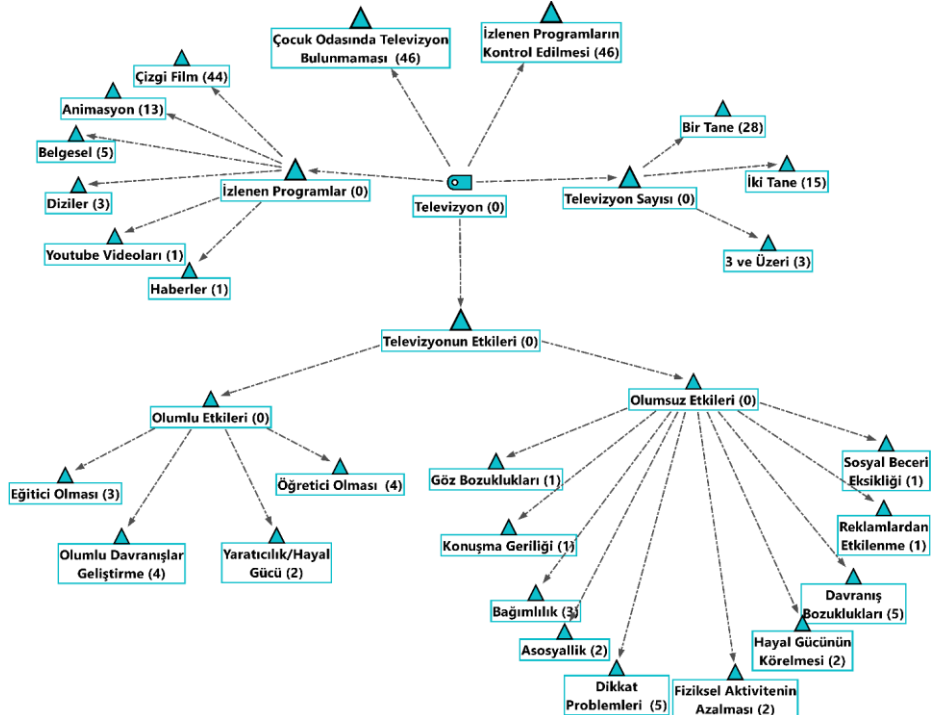
Teknoloji Kullanımı Temasına İlişkin Bulgular

Teknoloji kullanımı teması çocukların aktivitelerini engelleyen unsurlara ilişkin ebeveyn görüşlerini içermektedir. İlgili alanyazın doğrultusunda teknolojik araç kullanımının çocukların özellikle de fiziksel aktivitelerini kısıtlayan önemli bir unsuru oluşturduğu görülmektedir. Bu kapsamda teknoloji kullanımı temasına ilişkin bulgular Şekil 4’ te gösterilmektedir.



Şekil 4: Teknoloji Kullanımına Yönelik Hiyerarşik Kod Modeli

Teknoloji kullanımı teması 3 kategori ile tanımlanmıştır. Bunlar; televizyon, cep telefonu ve bilgisayar/tablet kategorileridir. Televizyon, cep telefonu ve bilgisayar/tablet kategorileri de kendi içlerinde alt kategorilere ayrılmıştır. Bu kapsamda her kategori ayrı bir şekilde ele alınmıştır. Şekil 5’ te televizyon kategorisine ilişkin bulgular sunulmaktadır.



Şekil 5: Televizyon Kategorisine Ait Hiyerarşik Kod Modeli

Şekil 5'e göre televizyon kategorisinin televizyon sayısı, televizyonun etkileri, izlenen programlar, çocuk odasında televizyon bulunmaması ve izlenen programların kontrol edilmesi kodları ile açıklandığı görülmektedir. Şekil 5'e göre araştırmaya katılan tüm katılımcılar çocuklarının odasında televizyon bulunmadığını ve çocuklarının televizyonda izlediği programları kontrol ettiklerini ifade etmişlerdir. Araştırmaya katılan katılımcıların evlerinde bulunan televizyon sayısı durumuna bakıldığında katılımcıların çoğunun evlerinde bir tane televizyonunun bulunduğu, 18 katılımcının evinde ise birden fazla sayıda televizyonunun bulunduğu görülmektedir. Şekil 5 incelediğinde televizyon kategorisinin diğer kodları televizyonun etkileri ve izlenen programlar alt kodlarıdır. Bu kapsamda çocukların televizyonda daha çok sırasıyla çizgi film ve animasyonlar izledikleri görülmektedir. Belgesel, diziler, youtube videoları ve haberler de çocukların izledikleri programlar arasında yer almaktadır. Televizyon kategorisinin diğer bir kodu olan televizyonun etkileri kodu ise iki alt koda ayrılmıştır. Bunlar televizyonun olumlu ve olumsuz etkileridir. Bazı ebeveynler bu konuya ilişkin bir görüş bildirmemiştir. Ebeveynlerden 13' ü televizyonun çocukları üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirtmiştir. İfade edilen olumlu etkiler sırasıyla öğretici olması, olumlu davranışlar geliştirmesi, eğitici olması ve hayal gücünün gelişimini desteklemesidir. Konu ile ilgili olarak K20 ve K27 kodlu katılımcıların ifadesi şu şekildedir:

“Televizyonda gördüğü olumlu davranışları uyguluyor. Örneğin bir çizgi filmde her gün dış fırçalamak, dış sağlığı konusu varsa aynısını yapma konusunda istekli oluyor.” (K20)

“Çizgi filmler hayal gücünü güçlendiriyor.” (K27)

Televizyonun olumsuz etkilerine ilişkin görüşler incelendiğinde ise ebeveynlerin daha çok dikkat problemleri ve davranış problemleri üzerinde durdukları görülmektedir. Televizyonun diğer olumsuz etkilerine bakıldığında ebeveynlerin bağımlılık, asosyallık, hayal gücünün körelmesi, fiziksel aktivitenin azalması, sosyal beceri eksikliği, göz bozuklukları, reklamlardan etkilenme ve konuşma geriliği durumlarını da ifade ettikleri belirlenmiştir. Televizyonun olumsuz etkileri kodu ile ilgili olarak katılımcıların ifadeleri şu şekildedir:

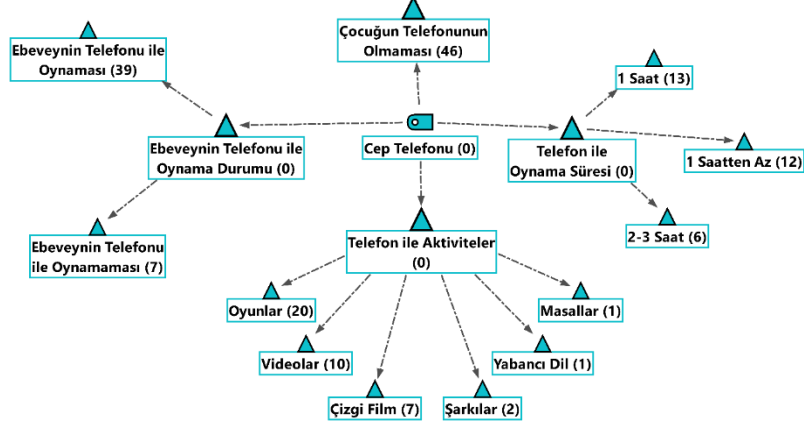
“Çocukların dikkat düzeylerini, zihinsel aktivitelerini etkilediğini düşünüyorum.” (K13)

“İzlediği çizgi filmlerde olumsuz davranışlar varsa bunu çok çabuk alışkanlık haline getirip taklit edebiliyor.” (K40)

“Fiziksel aktiviteyi azaltıyor. Yaratıcılığını olumsuz etkiliyor.” (K42)

“Fiziksel olarak hareketliliği azalıyor ve izlemeye odaklanıyor.” (K46)

Teknoloji kullanımı temasının diğer bir kategorisi olan cep telefonu kategorisine ilişkin bulgular Şekil 6' da sunulmaktadır. Şekil 6'ya bakıldığında bazı katılımcıların yanıt vermediği görülmektedir.



Şekil 6: Cep Telefonu Kategorisine Ait Hiyerarşik Kod Modeli

Şekil 6'ya bakıldığında araştırmaya katılan tüm katılımcıların çocuklarının kendilerine ait cep telefonlarının olmadığını belirttikleri görülmektedir. Ancak katılımcıların çoğu çocuklarının ebeveynlerinin cep telefonlarıyla vakit geçirdiklerini ifade etmiştir. Şekil 6'ya göre çocukların çoğunun günde en az 1 saat cep telefonu ile vakit geçirdikleri görülmektedir. Çocukların cep telefonunda yaptığı aktivitelere bakıldığında ise en çok cep telefonunda oyunlar oynadıkları, bunu ise video izlemenin takip ettiği gözlemlenmektedir. Telefonla yapılan diğer aktiviteler ise çizgi film izleme, şarkı dinleme, yabancı dil çalışmaları yapma ve masallar dinlemedir. Katılımcıların cep telefonu kategorisine ilişkin ifadeleri şu şekildedir:

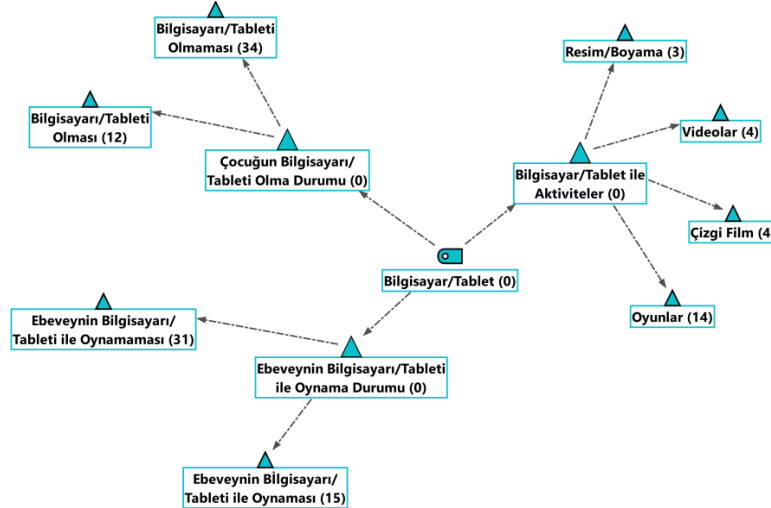
“Yemek pişirme, akıl oyunları, eğitici aktivite etkinlikleri oynamayı sever.” (K19)

“Eğleneceği videolar izlemeyi tercih eder.” (K21)

“Çocuk şarkıları dinler.” (K2)

“Genellikle eğitici olan, İngilizce şeyler açmaktayız.” (K7)

Teknoloji kullanımı temasının diğer bir kategorisi olan bilgisayar/tablet kategorisine ilişkin bulgular Şekil 7' de sunulmaktadır. Bu kapsamda Şekil 7'ye bakıldığında bazı katılımcıların yanıt vermediği görülmektedir.



Şekil 7: Bilgisayar/Tablet Kategorisine Ait Kod-Alt Kod Bölümler Modeli

Şekil 7'ye göre katılımcıların çoğu çocuklarının kendilerine ait bilgisayarın/tabletinin olmadığını, 12 katılımcı ise çocuklarının kendilerine ait bilgisayarın/tabletinin olduğunu ifade etmiştir. Katılımcıların çoğu çocuklarının çok fazla bilgisayar/tablet ile oynamadığını

belirtmiştir. Bu kapsamda kendi bilgisayar/tableti bulunmayan 15 çocuğun ebeveynlerinin bilgisayarları ile vakit geçirdiği gözlemlenmektedir. Şekil 7' ye göre çocukların bilgisayar/tablet ile yaptıkları aktivitelere bakıldığında ebeveynlerin bu soruya birden fazla yanıt verdiği görülmektedir. Bu kapsamda çocukların çoğunun bilgisayarda oyunlar oynadığı görülmektedir. Bilgisayar/tablet ile yapılan diğer aktiviteler ise çizgi film izleme, videolar izleme, resim/boyama aktiviteleridir. Katılımcıların bilgisayar/tablet ile yapılan aktiviteler ile ilgili verdikleri ifadeler şu şekildedir:

“Çizgi film izler, balon patlatmaca oynar.” (K18)

“Video izler. Okumayı öğreniyorum programı var onu oynar.” (K25)

“Bilgisayarda daha çok boyama yapmayı sever.” (K36)

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Çalışmada sedanter 5 yaş çocukların aktivitelerine yönelik ebeveynlerinin görüşlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda araştırma iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın ilk aşamasında 5 yaş grubundaki çocukların sedanterlikleri incelenmiştir. Ardından sedanter çocukların ebeveynlerinden çocuklarının aktivitelerine ilişkin görüşler alınmıştır. Çalışmada sedanter çocuk kavramı sedanter davranışlar göstererek sedanter yaşam biçimine sahip olan çocuklar şeklinde kullanılmıştır. Bu doğrultuda çalışmada sedanter çocukların belirlenmesinde bazı fiziksel aktivite ölçütleri temel alınmış ve bu kriterlerin altında kalan çocuklar sedanter olarak belirlenmiştir. Bu kapsamda çocuklardan 18'inin herhangi bir fiziksel aktivite ile ilgilenmedikleri, 28 çocuğun ilgilendiği fiziksel aktivitelerin sıklık ve sürelerinin ise belirlenen fiziksel aktivite kriterlerinin altında kaldığı gözlemlenmiştir. Günümüzdeki çocukların fiziksel aktivitelerinin geçtiğimiz dönemlere göre giderek azaldığı görülmektedir. Çünkü günümüzdeki çocuklar boş zamanlarının çoğunu televizyon izleme, bilgisayar oynama gibi sedanter davranışlara harcamakta ve bu durum çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin düşmesine neden olmaktadır (Clements, 2004; Kyhälä, Reunamo & Ruismäk, 2018; Mavrovouniotis, 2012; Pate et al., 2004). Sedanter davranışlar genel olarak düşük enerji harcamasına neden olan aktiviteler şeklinde tanımlanmaktadır. Sedanter davranışlar televizyon izleme, sakin oyun, ders çalışma gibi birçok aktiviteyi içermektedir (Hidding et al., 2016; Thivel et al., 2018). Bu kapsamda çalışmada çocukların sedanter davranışlar için (tv/video/vcd/dvd ve bilgisayar/internet ile vakit geçirme süreleri) günde ortalama 3.62 saat harcadıkları belirlenmiştir. Bu ortalama Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması-2010 Raporunda belirtilen 5 yaş grubu çocukların sedanter davranışlar için harcadıkları süreden daha fazladır. En zararlı sedanter davranışlar ekranların önünde geçirilen zamanı kapsamaktadır. Ekran bazlı aktivite süresindeki artış çocuklarda birçok probleme neden olabilmektedir (Camilio et al., 2018; Raupp, Jouret & Tabuer, 2015). Bu kapsamda çalışmada ayrıca çocukların beden kitle indeksleri incelenmiştir. 17 çocuğun beden kitle indeksi normallik düzeyinin normal sınırların dışında bulunduğu ve bu gruptaki çocukların 15' inin fazla kilolu ve obez grubunda yer aldığı belirlenmiştir. Sedanter davranışlar çocukların fiziksel aktivitelerinin düşmesine neden olurken, fiziksel aktivite düzeyinin düşük olması ise çocuklarda başta obezite olmak üzere birçok sağlık problemine yol açmaktadır. Özellikle de obezitenin çocukluk döneminde giderek artış gösterdiği ve bunda sedanter davranışlar için harcanan süredeki artışın önemli bir rol oynadığı görülmektedir (Daştan, Çetinkaya, Delice, 2014; Ergül ve Kalkım, 2011; Şimşek vd., 2005; Uskun vd., 2005; Yıldırım, Akyol ve Ersoy, 2008). Bu kapsamda araştırmadan elde edilen bulgular ilgili literatürü destekler niteliktedir. Çalışmada çocukların

fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu bulunurken, ekran bazlı aktivite sürelerinin ise yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu kapsamda alanyazın doğrultusunda ekran bazlı aktivite süresindeki artışın çocuklarda fiziksel aktiviteyi azalttığı söylenebilir. Fiziksel aktivite süresindeki azalma ise çocuklarda fazla kilolu olmaya neden olabilmektedir.

Çalışmanın ikinci aşamasında ise sedanter çocukların ebeveynleri ile görüşme yapılarak çocukların aktivitelerine ilişkin görüşler elde edilmiştir. Ebeveynlerden alınan cevaplar doğrultusunda çalışmanın bulguları iki ana tema altında incelenmiştir. Bu kapsamda çocukların aktivitelerine ilişkin sonuçlar ev ve açık alan aktiviteleri teması altında, çocukların aktivitelerine etki eden unsurlara ait sonuçlar ise teknoloji kullanımı teması altında sunulmuştur. Araştırmanın ev ve açık alan aktiviteleri teması çocuğun en çok vakit geçirdiği alan, ev aktiviteleri, birlikte oynadığı kişiler ve açık alan aktiviteleri kategorilerinden oluşmaktadır. Bu kategorilerden elde edilen sonuçlara bakıldığında çocukların çoğunun oyun oynamak için ev ve açık alanları eşit düzeyde tercih ettikleri, 20 çocuğun ise oyun oynamak için daha çok evi tercih ettiği görülmektedir. Bu kapsamda oyun oynamak için sadece evi tercih eden çocukların, sadece açık alanları tercih eden çocukların sayısından daha fazla olduğu ortaya konulmuştur. Çocukların evde çoğunlukla ise kardeşleri ile oynadıkları, bunu anne ve baba ile oyunun izlediği belirlenmiştir. Ebeveynler çocuklarının evde daha çok hareketli oyunları tercih ettiklerini belirtmiştir. Çocukların evde en çok oyuncakları ile oynadıkları, bunu ise sırasıyla evcilik/rol canlandırma, kutu oyunlarının izlediği görülmektedir. Günümüzde kentleşme, yoğun ve düzensiz yapılaşmalar, teknolojik unsurlar, park ve spor alanlarının azalması gibi etmenler çocukları daha iç mekân aktivitelerine yönlentmektedir. Kentsel mekânlar çocukların ihtiyaçlarına yanıt verememektedir. Bu durum çocukların daha çok iç mekânlara yönelmelerine neden olmaktadır. Çocukların iç mekândaki fiziksel aktivite düzeylerinin açık alanlardaki aktivite düzeylerinden daha düşük olduğu, iç mekânda daha yüksek düzeyde sedanter davranışlar sergiledikleri ortaya konulmaktadır. Çocuklar açık alanlarda daha aktiftir. Açık alanlar çocukların özgür bir şekilde hareket etmelerine izin veren en ideal yerlerdir. Açık alanda vakit geçirme çocuklarda fiziksel aktiviteyi artırırken, hareketsiz davranışları azaltmaktadır (Çukur, 2011; MEB, 2013; Özkatar Kaya vd., 2018; Stone&Faulkner, 2014; Tandoğan, 2014; Yıldız ve Kaya, 2018; Yılmaz ve Bulut, 2002). Bu kapsamda çalışmada çocukların daha çok iç mekânlarda vakit geçirmesi ilgili literatürle açıklanabilir. Birçok etmeden dolayı günümüzdeki çocuklar daha çok iç mekânlarda oyun oynarken, açık alanlarda geçirilen vakit giderek azalmaktadır (Çelik, 2012; Tepebağ ve Aktaş Arnas, 2017). Çalışma kapsamında da çocukların daha çok iç mekânlarda sedanter davranışlara daha fazla vakit ayırdığı görülmektedir. Katılımcıların çoğu, çocuklarının açık alanlarda da oyunlar oynadığını, oyunlar kapsamında daha çok park ve bahçelerin kullanıldığını ifade etmiştir. Ebeveynlerin kendi çocukluk dönemlerinde ise açık alanlarda sıklıkla oynadıkları ve açık alan oyunlarından sırasıyla en çok top oyunları, saklambaç, körebe, üçtaş/beştaş/dokuztaş ve ip atlama oyunlarını tercih ettikleri belirlenmişlerdir. Ebeveynlerin, çocuklarının da açık alanlarda oynamasını desteklediği, açık alan oyunlarının çocuklarının üzerinde birçok etkisinin bulunduğunu belirttikleri görülmektedir. Ebeveynlerin açık alan oyunlarının en çok arkadaş edinme/sosyalleşme açısından olumlu etkilerinin bulunduğunu, bunun yanı sıra enerji atma, eğlenceli olması, canlıları/doğayı tanıma, fiziksel ve zihinsel gelişim, temiz hava gibi unsurlar açısından da çocukları için olumlu etkilere sahip olduğu ifade edilmiştir. Açık alanlar tüm duyuların kullanımını destekleyen sınırlayıcı olmayan çevrelerdir. Bu alanlar çocukların kendi deneyimleriyle çevreyi ilk elden keşfetmelerine izin verir. Özellikle de çevre ile empatik bağlar kurulmasını sağlayarak, yaşadığımız yeri pek çok canlıyla paylaştığımız bilincini uyandırır. Bu sayede doğayı tanımayı,

doğaya ilişkin farkındalık kazanımını kolaylaştırır ve çevreye karşı olumlu tutumların gelişmesini sağlar. Ayrıca doğada yapılan aktiviteler çocukların tüm gelişim alanlarını da olumlu yönde destekler. Bu nedenle ilk yıllardan itibaren çocuklara park, bahçe gibi doğal alanlarda vakit geçirme imkânlarının sunulması önem taşımaktadır. Yapılan çalışmalara bakıldığında da açık alanlarda vakit geçirmenin çocuklarda zihinsel, fiziksel, ruhsal sağlığı desteklediği, ayrıca sosyal becerilerinin gelişimine de olumlu etkilerinin olduğu ortaya konulmaktadır. Ancak geçmiş kuşaklarla karşılaştırıldığında günümüz çocuklarının açık alanlarda daha az vakit geçirdikleri, ebeveynlerin ise çocuklarına göre kendi çocukluk dönemlerinde açık alanlarda daha fazla vakit geçirdikleri belirlenmiştir. Günümüzdeki çocukların yaklaşık %96'sının düzenli olarak televizyon izlediği, %81'inin ise bilgisayar oynadığı bu nedenle çocukların açık alanlardan ziyade daha çok iç mekânlarda vakit geçirdikleri belirtilmektedir. Ancak ebeveynlerin açık alanların çocuklarının gelişimleri üzerinde etkili olduğunu, her gün açık alanlarda vakit geçirmelerine inandıkları ortaya konulmuştur (Arabacı ve Çıtak, 2017; Atasoy, 2006; Becker et al., 2017; Bento & Dias, 2017; Clements, 2004; Cooper, 2015; Gülay ve Önder, 2011; Handler & Epstein, 2010; Kesicioğlu ve Alisinanoğlu, 2009; Kos & Jerman, 2013; Maynard & Waters, 2007; Öztürk Aynal, 2013; Smeds vd., 2011; Uslu ve Shakouri, 2012; Yıldırım, 2017). Araştırmanın bu sonuçları ilgili literatürle paralellik göstermektedir. Bu kapsamda çalışmada da çocukların açık alan aktivitelerinden daha çok iç mekân aktivitelerine yönelikleri görülmektedir. Çalışmada ebeveynlerin ifadelerine bakıldığında çocuklarının daha çok yaz aylarında açık alanlarda vakit geçirdikleri, ancak kendi çocukluk dönemlerinde ise hemen hemen her gün açık alanlarda oyun oynadıklarını belirttikleri gözlemlenmektedir. Ancak ebeveynler açık alanlarda vakit geçirmenin çocukları üzerinde olumlu etkilere sahip olduğuna inanmaktadır. Çocukların iç mekânlarda daha çok vakit geçirmelerinde ise kentsel mekânların çocukların oyun oynama ihtiyaçlarını karşılayamaması ve erken çocukluk döneminden itibaren teknolojik araçların kullanımının yaygınlaşması önemli bir rol oynamaktadır.

Çalışmanın ikinci teması olan teknoloji kullanımı ise üç kategori ile tanımlanmıştır. Bunlar; televizyon, cep telefonu ve bilgisayar/tablet kategorileridir. Televizyon kategorisinden elde edilen sonuçlara bakıldığında, katılımcıların çoğunun evlerinde bir tane televizyonunun bulunduğu, 18 katılımcının evinde ise birden fazla sayıda televizyonunun bulunduğu görülmektedir. Çocukların tv-video-vcd-dvd izleme süreleri günde ortalama 2.58 saat olarak bulunmuştur. Ebeveynlerin tamamının ise bu sürelerde çocuklarının televizyonda izledikleri programları kontrol ettiklerini belirttikleri gözlemlenmektedir. Altıncılıç ve Özkan (2014) tarafından yapılan araştırmaya göre 1-6 yaş arasındaki çocukların çoğunun günde iki saat ve üzerinde televizyon izlediği; Akkuş vd (2015) yaptıkları çalışmada 25-60 ay arasındaki çocukların günde ortalama 2.9 saat televizyon izlediği; Koçak ve Göktaş (2017) tarafından yapılan başka bir araştırmaya göre ise okul öncesi dönemdeki çocukların günde ortalama 2.81 saat televizyon izledikleri belirlenmiş, çocukların çoğunlukla ebeveyn kontrolü ile televizyon izledikleri ortaya konulmuştur. Güngör (2014) okul öncesi dönemdeki çocukların çoğunun yaklaşık iki saat ve üzeri televizyon izlediğini, ebeveynlerin çocuklarının televizyonda izledikleri programları kontrol ettiklerini belirtmektedir. Yapılan çalışmada çocukların televizyonda daha çok çizgi film ve animasyonlar izledikleri, ebeveynlerin televizyonun çocuklarının üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkilere sahip olduğunu ifade ettikleri belirlenmiştir. Bu kapsamda televizyonun olumlu etkilerinin eğitici ve öğretici olması, olumlu davranışlar geliştirmesi ve hayal gücünün gelişimini desteklemesi şeklinde ifade edilirken; olumsuz etkileri kapsamında daha çok dikkat problemleri ve davranış problemleri üzerinde

durulduğu görülmektedir. Televizyonun ifade edilen diğer olumsuz etkileri arasında bağımlılık, asosyallık, hayal gücünün körelmesi, fiziksel aktivitenin azalması, sosyal beceri eksikliği, göz bozuklukları, reklamlardan etkilenme ve konuşma geriliği ifadeleri yer almaktadır. Günümüzde en yaygın kullanılan kitle iletişim araçlarından birisi televizyondur. Televizyonların özellikle de erken yıllarda çocukların üzerinde birçok etkisi olduğu bilinmektedir. Televizyonun çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerinin yanında, ebeveyn kontrolüyle birlikte bazı olumlu etkilere de sahip olduğu belirtilmektedir. Çocuklar düzenli bir şekilde televizyon izlemeye yaklaşık iki yaş civarında başlamaktadır. Küçük yaşlardan itibaren çok fazla televizyon ile vakit geçirme çocuklarda geç konuşmaya yol açabilmekte, bu durum çocukların ileriki dönemlerinde de bazı olumsuzluklara neden olabilmektedir. Uzun süre televizyon karşısında kalınması çocuklarda kendini ifade etmede yetersizlik, saldırganlığın artması, toplumsal ilişkilerde güçlükler yaşama gibi birçok olumsuz etkilere neden olabilmektedir. (Bilgin Ülken, 2011; Büyükbaykal, 2007; Dağlı ve Hacıbektaşoğlu, 2015; Ünal ve Durualp, 2012). Televizyon çocuklar için çok etkili bir araçtır. Bu nedenle iyi kullanıldığında çocuklar açısından bazı olumlu etkilere de sahip olabilmektedir. Bu kapsamda televizyonun çocukların akademik gelişimlerinde ve olumlu değerler geliştirmelerinde önemli bir rol oynadığı ifade edilmektedir. Çocukların televizyonda en çok çizgi film izledikleri ve çizgi filmlerdeki karakterlerle özdeşim kurdukları ortaya konulmuştur. Çocukların sevgi, saygı, hoşgörü gibi değerleri içeren çizgi filmler aracılığıyla olumlu davranışlar kazanabilecekleri belirtilmektedir. (Akça ve Çilekçiler, 2019; Erdoğan, 2010; Karakuş, 2015; Koçak ve Göktaş, 2017; Yalçın vd., 2002).

Teknoloji kullanımı temasının diğer bir kategorisi cep telefonudur. Bu kapsamda çocukların tamamının kendilerine ait bir cep telefonunun bulunmadığı belirlenmiştir. Ancak çocukların çoğunun ebeveynlerinin cep telefonlarıyla vakit geçirdiği gözlemlenmektedir. Bu kapsamda çocukların çoğunun günde en az 1 saat cep telefonu ile vakit geçirdikleri ortaya konulmuştur. Çocukların cep telefonunda yaptığı aktivitelere bakıldığında ise en çok oyunlar oynadıkları, bunu ise video izlemenin takip ettiği belirlenmiştir. Cep telefonuyla yapılan diğer aktiviteler ise çizgi film izleme, şarkı dinleme, yabancı dil çalışmaları yapma ve masallar dinlemedir. Teknoloji kullanımı temasının son kategorisi ise bilgisayar/tablettir. Çocukların çoğunun kendilerine ait bilgisayarının/tabletinin bulunmadığı, ancak 12 çocuğun ise kendine ait bilgisayarının/tabletinin olduğu belirlenmiştir. Kendi bilgisayarını/tableti bulunmayan çocukların çoğunun ebeveynlerinin bilgisayarını/tableti ile vakit geçirdiği görülmektedir. Bu kapsamda kız çocuklarının tablet/bilgisayar-internet ile oynama süresi günde 1.15 saat iken, erkeklerde 0.93 saattir. Çocukların bilgisayar/tablet ile yaptıkları aktivitelere bakıldığında çizgi film izleme, videolar izleme, resim/boyama gibi aktivitelerin yer aldığı gözlemlenmektedir. Teknolojik araç kullanımı günümüzde yetişkinler için önemli olduğu kadar çocuklar için de önemli bir hale gelmiş ve bu araçların kullanımı çok erken yaşlara inmiştir. Bu kapsamda ilgili alanyazın incelendiğinde okul öncesi dönemdeki çocukların çoğunun bilgisayar, tablet ve cep telefonlarıyla oyun oynamak için çok fazla vakit harcadıkları belirlenmiştir (Karakaya ve Tatheşme, 2018; Kittinger, Correia & Irons, 2012; Özkan, 2017). Akçay ve Özcebe (2012) tarafından yapılan bir çalışmada 5-6 yaş grubundaki çocukları %73.1'inin bilgisayar oyunları oynadığı ortaya konulmuştur. Çocukların bilgisayarda oyun oynama sürelerinin ise 0.53 saat ile 1.56 saat arasında değiştiği belirtilmektedir. Aral ve Doğan Keskin (2018) ise yaptıkları çalışmada 0-6 yaş arasındaki çocukların %44.8'inin cep telefonu, %43.1'inin tablet ve %21'inin ise bilgisayar kullandığını, çocukların daha çok çizgi film izlemek ve oyun oynamak için bu aletleri kullandıkları görülmektedir. Bu kapsamda araştırmadan elde edilen sonuçların ilgili literatürle paralellik gösterdiği görülmektedir.

Çalışmanın genel sonuçlarına bakıldığında okul öncesi dönemdeki 5 yaş grubu 46 çocuğun fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu, bunda ise sedanter davranışlar için harcanan sürenin (tv/video/vcd/dvd ve bilgisayar/internet ile vakit geçirme süreleri) oldukça etkili olduğu görülmektedir. Bu kapsamda çocukların sedanter davranışlar için harcadıkları sürenin, sedanter çocukları belirlemek için kullanılan ölçütün üzerinde olduğu belirlenmiştir. Çalışma kapsamında belirlenen ölçütlere göre tüm çocukların sedanter yani hareketsiz yaşam biçimine sahip oldukları görülmektedir. Çocukların çoğunun daha çok iç mekân aktiviteleriyle vakit geçirmeleri, hareketsiz davranışlarını artırmaktadır. Bu kapsamda çocukların günde 3.62 saat sedanter davranışlara harcadıkları belirlenmiştir. Çocukların günde 2.58 saat tv-video-vcd-dvd izlemek için ayırdıkları; çocukların çoğunun en az 1 saat cep telefonu ile vakit geçirdikleri ve tablet/bilgisayar ile oynama sürelerinin ise 1.04 saat olduğu bulunmuştur. Bu kapsamda ebeveynlerin çocuklarının televizyonda izledikleri programları kontrol ettikleri belirlenmiştir. Ebeveynler özellikle de televizyonun çocuklar için olumsuz etkilerinin olabileceğine de değinmiştir. Çocukların çoğunun televizyon, tablet/bilgisayar ve cep telefonunu ise çizgi filmler izlemek için kullandığı görülmektedir. Çalışmada ayrıca çocukların beden kitle indeksi ölçümleri hesaplanmıştır. Bu kapsamda 15 çocuğun fazla kilolu ve obez grubunda bulunduğu belirlenmiştir. Ekran bazlı aktivite süresinde artış çocuklarda obeziteye yol açan önemli unsurların başında yer almaktadır. Araştırmanın bu sonucu, ekran bazlı aktivitelerle fazla zaman geçirmenin fiziksel aktiviteyi düşürdüğü ve bu durumun da kilo alımına neden olduğu ile ilişkilendirilmiştir. Çalışma kapsamında çocukların daha çok iç mekân aktivitelerine vakit ayırdığı görülmektedir. İç mekânda vakit geçirme ise çocuklarda sedanter davranışları artırarak fiziksel aktiviteyi azaltıcı bir unsuru oluşturmaktadır. Ancak ebeveynlerin, çocuklarının açık alanlarda da oynamasını desteklediği, açık alan oyunlarının çocuklarının üzerinde birçok olumlu etkisinin bulunduğunu belirttikleri görülmektedir. Çalışmada ise çocukların oyun oynamak için açık alanları çok fazla kullanmadıkları gözlemlenmiştir. Açık alan aktiviteleri çocuklarda hareketi artırıcı önemli bir etmeni oluşturmaktadır. Hareket çocukların gelişiminde oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Çocuklarda sedanter davranışlar için harcanan zamanın azaltılması için bu kapsamda erken yıllardan itibaren fiziksel aktivitenin desteklenmesi gerekmektedir. Bu doğrultuda çalışma kapsamında bazı önerilere yer verilmiştir. Çalışmada 5 yaş çocuklarının sedanterlikleri belirlenmiş ve sedanter çocuğu olan ebeveynlerden çocuklarının aktivitelerine ilişkin görüşler elde edilmiştir. Bu kapsamda yapılacak çalışmalarda okul öncesi dönemdeki farklı yaş gruplarının sedanterliklerini belirlemeye yönelik çalışmaların gerçekleştirilmesi önerilmektedir. Çalışmada ebeveynlerin tamamını anneler oluşturmaktadır. Bu kapsamda yapılacak çalışmalarda diğer aile üyelerinden de görüşler alınması önerilmektedir. Çalışmada durum çalışması modeli kullanılmıştır. Diğer çalışmaların farklı yöntemler ile konuyu incelemeleri önerilmektedir. Çalışma Bilecik ilindeki bir anaokulunda gerçekleştirilmiştir. Yapılacak çalışmaların farklı bölgelerde gerçekleştirilmesi ve daha geniş örneklem grubu üzerinde yürütülmesi önerilmektedir. Çalışmada veri toplama sürecinde ebeveyn gözlemleri ve ebeveynler ile yapılan görüşmelerden yararlanılmıştır. Bu kapsamda yapılacak çalışmalarda farklı veri toplama yöntemlerinin kullanılması önerilmektedir. Çalışma ile okul öncesi dönemdeki çocuklarda sedanterlik kavramının, sedanter davranışların çocuklar üzerindeki etkisinin ve erken çocukluk yıllarında fiziksel aktivitenin öneminin vurgulanması amaçlanmıştır. Yapılacak çalışmalarda okul öncesi dönemdeki çocukların sedanterliklerine ilişkin farklı çalışmaların gerçekleştirilmesinin alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çünkü ülkemizde okul öncesi dönemdeki çocukların sedanterliklerine ilişkin çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Çalışmada çocukların sedanter davranışlar için harcadıkları süre yüksek

bulunurken, fiziksel aktivite düzeylerinin ise düşük olduğu görülmektedir. Bu kapsamda erken yıllardan itibaren çocukların hareket becerilerini destekleyici uygulamaların artırılması gerektiği düşünülmektedir. Çalışmada bu nedenle hareket becerilerinin gelişimini desteklemek amacıyla çeşitli projelerin gerçekleştirilmesi, çocuklar için fiziksel aktivite programlarının artırılması, fiziksel aktivitelere yönelik alanında uzman kişiler tarafından etkinlik havuzlarının oluşturularak hem ebeveynlerin hem de öğretmenlerin bu aktivitelere ulaşmalarının sağlanması gibi öneriler sunulmaktadır. Ayrıca açık alanlarda da çocukların fiziksel aktivitelerini destekleyici çeşitli uygulamaların yapılması oldukça önem taşımaktadır. Bu kapsamda fiziksel aktivitelerin erken çocukluk yıllarından itibaren desteklenmesi amacıyla hem iç mekânlarda hem de dış mekânlarda gerçekleştirilebilecek fiziksel aktivite programlarının hazırlanmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda öğretmen ve aile eğitimleri de önem taşımaktadır. Ailelere ve öğretmenlere erken çocukluk döneminde teknoloji kullanımı, erken yıllarda fiziksel aktivitenin önemi ve erken çocukluk döneminde sedanterlik vb. konulara ilişkin çeşitli eğitimlerin verilmesi, bu konularda bilgilendirici afiş, broşür vb. hazırlanarak öğretmenlerin ve ebeveynlerin bilinçlendirilmesinin önemli olacağı düşünülmektedir. Bu kapsamda ayrıca ailelere ve ebeveynlere fiziksel aktiviteyi destekleyici rehber programlar oluşturulabilir.

KAYNAKÇA

- AÇEV (2016). Türkiye’de erken çocukluk bakımı ve okul öncesi eğitime katılım.https://acev.org/wpcontent/uploads/2017/11/OkulOncesiEgitimRapor.31.10.17.web_.pdf, Erişim Tarihi: 10.04.2021
- Akça, F. ve Çilekçiler, N. K. (2019). Okul öncesi dönemdeki çocukların en çok etkilendiği çizgi film karakterleri ve bu karakterlerle özdeşleşmelerinin yol açabileceği dijital tehlikeler. *Addicta: The Turkish Journal of Addictions*, 6(2), 403-433. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.2.0053>
- Akçay, D. ve Özcebe, H. (2012). Okul öncesi eğitim alan çocukların ve ailelerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Çocuk Dergisi*, 12(2), 66-71. <https://doi.org/10.5222/j.child.2012.066>
- Akçınlı Yurdakul, N. vd. (2012). Sekiz yaş grubu çocuklarda hareket eğitiminin dikkat ve hafıza gelişimine etkileri. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 103-108.
- Akkuş, S. vd. (2015). 3-60 ay arası çocukların televizyon izleme alışkanlıklarının incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1, 351-360.
- Alat, Z., Akgümüş, Ö. ve Cavalı, D. (2012). Okul öncesi eğitimde açık hava etkinliklerine yönelik öğretmen görüş ve uygulamaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 47-62.
- Altıncılıç, Z. ve Özkan, H. (2014). Televizyon izlemenin 1-6 yaş çocuk sağlığı üzerindeki etkilerine yönelik annelerin tutum ve davranışlarının belirlenmesi. *İzmir Dr. Behçet Uz Çocuk Hastalıkları Dergisi*, 4(3), 186-194. <https://dx.doi.org/10.5222/buchd.2014.186>
- Arabacı, N. ve Çıtak, Ş. (2017). Okul öncesi dönemdeki çocukların “oyun” ve “açık alan (bahçe)” etkinlikleri ile ilgili görüşlerinin incelenmesi ve örnek bir bahçe düzenleme çalışması. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 21, 28-43.

- Aral, N. ve Doğan Keskin, A. (2018). Ebeveyn bakış açısıyla 0-6 yaş döneminde teknolojik araç kullanımının incelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addiction*, 5, 317-348. <https://doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0054>
- Aslanargun, E. ve Tapan, F. (2011). Okul öncesi eğitim ve çocuklar üzerindeki etkileri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 219-238.
- Atasoy, E. (2006). *Çevre İçin Eğitim*. Ezgi Kitabevi.
- Başkale, H. (2016). Nitel araştırmalarda geçerlik, güvenilirlik ve örneklem büyüklüğünün belirlenmesi. *DEUHFED*, 9(1), 23-28.
- Bayazıt, B. (2019). Çocuklarda hareket eğitimi. G. Hergüner (Ed.). *Her yönüyle spor* içinde s. 32-50. Güven Plus Grup Danışmanlık A.Ş. Yayınları.
- Baxter, P. & Jack, S. (2008). Qualitative case study methodology: Study design and implementation for novice researchers. *The qualitative report*, 13(4), 544-559.
- Becker, C. et al. (2017). Effects of regular classes in outdoor education settings: A systematic review on students' learning, social and health dimensions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(5), 1-20. <https://doi.org/10.3390/ijerph14050485>
- Bento, G. ve Dias, G. (2017). The importance of outdoor play for young children's healthy development. *Porto Biomedical Journal*, 2(5), 157-160. <https://doi.org/10.1016/j.pbj.2017.03.003>
- Bilgin Ülken, F. (2011). Televizyon izlemede anne-baba aracılığı ile çocukların saldırgan davranışları arasındaki ilişki. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11, 195-216.
- Boz, M. ve Güngör Aytar, A. (2012). Okul öncesi çocuklarında temel hareket eğitim programının hareket becerilerine etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Özel Sayı 1*, 51-59.
- Büyükbaykal, G. (2007). Televizyonun çocuklar üzerindeki etkileri. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 28, 31-44.
- Büyüköztürk, Şener vd. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Yayınları.
- Camilo, B.F. et al. (2018). Sedentary behavior and nutritional status among older adults: A meta-analysis. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 24(4), 310-315. <https://doi.org/10.1590/1517-869220182404183390>
- Can, S. (2019). Sedanter davranış, adım sayısı ve sağlık. *Spor Hekimliği Dergisi*, 54(1), 71-82. <https://doi.org/10.5152/tjism.2019.118>
- Clements, R. (2004). An investigation of the status of outdoor play. *Contemporary Issues in Early Childhood*, 5(1), 68-80. <https://doi.org/10.2304%2Fciec.2004.5.1.10>
- Cooper, A. (2015). Nature and the outdoor learning environment: The forgotten resource in early childhood education. *International Journal of Early Childhood Environmental Education*, 3(1), 85-97.
- Çelik, A. (2012). Okul öncesi eğitim kurumlarında açık alan kullanımı: Kocaeli örneği. *Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 43(1), 79-88.

- Çukur, D. (2011). Okulöncesi çocukluk döneminde sağlıklı gelişimi destekleyici dış mekân tasarımı. *Türkiye Ormancılık Dergisi*, 12(1), 70-76.
- Dağlı, Ö ve Hacıbektaşoğlu, E. (2015). Televizyon reklamlarının çocuk-aile ilişkisi ve boş zaman kavramı ekseninde değerlendirilmesi. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 183-212. <https://doi.org/10.32739/uskudarsbd.1.1.15>
- Daştan, İ., Çetinkaya, V. ve Delice, M.E. (2014). İzmir ilinde 7-18 yaş arası öğrencilerde obezite ve fazla kilo prevalansı. *Bakırköy Tıp Dergisi*, 10(4), 139-46. <https://doi.org/10.5350/BTDMJB201410402>
- Demirel, H., Kayıhan H., Özmert, E.N. ve Doğan, A. (Ed.) (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi*. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Sağlık Bakanlığı, Yayın No: 940, Ankara.
- Derer, A. ve Mülazımoğlu Ballı, Ö. (2018). İlkokul öğrencilerinin motor yeterlik düzeylerinin fiziksel aktiviteye katılım, yaş, cinsiyet ve beden kütle indeksi ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 29(4), 196–204. <http://dx.doi.org/10.17644/sbd.344697>
- Dwyer, G.M. et al. (2008). What do parents and preschool staff tell us about young children's physical activity: a qualitative study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5, 1-11. <http://dx.doi.org/10.1186/1479-5868-5-66>
- Erdoğan, S. (2010). *Erken çocukluk döneminde televizyonun sosyal gelişime ve değerler eğitime etkisi*. In International Conference on New Trends in Education and Their Implications 11-13 Kasım 2010 içinde (s. 764-767), Antalya.
- Ergül, Ş. ve Kalkım, A. (2011). Önemli bir kronik hastalık: çocukluk ve ergenlik döneminde obezite. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 10(2), 223-230.
- Gülay, H., ve Önder, A. (2011). *Sürdürülebilir gelişim için okul öncesi dönemde çevre eğitimi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Güngör, M. (2014). Okulöncesi dönem çocuklarının televizyon izleme alışkanlıkları ve anne baba tutumları. *Mustafa Kemal University Journal of Graduate School of Social Sciences*, 11, 199-216.
- Handler, D. ve Epstein, A. S. (2010). Nature Education in Preschool. https://www.chezmadamehelene.com/uploads/1/1/3/0/11301496/children_in_nature_ext_v ol25_no2_low.pdf, Erişim Tarihi: 21.04.2021
- Hidding, L.M. et al. (2017). Systematic review of childhood sedentary behavior questionnaires: what do we know and what is next?. *Sports Medicine*, 47(4), 677-699. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0610-1>
- İlker Kerkez, F. (2012). Sağlıklı büyüme için okulöncesi dönemdeki çocuklarda hareket ve fiziksel aktivite. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 34–42.
- Kaleli Yılmaz, G. (2014). Durum Çalışması. M. Metin (Ed.). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri* içinde s.261-285. Pegem Akademi.
- Karakuş, N. (2015). Okul öncesi döneme hitap eden tema içerikli çizgi filmlerin değerler eğitime katkısı yönünden değerlendirilmesi (Niloya Örneği). *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(30), 251-277.

- Karatekin, K. ve Çetinkaya, G. (2013). Okul Bahçelerinin Çevre Eğitimi Açısından Değerlendirilmesi (Manisa İli Örneği). *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(27), 307-315.
- Katranacı, M. (2016). Okul Öncesi Eğitim ve Önemi. S. Seven (Ed.). *Okul Öncesi Eğitime Giriş* içinde s.2-14. Pegem Akademi.
- Kaya, Ç. (2016). *Okul öncesi çağı çocuklarının fiziksel aktivitelerinin araştırılması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kerkez, F.İ. (2012). Sağlıklı büyüme için okulöncesi dönemdeki çocuklarda hareket ve fiziksel aktivite. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23,(1), 34-42.
- Kesicioğlu, O.S. ve Alisinanoğlu, F. (2009). 60-72 aylık çocukların çevreye karşı tutumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(3), 37-48.
- Kittinger, R., Correia, C.J. & Irons, J.G. (2012). Relationship between facebook use and problematic Internet use among college students. *Cyberpsychology, Behavior & Social Networking*, 15(6), 324–327. <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2010.0410>
- Koçak, Ö. ve Göktaş, Y. (2018). *Televizyon ve çizgi film: Okul öncesi çocukların ve ebeveynlerinin izleme alışkanlıkları*. 27. Uluslararası Eğitim Bilimleri Kongresi 18-22 Nisan 2018 içinde (s.2281-2291), Antalya.
- Kohl III, H.W. & Cook, H. D. (2013). *Physical activity and physical education: Relationship to growth, development, and health. In educating the student body: Taking physical activity and physical education to school*. National Academies Press (US).
- Kos, M. & Jerman, J. (2013). Provisions for outdoor play and learning in slovene peschools. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, 13(3), 189-205. <https://doi.org/10.1080/14729679.2013.769888>
- Kyhälä, A.L., Reunamo, J. & Ruismäki, H. (2018). Preschool children are more physically active and less sedentary on weekdays compared with weekends. *Journal of Early Childhood Education Research*, 7(1), 100-126.
- Mavrovouniotis, F. (2012). Inactivity in childhood and adolescence: a modern lifestyle associated with adverse health consequences. *Sport Science Review*, 21(3-4), 75-99. <http://dx.doi.org/10.2478/v10237-012-0011-9>
- Maynard, T. & Waters, J. (2007). Learning in the outdoor environment: a missed opportunity?. *Early years*, 27(3), 255-265. <https://doi.org/10.1080/09575140701594400>
- MEB (2013). *Okul Öncesi Eğitim Programı*. Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü, Ankara. http://megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller/Oyun%20ve%20Hareket%20Etkinlikleri.pdf, Erişim Tarihi: 14.03.2021.
- MEB (2016). *Oyun ve Hareket Etkinlikleri*. Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü, Ankara.
- Noor, K.B.M. (2008). Case study: A strategic research methodology. *American journal of applied sciences*, 5(11), 1602-1604. <http://dx.doi.org/10.3844/ajassp.2008.1602.1604>

- Oral, I., Yaşar, D. ve Tüzün, I. (Ed.) (2016). Her Çocuğa Eşit Fırsat: Türkiye’ de Erken Çocukluk Eğitiminin Durumu ve Öneriler. http://www.egitimreformugirisimi.org/wp-content/uploads/2017/03/ERG_HERKES-%C4%B0C%C4%B0N-ESIT-FIRSAT-TURKIYEDE-ERKEN-COCUKLUK-EGITIMININ-DURUMU-VE-ONERILER.web_.pdf, Erişim Tarihi: 17.03.2021.
- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157-176.
- Ozan Leymun, Ş., Odabaşı, H. F. ve Kabakçı Yurdakul, I. (2017). Eğitim ortamlarında durum çalışmasının önemi. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 5(3), 369-385.
- Özkan, B. (2017). Anne görüşlerine göre 5-6 yaş çocukların bilgisayar/tablet kullanım düzeyleri. *The Journal of Academic Social Science*, 5/54, 390-399. <https://doi.org/10.14689/issn.2148-2624.1.5c3s16m>
- Özkatar Kaya, E.Ö. vd. (2018). Sedanter olan ve olmayan bireylerin fiziksel aktivite ve yaşam tatmin düzeyleri üzerine araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(3), 89-94.
- Öztürk Aynal, Ş. (2013). Haydi Çocuklar Doğaya ve Bahçelere Açılıyoruz: Mekan Dışı Eğitim İşveç’ ten Örnekler. *International Journal of Social Science*, 6(1), 371-384. http://dx.doi.org/10.9761/JASSS_492
- Pate, R.R. et al. (2004). Physical activity among children attending preschools. *Pediatrics*, 114(5), 1258-1263. <http://dx.doi.org/10.1542/peds.2003-1088-L>
- Raupp, A., Jouret, B. & Tauber, M. (2015). Sedentary Lifestyle. *Pediatric and Adolescent Medicine*, 19, 53–67.
- Sağlık Bakanlığı (2014). *Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması Raporu 2010*. Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü, Sağlık Bakanlığı, <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/diger-kitaplar/TBSA-Beslenme-Yayini.pdf>, Erişim Tarihi: 31.03.2021.
- Sağlık Bakanlığı (2021). *Çocuk beden kütle indeksi. Aktiviteye göre harcanan enerji*. <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-hesaplamalar>, Erişim Tarihi: 03.03.2020
- Smeds, P. et al. (2011). Rural camp school eco learn-outdoor education in rural settings. *International Journal of Environmental and Science Education*, 6(3), 267-291.
- Sterdt, E., Liersch, S. & Walter, U. (2014). Correlates of physical activity of children and adolescents: A systematic review of reviews. *Health Education Journal*, 73(1), 72-89. <https://doi.org/10.1177%2F0017896912469578>
- Stone, M.R. & Faulkner, G.E. (2014). Outdoor play in children: associations with objectively-measured physical activity, sedentary behavior and weight status. *Preventive Medicine*, 65, 122-127. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.05.008>
- Şalcı, O., Karakaya, K. ve Tatlıeşme, S. (2018). Akıllı cihaz kullanımının 3-6 yaş çocukların gelişimine etkisinin okul öncesi öğretmenleri görüşleri açısından değerlendirilmesi.

- Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4, 53-63.
<http://dx.doi.org/10.14230/joiss574>
- Şimşek, F. vd. (2005). Ankara'da bir ilköğretim okulu ve lisede obezite sıklığı. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 58, 163-166.
https://doi.org/10.1501/tipfak_0000000166
- Tandoğan, O. (2014). Çocuk için daha yaşanılır bir kentsel mekân: Dünyada gerçekleştirilen uygulamalar. *Megaron*, 9(1), 19-33. <http://dx.doi.org/10.5505/MEGARON.2014.43534>
- Taracı, E., Hüseyinoğlu, B.E. ve Çiçek, A. (2016). Çocuklarda fiziksel inaktivite, obezite ve koruyucu rehabilitasyon yaklaşımları. *Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(2), 111-118. <http://dx.doi.org/10.5336/healthsci.2015-43713>
- Tepebağ, D. ve Aktaş Arnas, Y. (2017). Okul öncesi öğretmenlerinin okul bahçesini eğitsel amaçlı kullanımına yönelik görüşlerinin incelenmesi. *Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Çalışmaları Dergisi*, 2(2), 50-67.
- Thivel, D. et al. (2018). Physical activity, inactivity, and sedentary behaviors: definitions and implications in occupational health. *Frontiers in Public Health*, 6, 1-5.
<https://dx.doi.org/10.3389%2Fpubh.2018.00288>
- Tremblay, M.S. et al. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 1-22. <https://dx.doi.org/10.1186/1479-5868-8-98>
- Uskun, E. vd. (2005). İlköğretim öğrencilerinde obezite gelişimini etkileyen risk faktörleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 12/2, 19-25.
- Uslu, A. & Shakouri, N. (2012). Engelli çocuklara dost oyun alanı ve dış mekân tasarımı. *Erciyes Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 28(5), 367-374.
- Ünal, N. Ve Durualp, E. (2012). Televizyonun okul öncesi çocuklar üzerindeki etkisi. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 93-104.
- Volkan Aksu, Ö. ve Demirel, Ö. (2011). Trabzon kenti ilköğretim okul bahçelerinde tasarım ve alan kullanımları. *Süleyman Demirel Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 12(1), 40-46.
- Yalçın, S. et al. (2002). Factors that affect television viewing time in preschool and primary school children. *Pediatrics International*, 44(6), 622-627. <https://doi.org/10.1046/j.1442-200x.2002.01648.x>
- Yıldırım, M. (2017). *Bağımsız anaokulu öğretmenlerinin dış mekân oyun alanlarına ve uygulamalarına ilişkin görüşleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- WHO (2010). Global recommendations on physical activity for health. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;sequence=1, Erişim Tarihi: 12.02.2021
- Yıldırım, M., Akyol, A. ve Ersoy, G. (2008). *Şişmanlık (obezite) ve fiziksel aktivite. Enerji dengesinin aktivite yönüne bir bakış*. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı, Ankara.

- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Yılmaz, S. ve Bulut, Z. (2002). Kentsel mekânlarda çocuk oyun alanları planlama ve tasarım ilkeleri. *Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 33(3), 345-351.
- Yılmaz, S. ve Bulut, Z. (2003). Kentsel Mekânlarda Çocuk Oyun Alanlarının Yeri ve Önemi: Erzurum Örneği. *Milli Eğitim Dergisi*, 158, Bahar 2003.