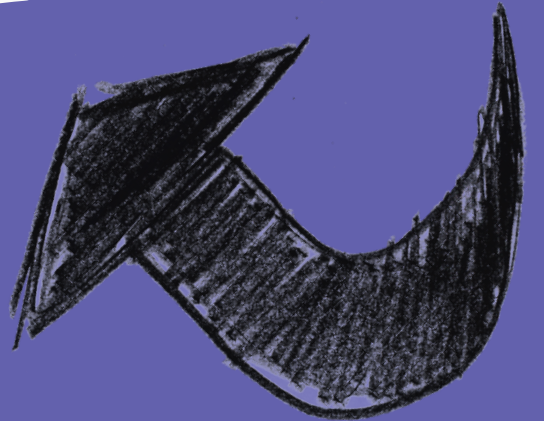




# **PENDİK RAM**

## **KASIM 2022 E-BÜLTEN**





Herkese merhabalar..

E-bülten yayınlarımıza siz değerli paydaşlarımızdan gelen olumlu düşüncelerin vermiş olduğu motivasyonla kasım ayında da devam ekmekteyiz.

E- bültenin hazırlanmasında emeği geçen tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Keyifli okumalar..

**Aladdin KARACAN**  
Kurum Müdürü

Telefon	0216 482 88 98
E-posta	<a href="http://www.pendikram.meb.k12.tr">www.pendikram.meb.k12.tr</a>
Facebook	Pendik Rehberlik ve Araştırma Merkezi
İnstagram/ Twitter	pendikram / PendikRAM
Rehberlik E-posta	<a href="mailto:pendikram@hotmail.com">pendikram@hotmail.com</a>
Özel Eğitim E-posta	<a href="mailto:rampendik@gmail.com">rampendik@gmail.com</a> <a href="mailto:rampendikegitsel@gmail.com">rampendikegitsel@gmail.com</a>
Adres	Yenişehir Mahallesi, Cumhuriyet Blv. No:32 Pendik /İSTANBUL

### E- Bülten Yayın Ekibi

**Aladdin KARACAN**  
Kurum Müdürü

**Zeynep BARUT**  
Müdür Yardımcısı

**Hilal ÖZTÜRK**  
RPD Hiz. Böl. Baş.

**Ayşe Sevra AKTAŞ**  
Psikolojik Danışman

**Hanife KIZIL**  
Psikolojik Danışman

**Hilal Beyza TURKAY**  
Psikolojik Danışman

1881 1938



Benim naçiz  
vücumum elbet bir  
gün toprak  
olacaktır, ancak  
Türkiye  
Cumhuriyeti  
ilelebet payidar  
kalacaktır.

*Mustafa Kemal Atatürk*

Saygı ve Özlemle Anıyoruz.



# Öğretmenlerimiz, Kahramanlarımız!

ÖĞRETMENLER GÜNÜNÜZ KUTLU OLSUN

Öğretmenlik sadece bilgi, teori, kültür gibi donanımlarla değil baştan aşağı sevgi donanımıyla yürütülebilecek bir iştir. Birine bir şey öğretebilmenin temelinde sevgi yatar. Sevginin gücüyle insanların hayatlarına dokunurlar.

Sevgisiyle kalplerimize dokunup bizlere yol gösteren tüm öğretmenlerimizin öğretmenler günü kutlu olsun.

*"Öğretmenler; yeni nesli, Cumhuriyetin fedakâr öğretmen ve eğitimcilerini, sizler yetiştireceksiniz ve yeni nesil, sizin eseriniz olacaktır."*

*Mustafa Kemal ATATÜRK*

# PENDİK BİLİM VE SANAT MERKEZİ

Hazırlayan  
Pendik Bilim ve Sanat  
Merkezi

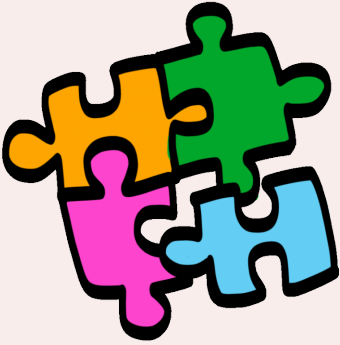
Pendik Bilim ve Sanat Merkezi 1.,2. 3. ve 4. Sınıf öğrencilerinin sınava tabi tutulup kazananların üstün yetenekli tanınması yapılarak normal eğitim saatleri sonrasında lise sonuna kadar eğitim öğretim aldıkları bir devlet kurumudur.

Öğrenciler Genel Yetenek, Müzik ve Resim tanınmalı olarak kuruma kayıtları alınır. Tanılama gruplarına göre zorunlu dersleri haricinde kurulan atölyelerde ilgi alanlarına yönelik aktivitelerde yer alabilmektedir.

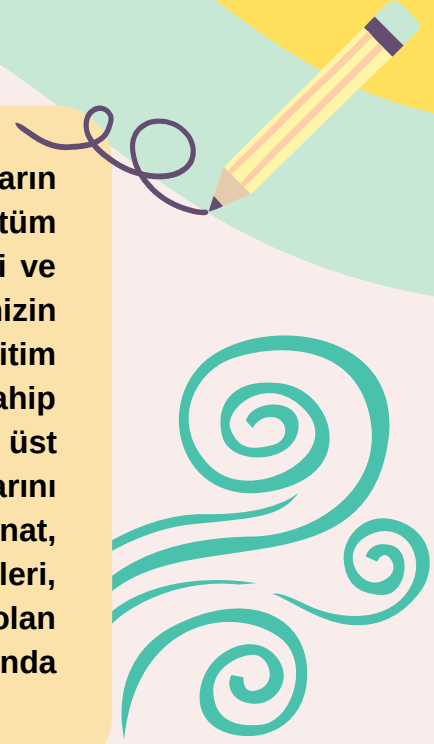
Kurum bazında atölyelerdeki gelişimleri beceri alanları ve yetenekleri öğretmenleri tarafından takip edilip yönlendirilmektedirler.

Kurumumuz Milli eğitim Bakanlığının 08/02/2018 tarihli ve 2756219 sayılı onayıyla 2018-2019 Eğitim Öğretim yılında hizmete başlamıştır.

2021-2022 Eğitim – Öğretim yılı içerisinde yeni kayıt, nakil gelen ve giden öğrencilerle beraber mevcut 882 öğrencimiz bulunmaktadır.



Pendik Bilim ve Sanat Merkezi özel yetenekli öğrencileri, onların hayatları boyunca arkalarında olan değerli velileri, başarıları ve tüm gayretleriyle eğitime sonsuz destekleri olan çalışkan öğretmenleri ve bilimin ışığında yol almaya çalışan idari yapısıyla; geleceğimizin teminatı olan çocuklarımızın özenle yetiştirilmesi hususunda eğitim vermeyi sürdürmektedir. Özel Yetenekli öğrencilerimizin, sahip oldukları yeteneklerinin farkındalığını oluşturup, kapasitelerini en üst düzeyde kullanmalarını sağlayacak bilim ve sanat çalışma ortamlarını oluşturmak ve Özel Yetenekli Öğrencilerimize; zeka, yaratıcılık, sanat, liderlik, keşif, icat, sosyal ilişkilerde başarı ve iletişim gibi yetenekleri, konunun uzmanları öğretmenleri tarafından yaşama dair olan eğitimlerini vermek temel hedefimizdir. Bu hedefler doğrultusunda yaptığımız çalışmalar ve başarılarımız aşağıdaki gibidir.



Tübitak 4007 Bilim Çıkarılması 2019 Projesi, Gençlik ve Spor Bakanlığı 'Bizim İkimiz Sen Tek' 2020 Projesi kabul almış ve tamamlanmış projelerimizdir. Bununla beraber kurumumuzda 4004 Doğa Okulları, 4006 Bilim Fuarları, 4007 Bilim Şenlikleri, Tübitak-2202 Bilim Olimpiyatları, 2204 A-B Araştırma Projeleri, Teknofest, MEB Robot, ISBO Bilim Olimpiyatları, MEB İyi Örneklerden Özgün Uygulamalara, Sabancı Üniversitesi ERG, Nasa Gezi, FRC-FLL-FLLjr- WRO Robotik Yarışmalar, Galaktik Uzay Kampı, AB Erasmus, E-Twinning, Eko Okullar, 3D Tasarım, KANGURU, THALES, URFODU, CARRIBOU, ISTEAM, ZEKATHON, TBT, TZV Matematik, STEAM, Akıl ve Zeka Oyunları Yarışmaları projeleri tamamlanmış ve yürütülmeye etmektedir.

Nasa Gezi, FRC-FLL-WRO Robotik Yarışmalar, AB Erasmus, Exchange, E-Twinning Projeleri ve KANGURU, THALES, URFODU, CARRIBOU, ISTEAM, STEAM, Akıl ve Zeka Oyunları Yarışmaları



# ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUĞU OLAN AİLELERDEKİ DUYGU DURUMU

Hazırlayan  
Tuğçe AKIN SALDIR  
Psikolojik Danışman



Aileye katılan her birey heyecan verici ve yeni sorumlulukları da beraberinde getiren yeni bir süreci başlatır. Aileye katılacak bireyin özel gereksinimli olması ayrıca sorumluluk ve kendine göre bazı zorlukları da beraberinde getirir. Bu sebeple ailelerde özel gereksinimli bireyin bakımı ve yaşamının düzenlenmesiyle ilgili kaygı yaşanır.

Özel gereksinimli bir bireye sahip olacak aileler bazı kabullenme aşamalarından geçmektedir. Akkök(2003); akt. Avşaroğlu ve Gilik, 2017), araştırmasında, ailelerin tepkilerini çeşitli modellerle açıklamıştır. Bunlardan en bilineni “Aşama modeli” olarak bilinen ve ailelerin çeşitli aşamalardan geçerek kabul ve uyum aşamasına geldiğini öngören modeldir. Bu aşamalardan birincisinde aileler şok, inkâr, keder ve çöküntü (depresyon); ikinci aşamada karışık duygular, kaygı, suçluluk, kızgınlık, utanma; üçüncü aşamada ise kapı kapı dolaşma, anlaşma, uyma-yeniden düzenleme, kabul ve uyum duygularını yaşamaktadırlar. Yaşanan bu travmatik duruma çözüm aramaktadırlar. Fakat özel gereksinimli çocuğu olan tüm annebabaların geçirdikleri aşamalar bir noktaya kadar benzerlik göstermekle birlikte, anne-babalar zaman zaman bu aşamalar arasında gidip gelebilmekte ya da bir aşamaya takılıp kalabilmektedirler. Genellikle düzeltilemeyen, değiştirilemeyen ve süreklilik gösteren yetersizlikler, ailelerin işlevlerini sınırlandırarak onlarda zorlanmalara neden olabilmektedir (Ataman, 1997; 2003; Özdoğan, 1997; Pearce, 1996; Seligman, 1989; M.E.B., 2006; Varol, 2005; Yörükoğlu, 1998).



Anne-babaların yaşamış olduğu kaygı ve depresyonun şiddeti, anne-babaların kullandığı başa çıkma düzeneklerine göre de değişmektedir. Çünkü engelli bireylere bakım sağlayan anne-babaların çocuklarını büyütürken yaşadıkları deneyimler birbirinden farklıdır. Kimi anne babalar bu duruma kolayca uyum sağlamış ve ruh sağlığı daha az zedelenmiştir. Kimi anne-babalar ise engelli çocukları ile birlikte yaşadıkları problemler ile daha güç başa çıkabilmekte, çocuğun bakım yükü onlara daha ağır gelmekte ve gelecek hakkında daha karamsar olmaktadır. Ailelerin yaşadığı sıkıntıları tetikleyen bir diğer etken de özel gereksinimli çocuğun özellikleri ve davranışları olduğu belirtilmektedir. Çocuk büyüdükçe çocuğu yönetmede yaşanan güçlükler, artan maddi sıkıntılar, gelecek ile ilgili kaygılar ve uzmanlarla olan sürekli ilişkinin anne-babaların stresini artırdığı belirlenmiştir. Normal gelişim gösteren çocuğa sahip ailelere göre daha fazla aile ve evlilik sorunları yaşadıkları belirlenmiştir(Eş, 2013;Kermanshahi vd., 2008; Sayın, 2007; Seltzer ve Heller, 1997).

### Özel gereksinimli bir kardeşi olacak olan bireyin duygu durumu ve düşünceleri nelerdir?

Yetersizliğe sahip kardeşi olanlar ise bir yandan kardeşlerinin farklılığını anlamaya çalışırken, diğer yandan da normal kardeşi olan yaşıtlarına oranla daha fazla sorumluluk aldıklarını ve anne babalarından daha az ilgi gördüklerini hissedebilirler.Kardeşler birbirinin hem arkadaşı, hem öğretmeni hem koruyucusu hem bakıcısı hem de sürekli yarışlıkları yakınlarıdır (Lobato, 1990 McKeever, 1983, Pfouts, 1976, Powell ve Ogle, 1985;akt. Şenel, 1995)Tüm kardeşler karşılıklı etkileşim içindedirler.Eğer kardeşlerden biri, bir yetersizliğe sahipse, bu durumun diğer kardeş üzerinde değişik etkileri olacaktır Özellikle kaygı düzeyi ve yetersizlikten etkilenmiş kişilere yönelik tutumları da etkilenecektir. Bu kardeşler, yetersizliği olan kardeşe karşı, güvenmişlik, kıskançlık, düşmanlık, suçluluk, derin üzüntü, korku, utanç ve red gibi duygular hissedebilirler (Crnic ve ark , 1983, Gargiulo 1985, Lobato, 1990, Powell ve ark , 1985; akt. Şenel, 1995).



**Özel gereksinimli bir bireyin ailesi olarak hem kendimizin hem çocuğumuzun hayatını nasıl daha iyi yapabiliriz ?**

**Özel gereksinimli bireyin durumunun ve özelliklerinin iyi bilinmesi için araştırma yapılması ve uzmanlardan bilgi edinilmesi**

**Özel gereksinimli bireyin ihtiyacına yönelik eğitimleri almasının sağlanması ve eğitimlerine ailenin de gereken desteği vermesi**

**Duygu durumları (kaygı, stresi kontrol etme vb.) ile baş etme hakkında bilgilendirici ve yol gösterici kitaplar okunması**

**Duygu durumları (kaygı, stresi kontrol etme vb.) ile baş etme hakkında uzmanların konuşmalarının izlenmesi**

**Ailedeki diğer kardeşlerin de desteklenmesine önem ve dikkat edilmesi (Ayrıca anne-çocuk, baba-çocuk günleri de düzenlenebilir)**

**KAYNAKÇA**

-Avşaroğlu, S., & Gilik, A. (2017). Özel gereksinimli çocuğa sahip anne-babaların kaygı durumlarına göre umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 16(3), 1022-1035.

-ŞENEL, H. G. (1995). Yetersizliğe sahip kardeşi olanlarla, olmayanların yetersizliğe yönelik tutumları ve kaygı düzeyleri yönünden karşılaştırılması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 2(01).

25 KASIM  
KADINA  
YÖNELİK  
ŞİDDETE KARŞI  
ULUSLARARASI  
MÜCADELE  
GÜNÜ



## KADINA ŞİDDETE DUR DEYİN!

Sessizlik ve istismar döngüsünü kırın. İletişime geçin ve konuşun.

Kadınlara yalnızca kadın oldukları için uygulanan veya kadınları etkileyen cinsiyete dayalı bir ayrımcılık ile kadının insan hakları ihlaline yol açan ve kanunda şiddet olarak tanımlanan her türlü tutum ve davranış, kadına yönelik şiddettir.

Dünya çapında her gün 137 kadın yakın partneri veya aile bireyi tarafından kasten öldürülmektedir.

Kadına yönelik şiddetle topyekün mücadele edilmeli ve sıfır tolerans gösterilmelidir.

# ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN ÖNEMİ

Hazırlayan  
Ozan Can COŞKUN  
Psikolojik Danışman



Uzun süredir bir baş etme kaynağı olarak sosyal desteğin rolü büyük ilgi uyandırmaktadır. Yapılan araştırmalarda daha çok üzerinde durulan husus, sosyal desteğin bir baş etme kaynağı olarak algılanan boyutudur. Çünkü sorunlarla baş edebilme, onlara karşı daha dirençli olma psikolojik danışma ve rehberlik alanının en önemli amaçlarından biridir.

Sosyal desteğin tanımı ve işleyişi konusunda görüş ayrılıkları olmakla birlikte, genel olarak bireye çevresindeki insanlar tarafından yapılan yardım olarak tanımlanır. Sosyal destek, desteğin tipi, kaynağı ve bireysel farklılıklardan etkilenen dinamik bir kavramdır.(Zaimoğlu, Büyükberber, 1992). Kriz ve emosyonel gerginlik durumlarında bireyler, doğal yardımcı olarak görülen aile üyeleri ve arkadaşlarına dayanma gereksinimindedirler.(Barrera, Sandler, Pamsey, 1981; Sarason, Levine, 1983)

Birçok yazar son yıllarda yapılan sosyal destek araştırmalarında, ağırlığın sosyal ilişkilerin yeterince destekleyici olup olmadığı konusunda kişinin kendi izlenimlerine, yani algılanan desteğe kaydığını belirtmişlerdir. (Coyne veDowney 1991, Ell 1996, Hupcey 1998, Winemillerveark. 1993)

Gittikçe daha fazla sayıda uzman, toplum içinde ruh sağlığı bakımının bir sonucu olarak aile, arkadaş ve yakın çevreden sağlanan sosyal destekten yararlanmaya yönelmişlerdir. Doğal destek sistemlerinin, psikolojik sorunların çözümlerini kolaylaştırma ve zorlaştırma da önemli rol oynadığı belirtilmektedir.

Ruhsal sağlığın iyi olabilmesi ve bireyin psikolojik olarak kendini rahat hissedebilmesi açısından algıladığı sosyal desteğin rolünün büyük olduğunu düşünüyorum. Bunun kimden algılandığı ve nelerden etkilendiği de büyük önem arz etmektedir. Bunlar belirlenmeli ve sonuçlar ortaya konmalıdır.

Gençlerle yürütülen sosyal destek ile ilgili bir çalışma sonucunda, arkadaş ve aile desteği ile özel psikosomatik tepkiler arasında negative bir ilişki saptanırken erkeklerin kızlara göre daha fazla aileden sosyal destek algıladıkları bulunmuştur.(Zaimoğlu,Büyükberber 1992)

Genel olarak yapılan araştırmalarda Zimet ve arkadaşları tarafından 1988’de Amerika Birleşik Devletleri’nde geliştirilen “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” kullanılmaktadır. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, üç farklı kaynaktan algılanan sosyal desteğin yeterliliğini öznel olarak değerlendiren, kullanımını kolay, kısa bir ölçektir. 12 maddeden oluşan bir ölçektir. Önerilen alt ölçek yapısı; aile, arkadaş ve özel bir insandan alınan desteği içermektedir.



Ana teması “Kadına Şiddet” olan bu ayki bültenimizde bu yazımızı ilgili konuyla ilişkilendirecek olursak; kadınlarımız gerek ailelerinden, gerek arkadaşlarından, gerekse de içinde yaşadıkları toplumdan ne kadar güçlü ve etkili sosyal destek algılar ve hissederlerse, o oranda dirençli ve güçlü olacaklardır. Belki de süreç içerisinde şiddete maruz kalma noktasına gelmeden önce kalıcı çözümler üretebileceklerdir. Bu anlamda toplumun diğer tüm fertlerinin üzerlerine düşen sorumluluğu yerine getirmeleri kadınlarımıza verilen değer gösterilmesi noktasında büyük önem arz etmektedir. Maalesef ki son zamanlarda ülkemizde kadına şiddet olaylarında ciddi bir artış yaşandığını görmekteyiz. Kadınlara seçme seçilme hakkını ilk veren ülkeler arasında olmanın gururunu yaşama noktasından bu günlere gelmiş olmamız toplum olarak sorgulamamız gereken çok şey olduğunu bizlere göstermektedir.

Sonuç olarak şunu söyleyebilirim ki; sosyal desteğin önemi ve gerekliliği sadece kadınlar özelinde değil tüm toplum açısından ele alınmalı ve bu alanda araştırmalar yaygınlaştırılmalıdır. Özellikle ruh sağlığı alanında çalışanlarla ilgili yapılacak çalışmaların sonuçları, onların farkındalıklarını arttıracak ve bu alana daha da önem vermelerini sağlayacaktır.

**Kaynakça:**

\*Öğr. Gör.Soylu, Ö. ve Doç. Dr. Güçray, S. Sonay(Çukurova Üniversitesi Eğt. Fak. P.D.R. Ana Bilim Dalı), (2003), Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Ailelerinden Sosyal Destek Algılayıp-Algılamama Durumlarına Göre Psikolojik Belirtiler Yönünden İncelenmesi, 7. Ulusal P.D.R. Kongresi.(Bildiri Sunumu).

\*İstanbul Üniversitesi, Bakırköy Sağlık Yüksek Okulu, “Rehberlik-Psikolojik Danışmanlık Birimi – Sosyal Destek Yönergesi”...

\*Prof. Dr. Eker, D., Uzm.Psi. Akar, H., Uzm. Hem. Yıldız, H.,(2001), “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Gözden Geçirilmiş Formunun Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirliği”, Türk Psikiyatri Dergisi 2001; 12(1): 17-25.

# ÖDÜLLER ÇOCUĞA VERİLMİŞ BİR CEZADIR

Hazırlayan

Osman Utku ÇELİK  
Özel Eğitim Öğretmeni

Ödül, bir koşula bağlı olarak verilen ve belli bir davranışın ortaya çıkması ya da artmasını amaçlayan nesne ya da etkinliktir. Bir şeyin ödül olabilmesi onun koşul olma özelliğine bağlıdır. Çikolata çocuğa eğer yemeğini bitirmesi karşılığında verildiyse dil, sadece yemesi için veriliyorsa yiyecek olma özelliği taşır. Şeker, çikolata, sakız, oyuncak, etkinlik, para, nesne vb. çocuğa karşılıksız verildiklerinde ödül olma özelliği taşımazlar. Bunlar bir koşula bağlı olarak verilirse ödül olma özelliği gösterirler.



Emek karşılığında kazanılan her türlü nesne ya da para ödül olma özelliği taşımaz. Ay sonunda çalışanın emeği karşılığında aldığı para ödül değildir. Para kişiye koşul olarak sunulursa ödül olabilir. Çalışanın çalıştığı yerde fazladan satış yapması ya da başka bir koşula bağlı olarak vaat edilen ekstra para ödül olma özelliği gösterir. Çünkü kişinin bu ekstra parayı alabilmesi bir koşula bağlanmıştır. Övgü, takdir etme gibi sosyal teşvikler de övgüye bağımlılık ve onaylanma ihtiyacı yarattığı için tehlikelidirler. Bunlar koşulsuz ve yargısız olurlarsa kabul edilebilir teşviklerdir.

Ödüller söylendiği gibi faydalı mıdır, yoksa zararlı olma ihtimali var mıdır? Ödüller uygulamalar sırasında insanların davranışlarının yapılma sıklığını artırıyor ancak bir süre sonra aynı ödüller çocukta aynı etkiyi göstermemeye başlayabilir. Çünkü organizma bir süre sonra ödüle tepki vermemeye başlar. Eğer ödüllerin niteliğinde ya da niceliğinde bir farklılık sağlanırsa çocuklar yeniden ödüle olumlu tepki göstererek istedik davranışa yönelebilirler. Ödüller uygulandıktan sonra çocukta alışkanlık yaratırlar. Artık çocuk yapacağı her işte ödül arayışında olur. Yaptığı iş için ödül alan çocuk ödül verilmediğinde o işten soğur ve yapmak istemez. Çocuğu ödüllendirmek bir nevi ceza niteliği taşımaya başlar.

Çocuklar keyifli işler yaptığında kimse onlara ödül vermez. Çizgi film seyreden, parkta oyun oynayan, si nemaya giden çocuğa hiç kimse ödül vermeyi düşünmez. Çocuklar bu etkinlikleri zaten keyifle yaptıkları için ebeveynleri onlara ödül verme ihtiyacı duymazlar. Keyifli etkinliklerde ödül almayan çocuk başka işler için ödül verildiğinde kendisini kontrol edilmiş hissederek akli karışır. Çocukların yaptığı etkinlikleri ödüllendirmek, o işle uğraşip başarmanın sağladığı içsel motivasyonu öldürerek onları ödüllere bağımlı hale getirir. Ödüller çocukla yaptığı işin arasına girerek etkinliğin kendisi için yapılma motivasyonunu yok etmektedir. Yaptığı işin sonunda ödül olduğunu bilen çocuk etkinliği yapmaya değil bir an önce bitirmeye odaklanır.



Çocuğun işini çabucak bitirip ödüle ulaşmak istemesi yapmakta olduğu işin yaratıcılıktan ve muhakemeden yoksun olmasına neden olur. Eğer ödevlerini bitirirsen arkadaşlarına gidebilirsin şeklindeki bir ödül uygulamasında ödevini bitirme davranışı, çocuğun arkadaşlarına gidebilmesinde araç olma özelliği kazanır. Çocuğun öncelikli amacı arkadaşına gitmek olduğundan bunu yapabilmek için ödev yapmayı araç olarak kullanmaya başlar. Çocuk bir süre sonra araç olarak gördüğü ödev yapma etkinliğini arkadaşlarına gitmesinin önündeki engel olarak algılamaya başlar. Bu olumsuz algı çocuğun yaptığı işi savsaklamasına neden olur. Çocuğun yaptığı ödev bir şey öğrenmesini sağlamaz. Ödül karşılığında yapılan görev ve faaliyetler yaratıcılıktan ve özgünlükten uzak basmakalıp faaliyetlere dönüşür.

Arşimet, Einstein, Newton, Bach gibi büyük buluşları yapan insanlar bu yaratıcı fikirlerini, karşılığında bir ödül beklentileri olduğu için değil o işe duydukları sonsuz tutkudan yaratmışlardır. Sonunda vaat edilen bir ödül olsaydı emin olun ki bu büyük fikir ve buluşlar ortaya çıkamazdı.Yapılan araştırma sonuçlarından da anlaşıldığı üzere davranışların görülme sıklığını arttırdığı söylenen ödüller aslında davranışların uzun vadede görülme sıklığını azaltmaktadır.Ödül ve tekrar yöntemlerini kullanan klasik özel eğitim yaklaşımı özellikle otizmli çocuklar için doğru bir özel eğitim yaklaşımı değildir

Davranışlarımızı gerçekleştirmede eninde sonunda beyne bağımlı oluşumuz onu ve yapısını daha iyi bilmemizi zorunlu kılmaktadır. Beynin yapısı ve işleyişini ne kadar iyi bilirsek sonucu olan davranışlar ve her türlü öğrenmelerimiz için de o derece etkili uygulamalar planlayabiliriz.

# DIYABET

Hazırlayan  
Kevser Hilal DİKİCİ  
Diyetisyen

Şeker hastalığı, ya da diyabet (Diabetes Mellitus), pankreasın vücut için yeterli miktarda insülin üretememesi ya da ürettiği insülinin vücut tarafından etkili bir şekilde kullanılamaması sonucunda ortaya çıkan yüksek kan şekeri nedeniyle gelişen hastalık tür ve gruplarına genel olarak verilen isimdir.

Vücudumuzdaki tüm organlar görevlerini yapabilmek için enerjiye ihtiyaç duyarlar. Enerjinin büyük bir bölümü yediğimiz besinlerden veya karaciğerde depolanan glukozdan (şekerden) elde edilir. Kandaki şekerin enerjiye dönüşmesi için hücre içine girmesi ve hücre tarafından kullanılabilmesi gerekir. Bunun için pankreastan salgılanan "insülin" hormonuna gereksinim vardır.

İnsülin vücutta enerji dengesini kontrol eden en önemli hormondur. İnsülin, kandaki şekerin hücre içine kontrollü bir şekilde girmesini sağlayan bir anahtar görevi üstlenir. İnsülin kandaki şekerin hücre içine girmesini ve enerjiye dönüşmesini sağlayarak kan şekerinin normal aralıkta tutulmasında en önemli rolü oynar.

## Diyabet Kimlerde Görülür?

Türkiye'de ve dünyada diyabet son yıllarda büyük artış göstermiştir. Türkiye'de her 100 kişiden 14'ü diyabetlidir. Ayrıca benzer oranda diyabete yatkın (gizli şeker) kişi vardır. Yaş ilerledikçe diyabetin görülme sıklığı artar (yaklaşık 100 yaşlı kişinin 20'den fazlası diyabetlidir). Diyabet herhangi bir yaşta ortaya çıkabilir. Fakat yeni doğanlarda çok nadirdir. Diyabet daha sık olarak Orta yaşlılarda, Yaşlılarda, Şişmanlarda, Kadınlarda görülür.



## Diyabet Belirtileri

- Çok yemek yeme(açlık hissinin fazlaşması)
- Sık sık idrara çıkma
- Çok su içme /susuzluk
- Ağız kuruluğu
- Bulanık görme
- Kilo artışı
- Zayıflama
- Yavaş iyileşen yaralar



## TIP 1 DİYABET

Pankreastaki insülin üreten hücrelerin geri dönüşümsüz hasarı sonucu gelişen ve ömür boyu insülin tedavisi almayı gerektiren diyabet tipidir. Çocuklarda en sık (%95) Tip 1 Diyabet görülür.

*Diyabetle sağlıklı bir yaşam için erken tanı ve tedavi önemlidir !*

## TIP 2 DİYABET

Vücudun hücrelerinin normal olarak üretilen insüline karşı direnç kazanması, bu nedenle de kandaki şekerden faydalanamaması durumudur. Aşırı kilo, hareketsiz yaşam tarzı, stres, ailede şeker hastalığı görülmesi ve ilerleyen yaş Tip 2 diyabetin nedenleri arasındadır. Tip 2 diyabet kişinin günlük yaşamını hayat boyu etkileyecek bir durumdur. Kontrol altına alınması için diyet değişikliği, ilaç kullanımı ve düzenli tıbbi kontroller gerektirebilir

## DİYABETTE BESLENME

Genellikle şeker hastalığı olarak bilinen diyabet hastalığının görülme sıklığı son dönemlerde artış göstermektedir. Yanlış beslenme, obezitede artış ve genetik yatkınlık diyabet hastalığını doğrudan etkilemektedir. Tip 2 diyabet hastalarının yaklaşık %85- 90 'ı fazla kilolu veya obezdir. Bu sebepten beslenme şeklini düzenleme ve sağlıklı bir beslenme planı ile zayıflama, diyabet tedavisinin temel taşları arasında yer alır. Tıbbi beslenme tedavisi yalnızca belli bir süre için geçerli olmayıp hastalığın seyri boyunca gerekmektedir. Yalnız bu göz korkutacak bir durum değildir. Hastanın tercihleri ve ihtiyaçları göz önünde bulundurularak bireysel olarak hazırlanacak beslenme planı, bir kaç temel kuralla kolayca hayata geçirilebilir.





# Nelere Dikkat Etmeliyiz?

Besin grupları içinde kan şekeri düzeyini en fazla etkileyen besin ögesi karbonhidratlardır. Vücut için temel enerji kaynağı olan karbonhidratlardan posa içeriği düşük ve kan şekerini hızlı yükseltecek gruplardan kaçınılmalıdır.

Öğün sayısı ve saatleri kişinin kilosuna, kan şekeri seviyesine, tedavisine göre değişiklik gösterir. Fakat genel olarak sağlıklı beslenmek için 3 ana öğün, 3 ara öğün yemek gerekir.

Ana öğünler kesinlikle atlanmamalıdır.

Her öğünde mümkünse posadan zengin olan sebze ve salata yer almalıdır. Diyabetli bireylerin her öğünde salata ve sebze yemesi özellikle kan şekerini hızlı yükselten gıdalara uyumu kolaylaştırır. Yağ ve tuz gereksinimimiz kadar alınmalı, fazlasından kaçınılmalıdır.

Hiçbir besin kızartılmamalıdır.

Genel prensipler dışında beslenme tedavisi kişiye özgü olmalıdır. Bunun için diyetisyen desteği alınması uygun olacaktır.

**DIKKAT !!**

- Beyaz un ve beyaz un eklenmiş tüm besinler(simit, poğaça, açma vs.) tüketilmemeli.
- Pirinç, şehriye, patates, mısır, kestane ve bunları içeren tüm besinler tüketilmemeli.
- Şeker ve şeker içeren tüm besinler (şerbetli tatlılar, hamur işleri, çikolatalar) tüketilmemeli.
- Şeker içeren içecekler(kola, meyveli soda, meyveli sütler, çikolatalı sütler) tüketilmemeli.
- Bal, pekmez, reçel, sürülebilir çikolatalar, marmelatlar tüketilmemeli.
- Glisemik indeksi yüksek besin meyveler( Kavun, karpuz, üzüm, muz, incir, hurma, dut, ayva, Trabzon hurması ) tüketilmemeli.
- Çorbalar: Yayla çorbası, tarhana çorbası , hazır çorbalar, şehriyeli çorbalar tüketilmemeli

## Öneriler

Esmer ekmek(tam buğday, çavdar, kepekli vs.) tüketilmeli.

Çorbalar patates, pirinç, şehriye, mısır, beyaz un içermemeli.

Dolmaların içine pirinç konulmamalı. Pirinç yerine bulgur veya buğday tercih edilmeli.

Diyabetik reçel, diyabetik helva gibi özel ürünler tüketilebilir

Makarnalar kepekli veya tam buğday makarna olmalı.

Hamur işleri yenecekse tam buğday unundan yapılmalı.

Yağ tüketimi sınırlandırılmalıdır.

Kişi fazla kilolu ise ideal kilosuna düşmeyi hedeflemelidir.

Günlük tüketilen su miktarı arttırılmalı.

Kaynakça

sgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-11sgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/cocukluk\_cagi\_diyabeti\_egitici\_rehberi/COCUKLUK\_CAGI\_DIYABETI\_EGITIMCI\_REHBERI.pdf

# RFTM Faaliyetleri

