



**T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ**

TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

“Hareketliyim, Sağlıklıyım”

Proje Kodu: 607F1DBEC1BA8

SONUÇ RAPORU

Proje Yürütücüsü:

Arş. Gör. Dr. Murat OZAN
Kâzım Karabekir Eğitim Fakültesi

Araştırmacılar:

Yusuf BUZDAĞLI

Haziran , 2021

ERZURUM

İÇİNDEKİLER

Önsöz	2
Özet	3
Materyal ve Yöntem	4
Proje Uygulamasına Ait Görseller	5
Sonuçlar	17

ÖNSÖZ

Fiziksel aktivite ve egzersiz, genel yaşam kalitesini iyileştirmenin yanı sıra sağlıklı çocuklarda ve ergenlerde hastalıkların başlamasını önler ve çocuklukta yaygın olan kronik hastalıkları tedavi etmeye yardımcı olur. Fiziksel aktivite ve egzersiz birçok hastalığın tedavisinde kullanıldığı gibi, ancak hareketsiz yaşam tarzı ve hareketsizlik hastalıklarla ilişkilidir. Covid-19 salgını sırasında kısıtlı açık hava etkinlikleri ve çevrimiçi öğrenmenin artması, ortaokullardaki çocuk ve ergenlerin fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde tehdit oluşturabilir. Özellikle, çocukların ve ergenlerin fiziksel aktivite ve hareketsiz davranış gibi yaşam tarzı davranışları, uzun süreli okul kapanmaları ve Covid-19 salgını sırasında dışarı çıkma kısıtlamaları nedeniyle büyük ölçüde etkilenmiş olabilir. Azalmış fiziksel aktivite ve sedanter yaşamın kilo alımı, kas zindeliğinde ve kardiyorespiratuvar zindelikte kayıp, psikososyal problemler ve hatta zayıf akademik başarılar gibi hem fiziksel hem de zihinsel açıdan olumsuz sağlık sonuçlarıyla bağlantılı olduğu iyi bilinmektedir. Oluşan olumsuz etkinin yetişkinliğe kadar uzanabileceğini düşünülmektedir.

Çocuklarda ve ergenlerde artan cep telefonu, tablet, bilgisayar ve sosyal medya kullanımı nedeniyle zaten mevcut olan hareketsiz yaşam sorunu, Covid-19 salgını ile daha da kötüleşmektedir. Birkaç çalışmada, covid-19 salgını sürecinde 5 ila 18 yaş arası çocuklar arasında ekran tüketiminde çarpıcı bir artış olduğu bildirilmiştir . Bu nedenle, çocuklar ve ergenlere etkileyici ve devamlılık arz eden bilgilendirme ve yönlendirmelerin yapılması içinde bulunduğumuz salgın sürecinde çok daha önemli duruma gelmiştir

ÖZET

Covid 19'un ortaya çıkması ve akabinde alınan tedbirler bireylerin doğal olarak fiziksel aktivite düzeylerini azaltmış ve çeşitli hastalık risklerinin ortaya çıkmasına sebebiyet vermiştir. Sağlıklı yaşam koşullarının oluşmasında etkili olan fiziksel aktivite günlük hayattaki çeşitli aktiviteleri, yüzme, yürüyüş, bisiklete binme, çökme-kalkma, şınav, mekik, barfiks çekme vb. vücut hareketlerini kapsamaktadır. Yapılan araştırmalar, fiziksel aktivitenin birçok hastalıktan koruyucu ve birçok hastalıkta tedavi edici etki gösterdiğini belirtmektedir Fiziksel aktivite, yaş sınırlaması olmaksızın çocuk, genç ve yetişkinlerde birçok sağlık problemine karşı mücadele edilmesi noktasında hedeflenen bir amaca ulaşmak için izlenen yolların olmazsa olmazlarından birisidir. Fiziksel aktivitenin hayatın her döneminde sağlığa olumlu bir etkisi vardır. Özellikle de çocukların ve gençlerin sağlıklı gelişimi açısından önemlidir ((Donnelly vd., 2009). Edwards ve Thourous, 2006). İçinde bulunduğumuz Covid-19 salgını sürecinde kapalı ortamlarda geçirilen sürenin artması, hareketsiz yaşam koşullarının yaygınlaşması, on-line çalışma modellerinin ön plana çıkması, bireylerin buldukları ortamda egzersiz yapmalarını daha da önemli hale getirmiştir.

Fiziksel aktivite ve egzersizin vücut direncini artırıcı etkileri nedeniyle, Covid-19'dan korunmada ve tedavide de büyük önemi bulunmaktadır. Bu nedenlerle "Hareketliyim, Sağlıklıyım" projemiz Covid-19 salgını süreci gibi kritik bir zamanda bu konuya dikkat çeken bir sosyal sorumluluk projesi hazırlanması planlanmıştır.

Bu proje Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri tarafından desteklenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Egzersiz, Covid 19

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın Türü

Bu çalışma bir Toplumsal Duyarlılık Projesi'dir.

Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Proje ekibi tarafından 03. 06.2021 tarihinde Şenkaya İMKB 75.Yıl Yatılı Bölge Ortaokulu'nda gerçekleştirilmiştir.

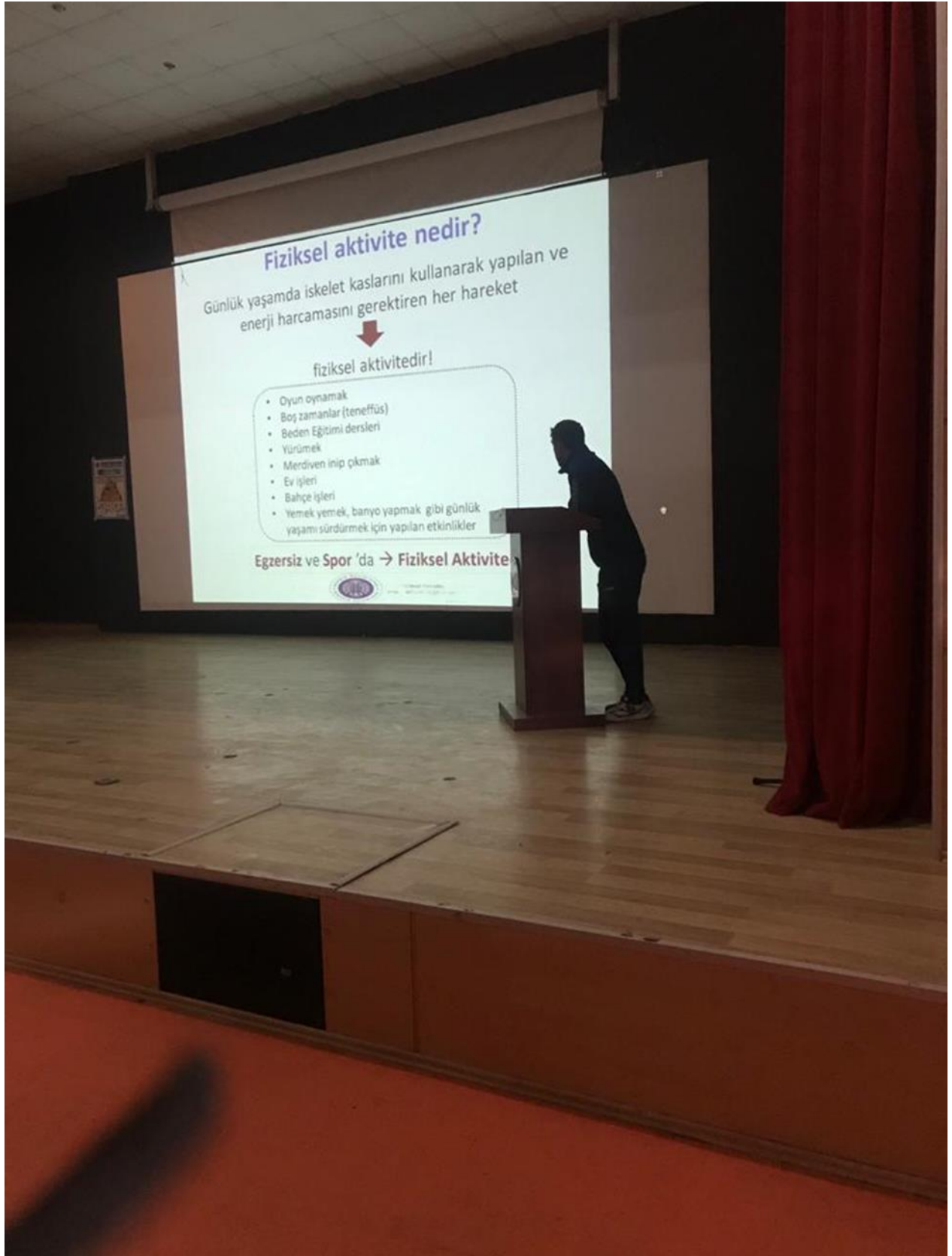
Projenin Uygulanışı

Projenin uygulanması için hazırlanan posterler Şenkaya İMKB 75.Yıl Yatılı Bölge Ortaokulu Konferans Salonu girişi kapısına ve salonun çeşitli yerlerine asılmıştır. Fiziksel aktivite, Düzenli Egzersiz ve Egzersiz Modellerinin önemini açıklayan broşürler öğrencilerle paylaşılmıştır. Okul Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Ahmet Şavaş tarafında öğrencilere ön bilgilendirme yapılmış sonrasında ise Arş. Gör. Dr. Murat Ozan tarafından sunum gerçekleştirilmiştir. Sorusu olan katılımcıların soruları proje yürütücüsü tarafından yanıtlanmıştır. Sunum sonrasında okul spor salonu ve bahçesinde öğrencilerle beraber fiziksel aktivite ve egzersiz gerçekleştirilmiştir.

Proje çalışmaları tamamlandıktan sonra projede alınan materyaller diğer öğrencilerin kullanımına sunulmak üzere okul idaresine teslim edilmiştir.

PROJE UYGULAMASINA AIT GÖRSELLER









Atatürk Üniversitesi

Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Araştırma Merkezi

FZİKSEL AKTİVİTE

"Hareketliyim, Sağlıkdıym"

AKTİVİTE PİRAMİDİ

HER HAFTA BU PİRAMİDE
BAĞLI KALARAK FİZİKSEL
AKTİVİTENİZİ DENGELİ
TUTMAYA ÇALIŞINIZ.

GÜNLÜK AKTİVİTENİZİ
PLANLAYARAK GERÇEKÇİ
HEDEFLER KOYUNUZ.



Dr. Murat OZAN

Arş.Gör.Yusuf BUZDAĞLI





AKTİVİTE PİRAMİDİ

HER HAFTA BU PİRAMİDE
BAĞLI KALARAK FİZİKSEL
AKTİVİTENİZİ Denge
TUTMAYA ÇALIŞINIZ.

GÜNLÜK AKTİVİTENİZİ
PLANLAYARAK GERÇEKÇİ
HEDEFLER KOYUNUZ.







1. Dayanıklılık (aerobik) egzersizler

Dayanıklılık (aerobik) egzersizleri



vücudumuzun oksijeni kullanma kapasitesini artıran,
büyük kas gruplarının çalıştığı egzersizlerdir



Dayanıklılığımızı geliştikçe;
tüm fiziksel aktivitelerimizi daha uzun süre sürdürebilir,
yorulmadan gerçekleştirebiliriz!



1924

ERZURUM PLAN COPY

KOPYALAMA MERKEZİ

Yıdan POLAT

K.K.V.D. : 854 033 6292

T.C. Kimlik No : 15098089134

Tel. : 0442 235 07 07

Yatılıları Mah. Hıdırlı Sokakı Cad. Paşa Konağı

Etiraz İş. Merkezi Zemin Kat No.3 ERZURUM

Güvenli Bankası IBAN No : TR77 0006 2001 1150 0004 2980 81

E-mail : erzurunplancopy@hotmail.com Web : www.erzurumplancopy.com

Sayın Ataturk Üniversitesi
Sağlık Kültür ve Daire
Baskıhanlığı



Müşteri Vergi Dairesi

Müşteri Vergi Dairesi Numarası

İnceleme Tarihi

K.K.V.D.

0990517698

31 / 05 / 2021

ACIKLAMA

MIKTAR

BİRLİM FİYATI

TUTARI

Yakıt Pazarı Arızası

4 Adet

135,59 -

Yalnız: Yakıt Pazarı Arızası

TL

TOPLAM

135,59 -

Kdv

KDV% 18

24, 41 -

G. TOPLAM

160,00 -

ERZURUM PLAN COPY

Yatılı Mah. Hıdırlı Sokakı Cad. Paşa Konağı

Etiraz İş. Merkezi Zemin Kat No.3 ERZURUM

Tel. : 0442 235 07 07

EFORGIN



E-Argiv Fatura

Çeltikçi ÇETİNKAYA
KAZIM KARABEKİR
KAZIM KARABEKİR
KAZIM KARABEKİR

ÇELTEKÇİ ÇETİNKAYA
ÇELTEKÇİ ÇETİNKAYA
MURAT PAŞA MAHALLESİNDE ÇAO GÖKTÜRK 10
MİTRAZ ZEMİN KAT NO:2
YAKUTLIVİ: ERZURUM
Tel: (442) 234 34 34
E-Posta: eforgin@gmail.com
Vergi Dairesi: KAZIM KARABEKİR
TCKN: 1108198000

SAYIN
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK KÜLTÜR VE SPOR
DAİRE BAŞKANLIĞI
ERZURUM No:
YAKUTLIVİ: ERZURUM
E-Posta:
Tel. Fax:
Vergi Dairesi: KAZIM KARABEKİR
VKN: 0990517698

ETTN: 3094477-0324-A402-8437-00000020000

Ödeme No:	TRT 2
Seri No:	ZARIFVATURA
Fatura Tipi:	SATIS
Fatura No:	SAP001000001007
Ödeme Tarihi:	29.05.2021
Ödeme Zamanı:	13:45:40

Sıra No	Ürün Adı	Miktar	Birim Fiyat	KDV Oran	KDV Tutarı	Mal Hizmet Tutarı
1	PELİBOL TOPU	3,0 Adet	97,45 TL	%18,00	17,42 TL	214,87 TL
2	VOLEVBOL TOPU	3,0 Adet	93,20 TL	%18,00	16,78 TL	210,98 TL
3	BASKET TENİSİ FİLETLERİ	1,0 Adet	80,30 TL	%18,00	14,46 TL	95,84 TL
4	MASA TENİSİ RAKETİ	4,0 Adet	33,89 TL	%18,00	6,10 TL	135,59 TL
5	KOORDİNASYON ÇEMBERİ	1,0 Adet	89,32 TL	%18,00	16,08 TL	105,40 TL
Mal Hizmet Toplam Tutarı						647,48 TL
Hesaplanan KDV (%18,00)						152,54 TL
Vergiler Dahil Toplam Tutar						1.000,00 TL
Ödenecek Tutar						1.000,00 TL



SONUÇLAR

Projemizde Şenkaya İMKB 75.Yıl Yatılı Bölge Ortaokulu'nda öğrenim gören öğrenciler için fiziksel aktivite ve düzenli egzersize yönelik afiş ve broşür hazırlanmış öğrencilerin faydalanması sağlanmıştır. Fiziksel aktivite, hareketsizlikten dolayı maruz kalma olasılıkları bulunan hastalıklar ve düzenli egzersizin önemi anlatılmıştır. Öğrenci ailelerinin köyde yaşamını sürdürmeleri göz önüne alınarak, öğrenci ailelerine hazırlanan broşürlerin ulaştırmaları için de teslimat yapılmıştır Proje yürütücüsü olan Arş. Gör. Dr. Murat Ozan tarafından egzersizler hakkında ayrıntılı bilgi verilmiş ve sorular cevaplandırılmıştır. Fiziksel aktivite ve egzersiz yapmayı hayat tarzı haline getirmeleri konusunda farkındalıkları artırılmıştır. Katılımcıların etkinlikle ilgili olumlu geri dönüş alınmıştır.

Projemizi destekleyerek öğrenci ve öğretmenler için çok önemli bir aktivite ortamı sağladığından dolayı Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Merkezi'ne teşekkür ederiz.