

T.C.

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

İLKÖĞRETİM ANABİLİM DALI

OKULÖNCESİ EĞİTİMİ BİLİM DALI

**MONTESORİ YAKLAŞIMI İLE VERİLEN BESLENME
EĞİTİMİNİN 4-5 YAŞ ÇOCUKLARIN BESİN
GRUPLARI BİLGİSİ, BESLENME ALIŞKANLIKLARI
VE SOFRA DÜZENİ BİLGİSİ ÜZERİNE ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

Yağmur ŞİMŞEK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman

Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN

Konya-2017

Yağmur
ŞİMŞEK

MONTESORİ YAKLAŞIMI İLE
VERİLEN BESLENME
EĞİTİMİNİN 4-5 YAŞ
ÇOCUKLARIN BESİN GRUPLARI
BİLGİSİ, BESLENME
ALİŞKANLIKLARI VE SOFRA
DÜZENİ BİLGİSİ ÜZERİNE
ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Yüksek
Lisans Tezi

2017



T.C.

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

İLKÖĞRETİM ANABİLİM DALI

OKULÖNCESİ EĞİTİMİ BİLİM DALI

**MONTESORİ YAKLAŞIMI İLE VERİLEN BESLENME
EĞİTİMİNİN 4-5 YAŞ ÇOCUKLARIN BESİN
GRUPLARI BİLGİSİ, BESLENME ALIŞKANLIKLARI
VE SOFRA DÜZENİ BİLGİSİ ÜZERİNE ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

Yağmur ŞİMŞEK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman

Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN

Konya-2017



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin	Adı Soyadı	Yağmur ŞİMŞEK
	Numarası	128302021003
	Ana Bilim / Bilim Dalı	İlköğretim Ana Bilim Dalı / Okul Öncesi Eğitimi Bilim Dalı
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tezin Adı	Montessori Yaklaşımı İle Verilen Beslenme Eğitiminin 4-5 Yaş Çocukların Besin Grupları Bilgisi, Beslenme Alışkanlıkları Ve Sofra Düzeni Bilgisi Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Yağmur ŞİMŞEK



T.C.
NECMEETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	Yağmur ŞİMŞEK
	Numarası	128302021003
	Ana Bilim / Bilim Dalı	İlköğretim Ana Bilim Dalı / Okul Öncesi Eğitimi Bilim Dalı
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN
	Tezin Adı	Montessori Yaklaşımı İle Verilen Beslenme Eğitiminin 4-5 Yaş Çocukların Besin Grupları Bilgisi, Beslenme Alışkanlıkları Ve Sofra düzeni Bilgisi Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan ‘Montessori Yaklaşımı İle Verilen Beslenme Eğitiminin 4-5 Yaş Çocukların Besin Grupları Bilgisi, Beslenme Alışkanlıkları Ve Sofra düzeni Bilgisi Üzerine Etkisinin İncelenmesi’ başlıklı bu çalışma 14/12/2017 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı	Danışman ve Üyeler	İmza
Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN	Asil (Danışman)	
Yrd. Doç. Dr. Kamile Özer AYTEKİN	Asil (Kurum İçi)	
Doç. Dr. Kezban TEPELİ	Asil (Kurum Dışı)	
Doç. Dr. Abdülkadir KABADAYI	Yedek (Kurum İçi)	
Yrd. Doç. Dr. Hatice YALÇIN	Yedek (Kurum Dışı)	

ÖNSÖZ

Araştırmanın başından sonuna kadar, bana zaman ayıran, çalışmanın her aşamasında yapıcı eleştirilerini ve değerli katkılarını esirgemeyen, bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşan danışmanım Sayın Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN'a teşekkürlerim sonsuzdur.

İstatistik analizlerde bilgisinden, zamanından ve engin hoşgörüsünden yararlandığım Sayın Yrd. Doç. Dr. Sayın Ahmet ÇALIK'a teşekkür ediyorum.

Çalışmalarımın her aşamasında beni motive eden ve manevi desteklerini esirgemeyen babam Ömer YİĞİT'e, annem Ayşe YİĞİT'e ve sevgili eşim Musa ŞİMŞEK'e sonsuz teşekkür ediyorum.

Yağmur ŞİMŞEK



T. C.

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Öğrencinin	Adı Soyadı	Yağmur ŞİMŞEK	
	Numarası	128302021003	
	Ana Bilim / Bilim Dalı	İlköğretim Ana Bilim Dalı / Okul Öncesi Eğitimi Bilim Dalı	
	Programı	Tezli Yüksek Lisans ☒	Doktor ☐
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN	
	Tezin Adı	Montessori Yaklaşımı İle Verilen Beslenme Eğitiminin 4-5 Yaş Çocukların Besin Grupları Bilgisi, Beslenme Alışkanlıkları Ve Sofra düzeni Bilgisi Üzerine Etkisinin İncelenmesi	

ÖZET

Yetişkinlikte sergilediğimiz davranışlarımızı etkileyecek alışkanlıkların edinilmesi, çoğunlukla bireyin kişiliğinin şekillendiği okul öncesi yıllara dayanmaktadır. Çocuğun bu yaşlarda kazandığı yemek yeme alışkanlığı da, hayatının daha sonraki dönemlerini etkileyecek ve ileride ortaya çıkacak beslenme sorunlarının temelini oluşturacaktır. Bu bağlamda yanlış alışkanlıklar edinmiş kişilerin yetişkinlikte de bu davranışlardan kurtulmaları oldukça zordur.

Bu yüzden de bu araştırma, Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okul öncesi eğitim kurumuna devam eden 4-5 yaş çocuklarına Montessori Yaklaşımı temel alınarak verilen beslenme eğitiminin besin grupları bilgisi, beslenme alışkanlıkları ve sofra düzeni bilgisi üzerine etkisinin tespit edilmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırma Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Konya ili Cihanbeyli ilçesinde bulunan iki ilköğretim okulundaki 4-5 yaş grubu anasınıfı öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Okullardan biri kontrol grubu olarak belirlenirken, diğeri deney grubu olarak belirlenmiştir. Araştırmaya toplamda 40 öğrenci katılmıştır. Beslenme eğitiminin öncesinde her iki gruba da ön test uygulanmış, sonrasında deney grubuna beslenme eğitimi verilmiştir. Eğitim sonunda tekrar her iki gruba son test uygulanmış

ve veriler SPSS 21.0 (Statistical For Social Sciences) istatistik paket programı ile analiz edilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre, Montessori Yaklaşımı temel alınarak verilen beslenme eğitimi ile deney grubu çocukları kontrol grubu çocuklarına oranla besin gruplarına ve sofraya düzenine ilişkin bilgi düzeylerinde olumlu gelişmeler olduğu ortaya çıkmaktadır. Deney grubunda yer alan öğrencilerin kontrol grubuna oranla beslenme alışkanlıklarında da olumlu yönde artışlar olmuştur.

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar okul öncesi çocuklarına yönelik hazırlanan eğitimlerde Montessori Yaklaşımı'nda yer alan mutfak çalışmalarının etkin ve yaygın olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Okul Öncesi Eğitim, Beslenme Eğitimi, Montessori Yaklaşımı





T. C.

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Öğrencinin	Adı Soyadı	Yağmur ŞİMŞEK	
	Numarası	128302021003	
	Ana Bilim / Bilim Dalı	İlköğretim Ana Bilim Dalı / Okul Öncesi Eğitimi Bilim Dalı	
	Programı	Tezli Yüksek Lisans ☒	Doktor ☐
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN	
	Tezin Adı	The Research About The Impact Of Nutrition Education Given By Montessori Approach On Eating Habits, Food Groups And Table Setup Knowledge Of 4-5 Aged Children.	

SUMMARY

The development of habits that influence our behavior in adulthood is based on preschool years when personality of individual is shaped, mostly. The eating habits that a child develops during these years will also influence the later stages of his life and will form the basis of future nutritional problems. In this context, it is difficult for those who have acquired the wrong habits to get rid of these behaviors in adulthood.

Therefore, this study was carried out with the aim of determining the effects of nutrition education given on the basis of Montessori Approach on food groups, nutritional habits and tableware knowledge for 4-5 year old children who are attending preschool education institutions that are administered by Ministry of National Education.

The research was conducted with 4-5 year-old kindergarten students in two primary schools located in Cihanbeyli district of Konya, which are affiliated with the Ministry of National Education. One of the schools was designated as the control group while the other was designated as the experimental group. A total of 40 students participated in the research. Pre-test was applied to both groups at the

beginning, followed by nutrition training for the experimental group. At the end of the training, both groups were retested and the data were analyzed by SPSS 21.0 (Statistical For Social Sciences) statistical package software.

According to the results of the study, it was found that the experimental group that was trained based on the Montessori Approach, showed positive improvement in the level of knowledge about food groups and table manners compared to the children of the control group. The eating habits of the students in the experimental group progressed compared to the control group.

The results obtained with this research show that culinary studies in Montessori Approach can be used effectively and widely in the trainings for preschool children.

Keywords: Preschool Education, Nutrition Education, Montessori Approach



İÇİNDEKİLER

<i>Bilimsel Etik Sayfası.....</i>	<i>I</i>
<i>Yüksek Lisans Tezi Kabul Formu.....</i>	<i>II</i>
<i>Önsöz.....</i>	<i>III</i>
<i>Özet.</i>	<i>IV</i>
<i>Summary.....</i>	<i>VI</i>
I. BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. PROBLEM.....	2
1.1.1. ALT PROBLEMLER	3
1.2.AMAÇ	4
1.3.ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	5
1.4. VARSAYIMLAR	5
1.5.SINIRLILIKLAR	6
1.6. TANIMLAR	6
II. BÖLÜM	8
ARAŞTIRMANIN KAVRAMSAL VE KURAMSAL TEMELLERİ	8
2.1. BESLENME	8
2.1.1. BESLENMENİN TANIMI	8
2.1.2. YETERLİ VE DENGELİ BESLENME	9
2.1.3. OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE BESLENME EĞİTİMİNİN ÖNEMİ	10
2.1.4 OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARININ GELİŞİM ÖZELLİKLERİ	11
0-1 yaş	11
1-2 yaş	11
2-3 yaş	12
3-4 yaş	12
4-6 yaş	12
2.1.5. 0-5 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN BESLENME ÖZELLİKLERİ VE BEKLENEN DAVRANIŞLAR	13
0-2 ay	13
2-6 ay	13
6. ay	13
9. ay	14
12. ay	14
15. ay	14
18-21. ay	14
2 yaş.....	14
2.5 yaş (30. ay).....	14
3 yaş.....	15
2.1.6. OKUL ÖNCESİ DÖNEM ÇOCUĞU BESİN GRUPLARI	15
2.1.6.1. SÜT GRUBU	15
2.1.6.2. ET - YUMURTA - KURUBAKLAGİL GRUBU	16
2.1.6.3. SEBZE VE MEYVE GRUBU	19
2.1.6.4. EKMEK VE TAHİL GRUBU	20
2.2.MONTESSORI YAKLAŞIMI	22

2.2.1. MONTESSORI'NİN HAYATI	22
2.2.2. MONTESSORI'NİN ÖĞRETİM İLKELERİ	25
2.2.2.1. Hareket ve Kavrama (Biliş)	25
2.2.2.2. Özgür Seçim İlkesi	25
2.2.2.3. İlgililik İlkesi	26
2.2.2.4. Dış Ödüllerden Kaçınma	26
2.2.2.5. Alıştırmanın Tekrarı İlkesi	27
2.2.2.6. Dikkatin Polarizasyonu	27
2.2.2.7. Normalleştirme	28
2.2.2.8. Yetkenlendirme	29
2.2.2.9. Akranlarla ve Akranlardan Öğrenme İlkesi	30
2.2.3. MONTESSORI'YE GÖRE ÇOCUĞUN GELİŞİM EVRELERİ	30
2.2.3.1. I. EVRE	31
2.2.3.2. II. EVRE	33
2.2.3.3. III. EVRE	34
2.2.4. MONTESSORI YÖNTEMİNDE ÖĞRETMEN, SINIF DÜZENİ, PLAN VE PROGRAMLAR	36
2.2.4.1. MONTESSORI EĞİTİMCİSİ	36
2.2.4.2. EĞİTİM ORTAMI	38
2.2.5. MONTESSORI MATERYALLERİ	39
2.2.5.1. GÜNLÜK YAŞAM MATERYALLERİ	39
2.2.5.2. DUYULARI GELİŞTİRİCİ MATERYALLER	43
2.2.5.3. MATEMATİK MATERYALLERİ	45
2.2.5.4. DİL MATERYALLERİ	46
2.2.5.5. COĞRAFYA MATERYALLERİ	47
2.2.6. MONTESSORI YÖNTEMİNDE MUTFAK ÇALIŞMALARI	48
2.2.7. MUTFAK ÇALIŞMALARINA ÖRNEKLER	53
2.2.7.1. Portakal suyu sıkma	53
2.2.7.2. Kaşar dilimleme	53
2.2.7.3. Meyve ve sebze kesme	54
2.2.7.4. Sandviç hazırlama	54
III. BÖLÜM	55
3.1. YÖNTEM	55
3.1.1. Araştırma Modeli	55
3.1.2. Evren ve Örneklem	57
IV. BÖLÜM	63
4.1. BULGULAR	63
4.1.1. BESİN GRUPLARI BİLGİ FORMUNUN SONUÇLARI	63
4.1.2. SOFRA DÜZENİ BİLGİ FORMUNUN SONUÇLARI	68
4.1.3. BESLENME ALIŞKANLIKLARI ANKET SONUÇLARI	70
V. BÖLÜM	82
5.1. TARTIŞMA VE YORUM	82

TABLOLAR LİSTESİ

TABLO 1: ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	56
TABLO 2: ARAŞTIRMAYA KATILAN KONTROL VE DENEY GRUBU VELİLERİN YAŞ, EĞİTİM DURUMU VE MESLEK BİLGİLERİ	58
TABLO 3: KONTROL GRUBUNUN ÖN TEST VE SON TEST SONUÇLARINA GÖRE DOĞRU YANITLARIN DAĞILIMI.....	63
TABLO 4: KONTROL GRUBUNUN ÖN TEST – SON TEST SONUÇLARININ KARŞILAŞTIRILMASINA İLİŞKİN EŞLEŞTİRİLMİŞ T TESTİ ANALİZİ SONUÇLARI.....	64
TABLO 5: DENEY GRUBUNUN ÖN TEST VE SON TEST SONUÇLARINA GÖRE DOĞRU YANITLARIN DAĞILIMI	65
TABLO 6: DENEY GRUBUNUN ÖN TEST – SON TEST SONUÇLARININ KARŞILAŞTIRILMASINA İLİŞKİN EŞLEŞTİRİLMİŞ T-TESTİ ANALİZİ SONUÇLARI.....	66
TABLO 7: DENEY - KONTROL GRUPLARININ ÖN TEST SONUÇLARININ KARŞILAŞTIRILMASINA İLİŞKİN BAĞIMSIZ İKİ ÖRNEKLEM T-TESTİ ANALİZİ SONUÇLARI	67
TABLO 8: DENEY - KONTROL GRUPLARININ SON TEST SONUÇLARININ KARŞILAŞTIRILMASINA İLİŞKİN BAĞIMSIZ İKİ ÖRNEKLEM T-TESTİ ANALİZİ SONUÇLARI	68
TABLO 9: KONTROL VE DENEY GRUPLARI İÇİN ÖN TEST – SON TEST SONUÇLARININ KARŞILAŞTIRILMASINA İLİŞKİN WILCOXON İŞARETLİ SIRALAR TESTİ ANALİZİ SONUÇLARI	69
TABLO 10: DENEY - KONTROL GRUPLARININ ÖN TEST VE SON TEST SONUÇLARININ KARŞILAŞTIRILMASINA İLİŞKİN MANN-WHITNEY U TESTİ ANALİZİ SONUÇLARI	69
TABLO 11: KONTROL GRUBU İÇİN ÖN TEST SONUCUNDAN ELDE EDİLEN SONUÇLAR	70
TABLO 12: BETİMSSEL İSTATİSTİKLER.....	71
TABLO 13: KONTROL GRUBU İÇİN SON TEST SONUCUNDAN ELDE EDİLEN SONUÇLAR	72
TABLO 14: BETİMSSEL İSTATİSTİKLER.....	73
TABLO 15: KONTROL GRUBUNUN ÖN TEST VE SON TEST SONUCUNA GÖRE ÇOCUKLARIN YARGILARA VERDİKLERİ ORTALAMALAR	73
TABLO 16: DENEY GRUBU İÇİN ÖN TEST SONUCUNDAN ELDE EDİLEN SONUÇLAR	74
TABLO 17: BETİMSSEL İSTATİSTİKLER.....	75
TABLO 18: DENEY GRUBU İÇİN SON TEST SONUCUNDAN ELDE EDİLEN SONUÇLAR	76
TABLO 19: BETİMSSEL İSTATİSTİKLER.....	77
TABLO 20: DENEY GRUBUNUN ÖN TEST VE SON TEST SONUCUNA GÖRE ÇOCUKLARIN YARGILARA VERDİKLERİ ORTALAMALAR	77
TABLO 21: LEVENE VARYANSLARIN HOMOJENLİĞİ TESTİ SONUÇLARI	79
TABLO 22: ANOVA TESTİ SONUÇLARI	79
TABLO 23: DENEY GRUBUNDAKİ AİLELERİN ÇOCUKLARININ BESLENME ALIŞKANLIKLARINA İLİŞKİN SON TEST GÖRÜŞLERİNİN BABALARIN MESLEKLERİ İLE İLİŞKİSİNİN SAPTANMASINA YÖNELİK SONUÇLAR	80
TABLO 24: ANOVA TESTİ SONUÇLARI	80

ŞEKİLLER LİSTESİ

ŞEKİL 1: ARAŞTIRMAYAN KATILAN KONTROL VE DENEY GRUBU ANNELERİNİN EĞİTİM DURUMU	58
ŞEKİL 2: ARAŞTIRMAYAN KATILAN KONTROL VE DENEY GRUBU BABALARIN EĞİTİM DURUMU.....	59
ŞEKİL 3:SÜT GRUBUNA AİT BESİNLERİN TANITIMI.....	104
ŞEKİL 4: SÜT GRUBUNA AİT BESİNLERİN DUYULARLA KEŞFEDİLMESİ	104
ŞEKİL 5: SÜT GRUBUNA AİT BESİNLERİN BESİN YONCASINA EKLENMESİ.....	105
ŞEKİL 6: AYRAN YAPIMI	105
ŞEKİL 7: PEYNİR DİLİMLEME ÇALIŞMASI.....	106
ŞEKİL 8: YOĞURT MAYALAMA ÇALIŞMASI.....	106
ŞEKİL 9: ET, YUMURTA, KURUBAKLAGİL GRUBU BESİNLERİNİN TANITIMI	107
ŞEKİL 10: ET, YUMURTA, KURUBAKLAGİL GRUBU BESİNLERİNİN BESİN YONCASINA YERLEŞTİRİLMESİ	107
ŞEKİL 11: YUMURTA DİLİMLEME ÇALIŞMASI	108
ŞEKİL 12: SOFRA DÜZENİ OLUŞTURMA ÇALIŞMASI	108
ŞEKİL 13: SEBZE-MEYVE GRUBU BESİNLERİNİN TANITILMASI.....	109
ŞEKİL 14: MEYVE DİLİMLEME ÇALIŞMASI.....	109
ŞEKİL 15: MEYVE (MUZ) DİLİMLEME ÇALIŞMASI	110
ŞEKİL 16: BESİN GRUPLARINA AİT ÜRÜNLERİ FOTOĞRAFLAMA ÇALIŞMASI	110



I. BÖLÜM

GİRİŞ

Eğitimin ilk basamağını oluşturan "Okul öncesi eğitim", çocuğun doğduğu günden temel eğitime başladığı güne kadar geçen yılları kapsayan ve çocukların daha sonraki yaşamlarında önemli rol oynayan; bedensel, psikomotor, sosyal-duygusal, zihinsel ve dil gelişimlerinin büyük ölçüde tamamlandığı, kişiliğin şekillendiği ve çocuğun devamlı olarak değiştiği bir süreçtir (Ömeroğlu ve Yaflar, 2004).

Okul öncesi dönemdeki çocuğa gerekli, bilgi, beceri, tutum ve temel alışkanlıkların kazandırılması ve çocukların öğrendiklerini uygulayabilmesi için, planlı ve programlı bir eğitim hizmetine gereksinim vardır. Bu eğitim hizmeti de belli bir eğitim programı çerçevesinde yapılmalıdır. Özellikle 19. yüzyıldan günümüze kadar geçerliğini koruyan eğitim modellerinden biri de Montessori tarafından oluşturulan eğitim modelidir. Montessori yöntemi, çocuğa, önceden hazırlanmış bir çevrede kendi kendini geliştirebileceği şekilde hareket ve faaliyet özgürlüğü tanımayı amaçlayan, kendi kendine oluşan ve gelişen bir eğitim sistemidir (Beken, 2009: 3).

Klasik eğitim yönteminden çok farklı özellikler taşıyan Montessori eğitim sisteminde klasik bir eğitim programı bulunmamaktadır. Her şeyden önce bu eğitim modelinde çocuklar gözlemlenerek onların yetenekleri keşfedilmekte ve ona göre bir eğitim programı uygulanmaktadır. Çocukların gelişimleri üzerinde yapılan çeşitli araştırma bulguları da Montessori eğitim modelinin öğrenmede ve birçok becerinin kazandırılmasında etkili olduğu sonuçları elde edilmiştir (Beken, 2009: v).

Montessori çocuğun eğitiminde bağımsızlığa önem verir. Çocukların yetişkinlerden bağımsız hareket edebilmelerini sağlamak amacıyla onları destekler. Özellikle günlük yaşam etkinlikleriyle çocuğa birçok sorumluluk verir. Çünkü bağımsızlık beraberinde özgürlüğü getirir. Eğitim felsefesini en iyi ifade eden cümle ise 'Kendim yapabilmem için bana yardım et.'dir.

Montessori Okulları'nda yapılan alıştırmalar, çocuğun günlük yaşamın her anında karşılaşabileceği işlerden oluşur. Kişisel bakımla ilgili alıştırmalar, evre bakımıyla ilgili alıştırmalar, el becerisi gerektiren alıştırmalar gibi.

Günlük yaşam alıştırmalarından biri de mutfak çalışmalarıdır. Ebeveynler günün önemli bir kısmı mutfakta geçirirler. Çocuklar da çoğu kez ebeveynlere katılmak istmektedirler. Maria Montessori ocukların bu ilgilerinden faydanılması gerektiğini düşünmüştür. Bağımsızlıklarını kazanarak özgürleşme yolunda ilerleyen çocukların yemek hazırlama ve sofraya düzeni kurma süreçlerine katılımlarının sağlanması gerektiğini ifade eder.

Bu bağlamda; çalışma süresince Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okul öncesi eğitim kurumuna devam eden 4-5 yaş grubu ocuklara Montessori Yaklaşımı temel alınarak hazırlanan beslenme eğitiminin çocukların besin grupları bilgisi, beslenme alışkanlıkları ve sofraya düzeni bilgisi üzerine etkisini belirlemek amacıyla planlanıp, yürütülmüştür.

1.1. PROBLEM

Okul ncesi eğitim kurumuna devam eden 4-5 yaş çocuklarına Montessori Yaklaşımı temel alınarak verilen beslenme eğitiminin; çocukların besin grupları bilgisi, beslenme alışkanlıkları ve sofraya düzeni bilgileri üzerine etkisi var mıdır?

1.1.1. ALT PROBLEMLER

Besin Grupları Bilgisi

- 1) Montessori Yaklaşımı temel alınarak verilen beslenme eğitiminin uygulanmadığı kontrol grubunun ön test ve son test sonuçlarına göre doğru yanıt verme düzeyleri nedir?
- 2) Montessori Yaklaşımı temel alınarak verilen beslenme eğitiminin uygulanmadığı kontrol grubunun ön test ve son test sonuçlarına göre doğru cevap sayıları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- 3) Montessori Yaklaşımı temel alınarak verilen beslenme eğitiminin uygulandığı deney grubunun ön test ve son test sonuçlarına göre doğru yanıt verme düzeyleri nedir?
- 4) Montessori Yaklaşımı temel alınarak verilen beslenme eğitiminin uygulandığı deney grubunun ön test ve son test sonuçlarına göre doğru cevap sayıları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- 5) Montessori Yaklaşımı temel alınarak verilen beslenme eğitiminin uygulanmadığı kontrol grubunun ve beslenme eğitiminin uygulandığı deney grubunun ön test sonuçlarına göre doğru cevap sayıları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- 6) Montessori Yaklaşımı temel alınarak verilen beslenme eğitiminin uygulanmadığı kontrol grubunun ve beslenme eğitiminin uygulandığı deney grubunun son test sonuçlarına göre doğru cevap sayıları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Sofra Düzeni Bilgisi

- 7) Montessori Yaklaşımı temel alınarak verilen beslenme eğitiminin uygulanmadığı kontrol grubunun ve beslenme eğitiminin uygulandığı

deney grubunun ön test - son test sonuçlarına göre doğru cevap sayıları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Beslenme Alışkanlıkları

- 8) Montessori yöntemiyle verilen beslenme eğitime katılmayan kontrol grubunun ön test ve son test sonuçlarına göre çocukların beslenme alışkanlıklarında anlamlı farklılıklar var mıdır?
- 9) Montessori yöntemiyle verilen beslenme eğitime katılan deney grubunun ön test ve son test sonuçlarına göre çocukların beslenme alışkanlıklarında anlamlı farklılıklar var mıdır?
- 10) Kontrol grubundaki ailelerin çocuklarının beslenme alışkanlıklarına ilişkin ön test görüşleri annelerin eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 11) Deney grubundaki ailelerin çocuklarının beslenme alışkanlıklarına ilişkin son test görüşleri babaların mesleklerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.2.AMAÇ

Çocuğun kişiliği okul öncesi çağlarda şekillenmektedir. Yetişkinlik çağındaki davranışlarını etkileyecek alışkanlıkların edinilmesi çoğunlukla okul öncesi yıllara dayanmaktadır. Aynı şekilde, çocuğun bu yaşlarda kazandığı yemek yeme alışkanlığı da, hayatının daha sonraki dönemlerini etkileyecek ve ileride ortaya çıkacak beslenme problemlerinin temelini oluşturacaktır. Okul öncesi dönem beslenme alışkanlıklarının kazanıldığı, sevilen ve sevilmeyen besinlerin belirlendiği dönemdir. Bu dönemde sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması önemlidir (Aktaran: Obalı, 2009: 3).

Bu bağlamda yanlış alışkanlıklar edinmiş kişilerin yetişkinlikte de bu davranışlardan kurtulmaları oldukça zordur. Yaşamın temel gereksinimlerinden olan beslenme eğitiminin de erken yaşlarda, özellikle okul öncesi dönemde verilmesi çocuklarımızın yaşam boyu sağlıkları açısından önem taşımaktadır. Bu dönem, beslenme alışkanlıklarının temellerinin sağlamlaştırıldığı en önemli dönemdir.

Bu yüzden de bu araştırma ile Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okul öncesi eğitim kurumuna devam eden 4-5 yaş çocuklarına Montessori Yaklaşımı temel alınarak verilen beslenme eğitimi etkinliklerinin besin grupları bilgisi, beslenme alışkanlıkları ve sofr düzeni bilgisi üzerine etkisinin tespit edilmesi hedeflenmektedir. Konu ile ilgili daha önce yapılmış bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

1.3.ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Alan yazın incelendiğinde Avrupa ülkelerinde ve ABD'de Montessori yöntemini inceleyen pek çok araştırmanın bulunduğu görülmektedir. Bu araştırmaları, Montessori Yönteminin farklı gelişim alanlarına ve akademik başarıya etkisini inceleyen deneme modelinde desenlenmiş çalışmalar ve Montessori Yöntemini tanımlamaya ve tanıtmaya çalışan tarama modelindeki araştırmalar oluşturmaktadır. Fakat Montessori yönteminde yer alan mutfak çalışmalarıyla ilgili herhangi bir çalışma yapılmadığı görülmüştür. Bu nedenle araştırmanın alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4.VARSAYIMLAR

- 1) Örneklem grubuna alınan öğrencilerin, evreni temsil edebilecek nitelikte olduğu,
- 2) Araştırmacı tarafından geliştirilen ölçeğin, verileri elde etmede yeterli olduğu,

- 3) Verilen beslenme eğitiminin süre olarak yeterli olduğu,
- 4) Ankete katılan ebeveynlerin samimi ve doğru cevaplar verdikleri,
- 5) Öğrencilerin, beslenme bilgi düzeylerini ölçecek sorulara doğru cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.5.SINIRLILIKLAR

- 1) Araştırma, Konya ili Cihanbeyli ilçesindeki Karabağ 75. Yıl İlkokulu ve araştırmacının halen çalışmakta olduğu Kırkışla Günay Kora İlkokulu'nda anasınıfına devam eden 40 çocuk ve bu çocukların velileriyle sınırlıdır.
- 2) Araştırmada örnekleme temsil eden çocukların yaşları 4-5 yaş ile sınırlıdır.
- 3) Araştırma, 4-5 yaş grubu çocuklara Montessori yaklaşımı kullanılarak verilen beslenme eğitimi kapsamında, 2016-2017 eğitim yılında uygulanan 4 hafta ile sınırlıdır.

1.6.TANIMLAR

Beslenme: Beslenme, insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan öğeleri vücuduna alıp kullanabilmesine denilir (Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, 2004: 9).

Okul Öncesi Eğitim: Doğumdan ilköğretim başlangıcına kadar olan çocukluk yıllarını içine alan; bu yaş çocuklarının bireysel özelliklerine ve gelişim düzeylerine uygun, zengin uyarıcı çevre imkânlarını sağlayan; onların tüm gelişimlerinin toplumun kültürel değerleri ve özellikleri doğrultusunda, en iyi biçimde yönlendiren bir eğitim sürecidir.

Okul Öncesi Çağı Çocuklarda Besin Grupları Bilgi Formu: Yapılan literatür araştırması sonucu araştırmacı tarafından geliştirilen, uzman görüşlerinden faydalanılarak hazırlanan bilgi formu.

Okul Öncesi Çağı Çocuklarında Beslenme Alışkanlıkları Anketi: Araştırmacı tarafından geliştirilen, güvenirlik çalışması yapılan, uzman görüşü alınarak uygulanan anket.

Sofra Düzeni Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından geliştirilen uzman görüşü alınarak uygulanan bilgi formu.



II. BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN KAVRAMSAL VE KURAMSAL TEMELLERİ

2.1. BESLENME

2.1.1. BESLENMENİN TANIMI

Sağlığı korumak, büyüme ve gelişmeyi sağlamak için vücudun gereksinim duyduğu besin öğeleri ve enerjinin yeterli ve dengeli olarak vücuda sağlanmasına beslenme denir (Şanlıer ve Ersoy, 2005: 8). Bir canlının yaşamını sürdürebilmesi, o canlı için gerekli olan besinlerin tüketimini zorunlu hale getirmektedir. Her canlının büyümesi, gelişmesi, üremesi, dokuların yenilenmesi, kısaca yaşamın sürdürülmesi için besin tüketimi zorunludur (Erdoğan, 2005: 3).

İnsanlar sağlıklı beslenemedikleri zaman büyümemekte, sağlıklarını sürdürememekte, mutlu ve başarılı bir yaşama ulaşamamakta ayrıca üreyip kendilerinden sonraki kuşakları dünyaya getirememektedirler (Kavas, 2000: 1).

Beslenmenin sadece karın doyurmak ya da canın çektiği şeyleri yemek, içmek olduğunu söylemek doğru değildir (Alphan, 2005: 2). Beslenme; insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan öğeleri alıp vücudunda kullanması olarak tanımlanabilir (Baysal, 2000: 9).

Beslenme zeka gelişimini de etki etmektedir. Yapılan araştırmalarda 0-3 yaşa kadar olan hızlı beyin gelişimi döneminde yetersiz ve dengesiz beslenen çocuklar arasında zeka geriliği gösterenlerin oranı yeterli ve dengeli beslenen gruplardan daha yüksek bulunmuştur (Baysal, 1996: 11).

2.1.2. YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

Sağlıklı beslenme, yeterli ve dengeli bir beslenme ile mümkündür. Yeterli ve dengeli beslenme ise, vücudumuzun büyümesi, yenilenmesi ve üretken olarak hayatımızın sürdürülebilmesi için gerekli olan bu besin öğelerin her birinden yeterli miktarlarda alınması olarak tanımlanabilir (Alphan, 2005: 3).

Şanlıer ise yeterli ve dengeli beslenmeyi; sağlığın korunması, büyüme ve gelişmenin sağlanabilmesi için gerekli olan besin öğeleri ve enerjinin gerekli olan miktar, kalite ve çeşitte; düzenli, sürekli ve ekonomik olarak vücuda alınması olarak tanımlamıştır (Şanlıer, N. Ersoy, Y. 2005: 8).

Dengeli beslenmenin en önemli unsurlarından bir tanesi besin çeşitliliğine dikkat etmektir. Beslenme alışkanlıklarının doğru şekilde kazanılmasında, yemek saatlerini planlama ve düzenli bir öğün alışkanlığı geliştirme de oldukça önemlidir. Öğünlerde yağ-tuz-şeker tüketimini doğru şekilde ayarlamak ayrıca vücuda alınan posa miktarını arttırmak doğru beslenme açısından vücuda fayda sağlamaktadır (Tepe, 2010: 9).

Yetersiz ve dengesiz beslenme, vücudun gereksinim duyduğu besinlerin tam olarak karşılanamamasından kaynaklanmaktadır. Dengesiz beslenen bir çocuk kendini gün içinde yapılacak etkinliklere ve çalışmalara hazır hissedemeyebilir. Yetersiz ve dengesiz beslenme çocukta, gün içinde yaşanan durumlara uyum sağlayamama, uyku hali ve yorgunluk, çocuğun kendini zihinsel ve bedensel olarak güçsüz hissetmesi gibi olumsuz durumlara neden olur (Tepe, 2010: 9). Yetersiz ve dengesiz beslenme vücut direncin azalttığından hastalıklara yakalanma olasılığı artmakta ve hastalıklar ağır seyretmektedir (Baysal, 1996: 11).

Çocuğun gerek sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanması, gerekse büyüme ve gelişmesini tamamlayabilmesi için, kendisine tüm besin gruplarından besinlerin uygun pişirme yöntemleri ile sunulması ve öğün atlanmadan

beslenmesi, çocuğun sağlıklı bir birey olmasının ön koşuludur. Çocuğun yatına, cinsiyetine göre yeterli ve dengeli beslenmesinin en önemli göstergesi çocuğun büyüme ve gelişmesinden anlaşılır. Büyümenin yeterliliği ise çocuklarda yaşına ve cinsiyetine göre olması gereken vücut ağırlığı ve boy uzunluğunun saptanması ile anlaşılır (Aktaran: Soytürk, 2010: 23).

2.1.3. OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE BESLENME EĞİTİMİNİN ÖNEMİ

Toplumların sağlıklı gelecekleri için temel, sağlıklı yetişmiş çocuklardır. Çocukların sağlıklı yetişkin bireyler olabilmesi, anne karnından başlayarak sağlıklı bir ortamda büyümelerine bağlıdır. Okul öncesi dönem, yaşamın en duyarlı dönemidir. Bu dönemde içinde bulunulan çevre, alınan uyarılar, çocuğun fiziksel, zihinsel, sosyal ve ruhsal yönden büyüme ve gelişiminde çok etkin rol oynamaktadır (Merdol, 2012: 13).

Erken yaşlarda kazandırılan beslenme alışkanlıkları ileriki dönemlerde besin seçiminde, yaşam kalitesinin yükseltilmesinde ve sağlığın korunmasında belirleyici olmaktadır (Şanlıer vd., 2009: 338).

Beslenme okul öncesi dönemde çok önemli olduğu için, bu dönemdeki çocukların doğru beslenmesi, psiko-motor ve bilişsel gelişimleri açısından onlara yarar sağlar. Gelişim dönemlerinin daha düzenli seyretmesinde yardımcı olur (Tepe, 2010: 8).

Yapılan araştırmalar beslenmenin zeka gelişimini doğrudan etkilediğini ortaya koymuştur. Çocuklarda vücut gelişimine göre beyin gelişimi daha hızlıdır. Beyin gelişiminin hızlı olduğu ilk yıllarda, beyin gelişiminin 2/3'ünün anne karnında, 1/3'ünün ise doğumdan sonraki 3 yıl (%80-90) içinde tamamlandığı bilinmektedir. Üç –dört yaşına kadar hızlı beyin gelişimi döneminde yetersiz ve dengesiz beslenme çocuklarda zeka geriliğine neden

olmaktadır. Kötü beslenen çocuklarda konuşma, öğrenme, çevreye uyumda güçlükler izlenir (Aktaran: Oğuz, 2011: 15).

Çocuklarda sağlıklı beslenme bilincinin yerleşmesi için verilebilecek okullardaki beslenme programları, çocukların hem bedensel sağlıklarının gelişmesinde hem de okul başarısının artmasında etkili olabilir. İnsanların bilgi almaya ve alışkanlık kazanmaya en elverişli dönem okul öncesi olduğu göz önüne alındığında, bu dönemde çocuklara verilecek beslenme eğitimi çocukların davranışları üstünde daha kalıcı izli olabileceği gibi çocukların sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlığı edinmeleri sağlanabilir, bu şekilde geleceğin yetişkinleri olacak çocuklarla sağlıklı nesillerin temeli oluşturulabilir (Aktaran: Ataman, 2009: 14).

Çocuklar eğitim yoluyla sağlıklı beslenmeyi ve yemek seçmemeyi öğrenebilir. Sağlıklı beslenme çocukluk döneminde kazanılacak bir alışkanlıktır. Bu düşünceden hareketle anneler farklı bir bakış açısıyla çocuklarına eğitim verebilir. Konunun özü beslenme eğitiminin planlanmasıdır (Aktaran: Obalı, 2009: 35).

2.1.4 OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARININ GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

0-1 yaş

Fizyolojik büyümenin hızlı olduğu bir dönem olduğu için beslenme çok önemlidir. Boy 25 cm, ağırlık 8-10 kilo kadar artar. Ancak bu dönemde önemli olan bir diğer nokta da çocuğun besinlerle tanışmasının gerekliliğidir. Çocuk yürümeye başlamadan önce besinlerle tanışırsa, daha az yemek seçici bir çocuk olarak büyür.

1-2 yaş

Bu yaşlar çevreyi keşfetme yaşıdır. Çocuk bu dönemde çevresinde olup bitenle ilgilendiği için yemek yemeye ilgisi azalabilir. Masada uzun süre

oturmak istemez. Arkasında koşmamalı, çocuğun kendi arzusu ile masaya dönmesi beklenmelidir. Bu dönemde fizyolojik büyüme hızı düşmüştür.

2-3 yaş

Çocuğun çevresinde gördüklerini isimlendirmek istediği bir dönemdir. Bu nedenle sürekli soru sorar. Ebeveyn çocuk çatışması çekirdeğinin atıldığı bu dönemde çocuğa karşı sabırlı olunmalı, sorulara makul cevaplar verilmelidir. Bu dönemde çocuğun disipline edilmesi çok kolaydır. Disiplin, yaşamı kolaylaştıran kurallar bütünü olduğundan, kendisi ile ilgilenilen, sorularına cevap alan çocuklar Ebeveynleri tarafından konulan kurallara daha kolay uyum gösterir. Ancak burada anne - baba tutarlılığı çok önemlidir. Kurallar konulduktan sonra, annenin koyduğu kurala baba, babanın koyduğu kurala anne uymalıdır. Elbette ki kurallar, anne ve babanın ortak kararı olarak belirlenmelidir.

3-4 yaş

Hayal dünyasının geniş olduğu yaştır. Çocuğun hayal dünyasının genişletilmesi ve zeka bölümünün arttırılması için eğitici ve eğlendirici kitaplar okunmalı, yaratıcı oyuncaklar alınmalıdır.

4-6 yaş

Yaratıcılık dönemi olarak değerlendirilir. Çocukta resim yapma, bir enstrüman ile ilgilenme bu yaşlarda başlar. Oyun hamurları, su dolu kaplar, boyalar vb ile oynamak çocuğa büyük keyif verir. Mercimek, pirinç, fasulye gibi besinler oyun malzemesi olarak kullanılabilir. Çocuk bu malzemeleri avuçlamak, bir kaptan diğer kaba boşaltmak gibi hareketlerden çok hoşlanır. Aşağıdaki tabloda temel alışkanlıkların kazanıldığı bu dönemlerde dikkat edilmesi gereken hususlar ile çocuktan beklenen temel beslenme ve yemek yeme davranışları anlatılmıştır (Merdol, 1999: 20-21).

2.1.5. 0-5 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN BESLENME ÖZELLİKLERİ VE BEKLENEN DAVRANIŞLAR

0-2 ay

Ağladıkça emzirilir. Çocuğun öğün saatlerini düzene sokmaya çalışmak doğru değildir. Emzirme, bebek ve anne arasında yakınlık sağlamanın en güzel yoludur.

2-6 ay

Düzenli aralıklarla beslenir. Ancak her çocuğun açlık tokluk duygusu aynı olmaz. Acıkmamış çocuğu zorla yedirmek, açlıktan ağlayan çocuğu henüz saati gelmedi diye beslememek doğru olmaz. Çocuğun fizyolojik açlık ve tokluğu yaşamasına fırsat verilmelidir. Aksi halde çocuk açlık – tokluk duygusunu ayırt edemez. Dördüncü aydan sonra gerekirse (çocuğun ağırlık kazanımı yeterli değilse) ek besinlere başlanabilir. Ek besinlere çok az miktarlarda ve birer birer başlanır. Bu dönemde ek besinler yumuşak, pütürsüz hazırlanır. İlk verilecek besinler, muhallebi, yoğurt, meyve suyu vb dir.

6. ay

Katı besinlere başlanır. Katı besinlere başlama çocuğun fizyolojik gereksiniminin karşılanmasından çok besini tanıması ve yutma eylemini öğrenmesi için önemlidir. Ağızına katı besin alan çocuğun yapacağı ilk hareket besini geri çıkarmaktır. Bu doğal bir davranıştır. Bu durum çocuğun besini beğenmediği anlamına gelmez. Anne, yeniden çocuğun ağızına bir parça verir. Çocuk bir süre sonra yutmayı dener ve böylece yutmayı öğrenir. Çocuğun aspire etme (besin parçasını soluk borusuna kaçırma) tehlikesi de vardır, ancak bu zayıf bir ihtimaldir. Çocuklar bu dönemde besini yutmayı becerebilirler, annenin telaşlanmaması, çocuğu yutarken izlemesi gerekir. İlk yutmada çocuk zorlanabilir, ancak başarır. Annenin göstereceği telaş hareketi çocuğu korkutabilir ve yutma denemesini tekrarlamak istemeyebilir. Bu durumda yemek yedirmek zorlaşır. Çocuğun besine karşı alerjisi olup olmadığının belirlenebilmesi için besinlere birer birer başlanır.

9. ay

Aile ile sofraya oturtulur. Çocuğun masa düzenini tanınması, yemek saatlerini öğrenmesi, aile ile yemeği paylaşmayı öğrenmesi ve bundan zevk alması için çocuğun sofraya oturtulması önemlidir. Bu ayda çocuk ekmek ve bisküvi yiyebilir. Kaşık tutabilir, ancak kaşığı ağızına götüremez. Eli ile kaşığı iyi kavrar. Annesi yedirirken bir taraftan elinde kaşık tutmak ona keyif verir ve yemeği kendisinin yemesi için gerekli ilk adımı atmış olur.

12. ay

Bu dönemde fizyolojik gereksinim azaldığı için çocuğun yemeğe ilgisi azalır. Bu dönemde ısrar etmek, çocuğun arkasından elde bir tabak ve kaşıkla dolaşmak yanlış olur. Çocuk oturup yemek yemeyi öğrenemez. Çocuğun uzun aralıklarla yemesi iştahını daha da arttıracğından sorun olmaz .

15. ay

Kaşıkla yiyebilir. Ancak hala ters tutar. Fincandan bardağa geçer. Yemeğini kendisi yiyebilir, fakat yorulur. Çocuk kendisi yemeğe gayret ederken, anne de bir taraftan çocuğu beslemeye devam etmelidir.

18-21. ay

Yemeğini kaşığı doğru tutarak yiyebilir, etrafı kirletir. Çocuğun yemek yerken etrafı kirletmemesi için uyarılması son derece yanlış bir davranıştır. Bu durumda çocuk yemeyi reddedebilir.

2 yaşı

Yemeğini temiz yiyebilir. Ancak sulu olanları yine de dökabilir. Tek başına yemekten hoşlanmaz.

2.5 yaşı (30. ay)

Çatalla yemek ister, yemeği küçük parçalara bölünmüş olmalıdır.

3 yaş

Tamamen yardımsız yiyebilir. Ancak çalışmalar beş yaşa kadar da çocukların kendi başlarına yemek yiyememelerinin normal kabul edilmesi gerektiğini göstermektedir. Çocuk 6 yaştan sonra hala kendisi yiyemiyorsa, bu normal değildir (Merdol, 2012: 21-22-23).

4 yaş-5 yaş

Yemekten önce ve sonra ellerini yıkayabilir, dişlerini fırçalayabilir. Çiğ yiyecekleri yıkayarak yiyebilir. Alıştırıldıkları zaman çocuklar yiyeceklerini tamamen kendileri yiyebilir (MEGEP, 2013: 23-24). 4 yaş Bıçak kullanabilir. Ancak kesemez (Merdol, 2012: 23). Yemek yerken de yetişkinler kadar becerikli olmaları beklenmemelidir (MEGEP, 2013: 23-24).

2.1.6. OKUL ÖNCESİ DÖNEM ÇOCUĞU BESİN GRUPLARI

2.1.6.1. SÜT GRUBU

Bu grupta yer alan başlıca besinler süt, yoğurt ve peynirdir. Türkiye’de süt, yoğurt ve peynir için genellikle inek sütü kullanılır; ancak keçi, koyun gibi diğer hayvanların sütleri, bu sütlerin tozları ve kalsiyumla zenginleştirilmiş soya sütü gibi ürünler de bu gruba dahil edilir. Ayrıca kefir gibi canlı mikroorganizma içeren fermente süt ürünleri de bu grupta değerlendirilir.

Süt grubu besinler protein, kalsiyum, B2 vitamini (riboflavin) ve B12 vitamini başta olmak üzere birçok besin ögesinin önemli kaynağıdır. Süt grubu besinlerde bulunan kalsiyum diğer besin kaynaklarına göre vücut tarafından daha iyi kullanılır. Kalsiyum kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişiminde ve hücre çalışmasında önemli rol oynar.

Süt ve süt ürünlerinin içerdiği kaliteli protein her yaş grubunda vücudun çalışması; çocukluk döneminde büyüme, yetişkinlikte ise doku onarımının

sağlanması için gereklidir. Bu grupta yer alan besinlerde bulunan B vitaminleri, başta kırmızı kan hücreleri ile sinir hücreleri olmak üzere tüm vücutta önemli işlevlere sahiptir.

Süt ve süt ürünleri yağ içeriği yönünden de zengindir. Doymuş yağ ve kolesterol ile yağda eriyen A vitamini içerirler. Yağ ve kolesterol alımını diyetle sınırlandırmaları gereken kişilerin yağ miktarı azaltılmış süt, yoğurt ve peynirleri tercih etmeleri gerekir. Süt ürünlerinden peynirin tuz içeriği yüksektir. Tuz tüketimini azaltmak üzere az tuz içeren peynirlerin tüketimi gerekmektedir.

Başta çocuklar, gençler ve yetişkin kadınlar olmak üzere tüm yaş gruplarının süt ve süt ürünleri grubunda yer alan besinleri her gün önerilen miktarlarda tüketmesi gerekir. Tüketilmesi önerilen miktar; yaş, cinsiyet ve fizyolojik duruma (büyüme ve gelişme dönemi, gebelik ve emzirme dönemi, yaşlılık vb.) göre değişiklik göstermektedir.

Süt grubundan çocuklarda, yaş gruplarına göre bir günde tüketilmesi önerilen porsiyon miktarları; 1-3 yaş grubu çocuklarda 4 porsiyon, 4-6 yaş grubu çocuklarda 3-4 porsiyondur (Türkiye'ye Özgü Besin Ve Beslenme Rehberi, 2015: 20-21).

2.1.6.2. ET - YUMURTA - KURUBAKLAGİL GRUBU

Bu grupta et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek gibi besinler bulunur. Ceviz, fındık, fıstık, badem gibi yağlı tohumlar da bu grupta yer alır. Yağlı tohumlar diğer besinlere göre fazla yağ içerdiklerinden tüketim miktarlarına dikkat etmek gerekir. Bu gruptaki besinler protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum gibi mineraller, B6, B12, B1 ve A vitaminleri ile pos açısından zengindir. Büyüme ve gelişme, hücre yenilenmesi, doku onarımı ve görme işlevinde görevi olan ve ayrıca kan yapımında, sinir, sindirim sistemi ve

deri sağlığında görev alan ve hastalıklara karşı direnç kazanılmasında rol oynayan besin ögeleri bu grupta bulunur.

Etler, beslenmemizde önemli yer tutarlar. Büyükbaş ve küçükbaş hayvan etleri kırmızı et; kanatlılar ve su ürünlerinin etleri beyaz et olarak tanımlanır. Etin bileşiminde; protein, yağ, mineraller ve vitaminler bulunur. Etlerin protein miktarı ve protein kalitesi yüksektir. Yağlı etlerin özellikle doymuş yağ ve kolesterol içerikleri yüksektir. Balıklar çok uzun zincirli çoklu doymamış omega-3 yağ asitleri açısından en iyi kaynaktır. Etler; B12 vitamini, demir, çinko gibi bir çok vitamin ve mineral açısından zengindir. Diyetle tüketilen et ve et ürünlerinde bulunan demirin vücutta kullanılabilirliği yüksektir (Türkiye’ye özgü Besin Ve Beslenme Rehberi, 2015: 23).

Hayvanlar çeşitli hastalık etmenleri taşıyabilirler. Bu tip hayvanların denetimsiz kesilmesi hayvandaki hastalıkların insanlara bulaşmasına neden olabilir. Hayvanlardan insanlara geçen hastalıkların en önemlileri; barsak parazitleri, şarbon, deli dana (prion), ruam, tüberküloz, salmonella, kuduzdur. Etin sağlığa uygun olması için bu tür hastalık etmenlerini taşımaması gerekir. Veteriner hekim kontrolünden geçmiş, denetimli etlerin tüketilmesi bu açıdan çok önemlidir (Türkiye’ye özgü Besin Ve Beslenme Rehberi, 2015: 24).

Beslenmemizde önemli yeri olan yumurta protein kalitesi en yüksek besindir. Yumurta proteinlerinin tamamının (%100) vücut proteinlerine dönüştüğü bilinmektedir. Bu nedenle yumurta proteinleri örnek protein olarak değerlendirilmektedir. Yumurta yağının %33’ doymuş, % 16’ı kadarı çoklu doymamış, kalanı tekli doymamış yağ asitlerinden oluşur. Yağ, yumurtanın sarısında yoğunlaşmıştır. Yumurtanın sarısı demir, A vitamini ve B grubu vitaminlerinden zengin olup, C vitamini haricindeki tüm besin ögelerini değişik miktarlarda içermektedir. Protein kalitesi yüksek olduğu için bebek ve çocukların her gün bir adet yumurta tüketmesi yararlıdır (Türkiye’ye özgü Besin Ve Beslenme Rehberi, 2015: 25).

Nohut, mercimek, bakla, fasulye, bezelye ve börülce ülkemizde yaygın olarak tüketilen kurubaklagillerdendir. Tanelerin dış kısımlarında posa, iç kısımlarında ise nişasta bulunur. Kurubaklagillerin yağ içeriği düşüktür ve çoğunlukla çoklu doymamış yağ asitlerinden oluşur. Kurubaklagillerin protein değeri yüksektir. Özellikle et, yumurta bulunmadığı ya da yağ ve kolesterolden kısıtlı diyet önerildiği durumlarda, diyetle kurubaklagiller artırılarak protein gereksinmesi karşılanabilir. Ancak kurubaklagillerin protein kalitesi düşüktür. Bunun nedeni elzem amino asitlerden kükürtlü amino asitlerin sınırlı, posa içeriğinin yüksek oluşu ve sindirilme güçlüğüdür. Kurubaklagiller, belirli oranda tahıllarla karıştırılır ve iyi pişirilirse protein kalitesi yükseltilebilmektedir. Kalsiyum, çinko, magnezyum ve demir yönünden de zengindirler. İyi pişirme ve C vitamini kaynağı sebze ve meyveler ile birlikte tüketilmeleri yapılarındaki demir ve kalsiyumun biyoyararlılığını (vücutta kullanılmasını) artırır. Kurubaklagiller B12 dışındaki tüm B grubu vitaminleri yönünden zengindir (Türkiye'ye Özgü Besin Ve Beslenme Rehberi, 2015: 27).

Fındık, susam, ceviz, badem ve benzeri yağlı tohumlar, yemeklerimizde daha çok lezzet verici ve çerez olarak kullanılırlar. Bu besinler; B grubu vitaminler, mineraller, yağ ve proteinden zengindirler. Yağ içerikleri yüksek olmasına karşın bitkisel kaynaklı olduklarından kolesterol içermezler. Fındık tekli doymamış yağ asitlerinden zengin iken, ceviz omega 3 yağ asitlerinden zengindir. Bu besinler; doymamış yağ, E vitamini ve flavanoidler içerdiğinden koroner kalp hastalığı ve kanser riskini azaltırlar. Enerji değeri yüksek olan bu besinlere özellikle çocukların ve ağır işte çalışanların diyetinde yer verilmesi yararlıdır. Yağlı tohumlar uygun koşullarda saklanmazsa bozulur ve küflenir. Evde saklarken kırık, çatlak ve hastalıklı olanlar ayrılmalı, kabuklu ve kabukları ayrılmış olanlar bir arada tutulmamalı ve nemsiz ortamda saklanmalıdır (Türkiye'ye Özgü Besin Ve Beslenme Rehberi, 2015: 20-21).

Et, yumurta, kurubaklagil grubundan yaş gruplarına göre bir günde tüketilmesi önerilen porsiyon miktarları; 1-3 yaş grubu çocuklarda 1-1,5

porsiyon, 4-6 yaş ve 7-9 yaş grubu çocuklarda 1,5 porsiyondur (Türkiye'ye Özgü Besin Ve Beslenme Rehberi, 2015: 28).

2.1.6.3. SEBZE VE MEYVE GRUBU

Sebzeler, bitkilerin çiçek, yaprak, gövde ve kökleri gibi yenilebilir bölümleridir. Kök ve yumru sebzeler yüksek nişasta içerikleri nedeniyle nişastalı sebzeler olarak da adlandırılır. Nişasta içermeyen sebzeler ise koyu yeşil yapraklı, kırmızı ve turuncu ve diğer sebzeler olarak sınıflandırılabilir. Bu sebzelerin ise su içeriği daha fazladır.

Meyveler, bitkilerin çiçek ya da tohum gibi yenilebilir bölümleridir. Meyveler, turunçgiller ve diğerleri olmak üzere iki gruba ayrılır (Türkiye'ye Özgü Besin Ve Beslenme Rehberi, 2015: 29).

Sebze ve meyveler folik asit, A vitamininin ön ögesi olan beta-karoten, laykopen, lutein E, C, K, B2 ve B6 vitaminleri, kalsiyum, potasyum, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özelliğe sahip bileşiklerden zengindir. Sebze ve meyvelerin sodyum içeriği düşük, potasyum içeriği ise yüksektir. Sebze ve meyvelerin içerisinde bulunan C vitamini diyetle alınan demirin vücutta kullanılabilirliğini artırır.

Sebze ve meyveler enerji yoğunluğunun düşük olması ve bazı biyoaktif bileşenleri (karotenoidler, folat, C ve E vitamini, kuersetin, pridoksin ve selenyum) içermesi nedeni ile bazı kanser türlerine karşı koruyucudur. Sebze ve meyve tüketiminin artırılması kalp damar hastalıkları ve inme riskini azaltır. Kalp damar hastalıkları, inme (felç) ve tip 2 diyabete karşı korunmak için, günde 5 porsiyon ve üzerinde sebze ve meyve tüketimi önerilmektedir. Sebze ve meyveler iyi bir potasyum ve magnezyum kaynağı olması nedeniyle kan basıncını düzenleyici etkileri vardır (Türkiye'ye Özgü Besin Ve Beslenme Rehberi, 2015: 30).

Sebze ve meyveler su ve diyet posasından zengin, düşük enerji içeriğine sahip olmaları nedeniyle obeziteye karşı koruyucudur. Ayrıca sebze ve meyvelerin uzun süre çiğneme gerekliliği kişilerde doyumluk hissini de sağlar. Nişastalı sebzeler kompleks karbonhidrat içermeleri nedeniyle günlük diyeti zenginleştirir.

Sebze ve meyvelerin içerdiği vitamin ve mineraller; çeşidine, türüne, yetiştirildiği toprak, çevresel koşullar, hazırlama ve pişirme yöntemlerine göre değişkenlik gösterir. Sebze ve meyveler; çiğ, pişmiş, taze ya da işlenmiş, konserve, dondurulmuş, kurutulmuş, püre ya da sos bileşeni olarak kullanılırlar. Sebze ve meyve suları bazı vitamin ve besin öğeleri yönünden zengin olmalarına karşın diyet posası açısından sebze ve meyvenin kendisine göre daha az posa içerir (Türkiye’ye Özgü Besin Ve Beslenme Rehberi, 2015: 31).

Günde en az 5 porsiyon sebze ve/veya meyve tüketilmelidir. Günlük tüketilen sebze ve meyvenin en az iki porsiyonu yeşil yapraklı sebzeler/turunçgiller/domates olmalıdır (Türkiye’ye Özgü Besin Ve Beslenme Rehberi, 2015: 31).

2.1.6.4. EKMEK VE TAHIL GRUBU

Tahıllar toplumun temel besin grubudur ve önemli oranda besin ögesi içermesi nedeniyle sağlıklı beslenmenin önemli bir parçasıdır. Buğday, pirinç, mısır, çavdar ve yulaf gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, gevrek ve benzeri ürünler bu grup içinde yer alır.

Tahıl ve tahıl ürünleri özellikle karbonhidratlar (nişasta, lif), vitaminler, mineraller ve diğer besin öğelerini içerir. Bu grup besinlerin önemli kısmı karbonhidrattır. Bu nedenle de tahıllar vücudun temel enerji kaynağıdır. Ayrıca, azımsanmayacak oranlarda “protein de içerir”ler. Bu proteinin kalitesi

düşük olmakla birlikte kurubaklagiller ya da et, süt, yumurta gibi besinlerle bir arada tüketildiklerin de protein kalitesi arttırılabilir. Tahıllar, ayrıca bir miktar yağ da içerirler. Tahıl tanelerinin yağı E vitaminince zengindir. Tahıllarda A vitamini aktivitesi gösteren ögelerle, C vitamini hemen hemen yoktur. Ancak tahıllar, B12 vitamini dışındaki diğer B grubu vitaminlerinden zengin, özellikle B1 vitaminin (tiamin) en iyi kaynağıdır. Bu vitaminler tahıl tanelerinin çoğunlukla kabuk ve özünde bulunur. Bu nedenle, kabuk ve özünün ayrılması esnasında B1 vitamini başta olmak üzere diğer B grubu vitaminlerde bazı kayıplar söz konusu olabilir. Toplumda görülen olası B grubu vitamin yetersizliklerinde bu kayıplar dikkate alınarak besin zenginleştirilmesi yaklaşımları düşünülebilir. Sağlıklı beslenme için tam tahıllı besinlerin tercih edilmesi bu nedenlerden dolayı önemlidir olmalıdır (Türkiye'ye Özgü Besin Ve Beslenme Rehberi, 2015: 33-34).

Tahıl Ürünleri

Un: Tahıl tüketimi başlıca un ve unlu ürünler (ekmek vb) şeklinde olur. Un denildiğinde buğday unu anlaşılır, diğer unlar elde edildikleri tahılın adı ile bilinir. Tahıl taneleri öğütülürken kepek ve özü ayrıldığından protein, vitamin, mineraller içerikleri azalır. Tahıllarda saflaştırma oranı arttıkça bu kayıplar daha da artar. Bunun yanında saflaştırılmamış tahıl ve unlarının aşırı tüketimi bazı besin öğelerinin (çinko, demir vb.) vücutta kullanımlarını azaltabilir. Tam tahıl ve unlarının uygun olmayan koşullarda saklanması besin kalitesini olumsuz etkilemektedir.

Bulgur: Buğdaydan yapılır. Ülkemizde çok kullanılır. Bulgur, işleme esnasında genellikle besin değeri korunan iyi bir tahıl ürünüdür.

Nişasta: En çok kullanılanı buğday nişastasıdır. Ayrıca pirinç, mısır ve patates nişastası da bulunmaktadır. Nişasta, saf karbonhidrat kaynağı olup, vitamin, mineral ve protein içermez.

Makarna-Şehriye: Beyaz undan yapılanların vitamin ve mineral içerikleri düşüktür. Bundan dolayı, uygun teknolojilerle sert durum buğdayından elde edilen irmikle yapılmalıdır.

Ekmek: En fazla tüketilen tahıl ürünüdür. Ülkemizde ekmek, yufka, pide, lavaş ve bazlama gibi farklı tipte kullanılmaktadır. Mayalandırılarak yapılan ekmeğin besin değeri daha yüksektir. Mayasız ekmeklerde başta çinko olmak üzere minerallerin emilimi daha düşüktür. Bu nedenle, mayalı ekmeğin tüketilmesi önerilmektedir.

Pasta- bisküvi vb: Genellikle bu tür besinler hazırlanırken una yumurta, süt, şeker ve yağ eklendiğinden bu yiyeceklerin enerji içeriği de artmaktadır. Özellikle diyetle yağ, şeker ve tuz sınırlamasının söz konusu olduğu durumlarda ve sağlıklı beslenme normları içerisinde az tüketilmelidir (Türkiye'ye Özgü Besin Ve Beslenme Rehberi, 2015: 34-35).

Ekmek ve tahıl grubundan yaş gruplarına göre bir günde tüketilmesi önerilen porsiyon miktarları; 1-3 yaş çocuklarda 2 porsiyon, 4-6 yaş çocuklarda 3 porsiyondur (Türkiye'ye Özgü Besin Ve Beslenme Rehberi, 2015: 33-34).

2.2.MONTESSORI YAKLAŞIMI

2.2.1. MONTESSORI'NİN HAYATI

Maria Montessori, 1870 yılında İtalya'da, Ancona'nın küçük bir ili olan Chiaravalle'de doğmuştu (Hainstock, 1968: 5).

Montessori, yaşamında önemli bir yer tutan jeolog ve din adamı olan Antonio Stoppani'nin yeğeniydi. Antonio Stoppani sadece başarılı bir üniversite hocası, önemli bir bilim adamı değil aynı zamanda politik kişiliği ve

dönemin önemli olaylarında etkin rol oynamış bir kişiliktir. Daha çocukluk yaşamında önünde böylesine bir model olması, Maria'nın geleneksel bir kadın olmasını engelleyerek, kendinden emin ve güçlü bir kişilik oluşturmada etkili olmuştur (Wilbrandt, 2012: 13).

Maria, 12 yaşındayken, onun daha iyi bir eğitim alabilmesi için, ailesi Roma'ya taşındı. Ailesi onu, dönemin kadınlarının tek kariyer yapabilecekleri meslek olan öğretmenlik için cesaretlendiriyordu. Ama Montessori kendinden önceki kadınların kurtuluşcusu olacaktı ve geleneksel kadın rolünü üstlenmemeye karar verdi (Lillard, 1972: 1).

İlk olarak matematikle ilgilendi ve mühendislikte kariyere karar verdi. Erkekler için olan bir teknik okula gitti fakat sonunda biyolojiye ilgi duydu ve finalde tıp okumaya karar verdi (Lillard, 1972: 1).

1896'da, İtalya'da "Tıp Doktoru" unvanını alan ilk kadın oldu (Hainstock, 1968: 6). Çocuk sağlığı ve psikiyatri dallarında eğitim alan Montessori, mezun olduktan sonra psikiyatri kliniğinde çalışmaya başladı ve zihinsel engelli çocukların eğitimiyle ilgilendi. Doktora çalışmasını da psikiyatri alanında yaptı (Wilbrandt, 2012: 13).

Maria Montessori (1870 – 1952) Roma Üniversitesi, Psikiyatri kliniğinde asistan doktor olduktan sonra akıl hastanelerindeki idiot çocuklarla çalışmaya başladı. Bu çocuklarla ilgilenirken Edward Seguin tarafından geliştirilen özel eğitim metodunu kullandı. Zihinsel engelin tıbbi bir problemden ziyade eğitimsel bir problem olduğu düşüncesiyle meslektaşlarından ayrılarak, iki yıl boyunca kullandığı yöntemin sadece idiotların eğitimine özgü olmadığını, aynı zamanda normal çocukların gelişiminde kullanılabileceğini savundu (Aktaran: Temel ve Toran, 2012: 143).

Dönemin İtalya eğitim bakanı, Montessori'den Roma'daki öğretmenlere ders vermesini istedi. Bu kurs daha sonra "State Orthophrenic School" a dönüştü ve 1898'de Montessori bu okulun müdürü oldu. Burada, çocuklarla iki yıl çalıştı. Kendi eğitim metodunu temellendirirken daha önce psikiyatri

kliniğinde idiot çocukların eğitinde kullandığı Itard ve Seguin'in görüşlerinden etkilendi. Tüm gün sabah 08:00'den, akşam 07:00'ye, okulda çalıştı ve sonra gecelere kadar yeni materyal hazırladı, notlar aldı, gözlemler yaptı ve bunları çalışmalarına yansıttı (Lillard, 1972: 2). Böylece başlangıçta Itard ve Seguin'in malzemelerini temel alan Maria Montessori, sonunda bir seri temel eğitim materyali geliştirdi. Bu materyaller daha sonra normal çocuklara uygulandığında, gerekli değişiklikler ve ilavelerle Montessori materyalleri olacaktı (Wilbrandt, 2012: 15).

Montessori'nin engelli olmayan çocuklarla ilgili ilk çalışmaları 3 – 6 yaş çocuklarıyla başladı. 1906 yılının sonunda büyük bir şans Montessori'nin ayağına geldi. Roma Association for Good Building yöneticisi Edoardo Talamo tarafından büyük ve harap apartmanlarda, küçük çocuklar için okulların kuruluşunu üstlenmesi istendi. Böylece ilkokul, 1907 Ocak ayında San Lorenzo Mahallesi'nde açıldı. Okul açıldığında 60 çocuk vardı. Okulun asıl açılış sebebi ise anne babaları işte iken bakılması amaçlı büyük ve harap bir binada kuruldu. Montessori bu uğurda tıbbi çalışmalarını ve üniversitedeki geleceğini terk etti. Bu durum meslektaşları arasında “doktorluk şerefini alçalttığı düşüncesiyle” çok eleştirildi hem de San Lorenzo gibi bir semtte, bir anaokulu kurmaya kalkışması şaşkınlıkla karşılandı ve pek anlaşılmadı. Yoksul, çoğu okuma yazma bilmeyen ailelerin çocuklarından oluşan ilk “Çocuk Evi” maddi yetersizlikler içinde ve eğitim donanımından yoksun bir şekilde açıldı. Eğitim görmüş bir öğretmen dahi bulunulamadı bu yüzden de daha önce öğretmenlik yapmış bir işçi kadın tutuldu. Montessori başlangıçta kendisi de ne bulacağını bilmeden giriştiği bu işte, ihmal edilmiş ve yoksul çocuklarla eğitimin temel taşlarını oturtacak pek çok gözlem yaptı (Wilbrandt, 2012: 16).

Barış adına yaptığı çalışmalar nedeniyle 1949, 1950, 1951 yıllarında Nobel Barış Ödülü' ne aday gösterildi (Wilbrandt, 2012: 18).

1952 yılında, Hollanda’da vefat etti. Ömrünün son yıllarını yaptığı çalışmalar sebebiyle onursal dereceler ve ödüller olarak geçirdi (Lillard, 1972: 16).

2.2.2. MONTESSORI’NİN ÖĞRETİM İLKELERİ

2.2.2.1. Hareket ve Kavrama (Biliş)

İlk olarak hareket ve kavrama kavramlarının birbiriyle yakın ilişkiye sahip olduğu söylenebilir. Beyinlerimiz, sıralarda oturup soyut düşündüğümüz bir dünyada değil, hareket edip, bir şeyler yaptığımız sürece gelişir. Dr. Montessori, düşüncenin kelimelere dökülmeden önce, eller ile ifade edildiğini söyler. Bu fikir görünüşte Piaget’in görüşü ile aynıdır. Montessori, küçük çocuklarda düşünme ve hareketin aynı süreçte, gerçekleştiğini söylemektedir. Piaget, bu kimlik iddiasını duyu-motor dönemiyle sınırlandırmaktadır. Fakat psikoloji alanında yapılan çalışmalarla tutarlı olarak, Dr. Montessori iki yaşına kadar ya da iki yaşını geçinceye kadar devam eden bu süreçte hareket ve kavrama arasındaki yakın ilişkiyi görmüş ve bu düşüncesini temel alarak büyük oranda nesnelerin elle işlenmesinden oluşan bir eğitim metodu geliştirmiştir. Son yıllarda, Dr. Montessori’nin hareketin düşünce üzerine etkisi hakkındaki önemli görüşlerine değinen, hareket ve kavrama arasındaki bağlantı araştırmalarında patlama yaşanmıştır. Sonuçlar, öğrenmeyi artırmak için eğitimin hareket içermesi gerektiğini göstermektedir (Lillard, 2005: 30).

2.2.2.2. Özgür Seçim İlkesi

İlk Çocuklar Evi’nde, öğretmenin geç geldiği bir gün, çocukların dolabı açıp istedikleri araçları köşelerine taşımaları Montessori’ nin, çocukların

materyalleri kendilerince seçecekleri kadar iyi öğrenmiş oldukları sonucunu çıkarmasına neden oldu. Bu olaylardan sonra çocuklar artık materyallerini, etkinliklerini kendi isteklerine göre seçiyorlardı. Bunun üzerine çocukların boylarına göre dolaplar edinildi. Böylece ‘özgür seçim ilkesi’ ortaya çıkmış oldu. Çocukların, etkinliklerini, materyallerini özgürce seçebilmeleri Montessori’ye onların ruhsal ihtiyaçlarını ve eğilimlerini gözlemlemesi için de fırsat veriyordu. Bu şekilde ortaya çıkan özgür seçim ilkesi Montessori eğitiminin tüm kademelerinde uygulanmaktadır. Çocuk gelişim düzeyine uygun olarak sunulan materyallerden, uğraşlardan istediğini seçebilecek ve araştırmanın tekrarı ilkesine uyarak uzmanlaşana kadar tekrar yapabilecektir. Özgür seçim ilkesi çocuğun bağımsızlığının gelişmesini, inisiyatif almasını ve karar vermesini destekler (Korkmaz, 2013: 150).

2.2.2.3. İlgi İlkesi

En iyi öğrenme, ilginin olduğu durumlarda gerçekleşir. Bireyin uğur böceklerine veya köpeklere içinden gelen sürekli ilgisi şahsi olabileceği gibi, bu tür olaylara ve faaliyetlere maruz kalan birçok insanda meydana gelen durumsal bir ilgi de olabilir. Dr. Montessori, durumsal ilgiyi çocukların etkileşimde bulunmak isteyecekleri materyaller tasarlayarak yaratmıştır. Montessori eğitimi aynı zamanda eşsiz bireysel ilgiden yararlanır. Çocuklar öğrenecekleri konu hakkında bireysel ilgileri varsa öğrenmeyi sürdürürler (Lillard, 2005: 30-31).

2.2.2.4. Dış Ödüllerden Kaçınma

Dr. Montessori, altın yıldızlar ya da altın sınıflar gibi dışsal ödüllerin, çocukların konsantrasyonunu bozduğunu görmüştür (Lillard, 2005: 31). Maria

Montessori, çocukların ödülleri bilinçli olarak reddettiklerini defalarca gözlemlemiştir. (Korkmaz, 2013: 168).

Çocuklar zekâsını geliştirmesine el veren yollara sevinçle koşar ama ödül, oyuncak, şekerleme gibi şeylere sırt çevirirler. Kendi iç yaşamının aynası olarak disipline ve düzene ihtiyacı olduğunu artık açığa vurmuşlardır (Montessori, 1999: 195).

2.2.2.5. Alıştırmanın Tekrarı İlkesi

M. Montessori ile Çocuklar Evi'nde silindirleri yerlerinden çıkarıp, yine yerleştiren bir kız çocuğunu gözlemlemiş ve onun bu alıştırmaı yoğun bir ilgiyle üst üste tekrarlaması dikkatini çekmiştir. Çocuğun dikkatinin dağıtılması için türlü şeyler yapılmasına rağmen çocuk alıştırmaı 42 kez tekrarlamıştır. Sonra derin bir uykudan uyanır gibi durmuş ve mutlulukla gülümsemiştir (Korkmaz, 2013: 149-150).

Bu tür tekrarlanan alıştırmalardan sonra çocuklar her seferinde dinlenmiş, yenilenmiş, tazelenmiş görünüyordı. Gözlemlenen bu durumlar, çocukların bir araştırmayı uzmanlaşana kadar dilediklerince tekrarlamalarına izin verilmesi olarak metodun ilkelerinden birisi haline gelmiştir ve buna “alıştırmanın tekrarı ilkesi denilmiştir (Korkmaz, 2013: 149-150).

2.2.2.6. Dikkatin Polarizasyonu

Montessori'ye göre gelişmenin tek şekli doğal olanıdır. Çocuk bu doğallık içerisindeyken rahatsız edilirse yanlış yönlenecektir. Bu nedenle Montessori, çocuk işine odaklanmışken öğretmenin duruma saygı duyması gerektiğini, ne övgü ne de düzeltmeyle ona müdahale etmemesi gerektiği

üzerine durmuştur. Montessori eğitimcisinin en önemli özelliğiye dikkatin polarizasyonunu nasıl tanıyacağını bilmesidir (Wilbrandt, 2012: 42).

Konsantrasyon yaşamın bir parçasıdır, bir eğitim metodunun sonucu değildir. Maria Montessori bunu ilk Çocuklar Evi'ndeki gözlemleri sonucunda fark eder ve bu durumu “Dikatin Polarizasyonu” olarak adlandırır (Wilbrandt, 2012: 43).

Montessori, silindirleri yerlerinden çıkarıp yine yerlerine yerleştiren üç yaşında bir kız çocuğunu gözlemlemiş ve onun bu alıştırmayı yoğun bir ilgiyle üst üste tekrarlaması dikkatini çekmiştir. Çocuğun dikkatinin dağıtılması için türlü şeyler yapılmasına rağmen çocuk alıştırmayı 42 kez tekrarlamıştır. Sonra derin bir uykudan uyanır gibi durmuş ve mutlulukla gülümsemiştir. Bu olaydan sonra Montessori, bir çocuğun çalışmasını odaklanarak yaptığını gördüğünde çocuğun hiçbir zaman rahatsız edilmemesi gerektiğini söylemiştir (Wilbrandt, 2012: 43).

2.2.2.7. Normalleştirme

Ebeveynler, Montessori'nin “normalleştirme” terimini ilk duyduklarında sık sık endişeye kapılırlar. “Bütün çocukların aynı şeyi düşünmesi ve aynı hareketi yapması, aynı davranması” durumu kulağa hoş gelmez (www.livingmontessorinow.com, 2016).

Montessori eğitiminde normalizasyon teriminin özel bir anlamı vardır. “Normal” tipik, ortalama ya da hatta alışılmış olandan, uymaya zorlamanın bir sürecinden söz etmez (Korkmaz, 2013: 150). Montessori, normal ve normalizasyon terimlerini çocuk gelişiminde gözlemlediği eşsiz bir süreci tanımlamak için kullanmıştır (Korkmaz, 2013: 150).

Montessori'ye göre normalleştirilmiş çocuk, öz motivasyonlu, bağımsız kararlar alabilen ve sadece boş meraktan değil, bilinçli bir seçimle eylem gücüne sahip olan çocuktur (Aktaran: Soydan, 2013: 271).

Montessori, çocukları ihtiyaçlarına uygun bir çevrede özgür olmalarına izin verildiğinde gözlemledi ve şiddetli bir odaklanma aşamasından sonra çocukların ilgilerini çeken materyallerle çalışırken tazelenmiş ve hoşnut göründüklerini fark etti. Kendi seçtikleri işte kalıcı yoğunlaşma aracılığıyla çocuklar, iç disiplin ve huzur geliştiriyorlardı. Montessori bu süreci normalizasyon olarak adlandırdı ve bunu bütün çalışmanın en önemli tek sonucu olarak örnek gösterdi (Wilbrandt, 2012: 43).

2.2.2.8. Yetkenlendirme

Sadece küçük çocuklar değil, büyük çocuklarda sürekli bir eşyaya dokunmaması, bir işi yapmaması konusunda uyarı duyarlar. Oysa bazı işlerin tehlikeli olup olmaması insana bağlıdır (Korkmaz, 2005: 128-129).

Çocuk zararsız bir çevrenin içinde tutularak tehlikeyi yenmekten kendi güçleriyle mücadele etmekten mahrum bırakılır. Günü geldiğinde evde ya da okulda, tehlike ve gerçeklerin bu şekilde dışında tutulmuş çocukla işbirliği içinde olan kişi genç bir insandan çok bir buluntuyla karşılaşır. Böyle yetiştirilmiş bir çocuk kendini tamamiyle bağımlı bulacaktır, çünkü bağımsızlığını kazanmamış, farkına varmadığı sayısız tehlikelerle kuşatılmıştır. İşlevsel ve ahlâksal dengenin ikisine de sahip değildir. Bu nedenlerden dolayı Montessori sınıflarındaki çocuklar kendileriyle ve eğitimle ilgili tüm etkinlik ve kararlarda yetkelendirilirler (Korkmaz, 2005: 128-129).

2.2.2.9. Akranlarla ve Akranlardan Öğrenme İlkesi

Geleneksel okulda öğretmen öğrenciye bilgi aktarır, öğrenciler nadiren birbirlerinden ya da doğrudan malzemelerden öğrenirler. Geleneksel ortaokul sınıflarında birlikte çalışma artmasına rağmen testlerin, problem setlerinin ve çalışma kâğıtlarının çoğunlukla tek başına yapıldığı okullar da hala çok fazladır. Geleneksel okul öncesi sınıflarının tersine Montessori sınıflarında çocuklar sık sık gruplar halinde oynarlar. Montessori eğitimi bu düzenlemeye karşıdır çünkü çocuklar hakkında bilinen bir gerçek vardır: Küçük çocuklar birlikte oynamasalar da yan yana oynamaya eğilimlidirler, oysaki ortaokul çocukları daha çok sosyaldir. Montessori ilkokullarında çocuklar isteklerine göre sık sık yalnız çalışabilirler ama ortaokul kısmında çocukların tek başlarına çalışmaları nadir görülür. Bu sınıflardaki çocuklar, kendilerinin oluşturdukları küçük gruplarla, okul dışındaki bireylerle görüşme yapmak için ya da müzeleri ya da kendi istekleriyle oluşturdukları proje çalışmaları için bilgi alabilecekleri gerekli iş yerlerini ziyaret etmek için sınıftan ayrılırlar. Bir öğrencinin diğerinden daha iyi öğrendiği bu gruplarda yer alan 9 yaşındaki çocuğa ne yaptıkları sorulur. Çocuğun yanıtı ‘Birbirimize yardım ediyoruz.’ olmuştur (Lillard, 2005: 31-32).

2.2.3. MONTESSORİ’YE GÖRE ÇOCUĞUN GELİŞİM EVRELERİ

Montessori insanı kendi yaşamı içinde ele alırken insanın fizyolojik gelişim ile birlikte diğer alanlarda da gelişim gösterdiğini görmüş ve kendi yaklaşımını insan gelişiminin temeli üzerine kurmuştur (Temel ve Toran, 2012: 149).

Genel olarak çocuğun gelişim evreleri şu şekilde basamaklandırılır :

2.2.3.1. I. EVRE

Gelişim dönemlerinden ilki doğumdan 6 yaşına kadar sürer. Bu dönemde çocuklar duyusal kâşiflerdir, dillerini, çevrelerini, zekâlarını ve kültürlerini her açıdan öğrenerek idrak kabiliyetlerini oluştururlar (www.montessori-ami.org). Birinci dönemde kişiliğin ve bireyselleşmenin temelini kuruluması ön planda tutulmaktadır. Çocuk bu dönemde yaratıcı, kurucu ve kararsızdır (Arslan, 2008: 72).

Birinci evrede çocuk ruhsal embriyondur. Bu psiko-embriyonik aşamada çeşitli güçler birbirinden ayrı ve bağımsız olarak gelişir. Çocuk, ruhsal embriyon olarak açığa vuramasa da aktif bir ruhsal yaşama sahiptir ve bu iç yaşamı uzun bir sürede, gizlice bütünleyecektir (Dündar, 2007: 195).

M. Montessori ruhsal embriyon evresinde, fizyologların çocukların normal gelişimine ölçüt saydıkları üç büyük a şamadan ikisinin hareketle ilgili olduğunu belirtir. Bu iki aşama yürüme ve konuşma işlevleridir. İnsan zekâsıyla yakından ilgili iki işlev, konuşmaya yarayan dil hareketi ile çalışmaya yarayan el hareketiyle birlikte ele alınır (Dündar, 2007: 195).

Montessori bu aşamayı sıfır-üç ve üç-altı yaş olmak üzere iki evreye ayırmaktadır.

0-3 Yaş: Sıfır-üç yaş arasında çocuk farkında olmaksızın ve istemeksizin çevresi tarafından etkilenmekte ve çevresinde etkileştiği her şeyi zihinsel olarak emmektedir. Montessori 0-3 yaş arasındaki zihinsel faaliyetleri bilinçsiz emici zihin olarak açıklamaktadır (Temel ve Toran, 2012: 150).

Çocukta ilk üç yaşta yürüme, konuşma ve sütten kesilme gibi değişimler görülmektedir. Montessori'ye göre, doğal gelişim olarak adlandırılan bu fiziksel değişimler, çocuğun bağımsızlığını kazanması yolunda attığı ilk adımlardır. Bu bağlamda çocuğa özgürlük kazandıran doğadır. Çocuğu özgürleştirme süreci doğumdan itibaren başlar. Çünkü çocuk doğduğunda

âdeta tutukevinden saliverilmiştir. Doğar doğmaz annesinin fonksiyonlarından bağımsız hale gelen çocuğu, doğa yüzüstü bırakmaz. Doğa, yeni doğan çocuğa karşılaştığı ortamı benimseme ihtiyacını gidermek için içgüdü temin eder. Böylelikle yeni doğan çocuk, dünyayı ele geçirme psikolojisiyle hareket etmeye başlar. Montessori, bunu hayatın ilk yıllarının özelliği olarak görür. Çocuk, çevreyi elde etme duygusu hissettiği için çevre ona cazip gelir. Öyleyse çocukta faaliyete geçen ilk organlar duyu organlarıdır (Durakoğlu, 2011: 135).

Fiziksel değişimlerin etkisiyle birlikte karakter de biçimlenmektedir. Öyleyse karakterin temelinde doğal unsurlar vardır. Bu nedenle üç yaş öncesi dönemdeki çocuğun karakterinin gelişimine doğrudan dışsal faktörlerle etki edilemez. Zira bu dönemdeki çocuk için dışsal bir faktör olan okul yoktur (Durakoğlu, 2011: 136).

3-6 Yaş: Üç yaşından altı yaşına kadar olan dönem, bireyin gelişiminin temelini hazırlanmasına olanak sağlanmasına uygun olduğundan dolayı oldukça kritik bir dönemdir. Montessori, üç yaşından altı yaşına kadar olan dönemin, çocuğun herhangi bir karakter bozukluğunun düzeltilebilmesi açısından önemli olduğunu düşünür. Ona göre, bu dönemdeki çocuğun, karakterinin gelişmesine yapıcı faaliyetler aracılığıyla yardım edilebilir (Durakoğlu, 2011: 136).

Montessori 3–6 yaş arasındaki çocukluk dönemini mükemmellik evresi olarak nitelendirir. Bu dönemden önce nesneleri emerek beyinde depolayan çocuk artık duyu organlarıyla dünyayı anlamlandırmaya çalışmaktadır. Bu evrede ellerin temel bir rolü vardır. Çocuk, artık bilincinin bir gereci olan elleriyle hareket etmekte ve zihninin rehberliğinde elleriyle sürekli ortama düzen vermeye çalışmaktadır (Durakoğlu, 2011: 143).

3-6 yaşı kapsayan ikinci alt basamakta alınan çevredeki izlenimler analiz edilir. Çocuk çevresinde faaliyetleri ile bilinçsiz keşiflerden bilinçli çalışanlara doğru gelişir. Şimdiye kadar elde edilmiş olan kazanımlar güncellenip

geliştirilmektedir. Bir gruba katılıp sosyal uyum sağlamak çocuk için önem kazanmaktadır (Arslan, 2008: 72).

2.2.3.2. II. EVRE

İkinci evre 6 yaşından 12 yaşına kadar olan dönemdir. Bu evrede çocuklar kavramsal kâşiflerdir. Hayal güçlerini ve soyutlama güçlerini geliştirir; bilgilerini dünyalarını genişletmek ve keşfetmek için kullanırlar (Korkmaz, 2005: 54).

Çocuksu ruh soyut düşünmeye hazır hale gelmektedir, ‘neden’ sorularını sormakta ve hayal kurmaya karşı duyarlı olmaya başlamaktadır. Soyut olan zihinsel yapı organize edilmekte ve bu dönemde çocuğun zihinsel olarak ufku genişlemekte, fiziksel olarak hızlı bir gelişim göstermektedir. Çocuğun inci dişleri dökülür, kıvrıkcık saçları düzleşir ve koyulaşır, tombul vücudu inceler (Arslan, 2008, 72; Temel ve Toran, 2012: 151; Korkmaz, 2013: 81).

Çocuk sakin ve mutludur. Zihinsel ve bedensel olarak güçlü ve dengelidir. Bu dönemde neden-sonuç ilişkisi önem kazanır (Korkmaz, 2013: 81; Wilbriandt, 2013: 126).

Ruhsal, sosyal, dini ve kültürel açıdan bilgisini (durumunu) genişletmek adına istekler oluşturmaktadır. Kültürün temelleri 7 yaşından ergenliğe kadar olan bu aşamada verilebilir. Vicdanın sosyal, içsel duyarlılığı ile bağlantılı olarak bireyin ahlaki bilinci oluşmaktadır. Bu dönemde kendisinin ve başkalarının davranışlarını iyi veya kötü olarak değerlendirebilir (Arslan, 2008, 72; Korkmaz, 2013: 81).

Soyutlaştırmaya ve entelektüelliğe karşı bir gereksinim bulunmaktadır. Çocuk bu evrede sistematik bir biçimde derse gerek duyar, yani bilimsel-sistematik ve aynı zamanda diğer dallara da atlayan derslere gereksinim duymaktadır (Wilbriandt, 2013: 126).

Bu dönemin bir diğer özelliği ise çocuğun ev ortamından ayrılmak istemesidir. Okul, çocuğun bilinçsiz araştırma isteğinden, kültürel gelişimin ilerlemesi için yararlanmalıdır. Çocuğa okulda çalışması için materyaller sağlamak yeterli değildir. Okul materyallerin yanı sıra çocuğun okul dışına gidip materyaller bulması için rehberler de sağlamalıdır. Bu dönemde çocuk, aile döngüsünden bağımsız olmayı ve fiziksel çaba harcamayı isteyecektir (Korkmaz, 2013: 81).

Özetlemek gerekirse bu yaş dönemindeki çocuklardan genel olarak daha geniş bir dünyayı keşfetmeleri, mantıklı problem çözme becerisini, işbirliği içeren sosyal ilişkileri, hayal gücünü ve estetik duyarlılığı, karmaşık kültürel bilgiyi geliştirmeleri beklenir (Korkmaz, 2013: 81).

2.2.3.3. III. EVRE

Üçüncü dönem 12 yaşından 18 yaşına kadar olan dönemdir ve bu dönem ilk dönemi hatırlatır şekilde birçok değişimi barındırır. Bu dönem ilki 12 yaşından 15 yaşına, ikincisi 15 yaşından 18 yaşına kadar olan iki alt dönemde incelenebilir (Korkmaz, 2013: 82).

Fiziksel değişimler mevcuttur. Beden tam olgunluğa erişir. İnsan 18 yaşına geldiğinde tam olarak gelişmiştir ve daha fazla belirgin değişim olmaz (Korkmaz, 2013: 82).

Bu dönemde birey duyularını soyut düşünce için kullanmakta ve insan davranışlarını gözlemleyerek anlamaya çalışmaktadır. Bir önceki evre de ahlaki bilinç kazanan çocuğun, bu evrede toplumsal ve dini hisleri gelişir. Birey adaletin gerçek araştırmacısı ve problem çözücüsü olarak kendini yeniden düzenlemektedir. Vatan, millet gibi duygular da kazanmaya başlayan çocuk, artık bir takım ideallere sahiptir. Çocuğun hem ahlaki hem de sosyal bilinci

artık olgunluk seviyesine gelmiştir (Durakoğlu, 2010: 105; Temel ve Toran, 2012: 151).

Bu dönemde çocukların hümanistlik kaşifler olduğu görülür. Toplumdaki yerlerini ve ona katkıda bulunmak için ne yapabileceklerini anlamaya çalışırlar. Çocuklar topluma doğrudan katkı sağlamak isterler. Amacını kişisel üstünlük ile sınırlandırmaz, toplum kendisinden önce gelir düşüncesine sahiptir. Çocuk toplumu yaşamak istediği için okul çevresiyle kısıtlanmamalıdır (Korkmaz, 2013: 82; Temel ve Toran, 2012: 151; Wilbriandt, 2012: 56).

Klasik metodlarla öğrenemezler. Kendileri araştırmak ve bizzat yaşamak isterler (Wilbriandt, 2012: 56).

Montessori'ye göre, on iki ile on sekiz yaş arası olgunluk dönemidir. Beklentilerin oluştuğu, yaratıcı faaliyetlerin ön plana çıktığı bu dönemde birey, anlayış ve saygı bekler. Montessori, bu dönemdeki bireylerin kişiliklerinin ve özgüvenlerinin güçlendirilmesinin onların bağımlılıklara karşı dirençli olmalarında önemli bir rol oynadığını iddia eder. Ona göre özgüveni yüksek ve kendileriyle barışık bireyler daha huzurlu, uyumlu ve sorumlu kişilerdir (Durakoğlu, 2010: 105).

Pedagogların bu dönemde üzerlerine düşen görev ve sorumluluk; ergenlere gerekli olan özgüveni vermek, ancak yine de toplumun zorluklarını da tanıtarak, ergenlerin bu problemleri anlamaları ve sağlıklı biçimde çözmeleri konusunda destek vermek ve anlayış göstermektir (Arslan, 2008: 72).

2.2.4. MONTESSORİ YÖNTEMİNDE ÖĞRETMEN, SINIF DÜZENİ, PLAN VE PROGRAMLAR

2.2.4.1. MONTESSORİ EĞİTİMCİSİ

Montessori okullarında yetişkinlerin oynadığı farklı rolleri vurgulamak için öğretmen yerine “yönelten” kavramı kullanılmaktadır (Taner Derman vd., 2010: 67) Bu yöntemde, çocuk, öğretmeni, bir öğretmenden ziyade, bir yönelten olarak gözlemektedir (Malloy, 1989: 61).

Montessori öğretmenleri, çocuklar konusunda çok iyi bir gözlemci olmalı, her çocuğun bireysel gelişim düzeyini çok iyi bilmelidir. Ancak bundan sonra, hangi materyalin hangi çocuk için daha iyi olabileceğine karar verebilecektir ve ancak bu şekilde, her çocuğa bireysel rehberlik hizmeti sağlayabilecek, her materyalden en iyi bir şekilde nasıl yararlanılabileceğini çocuğa gösterebilecektir. Öğretmen, daha sonra, çocuğu materyal ile yalnız bırakacak ve gözlemine dönecektir (Malloy, 1989: 65).

Öğretmen, sadece gerektiği zaman çocuğa müdahale edecektir. Esnek olacak ve her çocuğa yardımcı olurken, yeni fikirlere açık olacaktır. Çocuk, öğretmeni, gerek duyduğu zaman arada olan, ama dost bir yardımcı ve rehber olarak görecektir (Malloy, 1989: 65).

Öğretmen sınıf atmosferinde ve sınıfın düzenlenmesinden sorumludur. Materyalleri düzenler ve onları çocuklara sergiler, uygulanacak aktiviteleri planlar, zorluklarla mücadele eder ve her bir çocuk bireysel gereksinimlerini karşılamak için ayarlamalar yapar (Lillard, 1972: 82).

Öğretmen aynı zaman çocukların kendi gelişimlerinden ilham alarak örnek bir çevre düzenler. Bu düzenleme esneklik, içtenlik, yaşamı sevmeye, aynı zamanda kendini anlama ve kendine saygı duyma için oldukça önemlidir (Lillard, 1972: 83).

Öğretmenin gözlemci rolünün yanında çocuk için çevreyi hazırlama ve çocuğun çevreyle iletişim kurmasını sağlama gibi rolleri de vardır (Lillard, 1972: 82).

Bir öğretmen mümkün olduğunca fiziksel olarak bakımlı-çekici olmalıdır, böylece çocukların dikkatini çekebilmeli ve güvenini kazanabilmelidir (Lillard, 1972: 83). Montessori öğretmenlere hoş ve estetik olmaya çalışmaları, yumuşak bir ses tonu kullanmaları, uygulamada hoş-güzel kıyafetler giymeleri konularında tavsiyelerde bulunmuştur (Lillard, 2005: 141)

Montessori öğretmeni, çocuklara bir şeyler göstermek istediklerinde bunu anlatmak yerine yapılacak aktiviteyi sessiz bir şekilde örneklemeyi tercih etmektedir (Başal, 2010: 68).

Montessori öğretmenin ruh haliyle ilgili ise şu açıklamaları yapmıştır: ‘Bir öğretmenin huzur içinde olması, sakin, soğukkanlı olması beklenir ama bu sükûnetten kastedilen şey, daha çok bir mizaç özelliğidir. Genellikle, öğretmenin sinirli olmaması istenir. Oysa daha derin bir sükûnet, daha temelli bir huzur ve bir iç açık seçikliğine kaynaklık edebilecek başka bir ruh hali söz konusudur. İşte bu sükûnet, çocuğu anlamak için gerekli ruhsal bir alçak gönüllüğü, zihinsel bir arıklığı öngörmektedir. Öğretmende bulunması gereken sükûnet, böyle bir sükûnet olmalıdır’ (Montessori, 1999: 194).

Montessori, çocuğun doğal gelişme düzeyini büyük bir dikkatle izlemesi istediği öğretmenin, her çocuğun kendi gelişim düzeyine uygun malzeme ile çalışmasını sağlamak ve malzemenin nasıl kullanılacağı hakkında her çocuğu ayrı ayrı bilgilendirmekle görevli olduğunu kabul eder (Oktay, 1988: 66).

Bu noktada öğretmenin görevi çocuğa öğretici bilgiler, dersler vermek değil, fakat malzemeyi nasıl kullanacağını ona anlatarak, onun eşya ile doğrudan doğruya yapacağı deneylerle kendi kendine öğrenmesini sağlamaktadır (Oktay, 1988: 66).

Geleneksel okul öğretmeninden farklı olarak, Montessori öğretmeni, sınıfta, dikkati üzerine toplayan bir merkez değildir. Aksine, çocukların çalıştığı ortamda, güçlükle farkedilebilen, bir görünümüdür. Masası yoktur, çalışmalarını, çocukların masalarının boyunda bir masada veya halı üzerinde gerçekleştirmektedir (Malloy, 1989: 65).

Bütün bunlara ek olarak bozucu davranışlar sergileyen ve akranlarının dikkatini dağıtan ya da kendine bir amaç belirlemeyen çocuğun dikkatini uygun bir materyale çekmeli ve çocuk o materyal ya da etkinlik ile verimli biçimde çalışmaya başladığında öğretmen aradan çekilerek çocuğu yalnız bırakmalıdır (Şahin, 2012: 100).

2.2.4.2. EĞİTİM ORTAMI

Montessori sınıfları rahatlatıcı, sıcak ve katılımı teşvik edici özellikte düzenlenir. Canlı renkler kullanılır. Sınıflarda başlıca kullanılan materyaller, 5 duyuyu harekete geçirmek amacıyla kullanılan duyu materyalleri, el ve parmak kaslarını güçlendirmek için her evde bulunan günlük yaşam materyalleri, dil gelişimini destekleme amaçlı dil materyalleri ve matematik becerilerini destekleyici matematik materyalleridir. Materyallerin düzeni, basitten karmaşığa, somuttan soyuta doğrudur. Materyaller belli bir kavram üzerine yoğunlaşır, her materyal bir sonraki adımda gelecek olan ileri kavramlar için temel oluşturur. Materyallerin birbirini takip ediyor olması çocuğun bilgisini bir temel üstüne oturarak sağlam bir şekilde ilerlemesini sağlar (www.acevokuloncesi.org, 2017).

Montessori materyallerinin bir özelliği de “hata denetim mekanizmasına” sahip olmalarıdır. Bu sayede çocuk bir yetişkinin yönlendirmesine ihtiyaç duymadan kendi başına çalışır, hatalarını düzeltebilir ve sonucu değerlendirebilir. Montessori materyalleriyle çalışırken çocuklar bir yandan kendi hızlarında öğrenme deneyimleri edinirken, bir yandan da somut

nesnelerle ve duyuvarını kullanarak başladıkları öğrenme serüveninde soyut düşünme becerisi kazanır; farklı alanlarda çalışmayı ve öğrenmeyi seven bireyler olurlar (www.acevokuloncesi.org, 2017).

Sınıflarda kullanılan materyaller gerçek yaşamda kullanılan, doğal materyallerdir. Örneğin, su içmek için gerçek cam bardaklar, ütü yapmak için gerçek ütü, bir şey kesmek için gerçek bıçaklar kullanılır Bunun yanı sıra, her materyalden bir tane olması, çocukların birbirlerini beklemelerini, dolayısıyla da başkalarına karşı sabırlı ve saygılı olmayı doğal bir yoldan öğretir (www.acevokuloncesi.org, 2017).

Sınıflarda çocukların serbestçe hareket edebilmeleri ve kendi başlarına uygulamalar yapabilmeleri amaçlanır. Sınıf düzeni ve kullanılan materyaller çocukların fiziksel özelliklerine uygun, çocuk boyutlarındadır. Mobilyalar, çocukların hareket ettirebilecekleri ağırlıkta ve boyutlardadır. Dolaplar çocuk boyundadır, çocuklar istedikleri zaman dolapların her rafına rahatlıkla ulaşabilirler. Çekmeceler ve kapılar çocuklar tarafından kolayca açılıp kapanabilir. Duvarlardaki kıyafet askıları çocukların yetişebileceği boydadır. Çocukların kendi başına giyip çıkarabileceği giysiler; parmaklarıyla kavrayabilecekleri ve avuçlarına sığacak materyaller bulunur (www.acevokuloncesi.org, 2017).

2.2.5. MONTESSORİ MATERYALLERİ

2.2.5.1. GÜNLÜK YAŞAM MATERYALLERİ

Okul öncesi eğitiminde genellikle “öz bakım” araştırmaları adı altında kullanılan çalışma alanı, Montessori eğitiminde “pratik hayat uygulamaları” araştırmaları ya da “Günlük Yaşam Becerileri” araştırmaları olarak

adlandırılabilir. Bu alanda hedeflenen araştırmalar çocuğun günlük yaşamında karşılaşılabileceği tüm uğraşlardan oluşur (Çakıroğlu, 2013: 182).

Montessori, çocuğun özgürlüğünü, yetişkinlerden bağımsız hale gelerek elde ettiğini söyler. Çocuğun özgür bir kişilik kazanması ise günlük yaşam becerilerinin geliştirilmesiyle mümkündür. Bu düşünce doğrultusunda Montessori Okulları'ndaki çocuklar, öğretmenlerinden mümkün olduğu kadar az yardım alarak aralarında, yetişkin etkinlikleri olarak bilinen, toz almak, sofrayı hazırlamak, masa toplamak, bulaşık yıkamak gibi ev işlerinin de bulunduğu faaliyetleri gerçekleştirirler. Dolayısıyla bu okullarda yapılan günlük yaşamla ilgili her türlü çalışma, Montessori'nin "kendi başıma yapmama yardım et" ilkesinden hareket edilerek gerçekleştirilir (Durakoğlu, 2010: 147).

Çocuklar elleriyle çalışmayı çok severler. Zaten bu da gelişimleri için oldukça önemlidir. Çocuklara kendi odaları ve eşyaları konusunda sorumlu olmalarını öğretin, çocukların yapabileceği basit ev işlerini yapmalarına izin verin. Çöpü boşaltma, odasını temizleme ve yiyecekleri yerleştirme gibi... Bu tür ev işlerini ödül alacağını umarak değil, sorumluluğu olduğu için yaptığını bilmesine izin verin. Çocuklarımızın sahip oldukları muazzam enerjiyi kullanmalarına ses çıkarmayın (Hainstock, 1968: 21).

Manipülatif Beceriler

1. Kutu açma ve kapama
2. Bisküvi kutusu ile kavanoz kapağı açma ve kapama
3. Çeşitli tiplerde kapı ile dolap kapağı açma ve kapama
4. Sürahiden sürahiye fasulye dökme çalışmaları, su dökme çalışmaları, huni yardımıyla su dökme çalışmaları
5. Elbise katlama ve açma

6. Hassas nesneleri kaldırma, taşıma ve bırakma
7. Nesneleri bir tepsinin üzerinde kaldırma, taşıma ve bırakma
8. Kilim taşıma
9. Kilim katlama ve açma
10. Açılmış kilimin kenarına oturma
11. Sandalye kaldırma, taşıma, bırakma
12. Sandalyeli bir masada, sandalyeyi masadan kaldırma, sandalyeye oturma, sandalyeden kalkma, sandalyeyi masanın altına doğru yerine bırakma
13. Makas kullanma ve makası başka birine uzatma
14. Kitap kullanma
15. Plak oynatma

Kişisel Bakım

1. El ve yüz yıkama
2. Saçları tarama, fırçalama
3. Saç örme
4. Giysi çerçeveleri
5. Kravat bağlama
6. Ayakkabı boyama
7. Elbise tiftiklerini fırçalama
8. Elbise katlama
9. Çengele elbise asma

10. Askılığa elbise asma
11. “Teşekkür ederim” ve “Lütfen” deme
12. Konuşmadan önce kişinin dikkatini çekme
13. Zarifçe merdiven inme ve çıkma
14. Antrede (girişte) diğerlerine yol verme
15. Küçük bir mekândan müsaade alarak geçmek
16. Arkadaşlarını ve yabancıları selamlama
17. Misafire oturak teklif etme
18. Misafire serinletici içecek teklif etme

Çevre Bakımı

1. Toz alma
2. Talaş süpürme
3. Masa yüzeyi yıkama
4. Mobilya cilalama, parlatma
5. Pirinçten yapılmış nesneleri parlatma
6. Ayna ve pencereleri parlatma
7. Çamaşır yıkama
8. Masa hazırlama
9. Yatak yapma
10. Tabakları, çatal – bıçak takımını yıkama ve kurulama

11. Tabakları istifleme ve çatal – bıçakları ayırma
12. Perde ve storları açma, çekme
13. Bitkileri sulama
14. Çiçek düzenleme (Gettman, 1987: 41 – 42).

2.2.5.2. DUYULARI GELİŞTİRİCİ MATERYALLER

Montessori Metodu'na göre yapılan eğitimde beş duyu organının geliştirilerek duyarlı hale getirilmesi hedeflenmektedir. Bu doğrultuda yapılan eğitimle çocuk, sadece duyu organlarını değil zekâ ve belleğini de geliştirmektedir. Başka bir deyişle, duyu organları gibi zekâ ve bellek de duyuşsal izlenimlerle gelişmektedir. Öyleyse Montessori Metodu' nu temele alan bir okuldaki çocuklara ait duyu organları, ortamlarıyla ilişkili bilgi elde etmede kullanılan zihin arasındaki bağlantı noktalarıdır (Durakoğlu, 2010: 109).

Montessori'ye göre 'Duyular çevre ile temasa geçen noktalardır; ve zihnin ortamı gözlemlemeye çalışarak duyuların daha hassas kullanılmasını öğrenir.' Duyuların uyarılması çocuğun zihinsel potansiyelinin gelişmesinde temel bir rol oynamaktadır (Topbaş, 2004: 110).

Materyaller duyu organlarının 'alfabesi' işlevini yerine getirmektedirler ve beş duyu organlarının hassaslaşmasını, kelime hazinesinin zenginleşmesini ve kavramların somutlaşmasını sağlamaktadır. Ayrıca materyaller, algılamaları düzenlemede, psiko-motor gelişimin hassaslaşmasında ve mantık-matematiksel zekânın gelişmesinde işlevsel bir rol oynamaktadır. Duyuların eğitimi beş değişik biçimde yapılmalıdır:

1. Görme eğitimi: Biçimler, boyutlar, renkler

2. Dokunma eğitimi: Düz-pütürlü, ağır-hafif, biçimler-hacimler, sıcak-soğuk

3. Dinleme eğitimi

4. Koklama eğitimi

5. Tatma eğitimi (Topbaş, 2004: 111)

Duyuların eğitiminde kullanılan materyaller şu şekilde sıralanabilir:

- pembe kule,
- kahverengi merdiven,
- kırmızı çubuklar,
- silindirler,
- geometrik katılar,
- renk kutusu 1-2-3,
- ses kutuları,
- dokunma tabletleri,
- dokunma tahtası 1 ve 2,
- farklı kabalıktaki tabletler,
- kumaş kutusu,
- geometrik şekiller dolabı,
- ağırlıklık tabletleri,
- ısı tabletleri,
- binomial küp,

- trinomial küp,
- üçgenler,
- tat alma alıştırmaları,
- termik şişeler,
- koklama şişeleri,
- basınç silindirleri (George Russel tarafından tasarlanmış),
- yapısal üçgenler etkinlik seti,
- daireler, kareler ve üçgenler,
- zil materyali,
- ton seti (Korkmaz, 2005: 112-113).

2.2.5.3. MATEMATİK MATERYALLERİ

Birçok insanda matematik öğrenmeye karşı bir eğilim vardır. Başlangıçta Montessori'nin kendisi de matematik öğretiminin en erken ilkokulda başlamasından yanadır. Montessori, eğer bir çocuğa matematik, başlangıçtan itibaren anlaşılır bir şekilde öğretilirse her çocuğun matematiği öğrenebileceğini savunur (Wilbriandt, 2013: 260)

Bir çocuk matematikle ilgili temel kavramları iki şekilde öğrenebilir. Birincisi, yıllarca oynamaktan zevk aldığı somut materyalleri kullanarak öğrenebilir. İkincisinde ise ilkokulda soyut yollardan öğrenebilirler. Montessori, çocuğun ilk yıllarında matematik materyali kullanılması durumunda, aritmetikle ilgili olgu ve yeterlilikleri kolayca özümseyebileceğini göstermiştir (Topbaş, 2004: 107).

Bu alan için hazırlanmış Montessori materyalleri, çocuğun aritmetik zekâsını soyutlama kapısına doğru taşımasına fırsat verir. Montessori çevresinde matematik şevki, ilgiyi ve konsantrasyonu esinleyen en popüler konudur. Matematik kavramları, ilk olarak en basit biçimde sunulur. Duyusal deneyimler ve dolaylı hazırlanma aracılığıyla çocuk ölçer, kıyaslar ve analiz yapar. Bu beceriler çocuğun boyut ve nicelikleri ayırt etmesine yardım eder (Öngören, 2008: 51).

Montessori, çocukların matematiği öğrenmesi için somuttan soyuta giden bir süreç izler. Bu süreçte alıştırımlar yapan çocuk, matematiksel temel bilgilere sahip olur. Böylelikle çocuğun zihni doğru bir temel üzerine kurulur. Matematik materyalleri, bu amaca hizmet edecek özelliklere sahip olacak şekilde tasarlanmıştır (Durakoğlu, 2010: 136).

2.2.5.4. DİL MATERYALLERİ

Maria Montessori de dil eğitimini okul eğitiminin odak noktası olarak görür. Montessori'ye göre dil, birlikte yaşamaktan dolayı gelişmektedir. Yine dil, anlamlı ve önemi olan simgelerin yapısıdır; ayrıca iç ve dış dünyadaki olayları betimler. Montessori dilin oluşumu konusunda öncelikle okul süresini düşünmez. Çünkü çocukta dilin gelişmesi çok daha önce başlar. Dile hâkim olabilmek kalıtsal bir olay değildir; ama çocuğun işitme ve konuşma potansiyeline bağlıdır. Montessori bu konuda bilinçaltında dili öğrenebilmenin emici zihnin bir sonucu olduğunu düşünmüştür. Montessori dil eğitimini bütünsel açıdan ele almıştır. Çocuk yardım almaktadır ama bu dolaysız bir yardımdır (Aktaran: Kayılı vd., 2009: 349).

Montessori dil eğitiminin içinde okuma yazma çalışmalarına da ağırlık vermiştir. Montessori'ye göre yazma becerisi okuma becerisinden önce oluşur. Montessori yönteminde, çocuklar harflerin isimlerini sırayla öğrenmeden önce harflerin sesletimlerini öğrenirler. Önce sesletimler öğretilir, çünkü bunlar

ileride okuyabilmeleri için gerekli olan kelimelerin sesleridir. Çocuklar bu sesletimleri, öğretmenin verdiği zımparalı harflere dokunarak öğrenirler ve bu da çocukların ilgisini çeker. Okuma eğitimi, çocuğun zımparalı harfleri kullanmasına yönelik ilgisinin artması ve gördüğü kelimelerin ne demek olduğunu sormaya başlaması ile başlar. Montessori eğitim yaklaşımında harf kartlarını kullanarak kelime üretmek veya yazma çalışmaları yapmak okuma alışkanlığı kazandırır. Çocuklar sınıf içindeki eşyaların, nesnelerin, eylemlerin yazılışını görerek öğrenirler. Bu konu ile ilgili örnek verirse bardağın üzerinde ismini görür ve onu kullanır. Montessori yönteminde, konuşulan dilde sözel ifade geliştirici etkinlikler, yazmaya yönelik çizgi etkinlikleri, küçük cisimlerle yapılan ses etkinlikleri, yazmaya yönelik kalem ve kâğıtsız etkinlikler, okumaya yönelik materyaller ve alıştırma dil geliştirici etkinliklerin temeli olarak ele alınır (Aktaran: Kayılı vd., 2009: 349).

2.2.5.5. COĞRAFYA MATERYALLERİ

- Yap boz kıta haritası,
- Yap boz Asya haritası,
- Yap boz Avustralya haritası,
- Yap boz Güney Amerika haritası,
- Yap boz Afrika haritası,
- Yap boz Kuzey Amerika haritası,
- Yap boz Avrupa haritası,
- Avrupa ülkelerinin yap boz haritaları,
- Avrupa haritaları,

- Amerika haritaları,
- Kara, su biçimleri,
- Küre- kıtalar,
- Zımpara kağıdından küre- kara ve su (Aktaran: Korkmaz, 2005: 114).

2.2.6. MONTESSORİ YÖNTEMİ'NDE MUTFAK ÇALIŞMALARI

Tüm pratik yaşam egzersizlerinde olduğu gibi çocukların mutfak çalışmalarına dahil edilmesinde de ilk adımı atması gereken kişi yetişkinlerdir. Bir buçuk ve iki yaşın altındaki çocuklar genellikle sabırsızdırlar ve yetişkinin işini bitirmesini bekleyemezler. Böyle bir durumla karşılaşıldığında ellerinden tutulup getirilmeleri ve yetişkine katılarak yardım etmeleri sağlandığında ancak pes edebilirler (Lillard ve Jessen, 2003: 107).

Çocuklar bir konuda sürekli aktif rol almak isterler. 3 yaşlarına yaklaştığında daha ileri seviyede şeyler isterler ve siz ona ne yapacağını gösterirken uzun bir süre bıkmadan bekleyebilirler. Bazı durumlarda “Önce ben, sonra sen” gibi cümleler kurmak, yaptıklarınızı izlerken ve sizi beklerken çocuğunuza kendini kontrol etmesini öğretir. Bu yaşlarda çocukların bu ilgilerinden ve özelliklerinden yararlanılarak mutfak çalışmalarına katılmaları sağlanabilir (Lillard ve Jessen, 2003: 107-110).

Çocuklarınızla mutfakta yapılabilecek çalışmalara şöyle örnekler verilebilir:

İlk olarak ellerinizi yıkayıp mutfak önlüğünüzü giydikten sonra gerekli malzemeleri iki elinizle birden tutarak çocuğunuzun masasına kadar teker teker taşıyın. Siz bir şeyler gösterirken ya da bir konuda yardım etmeniz gerektiğinde çocuğunuz daima sizin sol tarafınızda olsun. Eğer solak değilseniz bu pozisyon

sizin ve çocuğunuzun en rahat edeceği pozisyonudur (Lillard ve Jessen, 2003: 107-110).

Yemek hazırlamaya başlamak için öncelikle bir muz üzerinde alıştırmayı yapmak oldukça iyi bir başlangıçtır. Başlangıçta muzun ucunu kesin ki soyması daha kolay olsun. Her muz kabuğunu dikkatlice soyun ve doğrudan kesme tahtasının solunda duran kasenin içerisine koyun. Bıçağı elinize alın, sağ eliniz bıçağın sapını kavarken sol elinizde bıçağın üzerinde olsun ve muzdan bir parça kesmek için bıçağınızı bastırın. Kestiğiniz parçayı sağ tarafınızda duran kasenin içine koyun. İşinizin bittiği sebze ya da meyveyi yiyecek kasesine, çöpleri de çöp kasesine koymanız oldukça önemlidir. Çocuklar çok hevesli oldukları için tek seferde muzdan birden fazla parça kesmek isteyeceklerdir. Bu nedenle bir yetişkinin onlara izlemeleri gerektiğini sırayı hatırlatması gerekir: “Kes ve kaseye koy.” Tabii ki biz yetişkinler bu kadar sistemli şekilde çalışmıyoruz. Ancak bir çocuk için işin başından sonuna kadar düzenli çalışması her şeyi sırasıyla yapması çok önemlidir. Biz daha çok işin sonuna odaklandığımız için bizim için sıkıcı bir süreç olmasına rağmen bu adım- adım metodu çocuğumuz için son derece heyecan vericidir (Lillard ve Jessen, 2003: 107-108).

Muzun son parçası da kesilip kaseye konduğunda yiyecek kasesini çocuğunuzun gözü önünden kaldırın ve tepsi temizlenene, kirli bulaşıklar yıkanana ve hepsi yerine konup mutfak önlüğü çıkarılıncaya kadar kaseyi masaya koymayın. Yiyecek kasesi çocuğunuzun gözü önünde durdukça içindekileri hemen yemek isteyeceği için yapması gereken diğer işlere konsantre olmayacaktır. Eğer yiyecekleri hazırladığınız sırada çocuğunuz yiyecekleri ya da herhangi bir mutfak gerecini ağzına sokacak olursa hemen elinden alın ve, “Bunu yıkamam gerek” deyin. Çocuğunuza yemek hazırlığı sırasında hazırladığı şeylerden yememesi gerektiğini öğretmek son derece önemlidir. Aksi olduğunda çocuğunuzun dikkati dağınık ve gerekli becerileri kazanamayabilir (Lillard ve Jessen, 2003: 108).

18 aylık çocuklar, yemek önlerine konuluncaya kadar ya da bir şeyler atıştırmaya başlamadan önce sabırla bekleyebilirler. Çok aç oldukları bir zamana denk getirmezseniz kendilerini kontrol edebilen bazı çocuklar bunu 15 aylıkken bile yapabilirler. (3 yaşına geldiklerinde aç bile olsalar yemek hazırlarken hazırladıkları şeylerden ağızlarına atmazlar).15 ya da 18 aylık olmasına rağmen hazırlık sırasında yemeden duramayan bir çocuğunuz varsa bu aktiviteyi ilerleyen yaşlara bırakmanız daha iyi olacaktır. Öte yandan yemek hazırlamayı, çocuğunuzun dürtülerini kontrol altına almasını öğretmek için de kullanabilirsiniz. Ancak unutmayın ki bu süreçte çocuğunuz hayal kırıklığına uğramış gibi görünüyorsa bunu başka bir zamana ertelemenizde fayda vardır. Yetişkin kararları tüm bu sürecin kilit noktasıdır (Lillard ve Jessen, 2003: 108).

Çeşitli sebze ve meyveleri yıkama, soyma ve kesme küçük çocuklar için oldukça güzel bir pratik yaşam aktivitesidir. Patatesleri çok derin olmayan içi su dolu bir kaseinin içinde küçük bir fırça (Mantar fırçaları bunun için idealdir) yardımıyla yıkayabilir ve akşam yemeği için fırında pişirebilirsiniz. Kızartmak için sebzeleri kesebilir, salata hazırlamak için marulları yıkayabilir, tatlı için meyveleri dilimleyebilirsiniz. Akşam yemeği için hazırlayacaklarınızı öğle yemeğinden hemen sonra yapınız ki pişmeye hazır hale gelsinler. Güzel bir günde çocuğunuzun küçük masa ve sandalyesini alıp tüm bunları evinizin bahçesinde yapmanız keyifli bir deneyim olacaktır (Lillard ve Jessen, 2003: 109).

Yiyecekleri fırınlama, bir diğer faydalı pratik yaşam aktivitesidir. Bunun için fırınlama malzemelerini koyacağınız yeni bir mutfak rafına ihtiyacınız var. Bu malzemeleri; küçük bir karıştırma kabı, kaşık, spatula, tahta bir zemin ve çocuklar için uygun boyutta olan bir merdane olarak sayabiliriz. Bunların yanı sıra birkaç kurabiye kalıbı, küçük bir muffin kalıbı, pişirme kağıdı, saat ve çocuklara uygun mitten tarzı (Tek parmaklı) fırın eldivenini de malzemelere ekleyebilirsiniz. Fırın eldivenleri mutfak önlüğünün hemen yanında durabilir. Çocuğunuzla fırında bir şeyler pişireceğiniz zaman tüm malzemeleri önceden ölçmüş olmanız gerekiyor. Daha sonra çocuğunuz hepsini kaseinin içerisine

koyup karıştırabilir. Küçük çocuklar fırınlama işleminin tüm adımlarını sırasıyla yapacak yeteneğe sahiptirler. Bu adımları şöyle sıralayabiliriz: Bisküvi hamurunu yuvarlamak, kurabiye hamurunu pişirme kağıdının üzerine koymak, muffin hamurunu kalıplara koymak ve bunun gibi şeyler (Lillard ve Jessen, 2003: 109).

18 aylık ve daha büyük çocuklar kendi atıştırma malzemelerini bile hazırlayabilirler. Bu durumda da yetişkin kişinin tüm hazırlık sürecini oldukça dikkatli bir biçimde gözden geçirmesi gerekmektedir. Örneğin, sadece bir kavanoz ceviz ezmesini, reçeli ya da krem peyniri çocuğunuzun önüne koyup bisküvilerin üzerine sürüp yemesini bekleyemezsiniz. Çocuğunuz atıştırma malzemesini hazırlamasına yetecek kadar malzemeyi bir tabak ya da kasenin içine koyarak çocuğunuza vermelisiniz. Çocuğunuz kolaylıkla hazırlayabileceği diğer atıştırma malzemeleri çiğ sebzeler ve kesilebilir sebzeler olabilir (Lillard ve Jessen, 2003: 109-110).

Eğer mümkünse buzdolabı kapağında bulunan raflardan en alttakini çocuğunuzun kendi malzemeleri ve hazırladıklarını (küçük bir sürahi su, havuç ve kereviz dilimleri, bir parça meyve, dilimlenmiş peynir ve yoğurt) koymasına izin verin. Çocukların düzenli ve masa başında yemek yeme alışkanlığı kazanmaları gerekmektedir (Lillard ve Jessen, 2003: 110).

Bu şekilde çocuğunuz kendini kontrol etmeyi öğrenecek ve güzel yönde yeme alışkanlığı kazanacaktır. Düzenli bir şekilde takip edildiklerinde çocuklar kendi yiyecekleri seçip hazırlamayı severler. Buzdolabının o bölmesinin sadece kendilerine ait olduğunu diğer rafları kullanamayacaklarını bilirler. Bu tarz alışkanlıklar erken yaşlarda kazandırıldığında çocuklar ve aileleri ilköğretim dönemlerini daha rahat geçireceklerdir. (Ayrıca, ailenin kullanımına açık buzdolabında yalnızca sağlıklı yiyeceklerin bulundurulmasını ve bira ve diğer alkol içerikli içeceklerin çocukların ulaşamayacağı başka bir yerde saklanmasını öneriyoruz.) (Lillard ve Jessen, 2003: 110).

Mutfağı da çocuğa göre düzenlemek gerekmektedir. Çocuk mutfakta kendisine zarar vermeden çalışabilmeli ve yiyecek bir şeyler hazırlayabilmeli. Buzdolabında çocuk için bir yer ayırınız. Bu kısma çocuk yetişebilmeli ve arasını istediği gibi kullanabilmelidir. Oraya çocuğun alıp yiyebileceği, içebileceği meyve suları, meyveler ve sandviç malzemeleri koyabilirsiniz. İki yaşındaki bir çocuk buzdolabını açabilir ve duruma göre yiyecek bir şeyler alabilir veya küçük bir bardağa bir şeyler koyabilir. Biraz daha büyük bir çocuk kendisi için meyve suyu koyabilir ve öğle yemeğini hazırlayabilir. Bardaklar, bıçaklar, çatalar ve kaşıklar için çocuğun ulaşabileceği bir çekmece kullanınız (Akt: Çakıroğlu, 2012: 95).

Böylece çocuğun su verir misin, meyve verir misin, karnım acıktı, bir şeyler atıştırmak istiyorum gibi sözlerle dile getirdiği ihtiyaçlarını kendi başına giderebilmesine imkân sağlamış olur (Çakıroğlu, 2012: 95).

Anne veya baba denetiminde çocuğun bu işlemi yapması çocuğun psiko-motor gelişimine katkıda bulunur. Ve diğer yandan da yetişkin olunca yapacağı bir işe hazırlanır. Yine 3-4 yaşındaki bir çocuk ekmek arasına peynir, domates vb. yiyecek koyarak sandviç yapabilir. Başlangıçta yetişkin gözetiminde çocuk sandviç ekmeğini alır. Onun arasını açar ve arasına peynir veya domates yerleştirilir. Sonra afiyetle yemeğe başlar. Daha sonraki aşamalarda çocuk bunu kendi kendine yapabilir. Masayı hazırlarken çocuğunuzdan yardım alabilirsiniz. Kaşıkları ve çataları yerleştirebilir, peçeteleri koyabilir, bardakları taşıyabilir. Çocuğunuzun durumuna göre sofraya hazırlanırken başka yardımlarda alabilirsiniz. Yemek bittikten sonra masanın toplanmasında da çocuk yardımcı olabilir. Çocuklar mutfak bezlerini katlamayı çok sever ve bulaşık yıkamaktan çok hoşlanırlar. Yemek hazırlanırken, bulaşık yıkanırken ve mutfak temizlenirken de çocuğunuzdan yardım alabilirsiniz (Çakıroğlu, 2012: 95).

2.2.7. MUTFAK ÇALIŞMALARINA ÖRNEKLER

2.2.7.1. Portakal suyu sıkma

Önce masanın üzerine portakal, portakal sıkma aleti, bıçak ve üzerinde portakal kesilecek tahta yerleştirilir. Sonra çocuğun önünde portakalı ikiye keserek sıkma başlanır. Siz birkaç tane portakal kesip sıkmaya devam ederken çocuğunuz kendisinin de yapmak istediğini size söyleyecektir. O anda sakın çocuğu azarlamayınız ve isteğini geri çevirmeyiniz. Kontrollü bir şekilde çocuğun bu isteğini yerine getiriniz. Portakalı kesme ve sıkma işlemini basamak basamak çocuğunuza gösterip yaptırınız. Bu çalışmalardan sonra, çocuk önce portakalı ikiye böler. İkiye ayırdığı yarım portakalı sıkma aletinde sıkar ve suyunu çıkartır. Daha sonra portakal suyunu bir bardağa boşaltır. Son olarak portakal suyunu afiyetle içer. Bu araştırma ile çocuk iyi bir el becerisi kazanır, ayrıca kesme sıkma işlemleri büyük bir dikkat gerektirdiği için çocuk yoğunlaşma becerisi de kazanır (Topbaş, 2004: 76-77). 3-4 yaşlarında bir çocuk portakalı ikiye bölebilir. Meyve sıkacağına suyunu çıkartabilir (Çakıroğlu, 2012: 107).

2.2.7.2. Kaşar dilimleme

Masaya bir parça kaşar, bir kahvaltı bıçağı ve bir altlık koyunuz. Çocuğunuza peyniri nasıl dilimleyebileceğinizi gösteriniz. Sonra ondan peynirin geri kalan kısmını dilimlemesini isteyiniz. Eşit dilim kesmek, çocukta büyük bir el ve yoğunlaşma becerisi kazandırır. Bu etkinlik sonunda dilimler düzgün olursa çocuklar bundan çok büyük keyif alır (Topbaş, 2004: 77).

2.2.7.3. Meyve ve sebze kesme

Çocuklar için uygun ortamlarda meyve, sebze kesmek önemlidir. Burada dikkat edilmesi gereken şey, bıçağın çocuğa uygun olması ve kesilecek meyvenin sertliğidir. Çocuğa kesmek için sert sebze veya meyve vermeyiniz. Başlangıçta basit işlemler yapılmalıdır. Örneğin; çocuğunuzdan eline verdiğiniz meyve veya sebzeyi ikiye bölmelerini isteyebilirsiniz. İlk önce kesme işlemini siz gösteriniz. Sonra çocuğunuzdan yapmasını isteyiniz. Bıçağın keskin veya kesmeyen yüzeylerini tanıttınız (Çakıroğlu, 2012: 105).

2.2.7.4. Sandviç hazırlama

Sandviç hazırlanırken, birçok işlem sırayla yapılır. Bu işlemlerin her biri çocuğa tek tek öğretilir. Bu işlem için hazır sandviç ekmeği kullanılabilir. Sandviç ekmeği yoksa diğer ekmek ile de sandviç hazırlanabilir. Çocuk, ilk önce ekmeği arasına sandviç malzemesi konabilecek şekilde açma daha sonra malzemeleri sırayla yerleştirme becerisi kazanır. Başlangıçta tek malzeme ile beceri düzeyi geliştikçe birkaç malzeme ile sandviç hazırlanabilir. Sandviç hazırlamasını öğrenen çocukta kendine güven duygusu artar ve aç kalma korkusu azalır. Diğer yandan günlük hayatın vazgeçilmez faaliyeti olan yiyecek hazırlama konusunda önemli bir beceri kazanır. Bu konuda yetişkinliğine olan bağımlılığından az da olsa bağımsızlığa doğru bir adım atmış olur (Topbaş, 2004: 77).

Görüldüğü üzere Montessori mutfak çalışmaları portakal suyu sıkma, sandviç hazırlama, meyve-sebze kesme, kaşar dilimleme gibi etkinlikleri içerir. Havuç, muz ve elmaları hazırlamayı içine alır; bunlar çocuğun özgür ve düzenli olmasına yardımcı olur (Malloy, 1989: 71).

III. BÖLÜM

3.1. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemi üzerinde durulmuştur. Araştırmada kullanılan deneysel desen ve deneysel işlemler, araştırmanın evren ve örnekleme ile araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına yer verilmiştir. Ayrıca, verilerin kaynağı ile kullanılan istatistiksel teknikler üzerinde durulmuştur.

3.1.1.Araştırma Modeli

Bu araştırma ile Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okul öncesi eğitim kurumuna devam eden 4-5 yaş çocuklarına Montessori Yaklaşımı temel alınarak verilen beslenme eğitiminin besin grupları bilgisi, beslenme alışkanlıkları ve sofraya düzeni bilgisi üzerine etkisinin tespit edilmesi amacıyla deneysel bir çalışma deseni oluşturulmuştur.

Araştırmanın bağımsız değişkeni Montessori Yaklaşımı ile verilen beslenme eğitimi iken, bağımlı değişkenlerini ise okul öncesi çağı çocuklarda besin grupları bilgisi, beslenme alışkanlıkları ve sofraya düzeni bilgisi düzeyleri oluşturmaktadır.

Araştırmada Montessori Yaklaşımı kullanılarak beslenme eğitimi verilen deney grubuyla, herhangi bir beslenme eğitimi verilmeyen kontrol grubu bulunmaktadır. Gruplar arasında eğitim öncesinde ve sonunda fark olup olmadığına bakılmıştır.

Çalışmanın yürütülmesi esnasında gerçek deneme modellerinden ön-test/son-test kontrol gruplu model kullanılmıştır.

Tablo 1: Araştırmanın Modeli

KONTROL GRUBU	Öntest1.1 OÖÇCBGBF OÖÇCBAA SDBF	—	Sontest1.2 OÖÇCBGBF OÖÇCBAA SDBF
DENEY GRUBU	Öntest2.1 OÖÇCBGBF OÖÇCBAA SDBF	Montessori Yöntemi Temel Alınarak Hazırlanan Beslenme Eğitimi Etkinlikleri	Sontest2.2 OÖÇCBGBF OÖÇCBAA SDBF

OÖÇCBGBF: Okul Öncesi Çağı Çocuklarda Besin Grupları Bilgisi Formu

OÖÇCBAA: Okul Öncesi Çağı Çocuklarında Beslenme Alışkanlıkları Anketi

SDBF: Sofra Düzeni Bilgi Formu

Araştırma üç aşamada yürütülmüştür:

Birinci aşamada deney ve kontrol grubu öğrencilerine, okul öncesi çağı çocuklarda besin grupları bilgisi formu ve sofrası düzeni bilgi formu uygulanmıştır. Ayrıca deney ve kontrol grubu öğrenci velilerine, okul öncesi çağı çocuklarında beslenme alışkanlıkları anketi uygulanmıştır.

İkinci aşamada deney grubu öğrencileriyle dört hafta süresince toplamda yirmi günde, Montessori yaklaşımı temel alınarak besin grubu bilgisi ve sofrası düzeni bilgisi içeren beslenme etkinlikleri yapılmıştır. Ayrıca deney grubu öğrenci velilerine de dört hafta süresince toplamda yirmi günde Montessori yaklaşımı temel alınarak,

okul öncesi çağı çocuklarında beslenme alışkanlıklarıyla ilgili bilgiler verilmiştir. Sohbet, soru-cevap, grup tartışması gibi yöntemler kullanılmıştır.

Üçüncü aşamada ise, eğitim süreci tamamlandıktan sonra tekrar deney ve kontrol grubu öğrencilerine, okul öncesi çağı çocuklarda besin grupları bilgisi formu ve sofraya düzeni bilgi formu uygulanmıştır. Ayrıca deney ve kontrol grubu öğrenci velilerine, okul öncesi çağı çocuklarında beslenme alışkanlıkları anketi uygulanmıştır.

3.1.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Konya ili Cihanbeyli ilçesi ilköğretim okullarındaki 4-5 yaş grubu anasınıfı öğrencileri oluşturmaktadır.

Bu araştırmanın örneklemini ise, 2016–2017 eğitim-öğretim yılında, Konya ili Cihanbeyli ilçesinde bulunan, Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Karabağ 75. Yıl İlkokulu ile Kırkışla Günay Kora İlkokulu 4-5 yaş grubu anasınıfı öğrencileri oluşturmaktadır. Karabağ 75. Yıl İlkokulu'ndaki 20 anasınıfı öğrencisi kontrol grubu seçilmiş, araştırmacının da halen çalıştığı Kırkışla Günay Kora İlkokulu anasınıfındaki 20 öğrenci ise deney grubuna seçilmiştir. Kontrol grubunu oluşturan deneklerin 12'si kız iken, 8'i erkektir. Deney grubunu ise 11 kız ve 9 erkek oluşturmaktadır.

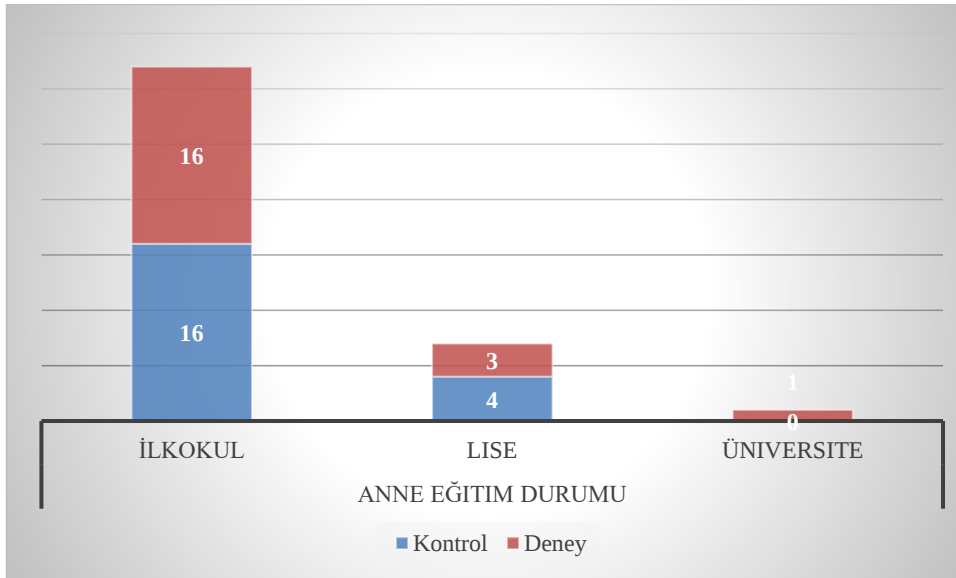
Örneklemini oluşturan çocuklar aynı ilçede aynı bölgede yer alan okulların anasınıflarından seçilmiş, sosyo-demografik düzey farkının olmadığı düşünülmüştür.

Eğitime katılan çocukların ailelerinin sosyo-demografik özelliklerine yönelik olarak sorulan sorulara alınan cevaplar, çocukların genel aile yapısını yansıtmaması amacıyla Tablo 2'de verilmiştir.

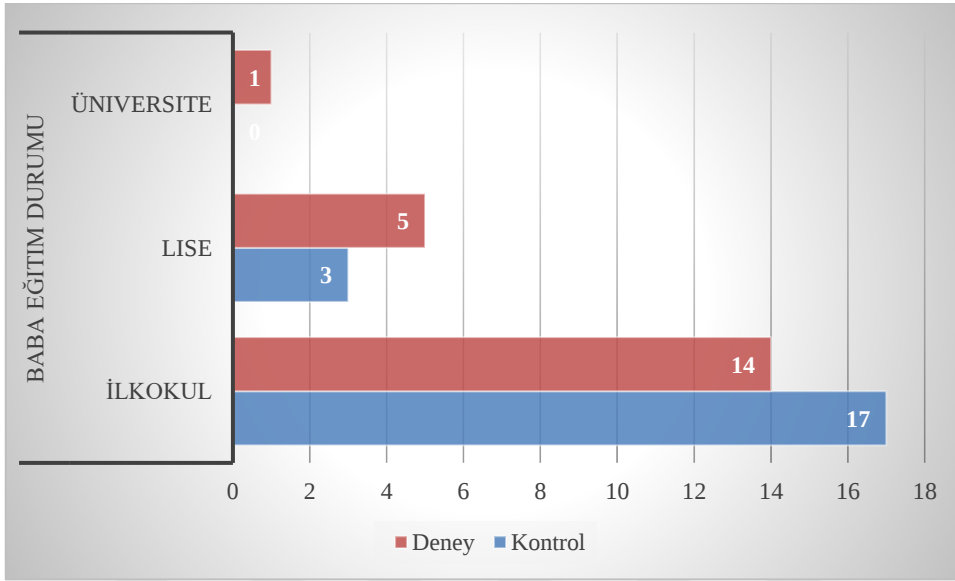
Tablo 2: Araştırmaya katılan kontrol ve deney grubu velilerin yaş, eğitim durumu ve meslek bilgileri

		Kontrol		Deney	
		Frekans	Yüzde	Frekans	Yüzde
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	16	80	16	80
	Lise	4	20	3	15
	Üniversite	0	-	1	5
Anne Meslek	Ev hanımı	20	100	19	95
	Öğretmen	0	-	1	5
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	17	85	14	70
	Lise	3	15	5	25
	Üniversite	0	-	1	5
Baba Meslek	Çiftçi	17	85	16	80
	Aşçı	0	-	1	5
	İşçi	2	10	2	10
	Öğretmen	0	-	1	5
	Çoban	1	5	0	-
Anne Yaş		30.25		31.5	
Baba Yaş		33.7		34.15	

Şekil 1: Araştırmaya katılan kontrol ve deney grubu annelerinin eğitim durumu



Şekil 2: Araştırmaya katılan kontrol ve deney grubu babaların eğitim durumu



Yukarıdaki tablolar ve şekiller incelendiğinde; kontrol grubundaki annelerin %80'i ilkokul mezunu, %20'si lise mezunu iken, deney grubunda ilkokul mezunu %80, lise mezunu %15, üniversite mezunu %5'tir. Kontrol grubunda üniversite mezunu anne yer almaz iken deney grubunda bir anne araştırmaya katılmıştır. Annelerin büyük bir kısmının (en az %95) ev hanımı olduğu görülmektedir.

Kontrol grubunda babaların eğitim durumu incelendiğinde, %85'inin ilkokul mezunu olduğu, %15'inin lise mezunu olduğu ve % 5'inin üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Bu durumda kontrol grubu öğrencilerin babalarının çoğunun ilkokul mezunu olduğu söylenebilir. Bu da kontrol grubu öğrencilerinin babalarının eğitim seviyesinin düşük düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır. Deney grubunda ise babaların eğitim durumu sırasıyla %70 ilkokul, %25 lise ve %5 üniversite şeklindedir.

2.1.3. Veriler

2.1.3.1. Veri Toplama Araçları

Okul Öncesi Çağı Çocuklarda Besin Grupları Bilgi Formu: Yapılan literatür araştırması sonucu araştırmacı tarafından geliştirilen, uzman görüşlerinden faydalanılarak yapılan formdur. 20 test sorusundan oluşmaktadır. Her soru için 4 şık vardır. Şıklar sözel olarak yazılmamış, okul öncesi çocuklarının gelişimsel özellikleri dikkate alınarak fotoğraflı olarak düzenlenmiştir. Sorularda besin grubuna ait besinin şıklardaki görselden gösterilmesi istenmiştir.

Sofra Düzeni Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından geliştirilen uzman görüşü alınarak uygulanan formdur. 5 sorudan oluşmaktadır. Her soruda 4 şık vardır. Şıklar sözel olarak yazılmamış, okul öncesi çocuklarının gelişimsel özellikleri dikkate alınarak fotoğraflı olarak düzenlenmiştir. Sorularda sofraya düzenine ait görsellere yer verilmiş, çocuklardan yönergeye uygun fotoğrafı göstermesi istenmiştir.

Okul Öncesi Çağı Çocuklarında Beslenme Alışkanlıkları Anketi: Araştırmacı tarafından geliştirilen, güvenilirlik çalışması yapılan ve uzman görüşü alınarak uygulanan anket.

Güvenilirlik bir ölçme aracının ne derece tutarlı ölçüm yaptığını göstermektedir. Güvenilirlik analizi ile ölçme aracında yer alan maddelerin kendi aralarında tutarlılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla uygulanır. Aşağıda, Cronbach Alpha katsayısı hesaplamasına yer verilmiştir.

Cronbach's Alpha katsayısı; bireysel puanların, k soru içeren bir ölçekte sorulara verilen cevapların toplanması ile bulunduğu durumlarda soruların birbirleri ile benzerliğini, yakınlığını ortaya koyan bir katsayıdır. Alfa katsayısı, ölçekte yer alan k sorunun türdeş bir yapıyı açıklamak ya da sorgulamak üzere bir bütün oluşturup oluşturamadıklarını sorgulamayı sağlar.

Cronbach's Alpha katsayısı 0 ile 1 arasında değer alır. $1 > \text{Alpha katsayısı} > 0.7$ aralığında olması istenir. Beslenme alışkanlıkları bölümünde yer alan 25 maddeye ait Cronbach' Alpha katsayısı yani güvenilirlik katsayısı 0.831 olarak bulunmuştur. Bu değer maddelerin türdeşliği ve toplanabilirliği için istediğimiz aralıktadır. Cronbach's alpha katsayısı ölçek için güvenilirliktir.

2.1.3.2. Verilerin Toplanması

Veriler araştırmacı tarafından geliştirilen, *Okul Öncesi Çağı Çocuklarda Besin Grupları Bilgi Formu* ve *Sofra Düzeni Bilgi Formu* (Okul öncesi öğretmeni tarafından çocukların cevapları doğrultusunda doldurulan), *Okul Öncesi Çağı Çocuklarında Beslenme Alışkanlıkları Anketi* (Okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-5 yaş çocuklarının anneleri tarafından doldurulan) ile toplanmıştır. Formlar ve anket araştırmacı gözetiminde doldurulmuştur.

2.1.3.3. Verilerin Analizi

Okul öncesi eğitimi almakta olan çocuklara verilen beslenme eğitiminin çocuklardaki beslenme bilgi düzeyine etkisinin olup olmadığı 'Okul Öncesi Çağı Çocuklarda Besin Grupları Bilgi Formu' ve 'Sofra Düzeni Bilgi Formu' kullanılarak araştırılmıştır. Beslenme alışkanlıklarında olan değişiklikler ise 'Okul Öncesi Çağı Çocuklarında Beslenme Alışkanlıkları Anketi' ile tespit edilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 21.0 (Statistical For Social Sciences) istatistik paket programından faydalanılmıştır.

Araştırmada öncelikle deney ve kontrol grubundaki çocuklara eğitim uygulamadan önce bir test yapılmış (ön test) daha sonra ise deney grubundaki çocuklara eğitim verilmiş ve her iki gruba da tekrar bir test (son test) yapılarak beslenme bilgi düzeylerine verilen eğitimin etkili olup olmadığı araştırılmıştır. Çocukların sorulara verdikleri doğru yanıtların frekansları ve yüzdeleri elde edilmiş,

bu testlerden aldıkları puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış ve ortalamalar arasındaki farklar T testleri ile test edilmiştir.

Okul Öncesi Çağı Çocuklarda Besin Grupları Bilgi Formu: Kontrol ve deney grubuna ait ön test ve son-test sonuçlarına göre doğru cevap sayıları arasında anlamlı düzeyde farklılık olup olmadığı Eşleştirilmiş T Testi ile araştırılmıştır. Kontrol ve deney gruplarının ön test ve son test sonuçları arasında anlamlı farklılık olup olmadığı ise Bağımsız İki Örneklem T testi ile test edilmiştir.

Sofra Düzeni Bilgi Formu: Bu formda veriler normal dağılmadığı için, parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Bağımlı ölçümlerde deney ve kontrol grubuna kendi içinde Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının arasındaki farklılığı ölçebilmek amacıyla Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır.

Okul Öncesi Çağı Çocuklarında Beslenme Alışkanlıkları Anketi: Çocukların beslenme alışkanlıklarını ölçmeye yönelik hazırlanan bölümde 25 madde yer almaktadır. Her bir madde 5’li likert ölçekten oluşmaktadır. Her bir öğrenci için verdikleri cevaplardan toplam beslenme alışkanlıkları puanı elde edilerek, kontrol ve deney gruplarının ön test-son test sonuçları öğrencilerin aldıkları toplam puana göre karşılaştırılmış ve değerlendirilmiştir. Bu puanlama için yapılan değerlendirme şöyledir. “5 puan= Tamamen Katılıyorum, 4 puan= Katılıyorum, 3 puan= Kararsızım, 2 puan= Katılmıyorum, 1 puan= Hiç Katılmıyorum”.

IV. BÖLÜM

4.1. BULGULAR

4.1.1. Besin Grupları Bilgi Formunun Sonuçları

Bu bölümde besin grupları bilgi formunun deney ve kontrol gruplarına uygulanmasından elde edilen sonuçlar sunulmuştur:

1) Montessori Yaklaşımı temel alınarak verilen beslenme eğitiminin uygulanmadığı kontrol grubunun ön test ve son test sonuçlarına göre doğru yanıt verme düzeyleri nedir?

Kontrol grubundaki çocukların sorulara verdikleri doğru yanıtlar ölçülmüş ve kontrol grubu için sonuçlar Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3: Kontrol grubunun ön test ve son test sonuçlarına göre doğru yanıtların dağılımı

Soru	Ön Test		Son Test	
1	9	0.45	9	0.45
2	17	0.85	18	0.9
3	16	0.8	16	0.8
4	10	0.5	11	0.55
5	18	0.9	18	0.9
6	10	0.5	8	0.4
7	18	0.9	17	0.85
8	15	0.75	16	0.8
9	18	0.9	18	0.9
10	19	0.95	19	0.95
11	9	0.45	10	0.5
12	14	0.7	13	0.65
13	15	0.75	14	0.7
14	15	0.75	15	0.75

15	14	0.7	16	0.8
16	17	0.85	18	0.9
17	17	0.85	17	0.85
18	15	0.75	14	0.7
19	16	0.8	14	0.7
20	16	0.8	16	0.8

Tablo 3'e göre kontrol grubundaki çocukların ön test ve son test sonucunda sadece altı sorusunda doğru yanıt verme oranı artmıştır. Altı soruda ise doğru yanıt verme oranında azalma görülmüştür.

2) Montessori Yaklaşımı temel alınarak verilen beslenme eğitiminin uygulanmadığı kontrol grubunun ön test ve son test sonuçlarına göre doğru cevap sayıları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Kontrol grubunun ön test ve son-test sonuçlarına göre doğru cevap sayıları arasında anlamlı düzeyde farklılık olup olmadığı Eşleştirilmiş T Testi ile araştırılmış ve sonuçlar Tablo 4'de verilmiştir.

H_0 : Kontrol grubu için ön test ve son test sonuçlarına göre doğru cevap sayıları arasında anlamlı farklılık yoktur.

H_1 : Kontrol grubu için ön test ve son test göre doğru cevap sayıları arasında anlamlı farklılık vardır.

Tablo 4: Kontrol grubunun ön test – son test sonuçlarının karşılaştırılmasına ilişkin eşleştirilmiş t testi analizi sonuçları

Test	Ortalama	Öğrenci Sayısı	Standart Sapma	Standart Hata	t	Sig. (P)
Ön test	14.90	20	1.80351	.40328	0.188	0.853
Son test	14.85	20	1.66307	.37187		

Tablo 4'e göre ön test sonucunda doğru yanıt verme oranı 14.90 iken, son test sonucunda bu oran 14.85 olarak hesaplanmıştır. %95 güven düzeyinde yapılan t testine göre $p=0.853>0.05$ olduğu için H_0 hipotezi reddedilmez. Yani, ön test ve son test sonuçlarına göre doğru cevap sayıları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Çünkü çocukların doğru cevap sayısı ön test ve son test sınavı sonucuna göre çok fazla değişiklik göstermemiştir.

3) Montessori Yaklaşımı temel alınarak verilen beslenme eğitiminin uygulandığı deney grubunun ön test ve son test sonuçlarına göre doğru yanıt verme düzeyleri nedir?

Deney grubunun ön test ve son test sonucunda sorulara verdikleri doğru yanıtlar ölçülmüş ve doğru yanıt sayıları Tablo 5'de verilmiştir.

Tablo 5: Deney grubunun ön test ve son test sonuçlarına göre doğru yanıtların dağılımı

Soru	Ön Test		Son Test	
1	11	0.55	16	0.8
2	15	0.75	19	0.95
3	18	0.9	19	0.95
4	8	0.4	16	0.8
5	19	0.95	20	1
6	4	0.2	16	0.8
7	18	0.9	20	1
8	9	0.45	19	0.95
9	18	0.9	20	1
10	13	0.65	20	1
11	3	0.15	17	0.85
12	20	1	19	0.95
13	8	0.4	20	1
14	17	0.85	19	0.95
15	17	0.85	20	1
16	16	0.8	19	0.95
17	16	0.8	20	1
18	10	0.5	19	0.95
19	17	0.85	19	0.95
20	15	0.75	20	1

Tablo 5'e göre verilen eğitim sonucunda bütün soruları doğru yanıt verme oranı artmıştır. Eğitim verilmeyen kontrol grubunda doğru yanıt verme oranında azalma bile görülürken deney grubunda bu oran azalmayıp bütün sorularda artış gözlenmiştir.

4) Montessori Yaklaşımı temel alınarak verilen beslenme eğitiminin uygulandığı deney grubunun ön test ve son test sonuçlarına göre doğru cevap sayıları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Tablo 5'den elde edilen sonuçlar ön test ve son test sonuçları arasında farklılık olduğuna işaret etmekte olup bu farklılık istatistiksel olarak Eşleştirilmiş T Testi ile araştırılarak aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

H_0 : Deney grubu için ön test ve son test sonuçlarına göre doğru cevap sayıları arasında anlamlı farklılık yoktur.

H_1 : Deney grubu için ön test ve son test göre doğru cevap sayıları arasında anlamlı farklılık vardır.

Tablo 6: Deney grubunun ön test – son test sonuçlarının karşılaştırılmasına ilişkin eşleştirilmiş t-testi analizi sonuçları

Test	Ortalama	Öğrenci Sayısı	Standart Sapma	Standart Hata	t	Sig. (P)
Ön test	13.6	20	2.01050	0.44956	-13.467	0.000
Son test	18.85	20	0.98809	.22094		

Tablo 6' e göre ön test sonucunda ortalama doğru yanıt sayısı 13.6 iken bu oran son test sonuçlarına göre 18.85 olarak elde edilmiştir. %95 güven düzeyinde yapılan t testine göre $p=0.00<0.05$ olduğu için H_0 hipotezi reddedilir. Yani, ön test ve son test sonuçlarına göre doğru cevap sayıları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Bu sonuç, verilen eğitimin çocuklar üzerinde anlamlı bir farkın oluşmasını sağladığı yani eğitimin etkili olduğu söylenebilir.

5) Montessori Yaklaşımı temel alınarak verilen beslenme eğitiminin uygulanmadığı kontrol grubunun ve beslenme eğitiminin uygulandığı deney grubunun ön test sonuçlarına göre doğru cevap sayıları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Kontrol ve deney gruplarının ön test ve son test sonuçları arasında anlamlı farklılık olup olmadığı Bağımsız İki Örneklem T testi ile test edilmiştir.

H_0 : Deney ve kontrol gruplarının ön test sonuçlarına göre doğru cevap sayıları arasında anlamlı farklılık yoktur.

H_1 : Deney ve kontrol gruplarının ön test sonuçlarına göre doğru cevap sayıları arasında anlamlı farklılık vardır.

Tablo 7: Deney - kontrol gruplarının ön test sonuçlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız iki örneklem t-testi analizi sonuçları

Test	Ortalama	Öğrenci Sayısı	Standart Sapma	Standart Hata	t	Sig. (P)
Kontrol	14.9	20	1.80351	0.40328	2.153	0.038
Deney	13.6	20	2.0105	0.44956		

Tablo 7'ye göre, kontrol grubunda ortalama doğru sayısı 14.9 iken, deney grubunda bu sayı 13.6'dır. Deney grubunda doğru cevap verme değişkenliğinin daha fazla olduğu söylenebilir ($s = 5.06172$). Bu sonuçlara göre, %95 güven düzeyinde $p = 038 < 0.05$ olduğu için H_0 hipotezi reddedilir. Deney ve kontrol gruplarının ön test sonuçları incelendiğinde ortalama doğru cevap sayıları arasında anlamlı bir fark saptanmıştır ($t = 2.153, p = 0.038$).

6) Montessori Yaklaşımı temel alınarak verilen beslenme eğitiminin uygulanmadığı kontrol grubunun ve beslenme eğitiminin uygulandığı deney grubunun son test sonuçlarına göre doğru cevap sayıları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

H_0 : Deney ve kontrol gruplarının son test sonuçlarına göre doğru cevap sayıları arasında anlamlı farklılık yoktur.

H_1 : Deney ve kontrol gruplarının son test sonuçlarına göre doğru cevap sayıları arasında anlamlı farklılık vardır.

Tablo 8: Deney - kontrol gruplarının son test sonuçlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız iki örneklem t-testi analizi sonuçları

Test	Ortalama	Öğrenci Sayısı	Standart Sapma	Standart Hata	t	Sig. (P)
Kontrol	14.85	20	1.66307	0.37187	-9.247	0.000
Deney	18.85	20	0.98809	0.22094		

Tablo 8'e göre, kontrol grubunda ortalama doğru sayısı 14.85 iken, deney grubunda bu sayı 18.85'dir. Deney grubunda doğru yanıt verme oranının arttığı ve doğru cevap verme değişkenliğinin daha az olduğu söylenebilir ($s = 0.98809$). Bu sonuçlara göre, %95 güven düzeyinde $p = 0.000 < 0.05$ olduğu için H_0 hipotezi reddedilir. Deney ve kontrol gruplarının son test sonuçları incelendiğinde ortalama doğru cevap sayıları arasında anlamlı bir fark saptanmıştır. ($t = -9.247, p = 0.000$).

4.1.2. Sofra Düzeni Bilgi Formunun Sonuçları

Bu bölümde sofranın düzeni bilgi formu sonucunda elde edilen sonuçlara yer verilmiştir. Ancak burada verilerimiz normal dağılmadığı için, parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Bağımlı ölçümlerde deney ve kontrol grubuna kendi içinde Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının arasındaki farklılığı ölçebilmek amacıyla Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır.

7) Montessori Yaklaşımı temel alınarak verilen beslenme eğitiminin uygulanmadığı kontrol grubunun ve beslenme eğitiminin uygulandığı deney grubunun ön test - son test sonuçlarına göre doğru cevap sayıları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Tablo 9: Kontrol ve deney grupları için ön test – son test sonuçlarının karşılaştırılmasına ilişkin Wilcoxon işaretli sıralar testi analizi sonuçları

	Test	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	Sig. (P)
Kontrol	Negatif Sıra	0	-	-	-4.018	0.000
	Pozitif Sıra	20	10.50	210		
	Eşit	0	-	-		
Deney	Negatif Sıra	0	0	0	-3.961	0.000
	Pozitif Sıra	20	10.50	210		
	Eşit	0	-	-		

Tablo 9’de öğrencilerin ön test ve son test doğru yanıt verme sayısının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları verilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan çocukların kontrol ve deney grupları için doğru cevap sayıları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ($Z = -4.018, p = 0.00 < 0.05$; $Z = -3.961, p = 0.00 < 0.05$).

Tablo 10: Deney - kontrol gruplarının ön test ve son test sonuçlarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann-Whitney U testi analizi sonuçları

	Test	Öğrenci Sayısı	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	Sig. (P)
Ön test	Kontrol	20	17.10	342	132	0.045
	Deney	20	23.90	478		
Son test	Kontrol	20	15.50	310	100	0.03
	Deney	20	25.50	510		

Tablo 10’de görüldüğü üzere deney ve kontrol grupları arasında doğru yanıt verme sayıları için hem ön test ($U = 132, p = 0.045 < 0.05$) hem de son test için ($U = 100, p = 0.03 < 0.05$) deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu görülmektedir.

4.1.3. Beslenme Alışkanlıkları Anket Sonuçları

Ankette yer alan ve çocukların beslenme alışkanlıklarını ölçmeye yönelik hazırlanan bölümde 25 madde yer almaktadır. Her bir madde 5’li likert ölçekten oluşmaktadır. Her bir öğrenci için verdikleri cevaplardan toplam beslenme alışkanlıkları puanı elde edilmiştir. Bu puanlama için yapılan değerlendirme şöyledir. “5 puan= Tamamen Katılıyorum, 4 puan= Katılıyorum, 3 puan= Kararsızım, 2 puan= Katılmıyorum, 1 puan= Hiç Katılmıyorum”.

8) Montessori yöntemiyle verilen beslenme eğitimine katılmayan kontrol grubunun ön test ve son test sonuçlarına göre çocukların beslenme alışkanlıklarında anlamlı farklılıklar var mıdır?

Tablo 11: Kontrol grubu için ön test sonucundan elde edilen sonuçlar

Sorular			
	N	Ortalama	Standart Sapma
Çocuğum süt ve süt ürünleri tüketmekten hoşlanır.	20	2.9500	1.39454
Çocuğum yemeğini tek başına yer	20	3.2000	1.19649
Çocuğum et ve et ürünleri tüketmekten hoşlanır.	20	2.9500	1.46808
Çocuğum atıştırmalık ara öğünlerini kendisi hazırlar.	20	2.2500	.91047
Çocuğum öğünlerde tüketeceği yiyecek miktarını kendisi belirler.	20	2.5500	1.19097
Çocuğum yemek seçer.	20	3.5500	.99868
Çocuğum yemeğini yardım ile yer.	20	2.7000	1.21828
Çocuğum yemeğini yerken inatlaşmaz.	20	3.4000	1.39170
Çocuğum yatmadan önce süt içer.	20	2.7000	1.26074
Çocuğum yemek hazırlama sürecinde bana yardım eder.	20	2.5000	1.10024
Çocuğum günlük 3 ana öğün yer.	20	3.4000	1.31389
Çocuğum günlük 3 ara öğün yer.	20	2.7500	1.25132
Çocuğum yemek esnasında sofradan kalkmaz.	20	3.2000	1.23969
Çocuğum yediği yemeğin tatlarını tanımlayabilir.	20	3.2500	1.01955
Çocuğum ara öğünde yiyeceklerini kendisi seçer ve yer.	20	2.6500	1.03999
Çocuğum masa düzenine önem verir.	20	2.1500	1.03999
Çocuğum yemeğini masada yer.	20	2.9500	1.14593
Çocuğum ekmek ve tahıl ürünlerini tüketmekten hoşlanır.	20	2.6000	1.27321

Çocuğum yemeğini televizyon karşısında yer.	20	3.0500	1.50350
Çocuğum öğün aralarında çikolata, pasta, seker, bisküvi gibi yiyecekler tüketir.	20	3.7000	1.12858
Çocuğum susadığında suyunu kendisi içer.	20	2.8000	1.36111
Çocuğum yemekten önce ve sonra ellerini yıkar.	20	3.7000	.86450
Çocuğum yemeğini çatak, kaşık ve bıçak kullanarak yer.	20	2.6500	1.08942
Çocuğum tabağındaki yiyeceğini bitirir.	20	2.8500	1.22582
Çocuğum meyve ve sebze tüketmekten hoşlanır.	20	3.2500	1.44641

Çocukların beslenme alışkanlıklarını saptamayı amaçlayan ve beslenme ile ilgili çeşitli anketlerden yararlanılarak oluşturulan ölçeğin her bir maddesinin analizinden elde edilen bulgulara ilişkin betimleyici istatistikler, Tablo 11’de gösterilmiştir. Buna göre; ailelerin büyük bir kısmı çocuklarının öğün aralarında atıştırma yiyeceklerden hoşlandığına ve çocukların ellerini yıkamaya özen gösterdiğini görmekteyiz. Tablo 11’e göre en yüksek aritmetik ortalamaya sahip olan “Çocuğum öğün aralarında çikolata, pasta, seker, bisküvi gibi yiyecekler tüketir” beslenme alışkanlıkları çerçevesinde değerlendirildiğinde; çocukların ana öğünlerin arasında atıştırma yiyeceklerine önem verdiğini göstermektedir. Aynı şekilde ikinci sırada yerini alan “Çocuğum yemekten önce ve sonra ellerini yıkar” ve “Çocuğum yemek seçer” yargısı beslenme alışkanlıkları arasında öne çıkanlardır. Ortalama olarak en altta sıralanan çocukların masa düzenine önem vermesi ve yemek seçmesi sıralamada tablonun en altında yer alan değişkenler olmuştur.

Tablo 12: Betimsel istatistikler

Toplam Ön Test Puanı	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Standart Sapma
	20	50.00	86.00	73.70	8.03348

Tablo 12’ye göre, çocukların aileleri tarafından verilen cevaplardan elde edilen ön test sonuçlarına göre beslenme alışkanlıklarının toplam puanların ortalaması 73.7, standart sapması 8.03’dir. Minimum 50 puan maksimum 866 puan alınmıştır.

25 maddeden bir çocuğun alabileceği en yüksek puan 125 (25 * 5)'dir. Ortalama puanı en yüksek puana oranlarsak:

$$\frac{73.7}{125} = 0.58$$

elde edilir.

Bu sonuca göre çocukların beslenme alışkanlıklarının aileler tarafından %58 oranında onaylandığını söyleyebiliriz.

Tablo 13: Kontrol grubu için son test sonucundan elde edilen sonuçlar

Sorular			
	N	Ortalama	Standart Sapma
Çocuğum süt ve süt ürünleri tüketmekten hoşlanır.	20	2.9000	1.20961
Çocuğum yemeğini tek başına yer	20	3.1000	.96791
Çocuğum et ve et ürünleri tüketmekten hoşlanır.	20	3.0000	1.52177
Çocuğum atıştırmalık ara öğünlerini kendisi hazırlar.	20	2.2500	.96655
Çocuğum öğünlerde tüketeceği yiyecek miktarını kendisi belirler.	20	2.6500	1.34849
Çocuğum yemek seçer.	20	3.5500	.99868
Çocuğum yemeğini yardım ile yer.	20	2.6500	1.26803
Çocuğum yemeğini yerken inatlaşmaz.	20	3.5000	1.46898
Çocuğum yatmadan önce süt içer.	20	2.7500	1.20852
Çocuğum yemek hazırlama sürecinde bana yardım eder.	20	2.5000	1.10024
Çocuğum günlük 3 ana öğün yer.	20	3.5000	1.27733
Çocuğum günlük 3 ara öğün yer.	20	2.7500	1.25132
Çocuğum yemek esnasında sofradan kalkmaz.	20	3.1500	1.30888
Çocuğum yediği yemeğin tatlarını tanımlayabilir.	20	3.3000	1.03110
Çocuğum ara öğünde yiyeceklerini kendisi seçer ve yer.	20	2.7500	1.11803
Çocuğum masa düzenine önem verir.	20	2.1500	.93330
Çocuğum yemeğini masada yer.	20	2.9500	1.14593
Çocuğum ekmek ve tahıl ürünlerini tüketmekten hoşlanır.	20	2.6500	1.34849
Çocuğum yemeğini televizyon karşısında yer.	20	2.9000	1.65116
Çocuğum öğün aralarında çikolata, pasta, seker, bisküvi gibi yiyecekler tüketir.	20	3.7500	1.01955
Çocuğum susadığında suyunu kendisi içer.	20	2.6500	1.38697
Çocuğum yemekten önce ve sonra ellerini yıkar.	20	3.7000	.80131
Çocuğum yemeğini çatak, kaşık ve bıçak kullanarak yer.	20	2.6500	1.08942
Çocuğum tabağındaki yiyeceğini bitirir.	20	2.8500	1.22582
Çocuğum meyve ve sebze tüketmekten hoşlanır.	20	3.3500	1.53125

Tablo 14: Betimsel istatistikler

Toplam Son Test Puanı	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Standart Sapma
	20	52	86.00	73.90	7.70441

Tablo 14'den elde edilen sonuçlara göre, 25 maddeye çocukların aileleri tarafından verilen cevaplardan elde edilen ön test beslenme alışkanlıkları toplam puanların ortalaması 73.9, standart sapması 7.70'dir. Minimum 52 puan maksimum 86 puan alınmıştır.

25 maddeden bir çocuğun alabileceği en yüksek puan 125 (25 * 5)'dir. Ortalama puanı en yüksek puana oranlarsak:

$$\frac{73.9}{125} = 0.5912$$

elde edilir. Ayrıca ön test ve son test sonucunda çocukların yargılara verdikleri ortalamalar aşağıda verilmiştir:

Tablo 15: Kontrol grubunun ön test ve son test sonucuna göre çocukların yargılara verdikleri ortalamalar

	N	Ön Test Ortalama	Son Test Ortalama
Çocuğum süt ve süt ürünleri tüketmekten hoşlanır.	20	2.95	2.90
Çocuğum yemeğini tek başına yer	20	3.20	3.10
Çocuğum et ve et ürünleri tüketmekten hoşlanır.	20	2.95	3.00
Çocuğum atıştırmalık ara öğünlerini kendisi hazırlar.	20	2.25	2.25
Çocuğum öğünlerde tüketeceği yiyecek miktarını kendisi belirler.	20	2.55	2.65
Çocuğum yemek seçer.	20	3.55	3.55
Çocuğum yemeğini yardım ile yer.	20	2.70	2.65
Çocuğum yemeğini yerken inatlaşmaz.	20	3.40	3.50
Çocuğum yatmadan önce süt içer.	20	2.70	2.75
Çocuğum yemek hazırlama sürecinde bana yardım eder.	20	2.50	2.50

Çocuğum günlük 3 ana öğün yer.	20	3.40	3.50
Çocuğum günlük 3 ara öğün yer.	20	2.75	2.75
Çocuğum yemek esnasında sofradan kalkmaz.	20	3.20	3.15
Çocuğum yediği yemeğin tatlarını tanımlayabilir.	20	3.25	3.30
Çocuğum ara öğünde yiyeceklerini kendisi seçer ve yer.	20	2.65	2.75
Çocuğum masa düzenine önem verir.	20	2.15	2.15
Çocuğum yemeğini masada yer.	20	2.95	2.95
Çocuğum ekmek ve tahıl ürünlerini tüketmekten hoşlanır.	20	2.60	2.65
Çocuğum yemeğini televizyon karşısında yer.	20	3.05	2.90
Çocuğum öğün aralarında çikolata, pasta, seker, bisküvi gibi yiyecekler tüketir.	20	3.70	3.75
Çocuğum susadığında suyunu kendisi içer.	20	2.80	2.65
Çocuğum yemekten önce ve sonra ellerini yıkar.	20	3.70	3.70
Çocuğum yemeğini çatak, kaşık ve bıçak kullanarak yer.	20	2.65	2.65
Çocuğum tabağındaki yiyeceğini bitirir.	20	2.85	2.85
Çocuğum meyve ve sebze tüketmekten hoşlanır.	20	3.25	3.35

Bu sonuca göre çocukların beslenme alışkanlıklarının aileler tarafından %59 oranında onaylandığını söyleyebiliriz.

9) Montessori yöntemiyle verilen beslenme eğitimine katılan deney grubunun ön test ve son test sonuçlarına göre çocukların beslenme alışkanlıklarında anlamlı farklılıklar var mıdır?

Tablo 16: Deney grubu için ön test sonucundan elde edilen sonuçlar

	N	Ortalama	Standart Sapma
Çocuğum süt ve süt ürünleri tüketmekten hoşlanır.	20	2.7500	1.44641
Çocuğum yemeğini tek başına yer	20	3.3500	1.08942
Çocuğum et ve et ürünleri tüketmekten hoşlanır.	20	3.1000	1.29371
Çocuğum atıştırma ara öğünlerini kendisi hazırlar.	20	1.7000	.80131
Çocuğum öğünlerde tüketeceği yiyecek miktarını	20	2.0000	.85840

kendisi belirler.			
Çocuğum yemek seçer.	20	3.8500	1.13671
Çocuğum yemeğini yardım ile yer.	20	2.9000	1.33377
Çocuğum yemeğini yerken inatlaşmaz.	20	2.7500	1.40955
Çocuğum yatmadan önce süt içer.	20	2.5500	1.27630
Çocuğum yemek hazırlama sürecinde bana yardım eder.	20	2.5000	1.14708
Çocuğum günlük 3 ana öğün yer.	20	3.6500	1.08942
Çocuğum günlük 3 ara öğün yer.	20	2.5000	1.19208
Çocuğum yemek esnasında sofradan kalkmaz.	20	2.9500	1.39454
Çocuğum yediği yemeğin tatlarını tanımlayabilir.	20	3.2500	.91047
Çocuğum ara öğünde yiyeceklerini kendisi seçer ve yer.	20	2.5500	.94451
Çocuğum masa düzenine önem verir.	20	2.4000	.88258
Çocuğum yemeğini masada yer.	20	2.8000	1.10501
Çocuğum ekmek ve tahıl ürünlerini tüketmekten hoşlanır.	20	3.8500	1.13671
Çocuğum yemeğini televizyon karşısında yer.	20	2.9000	1.37267
Çocuğum öğün aralarında çikolata, pasta, seker, bisküvi gibi yiyecekler tüketir.	20	4.0000	.97333
Çocuğum susadığında suyunu kendisi içer.	20	3.1500	1.42441
Çocuğum yemekten önce ve sonra ellerini yıkar.	20	3.1500	1.53125
Çocuğum yemeğini çatak, kaşık ve bıçak kullanarak yer.	20	2.5500	.82558
Çocuğum tabağındaki yiyeceğini bitirir.	20	2.0500	1.23438
Çocuğum meyve ve sebze tüketmekten hoşlanır.	20	3.0500	1.53811

Tablo 17: Betimsel istatistikler

Toplam Ön Test Puanı	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Standart Sapma
	20	61.00	82.00	72.2500	5.53339

25 maddeye çocukların aileleri tarafından verilen cevaplardan elde edilen ön test beslenme alışkanlıkları toplam puanların ortalaması 72.25, standart sapması 5.53'dür. Minimum 61 puan maksimum 82 puan alınmıştır.

25 maddeden bir çocuğun alabileceği en yüksek puan 125 (25 * 5)'dir. Ortalama puanı en yüksek puana oranlarsak:

$$\frac{72.25}{125} = 0.578$$

elde edilir.

Bu sonuca göre çocukların beslenme alışkanlıklarının aileler tarafından %57 oranında onaylandığını söyleyebiliriz.

Tablo 18: Deney grubu için son test sonucundan elde edilen sonuçlar

	N	Ortalama	Standart Sapma
Çocuğum süt ve süt ürünleri tüketmekten hoşlanır.	20	3.7500	.91047
Çocuğum yemeğini tek başına yer	20	4.3500	.48936
Çocuğum et ve et ürünleri tüketmekten hoşlanır.	20	3.7500	.91047
Çocuğum atıştırmalık ara öğünlerini kendisi hazırlar.	20	4.0500	.82558
Çocuğum öğünlerde tüketeceği yiyecek miktarını kendisi belirler.	20	3.8500	.87509
Çocuğum yemek seçer.	20	2.1500	1.03999
Çocuğum yemeğini yardım ile yer.	20	1.5500	.51042
Çocuğum yemeğini yerken inatlaşmaz.	20	3.6000	1.09545
Çocuğum yatmadan önce süt içer.	20	3.8000	1.19649
Çocuğum yemek hazırlama sürecinde bana yardım eder.	20	4.1000	.91191
Çocuğum günlük 3 ana öğün yer.	20	4.3000	.47016
Çocuğum günlük 3 ara öğün yer.	20	3.9500	.88704
Çocuğum yemek esnasında sofradan kalkmaz.	20	4.1000	.78807
Çocuğum yediği yemeğin tatlarını tanımlayabilir.	20	4.3000	.73270
Çocuğum ara öğünde yiyeceklerini kendisi seçer ve yer.	20	4.1500	.74516
Çocuğum masa düzenine önem verir.	20	4.1000	.85224
Çocuğum yemeğini masada yer.	20	4.0500	.88704
Çocuğum ekmek ve tahıl ürünlerini tüketmekten hoşlanır.	20	4.1500	.87509
Çocuğum yemeğini televizyon karşısında yer.	20	1.8500	.93330

Çocuğum öğün aralarında çikolata, pasta, seker, bisküvi gibi yiyecekler tüketir.	20	2.0500	.94451
Çocuğum susadığında suyunu kendisi içer.	20	4.5500	.60481
Çocuğum yemekten önce ve sonra ellerini yıkar.	20	4.4000	.50262
Çocuğum yemeğini çatak, kaşık ve bıçak kullanarak yer.	20	4.2500	.63867
Çocuğum tabağındaki yiyeceğini bitirir.	20	3.8000	1.10501
Çocuğum meyve ve sebze tüketmekten hoşlanır.	20	4.1000	.91191

Tablo 19: Betimsel istatistikler

Toplam Ön Test Puanı	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Standart Sapma
	20	85.00	104.00	93.05	4.80652

Tablo 19'dan elde edilen bulgulara göre, 25 maddeden bir çocuğun alabileceği en yüksek puan 125 (25 * 5)'dir. Ortalama puanı en yüksek puana oranlarsak:

$$\frac{93.05}{125} = 0.74$$

elde edilir.

Bu sonuca göre çocukların beslenme alışkanlıklarının aileler tarafından %74 oranında onaylandığını söyleyebiliriz.

Tablo 20: Deney grubunun ön test ve son test sonucuna göre çocukların yargılara verdikleri ortalamalar

	N	Ön Test Ortalama	Son Test Ortalama
Çocuğum süt ve süt ürünleri tüketmekten hoşlanır.	20	2.75	3.75
Çocuğum yemeğini tek başına yer	20	3.35	4.35
Çocuğum et ve et ürünleri tüketmekten hoşlanır.	20	3.10	3.75
Çocuğum atıştırmalık ara öğünlerini kendisi hazırlar.	20	1.70	4.05
Çocuğum öğünlerde tüketeceği yiyecek miktarını kendisi belirler.	20	2.00	3.85

Çocuğum yemek seçer.	20	3.85	2.15
Çocuğum yemeğini yardım ile yer.	20	2.90	1.55
Çocuğum yemeğini yerken inatlaşmaz.	20	2.75	3.60
Çocuğum yatmadan önce süt içer.	20	2.55	3.80
Çocuğum yemek hazırlama sürecinde bana yardım eder.	20	2.50	4.10
Çocuğum günlük 3 ana öğün yer.	20	3.65	4.30
Çocuğum günlük 3 ara öğün yer.	20	2.50	3.95
Çocuğum yemek esnasında sofradan kalkmaz.	20	2.95	4.10
Çocuğum yediği yemeğin tatlarını tanımlayabilir.	20	3.25	4.30
Çocuğum ara öğünde yiyeceklerini kendisi seçer ve yer.	20	2.55	4.15
Çocuğum masa düzenine önem verir.	20	2.40	4.10
Çocuğum yemeğini masada yer.	20	2.80	4.05
Çocuğum ekmek ve tahıl ürünlerini tüketmekten hoşlanır.	20	3.85	4.15
Çocuğum yemeğini televizyon karşısında yer.	20	2.90	1.85
Çocuğum öğün aralarında çikolata, pasta, seker, bisküvi gibi yiyecekler tüketir.	20	4.00	2.05
Çocuğum susadığında suyunu kendisi içer.	20	3.15	4.55
Çocuğum yemekten önce ve sonra ellerini yıkar.	20	3.15	4.40
Çocuğum yemeğini çatak, kaşık ve bıçak kullanarak yer.	20	2.55	4.25
Çocuğum tabağındaki yiyeceğini bitirir.	20	2.05	3.80
Çocuğum meyve ve sebze tüketmekten hoşlanır.	20	3.05	4.10

10) Kontrol grubundaki ailelerin çocuklarının beslenme alışkanlıklarına ilişkin ön test görüşleri annelerin eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Ailelerin eğitim durumlarına ve mesleklerine göre beslenme alışkanlıkları bilgilerinde farklılık olup olmadığı test edilmesi amaçlanmıştır.

H_0 : Kontrol grubundaki ailelerin çocuklarının beslenme alışkanlıklarına ilişkin ön test görüşleri annelerin eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermez

H_1 : Kontrol grubundaki çocuklarının beslenme alışkanlıklarına ilişkin ön test görüşleri annelerin eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterir

Yukarıdaki hipotezi test etmek için öncelikle üç meslek grubu için varyansların homojenliği test edilmelidir. Bunun için Levene varyansların homojenliği testi kullanılmıştır.

Tablo 21: Levene varyansların homojenliği testi sonuçları

Test of Homogeneity of Variances			
toplam			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,699	1	18	,209

Tablo 21'e göre, $p(sig.): 0.209 > 0.05$ olduğundan varyanslar homojendir. Normallik varsayımı ve varyansların homojenliği varsayımı sağlandığından annelerin eğitim durumlarına göre beslenme alışkanlıkları toplam puanları arasında fark olup olmadığı parametrik testlerden Anova testi ile test edilmiştir.

Tablo 22: Anova testi sonuçları

	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata	Ortalama için %95 güven aralığı		Min.	Max.
					Alt Sınır	Üst Sınır		
İlkokul	16	72.6250	8.59360	2.14840	68.0458	77.2042	50.00	86.00
Lise	4	78.0000	2.94392	1.47196	73.3156	82.6844	75.00	81.00
Toplam	20	73.7000	8.03348	1.79634	69.9402	77.4598	50.00	86.00

	Ortalama Kareler	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kareler	F	Sig.
Gruplar arası	92.450	1	92.450	1.468	.241
Grupla içi	1133.750	18	62.986		
Toplam	1226.200	19			

Tablo 22'ye göre, $p(sig.): 0.241 > 0.05$ olduğundan H_0 hipotezi red edilemez, annelerin eğitim durumlarına göre beslenme alışkanlıkları toplam puanlarının ortalamaları arasında fark yoktur.

11) Deney grubundaki ailelerin çocuklarının beslenme alışkanlıklarına ilişkin son test görüşleri babaların mesleklerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

H_0 : Deney grubundaki ailelerin çocuklarının beslenme alışkanlıklarına ilişkin son test görüşleri babaların mesleklerine göre anlamlı bir farklılık göstermez

H_1 : Deney grubundaki ailelerin çocuklarının beslenme alışkanlıklarına ilişkin son test görüşleri babaların mesleklerine göre anlamlı bir farklılık göstermez

Tablo 23: Deney grubundaki ailelerin çocuklarının beslenme alışkanlıklarına ilişkin son test görüşlerinin babaların meslekleri ile ilişkisinin saptanmasına yönelik sonuçlar

Test of Homogeneity of Variances			
toplam			
Levene	df1	df2	Sig.
Statistic			
,787 ^a	1	16	,388

Tablo 23'den elde edilen verilere göre, $p(sig.): 0.209 > 0.05$ olduğundan varyanslar homojendir.

Tablo 24: Anova testi sonuçları

	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata	Ortalama için %95 güven aralığı		Min.	Max.
					Alt	Üst		
					Sınır	Sınır		
Çiftçi	16	92.3125	4.30068	1.07517	90.0208	94.6042	85.00	99.00

Aşçı	1	97.0000	.	.	.	.	97.00	97.00
İşçi	2	99.0000	7.07107	5.00000	35.4690	162.5310	94.00	104.00
Öğretmen	1	89.0000	.	.	.	.	89.00	89.00
Total	20	93.0500	4.80652	1.07477	90.8005	95.2995	85.00	104.00

	Ortalama Kareler	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kareler	F	Sig.
Gruplar arası	111.513	3	37.171	1.816	.185
Grupla içi	327.438	16	20.465		
Toplam	438.950	19			

Tablo 24'e göre, $p(sig.)$: $0.185 > 0.05$ olduğundan H_0 hipotezi red edilemez, babaların mesleklerine göre beslenme alışkanlıkları toplam puanlarının ortalamaları arasında fark yoktur.

V. BÖLÜM

5.1. TARTIŞMA VE YORUM

Okul öncesi eğitimi almakta olan dört-beş yaş grubu anasınıfı öğrencilerine Montessori Yaklaşımı temel alınarak verilen beslenme eğitiminin çocukların besin grupları bilgi düzeylerine, beslenme alışkanlıklarına ve sofraya düzeni bilgi düzeyine etkisinin araştırıldığı bu çalışmada şu sonuçlara ulaşılmıştır:

Araştırmaya katılan öğrencilerin oranları her iki grupta da birbirine eşittir. Kontrol grubunda kız sayısı dört fazla iken, deney grubunda da kız sayısı erkek sayısından iki fazladır. Kontrol grubundaki annelerin yaş ortalamaları 30,25 iken, deney grubundaki annelerin yaş ortalaması 31,5'tir. Kontrol grubunu temsil eden babaların yaş grubu 33,7 iken, deney grubunu temsil eden babaların yaş ortalaması 34,15'tir. Ebeveynlerin çoğunun orta yaş grubunda oldukları ifade edilebilir. Eğitim durumuna bakıldığında ise araştırmaya katılan her iki grubun annelerinin eğitim durumlarının büyük çoğunlukla ilköğretim olduğu söylenebilir. Annelerin büyük bir kısmının (en az %95) ev hanımı olduğu görülmektedir. Kontrol ve deney grubu öğrencilerin babalarının çoğunun ilköğretim mezunu olduğu söylenebilir. Bu da babalarının eğitim seviyesinin düşük düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır. Veriler incelendiğinde babaların büyük bir çoğunlukla çiftçi oldukları görülebilir.

Çocukların besin grupları bilgi düzeyine ilişkin bulguları yorumlayacak olursak karşımıza şu sonuçlar çıkmaktadır:

Kontrol grubundaki çocukların ön test ve son test sonucunda, sadece altı adet soruda doğru yanıt verme oranı artmıştır. Altı adet soruda ise doğru yanıt verme oranında azalma görülmüştür.

Kontrol grubunun ön test sonucunda doğru yanıt verme oranı 14.90 iken, son test sonucunda bu oran 14.85 olarak hesaplanmıştır. %95 güven düzeyinde yapılan t testine göre $p=0.853>0.05$ olduğu doğru cevap sayıları arasında anlamlı bir farklılık

yoktur. Çünkü çocukların doğru cevap sayısı ön test ve son test sınavı sonucuna göre çok fazla değişiklik göstermemiştir.

Deney grubunda ise; ön test ve son test verilerine göre, verilen eğitim sonucunda bütün sorularda doğru yanıt verme oranı artmıştır. Eğitim verilmeyen kontrol grubunda doğru yanıt verme oranında azalma bile görülürken deney grubunda bu oran azalmayıp bütün sorularda artış gözlenmiştir.

Deney grubunda; ön test sonucunda ortalama doğru yanıt sayısı 13.6 iken bu oran son test sonuçlarına göre 18.85 olarak elde edilmiştir. %95 güven düzeyinde yapılan t testine göre $p=0.00<0.05$ olduğu için doğru cevap sayıları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Bu sonuç, verilen eğitimin çocuklar üzerinde anlamlı bir farkın oluşmasını sağladığı yani eğitimin etkili olduğu söylenebilir.

Ön test sonuçlarına göre, kontrol grubunda ortalama doğru yanıt sayısı 14.9 iken, deney grubunda bu sayı 13.6'dır. Deney grubunda doğru yanıt verme değişkenliğinin daha fazla olduğu söylenebilir ($s = 5.06172$). Bu sonuçlara göre, %95 güven düzeyinde $p = 0.038 < 0.05$ olduğu için deney ve kontrol gruplarının ön test sonuçları incelendiğinde ortalama doğru yanıt sayıları arasında anlamlı bir fark saptanmıştır ($t = 2.153, p = 0.038$). Bunun nedeninin okul öncesi dönemdeki çocukların soruların cevaplarını bilmediği taktirde, formdaki şıklardan rastgele birini seçmesinden kaynaklanabildiği söylenebilir.

Son test sonuçlarına bakıldığında ise, kontrol grubunda ortalama doğru yanıt sayısı 14.85 iken, deney grubunda bu sayı 18.85'dir. Deney grubunda doğru yanıt verme oranının arttığı ve doğru yanıt verme değişkenliğinin daha az olduğu söylenebilir ($s = 0.98809$). Bu sonuçlara göre, %95 güven düzeyinde $p = 0.000 < 0.05$ olduğu için deney ve kontrol gruplarının son test sonuçları incelendiğinde ortalama doğru yanıt sayıları arasında anlamlı bir fark saptanmıştır. ($t = -9.247, p = 0.000$). Buradan yola çıkarak, Montessori yaklaşımı ile verilen beslenme eğitimin çocukların besin grupları bilgi düzeyine olumlu etki ettiği söylenebilir.

Çocukların sofrâ düzeni ile ilgili bilgi düzeyine ilişkin bulguları yorumlayacak olursak karşımıza şu sonuçlar çıkmaktadır:

Kontrol ve deney grubundaki öğrencilerin ön test ve son test doğru yanıt verme sayısının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları göz önüne alınmış ve araştırmaya katılan çocukların kontrol ve deney grupları için doğru cevap sayıları arasında anlamlı bir fark olduğunu tespit edilmiştir ($Z = -4.018, p = 0.00 < 0.05$; $Z = -3.961, p = 0.00 < 0.05$).

Görüldüğü üzere deney ve kontrol grupları arasında doğru yanıt verme sayıları için hem ön test ($U = 132, p = 0.045 < 0.05$) hem de son test için ($U = 100, p = 0.03 < 0.05$) deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu görülmektedir.

Çocukların beslenme alışkanlıkları anketine ilişkin bulguları yorumlayacak olursak karşımıza şu sonuçlar çıkmaktadır:

Çocukların beslenme alışkanlıklarını saptamayı amaçlayan ve beslenme ile ilgili çeşitli anketlerden yararlanılarak oluşturulan ölçeğin her bir maddesinin analizinden elde edilen bulguların ön test sonuçlarına göre; ailelerin büyük bir kısmı çocuklarının öğün aralarında atıştırmalık yiyeceklerden hoşlandığını ve çocukların ellerini yıkmaya özen gösterdiğini söylemektedir. En yüksek aritmetik ortalamaya sahip olan “Çocuğum öğün aralarında çikolata, pasta, seker, bisküvi gibi yiyecekler tüketir” beslenme alışkanlıkları çerçevesinde değerlendirildiğinde; çocukların ana öğünlerin arasında atıştırmalık yiyeceklere önem verdiğini göstermektedir. Aynı şekilde ikinci sırada yerini alan “Çocuğum yemekten önce ve sonra ellerini yıkar” ve “Çocuğum yemek seçer” yargısı beslenme alışkanlıkları arasında öne çıkanlardır. Ortalama olarak en altta sıralanan çocukların masa düzenine önem vermesi ve yemek seçmesi sıralamada tablonun en altında yer alan değişkenler olmuştur.

Kontrol grubundan ön test ve son testten elde edilen bulgular karşılaştırıldığında; ‘Çocuğum atıştırmalık ara öğünlerini kendisi hazırlar. Çocuğum yemek seçer. Çocuğum yemek hazırlama sürecinde bana yardım eder. Çocuğum günlük 3 ara öğün yer. Çocuğum günlük 3 ara öğün yer. Çocuğum masa düzenine önem verir. Çocuğum yemeğini masada yer. Çocuğum yemekten önce ve sonra

ellerini yıkar. Çocuğum yemeğini çatak, kaşık ve bıçak kullanarak yer. Çocuğum tabağındaki yiyeceğini bitirir.’ gibi ifadelerde herhangi bir değişim görülmezken, diğer ifadelerde ise dikkate alınmayacak kadar küçük değişimler görülmüştür.

Deney grubunda, çocukların aileleri tarafından verilen cevaplardan elde edilen ön test beslenme alışkanlıklarının sonuçlarında, toplam puanların ortalaması 72.25’tir. Montessori yaklaşımı temel alınarak verilen beslenme eğitimden sonra yapılan son testte ise bu ortalama puan 93.05’e yükselmiştir. Buradan verilen beslenme eğitiminin çocukların beslenme alışkanlıkları üzerinde olumlu sonuçları olduğunu söyleyebiliriz.

Ayrıca yapılan istatistiksel çalışmalar sonucunda; kontrol grubundaki ailelerin çocuklarının beslenme alışkanlıklarına ilişkin ön test görüşleri annelerin eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık görülmediği ortaya çıkmıştır ($p(sig.): 0.241 > 0.05$). Deney grubundaki ailelerin çocuklarının beslenme alışkanlıklarına ilişkin son test görüşleri babaların mesleklerine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ve babaların mesleklerine göre beslenme alışkanlıkları toplam puanlarının ortalamaları arasında fark olmadığını söyleyebiliriz ($p(sig.): 0.185 > 0.05$).

Bu araştırmanın sonuçları beslenme eğitiminin önemini ve etkililiğini ele alan diğer araştırmalarla aynı doğrultudadır.

Başkale (2010), ‘Okul Öncesi Çocuklara Verilen Beslenme Eğitiminin Çocukların Beslenme Bilgisine, Davranışlarına ve Antropometrik Ölçümlerine Etkisi’ ni araştırdığı çalışmada okul öncesi çocukların süt ve ürünleri tüketimlerinin yüksek olduğunu, yine de beslenme eğitimi sonucunda süt ve ürünleri tüketimlerinde artışlar olduğu bildirilmiştir. Çalışmada beslenme eğitimi verilen deney grubu öğrencilerinin beyaz et ve balık, yeşil yapraklı sebze ve köksü sebze tüketiminde istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptandığını belirtmiştir. Yine turunçgiller ve diğer meyvelerin tüketiminde artışların olduğunu, bu farkı istatistiksel olarak anlamlı bulduğunu açıklamıştır.

Obalı (2009), Konya ilinin Çumra ilçesinde altı yaş grubuna ait 30 anasınıflı öğrencisi ile yürüttüğü ‘Okul Öncesi Eğitimi Almakta Olan Altı Yaş Grubu Çocuklarına Verilen Proje Yaklaşımıyla Beslenme Eğitiminin Beslenme Bilgi Düzeyine Etkisi’ni incelediği araştırmasında da benzer sonuçlara ulaşmıştır. Proje yaklaşımli beslenme eğitiminin uygulandığı deney grubunun ön test ve son test başarı puanlarını incelendiğinde, deney grubunun ön test ile son test başarı puanı arasında bir artışın olduğunu ve bu artışın deney grubu lehine anlamlı bir fark oluşturduğunu tespit etmiştir.

Ünver (2004), beş-altı yaş grubu çocuklarına besin grupları konusunda verilen beslenme eğitiminin, çocukların beslenme bilgisi ve davranışlarına olan etkisini belirlemek amacıyla Çanakkale ili Bayramiç ilçesinde 50 çocukla çalışmıştır. Araştırmacı verdiği eğitimle deney grubu çocuklarının kontrol grubu çocuklarına oranla, besin gruplarına ilişkin bilgi düzeyleri ve yemek yeme davranışlarda olumlu yönde gelişmeler olduğunu tespit etmiştir. Eğitim sonrasında abur-cubur gıdaların tüketimi, tahıl ürünlerinin, sebze ve meyve ürünlerinin, et, yumurta, kurubaklagil ürünlerinin ve süt tüketim davranışlarındaki farkın eğitim öncesinde önemsiz, eğitim sonrasında ise anlamlı olduğunu belirtmiştir.

Özcan (1979), beş-altı yaş okul öncesi çağı çocukları için geliştirilen beslenme eğitimi programının çocukların beslenme bilgilerine ve yemek durumlarına etkisini incelemiş, yapılan çalışma ile benzer sonuçlara ulaşmıştır. Beslenme eğitiminden önce deney ve kontrol gruplarına uygulanan bilgi ölçme testinde benzer sonuçlar alınmış, çocuklar yetersiz bulunmuştur. Deney grubunun test puanlarının aritmetik ortalaması eğitimden önce $\bar{X}=9$ iken, eğitimden sonra $\bar{X}=60$ a yükseldiğini tespit etmiştir. Eğitimden önce ve sonra, grupların besin ögesi soru gruplarına göre puan ortalamaları dağılımları arasındaki farkın önem kontrolü yapılmış, fark kontrol gruplarında önemsiz bulunurken, deney grubunda ise önemli bulunmuştur.

Ataman (2009), Erzurum ili Karayazı ilçesinde anasınıflına devam eden 6 yaş grubu 40 çocukla çalışmış, araştırmaya katılan çocukların annelerine ön test ve son test olarak Beslenme Tutum Ölçeği’ni uygulamıştır. Sekiz hafta boyunca çocuklara besleme eğitimi verilmiştir. Deney grubuna verilen etkinliklerden sonra, öğrencilerin

kontrol grubundaki çocuklarla etkileşime girip çocuktan çocuğa eğitim uygulaması yapmaları için gerekli ortamı hazırlamıştır. Kontrol grubundaki çocuklara da son test olarak Beslenme Tutum Ölçeği kullanmıştır. Verilen beslenme eğitiminin ve Çocuktan Çocuğa Eğitim uygulamasının çocukların beslenme alışkanlıklarını olumlu etkilediği görülmüştür.

Montessori Yöntemi ile verilen beslenme eğitiminin çocukların besin grupları bilgisi, sofraya düzeni bilgisi ve beslenme alışkanlıkları üzerinde olumlu etkilerinin tespit edildiği bu araştırma sonuçları ışığında şu öneriler verilebilir:

-Okul öncesi eğitim kurumlarında uygulanan programlardaki kazanım ve göstergelere besin gruplarının tanıtımı içeren kazanımların eklenmesi gerekmekte ve bunların uygulanmasında çocuğu daha aktif kılan Montessori Yöntemi'ne daha fazla yer verilmesi gerekmektedir.

-Anaokullarında besin hazırlama ve servisleme, sofraya düzeninin kurulması sürecine öğrencilerin de dahil edilmesi ve bu süreçte Montessori Yöntemi'nin temel alınması önerilmektedir.

-Araştırma sonucunda çocukların beslenme alışkanlıklarında meydana gelen olumlu değişimler göz önüne alındığında, Montessori Yöntemi ile verilen beslenme eğitiminin sadece sınıfta değil, ebeveynlerle iletişime geçilerek evde de devam ettirilmesi önerilmektedir.

-Montessori Yöntemi ile verilen beslenme eğitiminin etkililiğini araştırmak üzere araştırma uzun süreli planlanarak, beslenme alışkanlıklarında meydana gelen değişikliklerin kalıcılığı araştırılabilir.

-Montessori Yöntemi ile uzun süre verilen beslenme eğitiminin çocukların büyüme ve gelişmesinde meydana getirdiği değişiklikler araştırılabilir.

KAYNAKÇA

- AÇEV (Anne Çocuk Eğitim Vakfı). Montessori Yaklaşımı. (<http://www.acevokuloncesi.org/egitim-programi/farkli-program-ve-yaklasimlar/montessori-yaklasimi>) Erişim Tarihi: 23.11.2017
- Alphan, M. Emel (2005). *Sağlıklı Beslenme Ve Sağlıklı Lezzetler* (2. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Arslan, Mehmet (2008). Günümüzde Montessori Pedagojisi. *Milli Eğitim Dergisi*, 177, 65-79.
- Ataman, Ümmü (2009). *Okul Öncesi beslenme Eğitiminde Çocuktan Çocuğa Eğitim*. Yüksel Lisans Tezi, SELÇUK ÜNİVERSİTESİ, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Başkale, Hatice (2010). *Okul Öncesi Çocuklara Verilen Beslenme Eğitiminin Çocukların Beslenme Bilgisine, Davranışlarına Ve Antropometrik Ölçümlerine Etkisi*, Doktora Tezi, DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Baysal, Ayşe (1996). *Beslenme* (6. Baskı). Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
- Baysal, Ayşe (2000). *Genel Beslenme* (10. Baskı). Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
- Beken, Selver (2009). *Montessori Yöntemi Etkinliklerinin 5-6 Yaş Çocuklarının El Becerilerinin Gelişimine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Durakoğlu, Abdullah (2010). *Maria Montessori'ye Göre Çocuğun Doğası ve Eğitimi*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Durakoğlu, Abdullah (2011). *Maria Montessori'ye Göre Okul Öncesi Çocukluk Döneminin Özellikleri*, *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (16), 133-145.

- Dündar, Selma (2007). *Alternatif Eğitimin Felsefi Temelleri ve Alternatif Okullardaki Uygulamalar*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Erdoğan, Samiye (2005). *Beslenme Ve Besin Teknolojisi* (1. Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Gettman, David (1987). *Basic Montessori: Learning Activities For Under-Fives*, Christopher Helm Publishers Ltd., Bromley.
- Hainstock, Elizabeth G. (1968). *Teaching Montessori In The Home*. New York: Random House.
- Kavas, Aysel (2000). *Sağlıklı Yaşam İçin Doğru Beslenme* (1. Baskı). İstanbul: Literatür Yayıncılık.
- Kayılı, Gökhan, Koçyiğit, Sezai, Erbay, Filiz (2009). Montessori Yönteminin Beş - Altı Yaş Çocuklarının Alıcı Dil Gelişimine Etkisinin İncelenmesi, *Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 26, 347-355.
- Korkmaz, Eylem (2005). *Montessori Metodu ve Montessori Okulları: Türkiye’de Montessori Okullarının Yönetim ve Finansman Bakımından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Korkmaz, Eylem (2013). *Montessori Metodu Özgür Çocuklar İçin Eğitim* (3. Baskı). İstanbul: Algi Yayın.
- Lillard, Angeline Stoll (2005). *Montessori The Science Behind The Genius*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Lillard, Paula Polk (1972). *Montessori A Modern Approach*. New York: Schocken Books.
- Lillard, Paula Polk ve Lillard Jessen, Lynn (2003). *Montessori From The Start*. New York: Schocken Books.

- Malloy, Terry (1989). *Montessori ve Çocuğunuz* (Çevirenler: Füsün Öztaş ve Cihan Gülten). Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
- MEGEP (Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi). (2013). *Süt, Oyun, Okul ve Ergenlik Döneminde Beslenme*, Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Merdol, Kutluay Türkan (2012). *Beslenme Eğitimi Rehberi* (2. Baskı). Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
- Montessori, Maria (1999). *Annelik Sanatı* (Çeviren: Cemal Külhanbeyi). İstanbul: Bahar Aile Kitapları.
- Obalı, Hilal (2009). *Okul Öncesi Eğitimi Almakta Olan Altı Yaş Grubu Çocuklarına Verilen Proje Yaklaşımıyla Beslenme Eğitiminin Beslenme Bilgi Düzeyine Etkisi*. Yüksel Lisans Tezi, SELÇUK ÜNİVERSİTESİ, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- O'Donnell, Marion (2007). *Maria Montessori*. Continuum International Publishing Group.
- Oğuz, Şahinde (2011). *Konya İl Merkezinde Okul Öncesi eğitim Kurumlarına Devam Etmekte Olan 60-72 Aylık Çocukların Beslenme Alışkanlıkları*. Yüksek Lisans Tezi, SELÇUK ÜNİVERSİTESİ, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Oktay, Ayla (1988). *Okul Öncesi Eğitimde Çağdaş Bir Yaklaşım: 'Montessori Yöntemi'*. *Ya-Pa 5. Okulöncesi Eğitimi ve Yaygınlaştırılması Semineri*, Antalya: Ya-Pa Yayınları, 62-69.
- Ömeroğlu, E., Yaflar, M. C. (2004). *Okul Öncesi Eğitim Görüş Dergisi*.
- Öngören, Sema (2008). *Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden 4-5 Yaş Grubu Çocuklarına Geometrik Şekil Kavramı Kazandırmada Montessori Eğitim Yönteminin Etkililiği*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Özcan, Fatma (1979). *Beş-Altı Yaş Okul Öncesi Çağı Çocukları İçin Geliştirilen Beslenme Eğitimi Programının Çocukların Beslenme Bilgilerine ve Yemek Yeme Durumlarına Etkisi*, HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ankara.
- Sağlık Bakanlığı. (2015). *Türkiye'ye Özgü Besin Ve Beslenme Rehberi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü.
- Soydan, Sema (2013). Çocuklarda Merak Duygusunu Uyandırmada Montessori Öğretmenlerinin Kullandıkları Stratejiler, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25, 269 – 290.
- Soytürk, Aysun (2010). *Beslenme Eğitiminin İlköğretim Öğrencilerinin Okul Kantinlerinde Beslenmeye Yönelik Tutum Ve Davranışları Üzerine Etkisi*, Yüksel Lisans Tezi, GAZİ ÜNİVERSİTESİ, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şahin, Derya (2012). Montessori Yaklaşımı (Editör: İbrahim H. Diken). *Erken Çocukluk Eğitimi*. Ankara: Pegem Akademi, 94-106.
- Şanlıer, Nevin ve Ersoy, Yasemin (2005). *Beslenme Prensipleri*. İstanbul: MORPA Kültür Yayınları.
- Şanlıer, Nevin, Konaklıoğlu, Ece ve Güçer, Evren (2009). *Gençlerin Beslenme Bilgi, Alışkanlık Ve Davranışları İle Beden Kütle İndeksleri Arasındaki İlişki*. GÜ, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29 (2), 338.
- Taner Derman, Meral, Sadioğlu, Ömer, Bağçeli Kahraman, Pınar, Onur Sezer, Gönül (2010). *Okul Öncesi eğitimde Montessori Metodu*. (Editör: Handan Asude Başal) *Okul Öncesi Eğitimde Uygulana Farklı Modeller*. Bursa: Dora Yayıncılık, 47-95.
- Temel, Fulya ve Toran, Mehmet (2012). Montessori Eğitim Yöntemi. (Editör: Fulya Temel) *Erken Çocukluk eğitiminde Yaklaşımlar ve Programlar*. Ankara: Vize Yayıncılık, 141-191.

Tepe, Eser (2010). *Okul Öncesi Kurumlarındaki Çocukların Annelerinin ve Öğretmenlerinin Çocuk Beslenmesine İlişkin Görüşleri*, Yüksek lisans Tezi, AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.

Topbaş, Eriman (2004). *Montessori Yöntemi İle Çocuk Eğitimi* (1. Baskı). Ankara: Tek Ağaç Eylül Yayıncılık.

Ünver, Yasin (2004). *Beş-Altı Yaş Okul Öncesi dönemi Çocukları için Geliştirilecek, Besin Gruplarına Yönelik Beslenme Eğitimi Programlarının, Çocukların Beslenme Bilgisi ve Davranışlarına Etkisi*, SELÇUK ÜNİVERSİTESİ, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Wilbrandt, Çakıroğlu Emel (2012). *Okul Öncesi Eğitimde Montessori Yaklaşımı* (2. Baskı). Ankara: Kök Yayıncılık.

Wilbrandt, Çakıroğlu Emel (2013). *Çocuk Eğitimi Sanatı* (3. Basım). İstanbul: Sistem Yayıncılık.

www.livingmontessorinow.com, (<http://livingmontessorinow.com/2013/04/23/what-does-the-montessori-term-normalization-mean/>), Erişim Tarihi:20.05.2016.

EKLER

Ek 1: Beslenme Eğitimi Etkinlikleri

UYGULAMA TARİHİ: 10/04/2017

ETKİNLİK 1: Torbadan ne çıktı?

HEDEF: Süt grubunu oluşturan besinleri tanıyabilme.

UYGULAMA: Bir gün önce velilere gerekli notlar yazılarak, çocukların süt grubuna ait besinlerden okula bir torba içerisinde getirmeleri sağlanır. Bu besinler sıra ile çıkartılarak çocuklara tanıtılır. Besinler hakkında sohbet edilir. Daha sonra sınıfın bir köşesine masa kurulur. Getirilen besinler bu masaya yerleştirilir.

ETKİNLİK 2: Duyu Organlarım İş Başında!

HEDEF: Beş duyu organını kullanarak süt grubunu oluşturan besinleri keşfetme.

UYGULAMA: Her bir öğrenci ile tek tek çalışılır. İlk olarak besinlerin her biri görsel olarak incelenir. Renkleri, şekilleri hakkında konuşulur. Daha sonra her bir besin ellerine verilerek dokularını keşfetmeleri sağlanır. Ses çıkartıp çıkartmadıkları belirlenir. Nasıl koktuğuna bakmaları istenir ve son olarak besinlerin tatlarına baktırılır.

UYGULAMA TARİHİ: 11/04/2017

ETKİNLİK: Güçlü Kemikler İçin

HEDEF: Süt grubuna ait besinleri dört yapraklı yoncada doğru yere gruplayabilme.

UYGULAMA: Kumaştan yada kartondan dört yapraklı bir yonca büyük ebatlarda hazırlanır. Bunun ne olduğu ve ne işe yaradığı ile ilgili öğrencilere bilgi verilir. Daha sonra süt grubuna ait besinler tek tek hatırlanır, vücudumuza ne gibi faydaları olduğu hakkında bilgi verilir ve yoncanın ilk yaprağı oluşturulur. Oluşturulan yonca sınıfta uygun bir yerde sergilenir.

UYGULAMA TARİHİ: 12/04/2017

ETKİNLİK: Şipşak Foto

HEDEF: Süt grubuna ait besinleri fotoğraflayarak albüm oluşturabilme.

UYGULAMA: Öğrencilere fotoğraf makinası verilerek, süt grubuna ait besinleri fotoğraflamaları istenir. Her öğrenci ile birebir çalışılır. Daha sonra uygulayıcı kullanılabilecek fotoğrafları yazdırır. Her öğrenciye daha önce hazırlanan küçük albümler dağıtılır. Öğrenciler bu albüme fotoğraflarını çektikleri süt grubuna ait besinlerin fotoğraflarını yapıştırarak albümlerini oluştururlar.

UYGULAMA TARİHİ: 13/04/2017

ETKİNLİK: Süt boyama deneyi

HEDEF: Sevmedikleri yiyecek ve içeceklerle eğlenceli vakit geçirerek ön yargılı tutumlarını kırabilme.

UYGULAMA: Her öğrenciye içerisinde süt dolu olan tabaklar dağıtılır. Dört farklı renkteki gıda boyalarından birer damla süte damlatılır. Daha sonra ucunda sıvı deterjan olan kulak pamuğu çubuklarını boya damlatılmış süte batırmaları istenir. Boyaların dansını keşfetmeleri ve o heyecanı arkadaşlarıyla paylaşmaları için fırsat verilir. Deney hakkında sohbet edildikten sonra birer bardak süt içilir.

UYGULAMA TARİHİ: 14/04/2017

ETKİNLİK: Minikler Mutfakta

HEDEF: Süt grubuna ait besinlerin hazırlanmasında görev alma.

UYGULAMA: Her öğrenci için gerekli malzemeler hazırlanır. Uygulayıcı ile birlikte ayran yapıp, yoğurt mayalarlar. Daha sonra ise peynir dilimlenir. Son olarak da meyveli süt hazırlarlar. Hazırladıkları sofraya, kendi yaptıkları besinleri servisleyerek, tatlarına bakarlar.

Veliye okulda yapılan çalışmalar hakkında bilgi veren bir not gönderilir. Evde bu besinler hazırlanırken, çocuklarını hazırlama aşamasına dahil etmeleri istenir.

UYGULAMA TARİHİ: 17/04/2017

ETKİNLİK 1: Torbadan ne çıktı?

HEDEF: Et, yumurta ve kurubaklagil grubunu oluşturan besinleri tanıyabilme.

UYGULAMA: Bir gün önce velilere gerekli notlar yazılarak, çocukların et, yumurta ve kurubaklagil grubuna ait besinlerden okula bir torba içerisinde getirmeleri sağlanır. Bu besinler sıra ile çıkartılarak çocuklara tanıtılır. Besinler hakkında sohbet edilir. Daha sonra sınıfın bir köşesine masa kurulur. Getirilen besinler bu masaya yerleştirilir.

ETKİNLİK 2: Duyu Organlarım İş Başında!

HEDEF: Beş duyu organını kullanarak et, yumurta ve kurubaklagil grubunu oluşturan besinleri keşfetme.

UYGULAMA: Her bir öğrenci ile tek tek çalışılır. İlk olarak besinlerin her biri görsel olarak incelenir. Renkleri, şekilleri hakkında konuşulur. Daha sonra her bir besin ellerine verilerek dokularını keşfetmeleri sağlanır. Ses çıkartıp çıkartmadıkları belirlenir. Nasıl koktuğuna bakmaları istenir ve son olarak besinlerin tatlarına baktırılır.

UYGULAMA TARİHİ: 18/04/2017

ETKİNLİK: Sağlıklı Bir Vücut İçin

HEDEF: Et, yumurta ve kurubaklagil grubuna ait besinleri dört yapraklı yoncada doğru yere gruplayabilme.

UYGULAMA: Kumaştan ya da kartondan dört yapraklı bir yonca büyük ebatlarda hazırlanır. Bunun ne olduğu ve ne işe yaradığı ile ilgili öğrencilere bilgi verilir. Daha sonra et, yumurta ve kurubaklagil grubuna ait besinler tek

tek hatırlanır, vücudumuza ne gibi faydaları olduğu hakkında bilgi verilir ve yoncanın ikinci yaprağı oluşturulur. Oluşturulan yonca sınıfta uygun bir yerde sergilenir.

UYGULAMA TARİHİ: 19/04/2017

ETKİNLİK: Şipşak Foto

HEDEF: Et, yumurta ve kurubaklagil grubuna ait besinleri fotoğraflayarak albüm oluşturabilme.

UYGULAMA: Öğrencilere fotoğraf makinası verilerek, et, yumurta ve kurubaklagil grubuna ait besinleri fotoğraflamaları istenir. Her öğrenci ile birebir çalışılır. Daha sonra uygulayıcı kullanılabilecek fotoğrafları yazdırır. Her öğrenciye daha önce hazırlanan küçük albümler dağıtılır. Öğrenciler bu albüme fotoğraflarını çektikleri et, yumurta ve kurubaklagil grubuna ait besinlerin fotoğraflarını yapıştırarak albümlerini oluştururlar.

UYGULAMA TARİHİ: 20/04/2017

ETKİNLİK: Buzdolabımı Süslüyorum

HEDEF: Sevmedikleri yiyecek ve içeceklerle eğlenceli vakit geçirerek ön yargılı tutumlarını kırabilme.

UYGULAMA: Her öğrenciye magnetler verilir. Yapıştırıcılar, kuruyemiş ürünleri ve kurubaklagil ürünleri dağıtılır. Magnetlerin üzerini bu besinlerle kaplamaları istenir. Hazırlanan ürünler eve götürülerek buzdolabına yapıştırılır.

UYGULAMA TARİHİ: 21/04/2017

ETKİNLİK: Minikler Mutfakta

HEDEF: Et, yumurta ve kurubaklagil grubuna ait besinlerin hazırlanmasında görev alma.

UYGULAMA: Her öğrenci için gerekli malzemeler hazırlanır. Uygulayıcı ile birlikte yumurta dilimle çalışması yaparlar. Hazırladıkları sofraya, kendi yaptıkları besinleri servisleyerek, tatlarına bakarlar.

Veliye okulda yapılan çalışmalar hakkında bilgi veren bir not gönderilir. Evde de çocukları ile fındık, fıstık ve ceviz kullanarak yapılan bir kurabiyeyi birlikte yaparak tatmaları istenir.(Tarif uygulayıcı tarafından gönderilir.)

UYGULAMA TARİHİ: 24/04/2017

ETKİNLİK 1: Torbadan ne çıktı?

HEDEF: Sebze-meyve grubunu oluşturan besinleri tanıyabilme.

UYGULAMA: Bir gün önce velilere gerekli notlar yazılarak, çocukların sebze-meyve grubuna ait besinlerden okula bir torba içerisinde getirmeleri sağlanır. Bu besinler sıra ile çıkartılarak çocuklara tanıtılır. Besinler hakkında sohbet edilir. Daha sonra sınıfın bir köşesine masa kurulur. Getirilen besinler bu masaya yerleştirilir.

ETKİNLİK 2: Duyu Organlarım İş Başında!

HEDEF: Beş duyu organını kullanarak sebze-meyve grubunu oluşturan besinleri keşfetme.

UYGULAMA: Her bir öğrenci ile tek tek çalışılır. İlk olarak besinlerin her biri görsel olarak incelenir. Renkleri, şekilleri hakkında konuşulur. Daha sonra her bir besin ellerine verilerek dokularını keşfetmeleri sağlanır. Ses çıkartıp çıkartmadıkları belirlenir. Nasıl koktuğuna bakmaları istenir ve son olarak besinlerin tatlarına baktırılır.

UYGULAMA TARİHİ: 25/04/2017

ETKİNLİK: Hastalıklardan Korunmak İçin

HEDEF: Sebze-meyve grubuna ait besinleri dört yapraklı yoncada doğru yere gruplayabilme.

UYGULAMA: Kumaştan ya da kartondan dört yapraklı bir yonca büyük ebatlarda hazırlanır. Bunun ne olduğu ve ne işe yaradığı ile ilgili öğrencilere bilgi verilir. Daha sonra sebze-meyve grubuna ait besinler tek tek hatırlanır, vücudumuza ne gibi faydaları olduğu hakkında bilgi verilir ve yoncanın üçüncü yaprağı oluşturulur. Oluşturulan yonca sınıfta uygun bir yerde sergilenir.

UYGULAMA TARİHİ: 26/04/2017

ETKİNLİK: Şipşak Foto

HEDEF: Sebze-meyve grubuna ait besinleri fotoğraflayarak albüm oluşturabilme.

UYGULAMA: Öğrencilere fotoğraf makinası verilerek, sebze-meyve grubuna ait besinleri fotoğraflamaları istenir. Her öğrenci ile birebir çalışılır. Daha sonra

uygulayıcı kullanılabilecek fotoğrafları yazdırır. Her öğrenciye daha önce hazırlanan küçük albümler dağıtılır. Öğrenciler bu albüme fotoğraflarını çektikleri sebze-meyve grubuna ait besinlerin fotoğraflarını yapıştırarak albümlerini oluştururlar.

UYGULAMA TARİHİ: 27/04/2017

ETKİNLİK: Sebze-Meyve Baskı Çalışması

HEDEF: Sevmedikleri yiyecek ve içeceklerle eğlenceli vakit geçirerek ön yargılı tutumlarını kırabilme.

UYGULAMA: Her öğrenciye resim kağıtları ve baskı çalışması için boyalar dağıtılır. Sebze ve meyvelerden bir masa hazırlanır. Bu besinler çocuklar tarafından dilimlenir. Dilimlenen besinlerle çocuklar özgür bırakılarak baskı çalışması yapılır. Yapılan çalışmalar kuruma bırakılır. Bu esnada ise çeşitli sebze ve meyvelerin tatlarına bakılır.

UYGULAMA TARİHİ: 28/04/2017

ETKİNLİK: Minikler Mutfakta

HEDEF: Sebze-meyve grubuna ait besinlerin hazırlanmasında görev alma.

UYGULAMA: Her öğrenci için gerekli malzemeler hazırlanır. Uygulayıcı ile meyveleri dilimlenir. Dilimlenen meyvelerin üzerine krema sıkarak meyve salatası oluştururlar. Daha sonra ise her öğrenci kendisine portakal suyu sıkarak. Hazırladıkları sofraya, kendi yaptıkları besinleri servisleyerek, tatlarına bakarlar.

Veliye okulda yapılan çalışmalar hakkında bilgi veren bir not gönderilir. Evde bu besinler ile salata hazırlanırken, çocuklarını hazırlama aşamasına dahil etmeleri istenir.

UYGULAMA TARİHİ: 01/05/2017

ETKİNLİK 1: Torbadan ne çıktı?

HEDEF: Ekmek-tahıl grubunu oluşturan besinleri tanıyabilme.

UYGULAMA: Bir gün önce velilere gerekli notlar yazılarak, çocukların ekmek-tahıl grubuna ait besinlerden okula bir torba içerisinde getirmeleri sağlanır. Bu besinler sıra ile çıkartılarak çocuklara tanıtılır. Besinler hakkında sohbet edilir. Daha sonra sınıfın bir köşesine masa kurulur. Getirilen besinler bu masaya yerleştirilir.

ETKİNLİK 2: Duyu Organlarım İş Başında!

HEDEF: Beş duyu organını kullanarak ekmek-tahıl grubunu oluşturan besinleri keşfetme.

UYGULAMA: Her bir öğrenci ile tek tek çalışılır. İlk olarak besinlerin her biri görsel olarak incelenir. Renkleri, şekilleri hakkında konuşulur. Daha sonra her bir besin ellerine verilerek dokularını keşfetmeleri sağlanır. Ses çıkartıp çıkartmadıkları belirlenir. Nasıl koktuğuna bakmaları istenir ve son olarak besinlerin tatlarına baktırılır.

UYGULAMA TARİHİ: 02/05/2017

ETKİNLİK: Enerji Doluyum

HEDEF: Ekmek-tahıl grubuna ait besinleri dört yapraklı yoncada doğru yere gruplayabilme.

UYGULAMA: Kumaştan ya da kartondan dört yapraklı bir yonca büyük ebatlarda hazırlanır. Bunun ne olduğu ve ne işe yaradığı ile ilgili öğrencilere bilgi verilir. Daha sonra ekmek-tahıl grubuna ait besinler tek tek hatırlanır, vücudumuza ne gibi faydaları olduğu hakkında bilgi verilir ve yoncanın son yaprağı oluşturulur. Oluşturulan yonca sınıfta uygun bir yerde sergilenir.

UYGULAMA TARİHİ: 03/05/2017

ETKİNLİK: Şipşak Foto

HEDEF: Ekmek-tahıl grubuna ait besinleri fotoğraflayarak albüm oluşturabilme.

UYGULAMA: Öğrencilere fotoğraf makinesi verilerek, ekmek-tahıl grubuna ait besinleri fotoğraflamaları istenir. Her öğrenci ile birebir çalışılır. Daha sonra uygulayıcı kullanılabilecek fotoğrafları yazdırır. Her öğrenciye daha önce hazırlanan küçük albümler dağıtılır. Öğrenciler bu albüme fotoğraflarını çektikleri ekmek-tahıl grubuna ait besinlerin fotoğraflarını yapıştırarak albümlerini oluştururlar.

UYGULAMA TARİHİ: 04/05/2017

ETKİNLİK: Sürprizli Balonlar

HEDEF: Sevmedikleri yiyecek ve içeceklerle eğlenceli vakit geçirerek ön yargılı tutumlarını kırabilme.

UYGULAMA: Altı adet balonun içerisine şişirmeden tahıl ürünlerinden konulur. Ayrıca bu tahılları simgeleyen resimli kartlar hazırlanır. Balonlar öğrencilerin ellerine verilir ve dokunarak içinde ne olduğunu tahmin etmeleri istenir. Tahminler ile tahıl kartları eşleştirilir. Daha sonra balonlar patlatılarak tahminler karşılaştırılır. Ekmek ve tahıl ürünlerinden oluşan yiyeceklerden bir sofraya hazırlanır ve kendileri servisleyerek tatlarına bakarlar.

UYGULAMA TARİHİ: 05/05/2017

ETKİNLİK: Minikler Mutfakta

HEDEF: Ekmek-tahıl grubuna ait besinlerin hazırlanmasında görev alma.

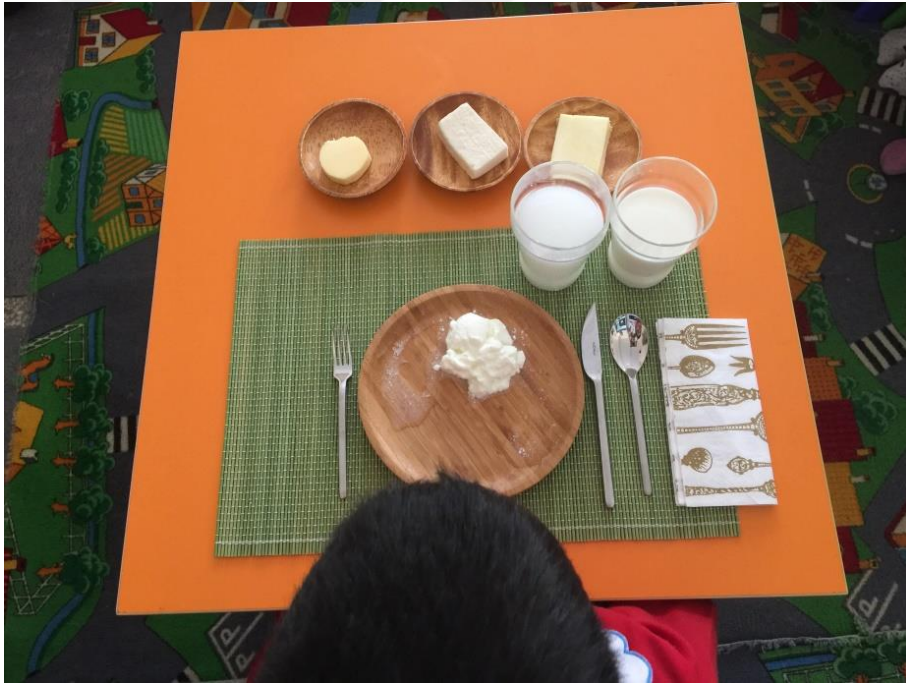
UYGULAMA: Her öğrenci için gerekli malzemeler hazırlanır. Pasta yapımında kullanılacak ekmek-tahıl grubu ürünleri tanıtılır. Uygulayıcı ile birlikte pasta yapılır. Daha sonra öğrenciler tarafından bir sofraya hazırlanır. Hazırladıkları sofraya, kendi yaptıkları besinleri servisleyerek, tatlarına bakarlar.

Veliye okulda yapılan çalışmalar hakkında bilgi veren bir not gönderilir. Evde bu besinler hazırlanırken, çocuklarını hazırlama aşamasına dahil etmeleri istenir.

Şekil 3:Süt grubuna ait besinlerin tanıtımı



Şekil 4: Süt grubuna ait besinlerin duyularla keşfedilmesi



Şekil 5: Süt grubuna ait besinlerin besin yoncasına eklenmesi



Şekil 6: Ayran yapımı



Şekil 7: Peynir dilimleme çalışması



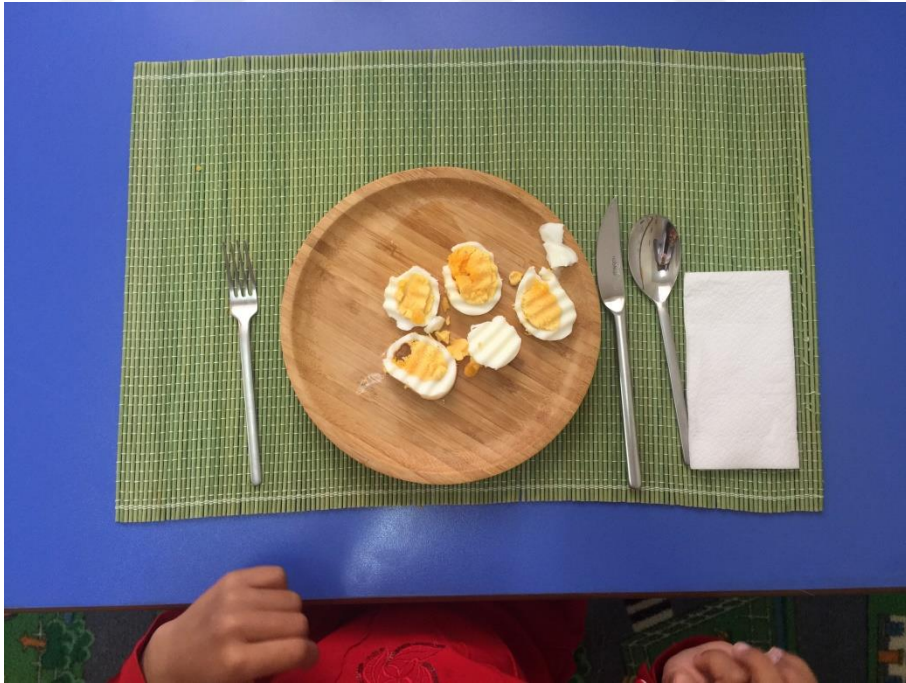
Şekil 8: Yoğurt mayalama çalışması



Şekil 11: Yumurta dilimleme çalışması



Şekil 12: Sofra düzeni oluşturma çalışması



Şekil 13: Sebze-meyve grubu besinlerinin tanıtılması



Şekil 14: Meyve dilimleme çalışması



Şekil 15: Meyve (muz) dilimleme çalışması



Şekil 16: Besin gruplarına ait ürünleri fotograflama çalışması



Ek 2: Besin Grupları Bilgi Edinme Formu

SORU 1: Aşağıdaki besinlerden hangisi ekmek ve tahıl grubuna aittir?

A)



Resim 1

B)



Resim 2

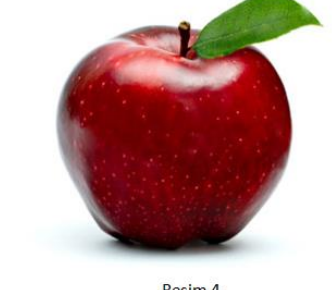
C)



Resim 3

wiseGEEK

D)



Resim 4

SORU 2: Aşağıdaki besinlerden hangisi et, yumurta, kurubaklagil grubuna aittir?

A)



Resim 2

B)



Resim 5

C)



Resim 4

D)



Resim 6

SORU 3: Aşağıdaki besinlerden hangisi süt grubuna aittir?

A)



Resim 6

B)



Resim 2

C)



Resim 7

D)



Resim 1

SORU 4: Aşağıdaki besinlerden hangisi bir meyvedir?

A)



Resim 8

B)



Resim 9

C)



Resim 10

D)



Resim 11

SORU 5: Aşağıdaki besinlerden hangisi yağlar ve şekerler grubuna aittir?

A)



Resim 12

B)



Resim 13

C)



Resim 14

D)



Resim 8

SORU 6: Aşağıdaki besinlerden hangisi ekmek ve tahıl grubuna aittir?

A)



Resim 15

B)



Resim 16

C)



Resim 5

D)



Resim 17

SORU 7: Aşağıdaki besinlerden hangisi et, yumurta, kurubaklagil grubuna aittir?

A)



Resim 18

B)



Resim 8

C)



Resim 19

D)



Resim 3

SORU 8: Aşağıdaki besinlerden hangisi bir sebzedir?

A)



Resim 20

B)



Resim 11

C)



Resim 21

D)



Resim 22

SORU 9: Aşağıdaki besinlerden hangisi süt grubuna aittir?

A)



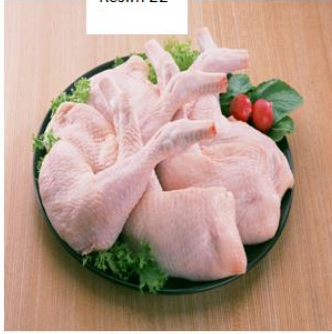
Resim 22

B)



Resim 5

C)



Resim 21

D)



Resim 11

SORU 10: Aşağıdaki besinlerden hangisi yağlar ve şekerler grubuna aittir?

A)



Resim 23

B)



Resim 1

C)



Resim 15

D)



Resim 6

SORU 11: Aşağıdaki besinlerden hangisi ekmek ve tahıl grubuna aittir?

A)



Resim 24

B)



Resim 21

C)



Resim 25

D)



Resim 14

SORU 12: Aşağıdaki besinlerden hangisi et, yumurta, kurubaklagil grubuna aittir?

A)



Resim 14

B)



Resim 7

C)



Resim 26

D)



Resim 17

SORU 13: Aşağıdaki besinlerden hangisi bir sebzedir?

A)



Resim 14

B)



Resim 6

C)



Resim 15

D)



Resim 27

SORU 14: Aşağıdaki besinlerden hangisi süt grubuna aittir?

A)



Resim 19

B)



Resim 17

C)



Resim 18

D)



Resim 24

SORU 15: Aşağıdaki besinlerden hangisi yağlar ve şekerler grubuna aittir?

A)



Resim 24

B)



Resim 21

C)



Resim 28

D)



Resim 29

SORU 16: Aşağıdaki besinlerden hangisi ekmek ve tahıl grubuna aittir?

A)



Resim 19

B)



Resim 30

C)



Resim 8

D)



Resim 31

SORU 17: Aşağıdaki besinlerden hangisi et, yumurta, kurubaklagil grubuna aittir?

A)



Resim 24

B)



Resim 1

C)



Resim 21

D)



Resim 11

SORU 18: Aşağıdaki besinlerden hangisi süt grubuna aittir?

A)



Resim 3

wiseGEEK

B)



Resim 8

C)



Resim 14

D)



Resim 4

SORU 19: Aşağıdaki besinlerden hangisi bir meyvedir?

A)



Resim 4

B)



Resim 18

C)



Resim 1

D)



Resim 24

SORU 20: Aşağıdaki besinlerden hangisi yağlar ve şekerler grubuna aittir?

A)



Resim 26

B)



Resim 17

C)



Resim 32

D)



Resim 33

- Resim 1: <http://www.dorikus.com/wp-content/uploads/2011/07/sc3bct.jpg>
- Resim 2: <http://www.atabalik.com/images/dikey%20kayan%20foto/7balik.jpg>
- Resim 3: <http://images.wisegeek.com/fresh-com-on-the-cob.jpg>
- Resim 4: <http://www.profsaracoglu.com/Data/EditorFiles/elma.jpg>
- Resim 5: <http://rehber.uzmantv.com/articles/81/Z0PVTQ7V2r/org1.jpg>
- Resim 6: http://www.rimpasekmek.com/images/t%C3%BCnel_ekmek_anasayfa.jpg
- Resim 7: <http://www.mavikocaeli.com.tr/images/haberler/Sonbaham-lac-MANDALNA.jpeg>
- Resim 8: http://ozlemyumurta.com/images/haberler/10_b.jpg
- Resim 9: http://serbethane.net/upload/thumbs/367-1008-980-p-center_center-FFFFFF.jpg
- Resim 10: http://www.mutlumutfaklar.com/images/galeri_resim/icerik_galeri_1320418133.jpg
- Resim 11: http://www.bahcealisveris.com/img/urun/patlican_fidesi.jpg
- Resim 12: http://icemfidanligi.com/images_up/c59feftali.jpg
- Resim 13: <http://www.bilgiustam.com/resimler/2014/12/organik-bal-kackar.jpg>
- Resim 14: <http://ozkuzusut.com/peynir/beyaz-peynir.jpg>
- Resim 15: <http://haber.islamalemiburada.com/wp-content/uploads/2014/10/R%C3%BCyada-Muz-G%C3%B6mlek.jpg>
- Resim 16: <http://www.kaynar.at.tr/yulaf.htm>
- Resim 17: <http://www.bitkiblog.com/wp-content/uploads/2013/05/kimizi-et-omru-kisaltiyor.jpg>
- Resim 18: <http://www.kadincakararınca.com/wp-content/uploads/2013/02/kabak3.jpg>
- Resim 19: <http://www.melinasmom.com/site/wp-content/uploads/2014/05/yogurt.jpg>
- Resim 20: <http://www.severoglu.com.tr/Depo/FotoGaleri/3235/2196.jpg>
- Resim 21: http://www.kamuajans.com/images/haber/kirmizi_et_yerinde_saydi_tavuk_eti_zamlandi_948a4.jpg
- Resim 22: <http://www.goncabakliyat.com/images/nohut.jpg>
- Resim 23: <http://www.atb.org.tr/Uploads/resimler/naturel%20zeytin%20yag.jpg>
- Resim 24: http://www.finanscaddesi.com/DC/Article/Images/Large/3cc641f0-c767-4617-ae5b-501018ba3198_Large.jpg
- Resim 25: http://www.kilicarslantarim.com.tr/images_up/ispanak.jpg
- Resim 26: http://image.cdn.haber7.com/haber/haber7/photos/ingilizler_super_bugday_icin_kollari_sivadi13683611130_h1025474.jpg
- Resim 27: http://img03.blogcu.com/images/z/a/r/zarariyarari/c4e862d0d9465dd50066c8307458d355_1275997827.jpg
- Resim 28: http://www.haber24.com/images/haberresim/turk-bilim-adami-doc-dr-mahmut-doganin-tereyagi-basarisi_800457_720_400.jpg
- Resim 29: <http://www.zenginmeyve.com/upload/resim/c13c2d4ec64fdb3fdce0c27602e304d954b.jpg>
- Resim 30: <http://www.istocsepeti.com/class/INNOVAEditor/assets/ananas-resimleri-ananas-resim-ananas-soyucu.jpg>
- Resim 31: <http://img-1.onedio.com/img/raw/53237dfac7e64ced3288181d>
- Resim 32: <http://iyigeleniyecekler.com/wp-content/uploads/2013/04/limonun-faydalari-arasinda-ilk-sirada-antioksidan-olmasi-gelmektedir.jpg>
- Resim 33: <http://www.yemektarifleri.info/wp-content/uploads/2008/11/recel21.jpg>

Ek-3: Sofra Düzeni Bilgi Formu

1. Aşağıdaki fotoğraflardan hangisinde yemek tabağı Amerikan servisine doğru olarak yerleştirilmiştir? Gösteriniz.

A)



B)



C)



D)



2. Aşağıdaki fotoğraflardan hangisinde çatal Amerikan servisine doğru olarak yerleştirilmiştir? Gösteriniz.

A)



B)



C)



D)



3. Aşağıdaki fotoğraflardan hangisinde bıçak Amerikan servisine doğru olarak yerleştirilmiştir? Gösteriniz.

A)



B)



C)



D)



4. Aşağıdaki fotoğraflardan hangisinde yemek kaşığı Amerikan servisine doğru olarak yerleştirilmiştir? Gösteriniz.

A)



B)



C)



D)



5. Aşağıdaki fotoğraflardan hangisinde bardak Amerikan servisine doğru olarak yerleştirilmiştir? Gösteriniz.

A)



B)



C)



D)



Ek-4: Okul Öncesi Çağı Çocuklarında Beslenme Alışkanlıkları Anketi

OKUL ÖNCESİ ÇAĞI ÇOCUKLARINDA BESLENME ALIŞKANLIKLARI ANKETİ

Annenin;
 Adı-Soyadı:
 Yaşı:
 Mesleği:
 Eğitim Durumu:

Çocuğun;
 Adı-Soyadı:
 Yaşı:
 Cinsiyeti:

MADDELER	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum
1	Çocuğum süt ve süt ürünleri tüketmekten hoslanır.				
2	Çocuğum yemeğini tek başına yer				
3	Çocuğum et ve et ürünleri tüketmekten hoslanır.				
4	Çocuğum atıştırma ara öğünlerini kendisi hazırlar.				
5	Çocuğum öğünlerde tüketeceği yiyecek miktarını kendisi belirler.				
6	Çocuğum yemek seçer.				
7	Çocuğum yemeğini yardım ile yer.				
8	Çocuğum yemeğini yerken inatlaşmaz.				
9	Çocuğum yatmadan önce süt içer.				
10	Çocuğum yemek hazırlama sürecinde bana yardım eder.				
11	Çocuğum günlük 3 ana öğün yer.				
12	Çocuğum günlük 3 ara öğün yer.				
13	Çocuğum yemek esnasında sofradan kalkmaz.				
14	Çocuğum yediği yemeğin tatlarını tanımlayabilir.				
15	Çocuğum ara öğünde yiyeceklerini kendisi seçer ve yer.				
16	Çocuğum masa düzenine önem verir.				
17	Çocuğum yemeğini masada yer.				
18	Çocuğum ekmek ve tahıl ürünlerini tüketmekten hoslanır.				
19	Çocuğum yemeğini televizyon karşısında yer.				
20	Çocuğum öğün aralarında çikolata, pasta, seker, bisküvi gibi yiyecekler tüketir.				
21	Çocuğum susadığında suyunu kendisi içer.				
22	Çocuğum yemekten önce ve sonra ellerini yıkar.				
23	Çocuğum yemeğini çatak, kaşık ve bıçak kullanarak yer.				
24	Çocuğum tabagındaki yiyeceğini bitirir.				
25	Çocuğum meyve ve sebze tüketmekten hoslanır.				

Ek-5: Kişisel Bilgiler Formu

Sayın Veli,

Bu anketten alınacak bilgiler “Montessori Yaklaşımı temel alınarak verilen beslenme eğitiminin okul öncesi eğitim kurumuna devam eden 4-5 yaş çocukların besin grupları bilgisi, beslenme alışkanlıkları ve sofraya düzeni bilgileri üzerine etkisi” konulu araştırmada kullanılacaktır.

Her soruya vereceğiniz cevaplar araştırmanın amacına ulaşması bakımından önem taşımaktadır. Katkılarınız için teşekkür ederim.

Yağmur ŞİMŞEK
Yüksek Lisans Öğrencisi

ANNE

1. Yaşınız:.....

2. Eğitim Durumunuz:.....

3. Mesleğiniz:.....

BABA

1. Yaşınız:.....

2. Eğitim Durumunuz:.....

3. Mesleğiniz:.....

Ek-6: Araştırma İzni

T.C.
KONYA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 83688308-605.99-E.5239409
Konu :Araştırma İzni

17.04.2017

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 04/04/2017 tarihli ve 48178250-300-E.4319 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü İlköğretim Anabilim Dalı Okul Öncesi Eğitimi Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Yağmur ŞİMŞEK'in "Montessori Yaklaşımı İle Verilen Beslenme Eğitiminin 4-5 Yaş Çocukların Besin Grupları Bilgisi, Beslenme Alışkanlıkları ve Sofra Düzeni Bilgisi Üzerine Etkisinin İncelenmesi" konulu araştırmasını uygulama talebi incelenmiştir.

Araştırmanın, Cihanbeyli ilçesinde bulunan Kırkışla Günay Kora İlkokulu ve Karabağ 75. Yıl İlkokulunda öğrenim gören okul öncesi öğrencilerine (4-5 yaş) eğitim öğretimi aksatmamak kaydıyla uygulanmasında sakınca görülmemektedir. Araştırmada Müdürlüğümüz tarafından onaylanarak gönderilen veri toplama araçları kullanılacak olup, sonucun CD ortamında iki nüsha olarak gönderilmesi gerekmektedir.

Bilgilerinizi ve adı geçene tebliğini arz ederim.

Mukadder GÜRSOY
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek:

- 1-Beslenme Alışkanlıkları Anketi (1 Sayfa)
- 2- Besin Grupları Bilgi Formu (20 Sayfa)
- 3-Sofra Düzeni Bilgi Formu (6 Sayfa)

17.04.2017

Konya İl Millî Eğitim Müdürlüğü
Akçeşme Mah. Garaj Caddesi No: 4 Karatay/KONYA
Elektronik Ağ: www.konya.meb.gov.tr
e-posta: istatistik42@meb.gov.tr

Strateji Geliştirme Şube Müdürlüğü
Ayrıntılı bilgi için: F.METİN (V.H.K.İ.)
Tel: (0 332) 353 30 50 - 1210
Faks: (0 332) 351 59 40

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 642C-6F94-3CDE-AEF1-83A3 kodu ile teyit edilebilir.

Ek-7: Araştırma Bilimsel Etik Kurul Raporu

T.C.
KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ
İLAÇ VE TIBBİ CİHAZ DIŞI ARAŞTIRMALAR ETİK KURUL KARARI

Toplantı Sayısı: 5

Toplantı Tarihi: 25-05-2017

Karar Sayısı: 2017/007: Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN'ın "Montessori Yaklaşımı İle Verilen Beslenme Eğitiminin 4-5 Yaş Çocukların Besin Grupları Bilgisi, Beslenme Alışkanlıkları ve Sofra Düzeni Bilgisi Üzerine Etkisinin İncelenmesi" başlıklı araştırma projesi çalışması ile ilgili 22.05.2017 tarihli dilekçesi ve ekleri görüşüldü.

Görüşme sonucunda araştırma projesi çalışmasının Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN'ın sorumluluğunda yürütülmesinin uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Sorumlu Araştırmacı: Prof. Dr. Nurhan ÜNÜSAN

Yardımcı Araştırmacı: Yağmur ŞİMŞEK

ASLI GİBİDİR
25.05.2017

Prof. Dr. Taner ZİRLAN

**İlaç ve Tıbbi Cihaz Dışı Araştırmalar
Etik Kurul Başkanı**

Ek-8: Özgeçmiş

T. C.

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Özgeçmiş

Adı Soyadı:	Yağmur ŞİMŞEK	İmza:	
Doğum Yeri:	Selçuklu		
Doğum Tarihi:	08.06.1990		
Medeni Durumu:	Evli		

Öğrenim Durumu

Derece	Okulun Adı	Program	Yer	Yıl
İlköğretim	Mustafa Bülbül İ.O.		Konya	2001
Ortaöğretim	Barbaros İ.O.		Konya	2004
Lise	Karatay S.D.M.P. Anadolu Lisesi		Konya	2008
Lisans	S.Ü. Mesleki Eğitim Fakültesi	Okul Öncesi Öğretmenliği	Konya	2012

İş Deneyimi:	Altı yıldır Cihanbeyli Kırkışla Günay Kora İlkokulu anasınıfında okul öncesi öğretmeni olarak görev yapmaktayım.
Tel:	0507 021 42 16
Adres	Parsana Mah. Kaletaş Cad. No: 76/A -15 Selçuklu/KONYA

