

Öğretmenlerin Teneffüs Süresinin Artırılmasına İlişkin Görüşleri

Dr. İbrahim Halil YURDAKAL
Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Sınıf Eğitimi ABD

Giriş

Ülkeler toplumların ihtiyaçlarını gidermek ve bilgi çağının gereksinim duyduğu birey profiline erişmek amacıyla belirli aralıklarla mevcut sistemlerini sorgulamakta ve problemleri giderici önlemler almaktadırlar. Bu kapsamda ülkemizde eğitim alanında sorunları tespit etmek ve bu sorunları mevcut olanaklar dahilinde gidermek için 2023 Eğitim Vizyon'u hazırlanmıştır. 23 Ekim 2018 tarihinde "2023 Eğitim Vizyonu Tanıtım Toplantısı" yapılmış olup toplantıda Türkiye'de eğitimin geleceğine ilişkin hazırlanan tasarımlar kamuoyuna sunulmuştur. Sözleşmeli öğretmenlik süresi, mesleki eğitimi güçlendirme, modüler eğitim modeli ve seçmeli ders sayısının artırılması gibi önemli konular 2023 Eğitim Vizyonunda yer almıştır. 2023 Eğitim Vizyon'unda yer alan değişikliklerden birisi de ilkokullarda teneffüs sürelerini artırılmasına yöneliktir.

Bilgi çağında olduğumuz şu günlerde bilgi birikiminin baş döndüren bir şekilde artması nedeniyle bireylerin ihtiyaç duydukları bilgileri "ezberlemeleri" anlayışı, yerini bilgi ve beceri edinimi ve bunları ihtiyaç anında duruma uygun olarak kullanabilmeye bırakmıştır. Bireyler temel bilgi ve becerileri öğrenmekte daha sonra yeni durumlara mevcut bilgi birikimini yapılandırarak uyarlamaktadır. Bu bağlamda bireylerin bilgi edinme sistemlerinin/yollarının değişmesi beraberinde eğitim-öğretim hizmetlerinin de dönüşüme uğramasını zorunlu kılmıştır. Bu dönüşüm ile bireyler ihtiyaç duydukları bilgi ve becerileri sadece okullarda/sınıflarda değil hayatın her alanında edinmeye başlamışlardır. Öğretmenlerin mevcut bilgiyi öğrenciye ezberletme anlayışı da bu değişikliğe boyun eğmiş ve öğretmenin görevi bireye yol gösterme, bilgiyi yapılandırmasına yardımcı olma şeklinde biçimlenmiştir. Bu kapsamda eğitim-öğretim sistemlerinde bilgiyi edinme süreci davranışçı yaklaşımdan yapılandırmacı yaklaşıma doğru bir seyir izlemiştir. Yapılandırmacı yaklaşıma göre zihinde yapılanma süreci özümleme, yerleştirme, zihinde yapılanma, sürekli özümleme ve yaratıcılık gibi temel noktalar üzerine odaklanmaktadır (Çepni vd, 2001, s.183-184). Tüm bu gelişmeler beraberinde eğitim-öğretim süreçlerini de etkilemiştir. Sınıf ortamlarında yapılan ezberci eğitimler yerini müze eğitimi, sosyal ve sportif faaliyetler ve çevre gezileri gibi sınıf dışı etkinliklere bırakmıştır.



Bireylerin yapılandırmacı anlayış ile birlikte öğrenmedeki rolleri de değişmiş ve bu rol bilgisini pasif bir şekilde alandan aktif katılımcı şeklinde dönüşmüştür. Yapılandırmacılığa göre öğrenme, bilginin pasif bir şekilde ele alımı değil, öğrenenin fenomenolojik kavramlarının oluşturulması ya da yeniden oluşturulmasının aktif olarak devamlılık gösterdiği bir süreçtir (İşman, 1999, s. 118-120). Davranışçı ekolde bilgi ve bilgisini aktaran kişi süreçte aktif konumda iken bilgisini alan bireyler pasif birer katılımcı rolünü üstlenmekteydi. Yapılandırmacı anlayışın bireyin bilgisini oluşturması üzerine temellenmesi ile birey pasif durumdan aktif duruma geçmiştir. Gerek öğrenmeyi hızlandırma gerekse unutmamayı azaltma gibi gerekçelerden bireyler bilgisini olduğu gibi almak yerine yapılandırmayı kendilerine daha uygun bulmakta ve yaparak yaşayarak öğrenme anlayışını benimsemektedir. Y yaparak yaşayarak öğrenmede yaşantılarda daha çok duyu organının yer alması eğitim-öğretim sürecini olumlu yönde etkilemekte ve öğrenilenleri daha kalıcı hale getirmektedir (Arslan, 2007). Y yaparak yaşayarak öğrenme sürecinde sınıf ortamı kadar sınıf dışı etkinlikler de önemlidir. Öğrencilere öğretilecek olan konuya ilişkin ilk elden bilgiler sunmaya yönelik yapılacak çevre gezileri hem öğrenilenlerin kalıcılığını arttıracak hem de öğrencilerin ilgi ve motivasyonlarını arttıracaktır. Kaptan ve Korkmaz'a (1997) göre çocuklar en iyi yaparak ve yaşayarak öğrenmektedirler.

Bireylerin yaşam boyu öğrenmeleri ve bilgisini beceriyi yapılandırmaları için öncelikle öğrenilecek olguya yönelik olumlu tutum sergilemesi gerekmektedir. Tutum, ön eğilimlerin daha kalıcı ve sürekli bir örgütlenmesidir (Baysal, 1981, s. 10). Bireylerin eğitim-öğretim hizmetlerine olumlu tutum sergilemeleri için temel ihtiyaçlarını gidermiş olmaları gerekmektedir. Beslenme ve oyun gibi temel ihtiyaçlarını tam olarak giderememiş öğrenciden derse motive olması beklenmemelidir. Bu kapsamda Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi önem arz etmektedir. Sosyal bilimci Abraham Maslow (1943) ihtiyaçlar piramidi teorisinde kişinin kendisini gerçekleştirmesine ilişkin bu durumu insanın yaşamındaki gereksinimleri basamaklayarak anlatmaya çalışmıştır. Teoriye göre belli bir hiyerarşi içerisinde en temel ihtiyaçlardan hareketle alt seviyedeki bir ihtiyaç karşılanmadan bir üst basma-

ğa geçilemeyeceği belirtilmektedir (Kula ve Çakar, 2015, s. 193).

Bu noktada önem arz eden soru şudur: Öğrencilerin öğrenmeye karşı olumlu tutum sergilemesi için gidermesi gereken ihtiyaçlar nelerdir? Öğrencinin yeme, içme, fiziksel aktivite, sosyalleşme gibi temel ihtiyaçlarını gidermesi, derslere karşı olumlu tutum sergilemesi için bir öncül olarak karşımıza çıkmaktadır. Eğitim-öğretim süreçlerinde okulun başlama ile bitiş saatleri arasındaki zaman diliminde öğrencilerin bu tarz ihtiyaçlarını giderebilmesi için tanınan zaman olan teneffüs saatleri bu bağlamda önem kazanmaktadır. Özellikle müfredatlardaki yoğun ders ve içerik sebebi ile birçok ülkede öğrencilere ayrılan teneffüs süreleri azaltılmakta ve ders süreleri artırılmaktadır. TDK (2018) teneffüsü temiz hava almak, dinlenmek için verilen ara olarak tanımlamaktadır. APA (2013) zihinsel gelişimin ve akademik performansın artırılmasında teneffüslerin önemini vurgulamaktadır. Teneffüs olgusu dersler arası bir dinlenme sürecinden ziyade bir çeşit "ders" olarak nitelendirilebilir. Bu ders ise öğrencinin ihtiyaç duyduğu temel gereksinimleri karşıladığı bir zaman dilimi olarak görülmelidir.

İlk bakışta programların bilgi birikiminin artması nedeniyle genişlemesi olağan bir süreç olarak görülebilir. Ancak programların genişlemesi sonucu kazanım sayısının artması nedeniyle öğrencilerin temel ihtiyaçlarını gidermesi için ayrılan sürenin azaltılması, içeriğin öğrencinin önüne geçmesine dolayısıyla davranışçı öğrenme yaklaşımına uygun bir davranış biçimi haline gelmektedir. İngiltere'de okullara karar alma yetkisi verildikten sonra birçok okulun öğrenim süresini azalttığı, bu kapsamda teneffüs ve yemek arası gibi öğrencilerin temel ihtiyaçlarını giderdikleri zamanların azaltıldığı görülmektedir (McCubbin, 2015). Dora'ya (1999) göre sosyalleşme ve fiziksel sağlığın korunmasında önem arz eden yürüme hareketi ulaşım araçlarının yaygınlaşması ile son bulmuştur. Bu kapsamda teneffüsler teknolojinin de gelişmesi ile birlikte öğrencilerin sosyal ve fiziksel sağlıkları için zaruri bir gereksinim olarak görülmektedir. Reilly'e (2008) göre birçok araştırma, yetersiz düzeyde yapılan fiziksel aktivitelerin öğrencilerin kilo sorunu yaşamasına yol açtığını belirtmektedir. Bu kapsamda teneffüslerin sadece yeme-içme gibi temel ihtiyaçlarını gidermesine değil aynı

zamanda öğrencilerin ihtiyaç duydukları fiziksel aktiviteleri de yapmalarına olanak sağlamaktadır. İlkokullarda teneffüsler öğrencilerin beden sağlıkları için gerekli zamanı sağlaması bakımından önemlidir (Verstraete, vd. 2006). Bu bağlamda öğrencilerin beden sağlıkları için gerekli olan fiziksel aktiviteler sadece beden eğitimi derslerinde değil teneffüsler aracılığıyla da sağlanmalıdır (Beets, Beighle, Erwin ve Huberty, 2009).

Teneffüs birçok ülkede eğitim-öğretim sürecinin en önemli bölümlerinden birisi olarak görülmektedir (Pellegrini ve Bjorklund, 1997). İdeal te-

neffüsler ile ilgili şu sonuçlara ulaşılmıştır:

- Her eğitim-öğretim yılında teneffüs ve yemek molaları azalmaktadır.
- Öğrencilerin genel olarak teneffüslere ihtiyaçları vardır.
- Teneffüs süreleri öğrenciler için yeterli gelmemektedir.
- Birçok okul sınıf dışı etkinlikleri ve sınıf dışında kazanılan davranışların arka plana atıldığını kabul etmektedir.



neffüs süresinin nasıl olması gerektiği konusu her ne kadar tartışmaya açık bir konu olsa da öğretim süresinin uzunluğu, öğrencilerin yaş düzeyleri, müfredat ve zaman gibi etmenlerin teneffüs uzunluğunda etkili olduğu söylenebilir. Öğrencilerin ihtiyaç duydukları/duyacakları teneffüs süresini belirlemede en büyük kaynak olarak öğretmenler görülmektedir. Teneffüslerin uzunluğunun/kısalığının yanında bir diğer önemli unsur da teneffüsün etkili olarak uygulanmasıdır. Öğrenciler için uygun sosyalleşme, beslenme ve diğer temel ihtiyaçlarını giderebilecekleri ortamların tasarlanması teneffüslerin daha etkili olması bakımından

• Özellikle ilkokullarda teneffüsler psiko-sosyal ve fiziksel becerilerin gelişiminde önemlidir.

• Teneffüslerin zaman olarak yetersiz olmasının dışında, uygun ortamların sağlanamaması da teneffüslerin etkililiğini azaltmaktadır.

• Öğretmenlerin ve okul personelinin teneffüslerdeki rehberlik davranışları ilkokullarda ortaokullara göre üç katı daha fazladır.

• Okullar teneffüs ve ders aralarında klüp çalışmaları ve eğitsel aktiviteler yapılması gerektiği konusunda hemfikirler.

Teneffüslerin öğrencilerin temel ihtiyaçlarını

giderecek kadar uzatılması önemli bir gelişme olsa da teneffüs yapılan ortam da önemli bir değişkendir. Sallis Bauman ve Pratt (1988) hava koşulları gibi doğal etmenlerin teneffüs gibi fiziksel aktiviteleri engelleyen unsurlar olduğunu öne sürmektedir. Öğrencilerin temel ihtiyaçlarının teneffüslerde giderilip giderilemediğini gözlemleri ile tespit edebilen öğretmenlerin teneffüs süresinin belirlenmesinde önemli bir kaynak olacağı düşünülmektedir. Alan yazında öğretmenlerin teneffüs sürelerinin uzun olduğuna ve bu sürelerde problemler yaşandığına ilişkin çalışmalar da bu-

lanmaktadır (Galton, vd. 2004). Robinson (2018) ise sosyalleşmeye ve fiziksel aktiviteye yeteri kadar zaman ayrıldığında öğrencilerin varolan problemlerinin ortadan kalkacağını öne sürmektedir. Sonuç olarak teneffüs sürelerinin ayarlanması sürecinde öğrencileri okullarda her an gözleme şansı bulan öğretmenler önemli bir bilgi kaynağı olarak görülebilir. Öğretmenlerin teneffüs sürelerine ilişkin görüşleri aynı zamanda etkili bir teneffüs için gereksinim duyulan unsurların da tespit edilmesine olanak sağlayabilir.

Bu kapsamda bu çalışmada öğretmenlerin teneffüs sürelerine ilişkin görüşleri araştırılmış olup şu alt problemler oluşturulmuştur:

1. Mevcut teneffüs sürelerine ilişkin öğretmenlerin görüşleri nelerdir?
2. Teneffüs sürelerinin artırılmasının olumlu ve olumsuz yanlarına ilişkin öğretmenlerin görüşleri nelerdir?
3. İdeal teneffüs süresine ilişkin öğretmenlerin görüşleri nelerdir?
4. Etkili bir teneffüs süreci için yapılması gereken düzenlemelere ilişkin öğretmenlerin görüşleri nelerdir?

Yöntem

Araştırmada nitel desen kullanılmıştır. Nitel araştırmacılar insanların deneyimlerini, bu deneyimleri nasıl yorumladıklarını ve deneyimlerine nasıl bir anlam yüklediklerini anlamaya çalışırlar (Merriam, 2013, s. 5). Araştırma kapsamında örneklem seçiminde tabakalı örnekleme yöntemine başvurulmuştur. Tabakalı örneklemede evren, tabaka ismi verilen birbirinden bağımsız gruplara ayrılır ve her bir gruptan tesadüfi bir örneklem seçilir (Christensen, Johnson ve Turner, 2015, s. 167). Örnekleme dahil edilen okullar sosyo-ekonomik yapıları bakımından düşük, orta ve yüksek şeklinde sınıflandırılmış ve her bir okuldan 14 öğretmen örnekleme dahil edilmiştir. 42 sınıf öğretmeni ile gerçekleştirilen çalışmada öğretmenlerden 23'ü kadın 19'u ise erkektir. Yarı yapılandırılmış görüşme araştırmacı tarafından önceden belirlenmiş ya da görüşme sırasında ortaya çıkan konulara göre yeni soruların da sorulabildiği yaygın bir veri toplama yöntemidir (Güler, Halıcıoğlu ve Taşkın, 2015, s. 115). Bu kapsamda çalışmada, araştır-

macı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırmada veriler tümevarımsal içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. İçerik analizi bir ya da birçok metnin içindeki sözcüklerin kavramların temaların deyimlerin karakterlerin veya cümlelerin varlıklarını belirlemek ve onları sayıya dökmek için kullanılır (Seggie ve Bayyurt, 2015, s. 253-254).

Bulgular

1. Alt probleme ilişkin bulgular

Araştırmanın birinci alt problemi olan "mevcut teneffüs sürelerine ilişkin öğretmenlerin görüşleri nelerdir?" sorusuna ilişkin öğretmenlerin görüşleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1: Öğretmenlerin mevcut teneffüs sürelerine ilişkin görüşleri

Görüşler	Sayı	Yüzde
Mevcut süreler yeterlidir.	27	%64
Teneffüs süreleri uzatılmalıdır.	10	%24
Yeterli alan olur ise uygun, olmaz ise yetersiz.	3	%7
Teneffüs süreleri yetersiz, en az 15 dakika olmalıdır.	2	%5

Tablo 1'e bakıldığında öğretmenlerin %64'ü mevcut teneffüs sürelerinin yeterli olduğunu düşünmektedir. %24'ü teneffüs sürelerinin uzatılması gerektiğine yönelik görüş belirtirken, %3'ü ise teneffüs sürelerinin yeterliliğinin bahçe alanına göre değişebileceğini belirtmektedir.

2. Alt probleme ilişkin bulgular

Araştırmanın ikinci alt problemi olan "teneffüs sürelerinin artırılmasının olumlu ve olumsuz yanlarına ilişkin öğretmenlerin görüşleri nelerdir?" şeklinde olup öğretmenlerin teneffüs sürelerinin artırılmasının olumlu ve olumsuz yanlarına ilişkin görüşleri Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2: Öğretmenlerin teneffüs sürelerinin artırılmasına ilişkin görüşleri

Görüşler	Sayı	Yüzde
Olumlu görüşler		
Öğrencilerin fiziksel gelişimlerini olumlu etkiler.	12	%29
Öğretmenler yeterince dinlenebilir.	9	%21
Bahçe alanı yeterli ise artırılması olumludur.	8	%19
İhtiyaçlar rahat karşılanır	5	%12
Öğrenciler oyun çağında olduklarından teneffüs süresi artar ise motivasyonları artar	5	%12
Öğrencilerin enerjilerini atmaları için süreler artırılmalıdır.	2	%5
Teneffüs sürelerinin artırılması çocukların deşarj olmalarını sağlar.	1	%2
Olumsuz görüşler		
Güvenlik sorunları oluşur.	12	%29
Öğrencilerde derse odaklanma sorunları yaşanır.	7	%17
Hava şartları olumsuz ise uzun teneffüsler sorun yaratır.	6	%14
Kaza ve yaralanma gibi olumsuz durumlar artabilir.	6	%14
Nöbetçi öğretmenin yükü artar.	5	%12
Öğrencilerin ders motivasyonu azalır	5	%12
Uzun teneffüsler öğrencileri çok yorar.	1	%2

Teneffüs sürelerinin artırılmasını olumlu bulan öğretmenlerin %29'u öğrencilerin fiziksel gelişimine vurgu yaparken, %21'i öğretmenlerin daha fazla dinlenebileceklerini belirtmektedir. Bu konuda olumsuz görüş belirten öğretmenlerin %29'u güvenli sorunlarının oluşabileceğini, %17'si uzun teneffüslerin derse odaklanma sorunlarına yol açabileceğini, %14'ü ise olumsuz hava koşullarının bu süreleri anlamsızlaştırabileceğine yönelik görüş belirtmektedir.

3. Alt probleme ilişkin bulgular

Araştırmanın üçüncü alt problemi olan "ideal teneffüs süresine ilişkin öğretmenlerin görüşleri nelerdir?" sorusuna ilişkin öğretmenlerin görüşleri Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3: Öğretmenlerin ideal teneffüs süresine ilişkin görüşleri

Görüşler	Sayı	Yüzde
Mevcut teneffüs süreleri en idealidir.	29	%69
Teneffüs süreleri 15 dakika olmalıdır.	6	%14
Teneffüs süreleri 10 dakikadan az olmamalıdır.	5	%12
Teneffüs süreleri 20 dakikadan fazla olmamalıdır.	2	%5

Öğretmenlerin yarısından fazlası (%69) mevcut teneffüs sürelerinin ideal olduğunu belirtirken, %14'ü 15 dakika olması gerektiğine yönelik görüş belirtmiştir.

4. Alt probleme ilişkin bulgular

Araştırmanın dördüncü ve son alt problemi olan "etkili bir teneffüs süreci için yapılması gereken düzenlemelere ilişkin öğretmenlerin görüşleri nelerdir?" sorusuna ilişkin öğretmenlerin görüşleri Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4: Etkili bir teneffüs sürecinde yapılması gereken düzenlemelere ilişkin öğretmenlerin görüşleri

Görüşler	Sayı	Yüzde
Etkili bir teneffüs için öncelikle bahçe düzenlemesi yapılmalıdır.	9	%21
Öğrenci sayısına göre bahçe alanının ayarlanması yapılmalıdır.	7	%16
Tuvalet ve lavabo sayısının az olması durumunda teneffüs süreleri artırılmalıdır.	5	%13
Oyun ortamları oluşturulmalıdır.	5	%13
Dinlenme ortamları hazırlanmalıdır.	4	%10
Nöbetçi öğretmen kontrolü etkin bir şekilde uygulanmalıdır.	3	%7
Güvenli bir ortam oluşturulmalıdır.	3	%7
Uzun teneffüslerde müzik ve spor etkinlikleri yapılmalıdır.	2	%5
Teneffüslerin sürelerini okul idareleri belirlemelidir.	1	%2
Spor ve jimnastik alanları artırılmalıdır.	1	%2
Teneffüslerde öğrencilerin oynayabilecekleri eğitsel oyunlar öğretilmelidir.	1	%2
Olumsuz hava şartlarına yönelik düzenlemeler yapılmalıdır.	1	%2

İdeal teneffüs süresine ilişkin öğretmenlerin görüşleri ise şu şekildedir: Öğretmenlerin %21'i bahçelerin fiziksel düzenlemesi yapılması durumunda teneffüslerin daha etkili uygulanabileceğini, %16'sı bahçe alanının genişletilmesi gerektiğini, %13'ü ise oyun ortamlarının oluşturulması ve tuvalet-lavabo gibi temel ihtiyaç giderme unsurlarının artırılması gerektiğine yönelik görüş belirtmektedir.

Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmada sınıf öğretmenlerinin teneffüs sürelerinin artırılmasına ilişkin görüşleri araştırılmıştır. Araştırma kapsamında öğretmenlerin büyük bir çoğunluğu mevcut teneffüs sürelerinin yeterli olduğunu düşünmektedir. Genel olarak öğretmen görüşlerine bakıldığında teneffüs sürelerinin farklı değişkenlere bağlı olduğu görülmektedir. Bunlardan ilki yaş faktörüdür. Farklı yaş ve eğitim kademelerinde öğrencilerin ihtiyaçlarının farklılık arz etmesi nedeniyle her bir kademe için farklı teneffüs sürelerinin belirlenmesi gerektiğine ilişkin görüşler dikkat çekmektedir. Öğretmenler ayrıca okulda beslenme, lavabo ve tuvalet gibi ortamların yeterli sayıda olması durumunda öğrencilerin ihtiyaçlarını kısa sürelerde de giderebilecekleri aksi hallerde teneffüs sürelerinin uzaması gerektiğine yönelik görüş belirtmektedirler. Öğretmenlerin görüşlerine göre teneffüs sürelerinin belirlenmesinde okulun fiziksel imkanlarının baz alınması gerekmektedir. Okulun gerek bahçe düzenlemeleri gerekse öğrencilerin ihtiyaçlarını giderebilecekleri alanların yeterli ve planlı yapılması durumunda mevcut teneffüs sürelerinin yeterli olacağına yönelik görüşler ağır basmaktadır.

Öğretmenlerin %29'u teneffüs sürelerinin yetersiz olduğunu ve uzatılması gerektiğini düşünmektedir. Üç öğretmen teneffüs sürelerinin uygun alan olması durumunda yeterli, olmaması durumunda ise yetersiz olduğunu belirtmektedir. Bu kapsamda teneffüs sürelerinin belirlenmeden önce okulların mevcut oyun ve etkinlik alanlarının analiz edilmesi gerekmektedir. Uygun aktivite ve oyun ortamlarının olmaması durumunda teneffüs sürelerinin uzatılmasında verimli olunamayacağı düşünülmektedir. Öğrencilerin teneffüslerde ihtiyaç duydukları fiziksel aktiviteleri yapmaları için uygun oyun alanlarının yapılması gerekmektedir.

Ayrıca bahçe zeminlerinin sakatlanma ve kaza gibi ihtimalleri azaltıcı nitelikte yapılması uygun görülmektedir. Öğrencilerin teneffüslerde beslenme ihtiyaçlarını gidermeleri için kantinlerde yeterli sayıda çalışanın da olması yerinde bir düzenleme olacaktır.

Öğrencilerin fiziksel gelişimini olumlu etkilemesi, ihtiyaçlarını rahatlıkla karşılamaları, motivasyonlarını artırması ve enerjilerini artması için teneffüs sürelerinin artırılması gerektiğini düşünen öğretmenler olduğu gibi teneffüs sürelerinin artırılması durumunda güvenlik problemlerinin yaşanabileceği, öğrencilerde uzun teneffüsler sonrası derse odaklanmada sorunların yaşanabileceği ve hava durumunun olumsuz olması durumunda uzun sürelerin sorunlara yol açabileceğine yönelik görüş bildiren öğretmenler de bulunmaktadır. Öğretmenler uzun teneffüs sürelerinin öğrencilerin derse karşı motivasyonlarını azalttığını düşünmektedir. Araştırmaya göre öğretmenler teneffüsün önemli bir zaman dilimi olduğu konusunda ortak görüş belirtmektedir. Teneffüs sürelerinin gereğinden fazla uzun olması durumunda öğrencilerin derse odaklanamayacakları ve etkili bir ders sürecinin yapılamayacağı önemli bir bulgudur. Bu kapsamda teneffüs süreleri ayarlanırken hem öğrencilerin temel ihtiyaçlarını giderebilecekleri zaman dilimi hem de derse yönelik odaklanmalarının kesintiye uğramaması dikkate alınmalıdır.

Teneffüs sürelerinin uzaması durumunda öğretmenlerin nöbet yüklerinin artacağı, öğrencilerin daha şok sakatlık ya da kaza yaşama ihtimallerinin artacağı da gelen görüşler arasındadır. Nöbet süresinin artması durumunda oluşabilecek sakatlanma ve kazaların önüne geçmede nöbetçi öğretmenlere büyük sorumluluklar düşmektedir. Bu kapsamda nöbetçi öğretmenlerin bu konuda yeterli eğitim almaları gerekmektedir. 27 öğretmen mevcut teneffüs sürelerinin yeterli olduğunu öne sürmektedir. İdeal teneffüslerin nasıl olması gerektiğine ilişkin öğretmenler öncelikle fiziksel ortamın düzenlenmesi gerektiğine vurgu yapmaktadır. Bahçe, oyun alanı, dinlenme alanı ve spor-jimnastik alanlarının olması durumunda teneffüslerin daha etkili olacağını belirtmektedirler. Ayrıca mevcut teneffüs sürelerinin tuvalet ve lavaboların az olmasına bağlayan öğretmenler de bulunmaktadır. Güvenli bir ortam olmadan ideal teneffüslerin yapılamayacağına ilişkin üç öğretmen

görüş bildirmiştir. Bu kapsamda okullara güvenlik görevlilerinin görevlendirilmesi ve okul içi-dışı problemlerin oluşmadan önlenmesi sağlanmalıdır. Bir öğretmen teneffüs sürelerinin okulların fiziksel yapılarına ve öğrenci profiline göre değişiklik gösterebileceğini bu kapsamda bu sürelerin okul yönetimi ve öğretmenlerin belirlemesi gerektiğine yönelik görüşü dikkat çekmektedir.

İdeal teneffüs sürelerinin ayarlanması

Peki ideal teneffüs süresi nasıl olmalıdır? Bu soruya net bir şekilde verilecek bir cevap olmamakla birlikte teneffüs süresini etkileyen temel değişkenler göz önüne alınmalıdır. Teneffüs öğrencilerin temel ihtiyaçlarını (beslenme, tuvalet ihtiyacı ve oyun gibi) karşıladıkları bir zaman dilimidir. Bu zaman diliminin amacı tespit edildiğine göre süresi de bu amaca dayalı olarak belirlenmelidir. Özellikle ilkokullarda öğrencilerin oyun ihtiyaçları dikkate alındığında teneffüs sürelerinin bu ihtiyacı karşılaması gerekmektedir. Ayrıca beslenme ve tuvalet ihtiyaçları da bu sürede giderilmelidir. Teneffüs süresinin etkili bir şekilde ayarlanması sonucu öğrencilerin ders sırasında tuvalet ihtiyaçları da azalacağından dersler daha etkili bir şekilde işlenebilecektir. Teneffüs sürelerinin önemini Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi üzerinden de göstermek mümkündür. Şekil 1'de Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi görülmektedir.



Şekil 1: Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi bireyin yaşamsal anlamda ihtiyaç duyduğu gereksinimleri önem sıralamasına göre sıralanan bir bakış açısı sunması bakımından önemlidir. Piramitin alt kısmı bireyin gidermesi gereken temel ihtiyaçlar olup üst taraf-

lara doğru çıktıkça doyurulması gereken ihtiyaçların önemi azalmaktadır. Şekle göre birey öncelikle fizyolojik ihtiyaçlarını (yeme-içme-nefes alma gibi) gidermelidir. Daha sonra barınabileceği bir ortam bulmalıdır. Ait olma ve sevgi ihtiyacı daha çok bireyin bir aile tarafından kabulmesi aşamasıdır. Özellikle çocuklar ailelerinden ve öğretmenlerinden sevgi beklemektedir. Saygı ihtiyacı bireyin toplum tarafından kabullenmesine atıfta bulunmaktadır. Bireyin mesleğinde kabul görülen bir noktaya gelmesi örnek olarak gösterilebilir. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı ise bireyin hedeflerini gerçekleştirebilmesi ve ideal insan rolüne erişebilmesi anlamına gelmektedir. Bu bağlamda hiyerarşi dikkate alındığında bireyin eğitim-öğretim faaliyetlerinde başarılı olması ve bu faaliyetlere etkin katılım sağlaması için öncelikle fizyolojik ihtiyaçlarını gidermesi gerekmektedir. Bu ihtiyaçların giderilememesi durumunda öğrenci derse karşı gerekli motivasyonu gösteremeyecektir. Bu bağlamda teneffüslerin önemi daha iyi anlaşılabilir.

Öğrencinin fizyolojik ihtiyaçlarını giderebilecek bir süre ayarlanması için öğrencinin temel özellikleri dikkate alınmalıdır. Öğrencilerin temel ihtiyaçlarının yaşa ve olgunluk düzeyine göre değişmesi beraberinde her bir eğitim düzeyi için teneffüs sürelerinin farklı olması gerektiği sonucunu doğurabilir. Bu kapsamda teneffüs süreleri belirlenirken hedef kitle olan öğrencilerin yaş ve bilişsel, psiko-sosyal ve fiziksel özellikleri dikkate alınmalıdır. İlkokul, ortaokul ve ortaöğretim kademelerinde teneffüs sürelerinin farklı olması bu anlamda önem arz etmektedir.

Teneffüs sürelerini etkileyen bir diğer etmen ise öğrencilerin temel ihtiyaçlarını giderebilme süresidir. Özellikle ilkokullarda öğrencilerin fiziksel aktivite ve oyun ihtiyaçlarının giderilmesi eğitim-öğretim süreçleri için önemlidir. Öğrencilerin oyun ihtiyaçlarını giderebilecek ortamların olması teneffüs sürelerini daha etkili kılacaktır. Bu kapsamda teneffüs sürelerinin okulun ve okul bahçesinin fiziksel yapısına göre de değişebileceği unutulmamalıdır. Ayrıca okullarda bulunan tuvalet ve lavabo gibi unsurların sayısı da teneffüs sürelerini etkileyen bir diğer etmendir. Türkiye ekonomik, siyasi ve yer şekilleri nedeniyle okullar arası farklılıklar arz eden bir yapıya sahiptir. Tüm okulları benzer nitelikte düzenlemek hem zaman-

sal hem de ekonomik olarak çok zor bir eylem olacağından okullara ve öğrenci profiline göre teneffüs sürelerini düzenlemek daha pratik bir çözüm olarak düşünülmektedir. Bu kapsamda ideal teneffüs sürelerinin MEB tarafından merkezden değil de her bir okul tarafından ayarlanması daha ideal bir düzenleme olacaktır. Okulun ve öğrencilerin özelliklerini en iyi bilen kişilerin öğretmenler ve okul yönetimleri olduğu düşünüldüğünde her bir okul kendi içerisinde teneffüs sürelerini belirleyerek hem bireysel farklılıklara hem de öğrencilerin ihtiyaçlarına daha duyarlı bir düzenleme yapılabilir. MEB tarafından teneffüs süreleri ile ilgili alt ve üst limitler belirlenebilir. Okullara gerekli paydaşları ile birlikte bu alt ve üst limitleri baz alarak öğrenciler için en uygun teneffüs sürelerini belirleyebilirler. Bu tarz bir yaklaşım, süreçte esnek düzenlemelere de olanak sağlayacaktır. Merkezi bir değişikliğin ülke genelinde uygulanması çok zor iken okulların gerekli durumlarda teneffüs süreleri ile ilgili değişiklikleri uygulayabilmesi daha pratik olacaktır. Okullara böyle bir yetki verilmesi için öncelikle öğretmenlere ve okul yönetimlerine teneffüsün amacı ve teneffüsün çocuklar için bir hak olduğu anlayışı benimsetilmelidir. Teneffüsün sadece ders arası olarak görülmemesi, öğrencinin ihtiyaç duyduğu ve temel gereksinimlerini giderdiği bir "DERS" olarak görülmesi gerekmektedir.

Öneriler

- Teneffüs sürelerinin ayarlanması sürecinde öğretmenlerden ve öğrencilerden görüşler alınmalıdır.
- Etkili bir teneffüs için bahçe düzenlemelerinin yapılması gerekmektedir. Bu kapsamda oyun alanlarının öğrenci düzeyine uygun olarak yapılandırılması gerekmektedir.
- Teneffüs sürelerinde öğretmenlerin öğrencileri yönlendirmelerine ilişkin hizmet içi eğitimler verilebilir.
- Teneffüs süreleri ile öğrencilerin ders motivasyonları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacı ile bilimsel çalışmalar yapılabilir.
- Teneffüs sürelerinin ayarlanmasında okul idareleri ve öğretmenler söz sahibi olabilir.

Kaynakça

- American Academy of Pediatrics (2013). *The crucial role of recess in school*, 131 (1), 183-188.
- Arslan, M. (2007). *Öğretim ilke ve yöntemleri* (Edi. Aşlıoğlu, B.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Baysal, A. C. (1981). *Sosyal ve örgütsel psikolojide tutumlar*, İstanbul: İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi.
- Beets, M. W., Beighle, A., Erwin, H. E., ve Huberty, J. L. (2009). After-school program impact on physical activity and fitness: A meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 36 (6), 527-537.
- Blatchford, P. ve Baines, E. (2006). *A follow up national survey of breaktimes in primary and secondary schools, Leading education and social research*, London: University of London.
- Christensen, L.B., Johnson, R. B. ve Turner, L. A. (2015). *Araştırma yöntemleri: desen ve analiz*. (Ed. A. Alpay). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Çepni, S., San, M., Gökdere, M. ve Küçük, M. (2001). *Fen bilgisi öğretiminde zihinde yapılanma kuramına uygun 7e modeline göre örnek etkinlik geliştirme*, Fen Bilimleri Eğitimi Sempozyumu Bildirileri.
- Dora, C. (1999). A different route to health: Implications of transport policies, *British Medical Journal*, 318, 1686-1689.
- Galton, M., MacBeath, J., Steward, S., Page, C. ve Edwards, J. (2004). *A Life in Secondary Teaching: Finding Time for Learning, (Report for National Union of Teachers)* Cambridge: Cambridge Printing.
- Güler, A., Halıcıoğlu, M. B. ve Taşgın, S. (2015). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma*, (2. bs.), Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- İşman, A. (1999). *Eğitim teknolojisinin kuramsal boyutu: yapısalcı yaklaşımın eğitim öğretim ortamlarına etkisi*. Öğretmen Eğitiminde Çağdaş Yaklaşımlar Sempozyumu. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi, İzmir.
- Kaptan, F. ve Korkmaz, H. (1997). *İlköğretimde etkili öğretme ve öğrenme el kitabı: İlköğretimde fen bilgisi öğretimi*. Ankara: YÖK Öğretmen Eğitimi Dizisi.
- McCubbin, J. (2015). Should the school day be made shorter?, <https://www.bbc.com/news/av/uk-34183333/should-the-school-day-be-made-shorter?e-school-day-be-made-shorter> adresinden 30.10.2018 tarihinde erişilmiştir.
- Merriam, S. B. (2013). *Nitel araştırma desen ve uygulama için bir rehber* (Edi. S. Turan). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Pellegrini, A. ve Bjorklund, D. (1997). The role of recess in children's cognitive performance, *Educational psychologist*, 32 (1), 35-40.
- Reilly, J.J. (2008). Physical activity, sedentary behaviour, and energy balance in the pre-school child: Opportunities for early obesity prevention. *Proceedings of the Nutrition Society*, 67, 317-325.
- Robinson, K. (2018). *The problem with our schools? There's not enough playtime*, <https://www.unilever.com/news/news-and-features/Feature-article/2018/the-problem-with-our-schools-not-enough-playtime.html> adresinden 29.10.2018 tarihinde erişilmiştir.
- Sallis, J., Bauman, A. ve Pratt, M. (1998). Environmental and policy interventions to promote physical activity, *American Journal of Preventive Medicine*, 15 (4), 379-397.
- Seggie, F. N. ve Bayyurt, Y. (2015). *Nitel araştırma: Yöntem, teknik, analiz ve yaklaşımları*. Ankara: Anı yayıncılık.
- Verstraete, S.J., Cardon, G.M., De Clercq, D.L., ve De Bourdeaudhuij, I.M. (2006). Increasing children's physical activity levels during recess periods in elementary schools: The effects of providing game equipment. *European Journal of Public Health*, 16, 415-419.