

# AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ KUMLUCA SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

## HEMŞİRELİK BÖLÜMÜ

### GÖNÜLLÜLÜK ÇALIŞMALARI DERSİ

- Akdeniz Üniversitesi Kumluca Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü 2. Sınıf Müfredatında yer alan 1 saat teorik, 2 saat uygulamalı olan, Toplumsal Destek Projeleri dersi 2021-2022 eğitim öğretim yılının bahar döneminde Öğr. Gör. Seda Cansu YENİĞÜN ve Öğr. Gör. Yelda KUBLAY sorumluluğunda yürütülmüştür.
- Dersin teorik kısmında toplumsal destek projeleri ile ilgili kuramsal bilgiler verilmiş, bu alanda yapılmış iyi uygulama örnekleri anlatılmıştır.
- Uygulama planlamaları, gerekli resmi yazışmalar yapılmış ve 22 öğrencinin kayıtlı olduğu derste 4 proje hazırlanmıştır.
- Toplumsal Destek Projeleri Dersi kapsamında hazırlanan projeler aşağıda yer almaktadır.



# *Dalgalar Kumsallarda Mutluluk Kitaplarda Projesi*

*Evler*

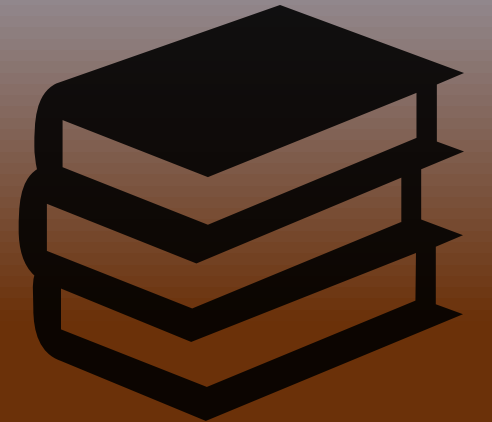
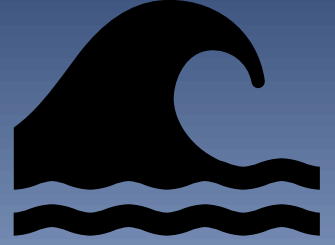
*Yeni Yayıncılık*

Okuma ihtiyacı barut  
gibidir bir kere  
tutuşunca artık sönmez.

**Victor Hugo**



- **Amaç:**
- Kùltür ve eğitimin en güçlü araçları olan kitaplar insan hayatının vazgeçilmez bir unsurudur. Bu nedenle okuma alışkanlığının kazandırılmasının önemi büyüktür. Bir gelişmişlik kriteri olarak kabul edilen okuma alışkanlığı ve kütüphane kullanımı, gerek bireysel gerekse toplumsal açıdan gelişimin de bir göstergesidir.



- Bu projemizin amacı insanların park, otogar, sahil, tramvay, havaalanları, hastane bekleme odaları gibi birçok topluma açık ya da kapalı alanlarda bulunurken kitap okuyarak vakitlerini daha keyifli geçirmelerini sağlamak ve bireylerin kişisel gelişimine katkıda bulunmaktır. Bu çalışmada yaş ayırt etmeksizin çocuk, genç, yaşlı 7'den 70'e herkesin okumayı sevdiği türe yönelik eserleri belirttiğimiz alanlarda okunabilir düşüncesini aşılayarak okuma kültürünü oluşturmak.





# HEDEFLER

**1.Hedef:** Topluma okuma alışkanlığı kazandırmak.

**2.Hedef:** Kitap sadece evde ve okulda okunur mitini kırmak; açık alanlarda da sahilde kitap okunabileceği fikrini insanlara aşılama.

**3.Hedef:** Sahile gittiğimizde yüzmenin, güneşlenmenin, arkadaşlarımızla sohbet etmenin yanı sıra kalan vakitte telefonla uğraşmak yerine kitap okuyarak vakti verimli hale getirmek.

**4.Hedef:** Çocuklar ve yaşlılara kıyasla okuma yüzdesi az olan yetişkinlerin okuma oranını arttırmak.



**5.Hedef:** Akıllarımızda yer etmiş fakat bir türlü tam manada hayata geçiremediğimiz boş vakitte kitap okumak değil kitap okumak için vakit yaratmak düşüncesini hayatımızda uygulamaya geçirmek.



**6.Hedef:***İnsanların sahile gittiğinde telefonla boş vakit geçirmek yerine kitap okumayı tercih etmesini sağlamak*



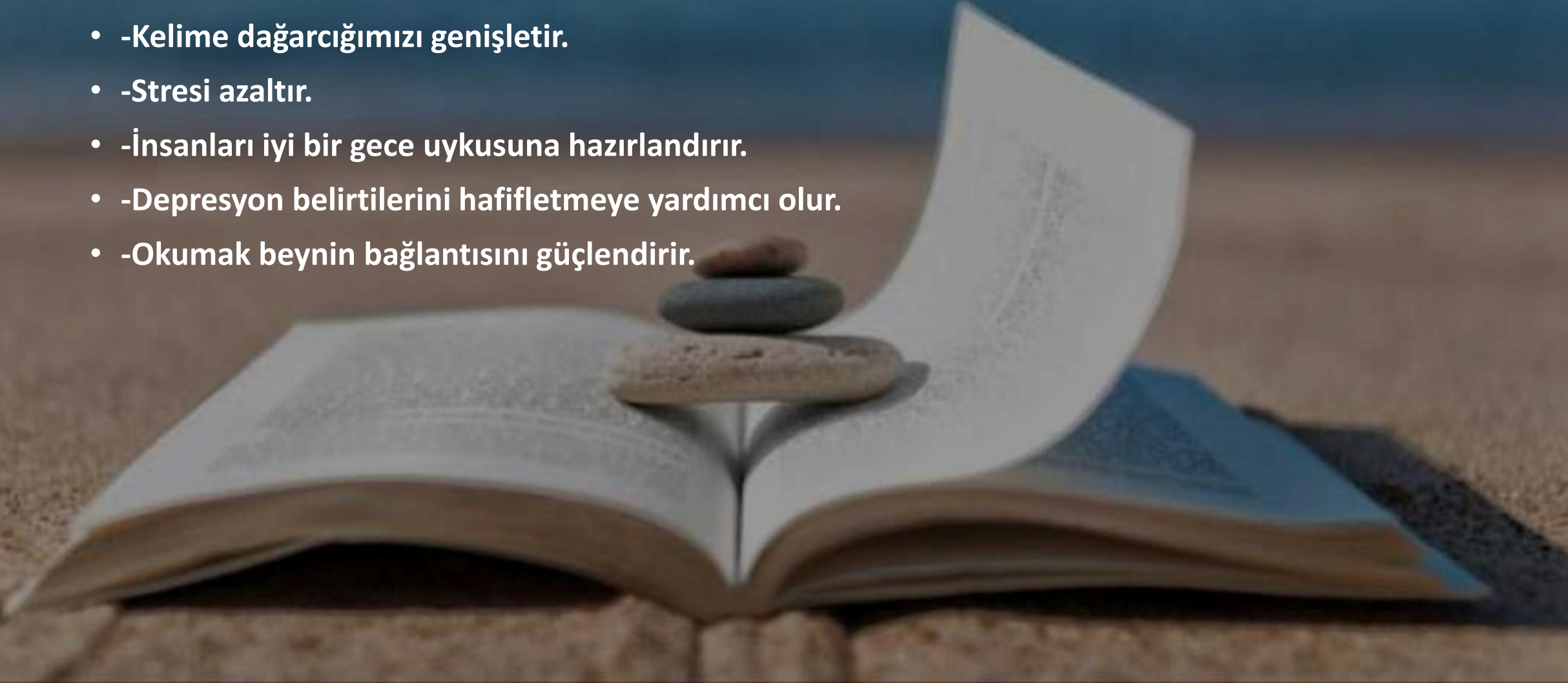
**7.Hedef:***Kitap okumanın insan fizyolojisine olan yararlarını aktarmak*



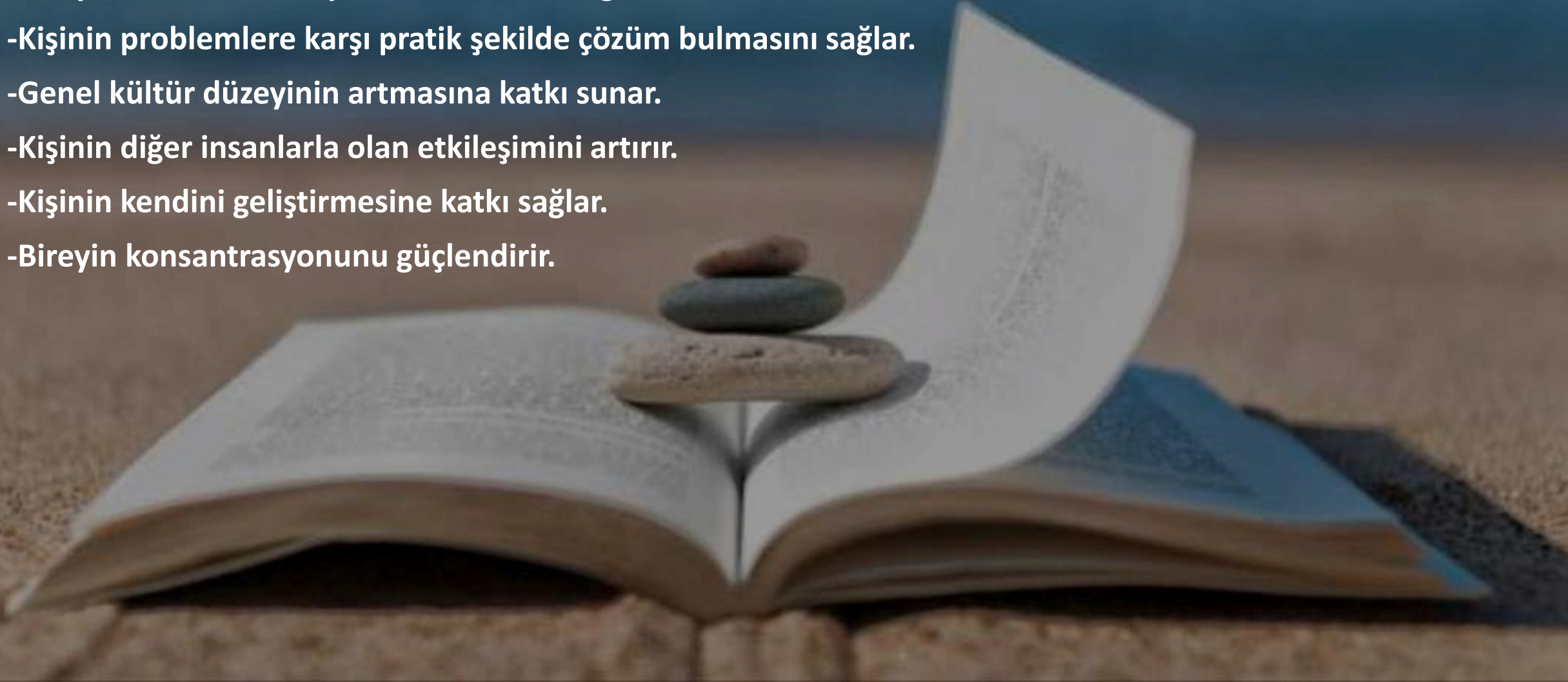
**8.Hedef:**İnsanların doğduğu andan itibaren yaşamları boyunca öğrenmelerine katkı sağlamak

# Ne için kitap okunmalı?

- -Empati yeteneğimizi arttırır.
- -Kelime dağarcığımızı genişletir.
- -Stresi azaltır.
- -İnsanları iyi bir gece uykusuna hazırlandırır.
- -Depresyon belirtilerini hafifletmeye yardımcı olur.
- -Okumak beynin bağlantısını güçlendirir.



- -Kişinin yaratıcılığını artırır.
- -Kişiyi düşünmeye sevk eder.
- -Bireyin kendini daha iyi ifade etmesini sağlar.
- -Kişinin problemlere karşı pratik şekilde çözüm bulmasını sağlar.
- -Genel kültür düzeyinin artmasına katkı sunar.
- -Kişinin diğer insanlarla olan etkileşimini artırır.
- -Kişinin kendini geliştirmesine katkı sağlar.
- -Bireyin konsantrasyonunu güçlendirir.



## *BU PROJEYİ NEDEN SEÇTİK?*

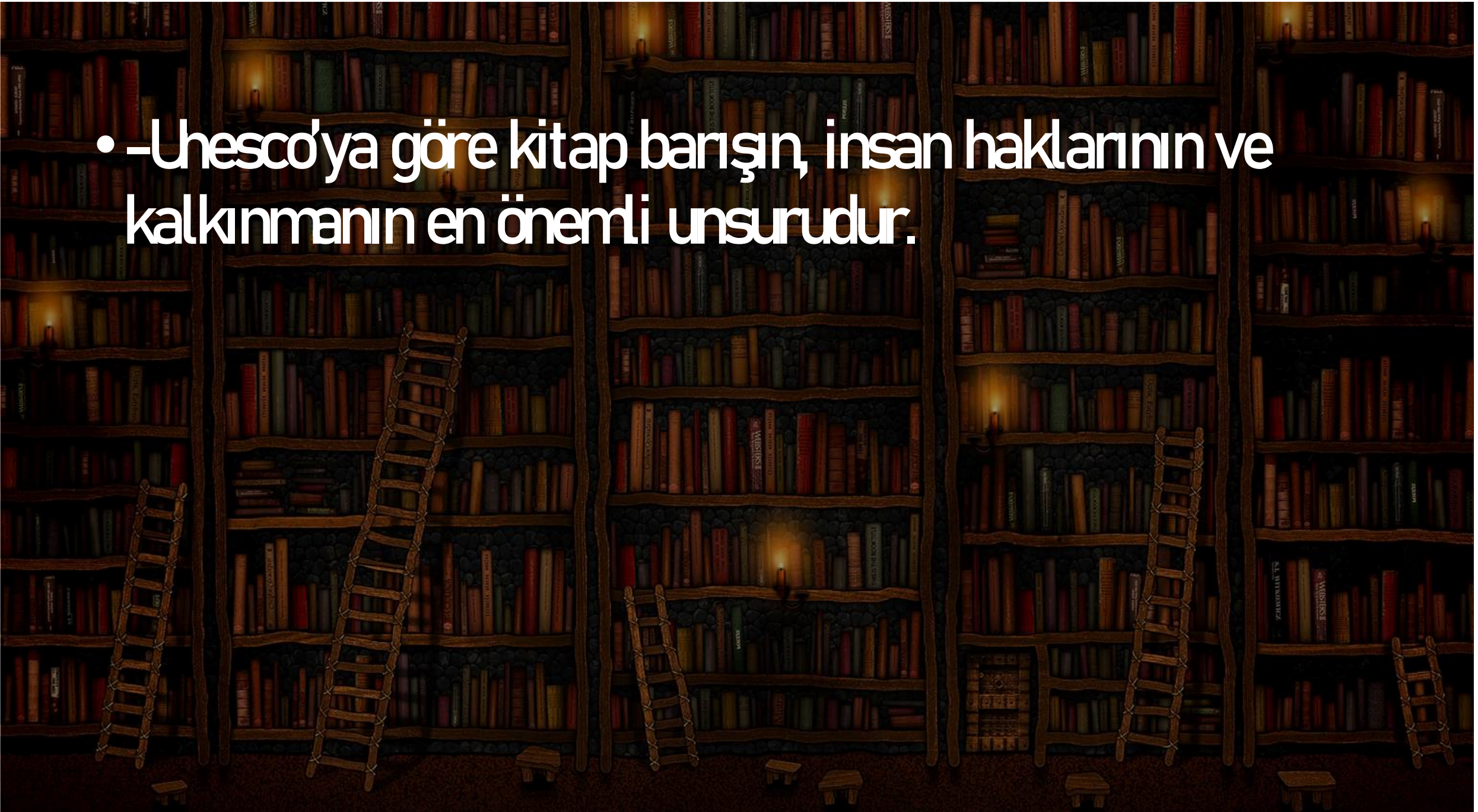
- -İnsanların kitap okuma alışkanlığının az olduğunu fark edip yaşam kalitesini artırmak adına sahilde kitap okuma projesini geliştirmeye karar verdik.

“Okuma eylemi, bireyin okunan olayları düşünerek, metinde geçen kişi ve yerleri zihinlerine kaydederek ve olaylar arasında bağ kurarak zihnini sürekli olarak canlı tutmasına katkı sağlamaktadır.”

(Bamberger, 1990, s. 2)



- -Unesco'ya göre kitap barışın, insan haklarının ve kalkınmanın en önemli unsurudur.



## *Projenin Bütçesi*



- *-Fazilet kırtasiyeyle konuşuldu afiş ve slogan malzemeleri karşılandı*
- *-Marangozdan kullanılmayan tahtalar istendi sloganlar pankart haline getirildi*
- **PROJEYİ FİNANSE EDEN KURULUŞ**
  - Fazilet Kırtasiye*
  - Kutlupen Ahşap Atölyesi*

Projenin yapılacağı yer :



Günay Sahil Tesisleri



# Projenin hedef kitlesi

7' den 70' e  
okuryazar olan  
tüm kişiler.



## *Projenin temel faaliyetleri*

- ✓ 1)Grup üyelerinin belirlenmesi
- ✓ 2)Projenin konusunun belirlenmesi
- ✓ 3)Projenin kapsamı, içeriği ve grup üyelerinin belirlenmesi
- ✓ 4)Kitap okuma ile ilgili makalelerin taranması
- ✓ 5)Projenin konusuna uygun slogan bulunması



- 6)Afişin hazırlanması
- 7)Katılımcıların dikkatini çekmek adına sloganların oluşturulması
- 8)Projenin Günay Sahil Tesisleri'nde gerçekleştirilmesi
- 9)Projenin proje mentörlerine sunulması



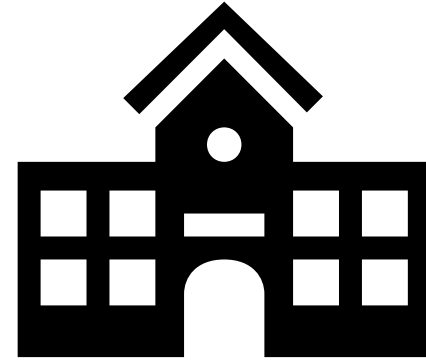
# PROJE TAKVİMİ

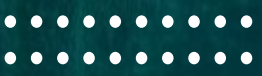
|         |                                                                                                                                                  |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.Hafta | Grup üyeleri belirlendi.                                                                                                                         |
| 2.Hafta | Projenin konusu belirlendi.                                                                                                                      |
| 3.Hafta | Projenin kapsamı, içeriği, hedefleri, grup üyeleri belirlendi.                                                                                   |
| 4.Hafta | Grup üyeleriyle toplanıp projenin nasıl yürütüleceği konuşuldu.                                                                                  |
| 5.Hafta | Projenin konusu hakkında yapılan daha önceki çalışmalar incelendi ve çalışmalar göz önünde bulundurularak kendi çalışmamız hakkında yön çizildi. |
| 6.Hafta | Projenin sloganı, amacı ,hedef/girişimleri belirlendi. Derste proje mentorüne sunuldu.                                                           |
| 7.Hafta | Proje mentörü ile konuşup projenin ilerisi hakkında bilgi alışverişinde bulunduk.                                                                |
| 8.Hafta | (Sınav haftası)                                                                                                                                  |

|                 |                                                                                                                                              |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9.Hafta</b>  | Grup üyeleri ile birlikte “Doğanı Temiz Tut, Gelecek İçin Bir Adım At” etkinliği adı altında aktiviteler yaptık.                             |
| <b>10.Hafta</b> | Grup üyeleri ile birlikte “Renkli Bir Gelecek İçin Bir Renk De Sen Kat” etkinliği adı altında anaokuluna gidip okul boyama çalışması yaptık. |
| <b>11.Hafta</b> | Grup üyeleri ile birlikte “Renkli Bir Gelecek İçin Bir Renk De Sen Kat” etkinliği adı altında anaokuluna gidip okul boyama çalışması yaptık. |
| <b>12.Hafta</b> | Sponsor bulabilmek adına iki kurumla konuştuk. Fazilet Kırtasiye ve Kutlu Pen Doğrama Mobilya ve Ahşap Atölyesi ile anlaştık.                |
| <b>13.Hafta</b> | Bayram tatili dolayısıyla görüşlerimizi ve fikirlerimizi online olarak grup üyelerine sunduk.                                                |
| <b>14.Hafta</b> | Fikirler doğrultusunda grup üyeleri ile birlikte toplanıp sınıf üyelerine ve proje değerlendiricilerine hitaben sunum hazırladık.            |
| <b>15.Hafta</b> | Sunum yapılacak ve etkinlik gerçekleştirilecek.                                                                                              |

*Başvuru Sahibi Kurum*

KUMLUCA SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ





- *OKUMANIN YERİ YOKTUR*
- *GÖRÜNEN KÖY KILAVUZ İSTER*





**BİR DAMLA  
MÜREKKEP DÜNYAYI  
DÜŞÜNDÜREBİLİR**

**KİTAP KURDU  
GELECEĞİN UMUDU**

**OKUMAK  
ÖZGÜRLÜĞE  
UÇMAKTIR**

**KİTAP OKUMAK  
TELEFONUNUZUN  
PİL ÖMRÜNÜ UZATIR**

**HER KİTAP BİR  
OKYANUSTUR**



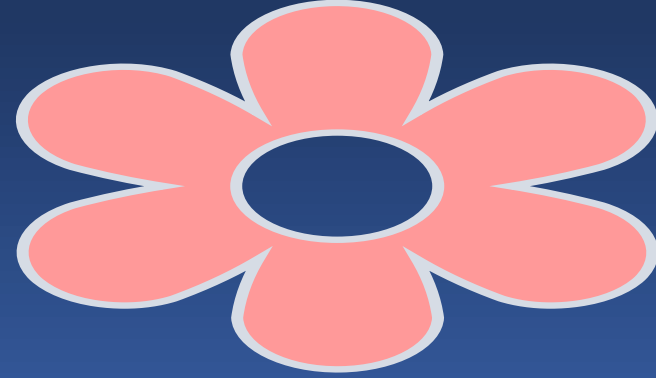
# GÖREV DAĞILIMI

- **SEDANUR YOL** : Word sunum hazırlama, makale taraması, afiş hazırlama, power point içerik hazırlama
- **SAHRA CESUROĞLU** : Makale tarama, proje mentörü ile iletişime geçme, sunum yapma, afiş hazırlama
- **GALİP AVDAN** : Proje konusu bulma, işbirlikçiler ile görüşme, sunum yapma, power point içerik hazırlama.
- **TAHİR YUSUF BAYTOK** : Sunum içeriğine yardım etme, işbirlikçiler ile görüşme, power point içerik bulma.
- **ARİFE AKGÖL** : Power point sunum düzenleme (edit) , makale tarama, afiş hazırlama.



# *BİZİ DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER...*

- *SEDANUR YOL 20204501057*
- *SAHRA CESUROĞLU 20204501072*
- *GALİP AVDAN 20204501037*
- *TAHİR YUSUF BAYTOK 20204501014*
- *ARİFE AKGÖL 20204501007*



# KAYNAKÇA

- Altunbay, M. ve Uslu Üstten, A. (2020). Okuma kültürünün bir göstergesi olarak kitaplık ve kütüphane kullanımı üzerine bir araştırma. *Ana Dili Eğitimi Dergisi*, 8(3), 916-930
- Aras, Gökşen (2017). Edebiyat ve Kültür: Bireysel ve Toplumsal Gelişmede Okuma ve Kütüphane Alışkanlığı Üzerine, *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Yıl 10, Sayı 2, Aralık 2017, ss.945-968
- Aktaş, Ş. ve Gündüz, O. (2004).Yazılı ve Sözlü Anlatım: Kompozisyon Sanatı. Ankara: Akçağ Yayınevi.
- Bozkurt, V. (2013). Değişen dünyada sosyoloji. 9.bs. Bursa: Ekin Yayınevi.
- Bayat, N. ve Çetinkaya, G. (2018). Ortaokul öğrencilerinin okuma alışkanlıkları ve tercihleri. *Elementary Education Online*, S.2, s. 984-1001.
- . YILMAZ, Bülent: Okuma Alışkanlı ın da Öğretmenlerin Rolü. *Eğitim . 3 Aylık ilmi Dergi*. M.E.B. Cilt 1. Sayı : 2, s. 5-12, Ankara, 1982.

# RENKLİ BİR GELECEK İÇİN BİR RENK DE SEN KAT



A large orange circle is positioned on the left side of the slide, partially cut off by the edge.

## Proje Sahipleri

- Selenay TORUNOĞLU
  - Fatma Zehra ÇOBANOĞLU
  - Meryem POLAT
  - Şehnaz AKBUDAK
  - Şehmus GÜZEL
- 
- A yellow dashed line is located in the bottom right corner of the slide, consisting of several short, curved segments.



# Hedef Kitle

---

- Ortaköy Portakal  
Çiçeği Anaokulu  
öğrencileri



# İş Birliği Yapılan Kurumlar

Kumluca Belediyesi

Portakal Çiçeği Anaokulu

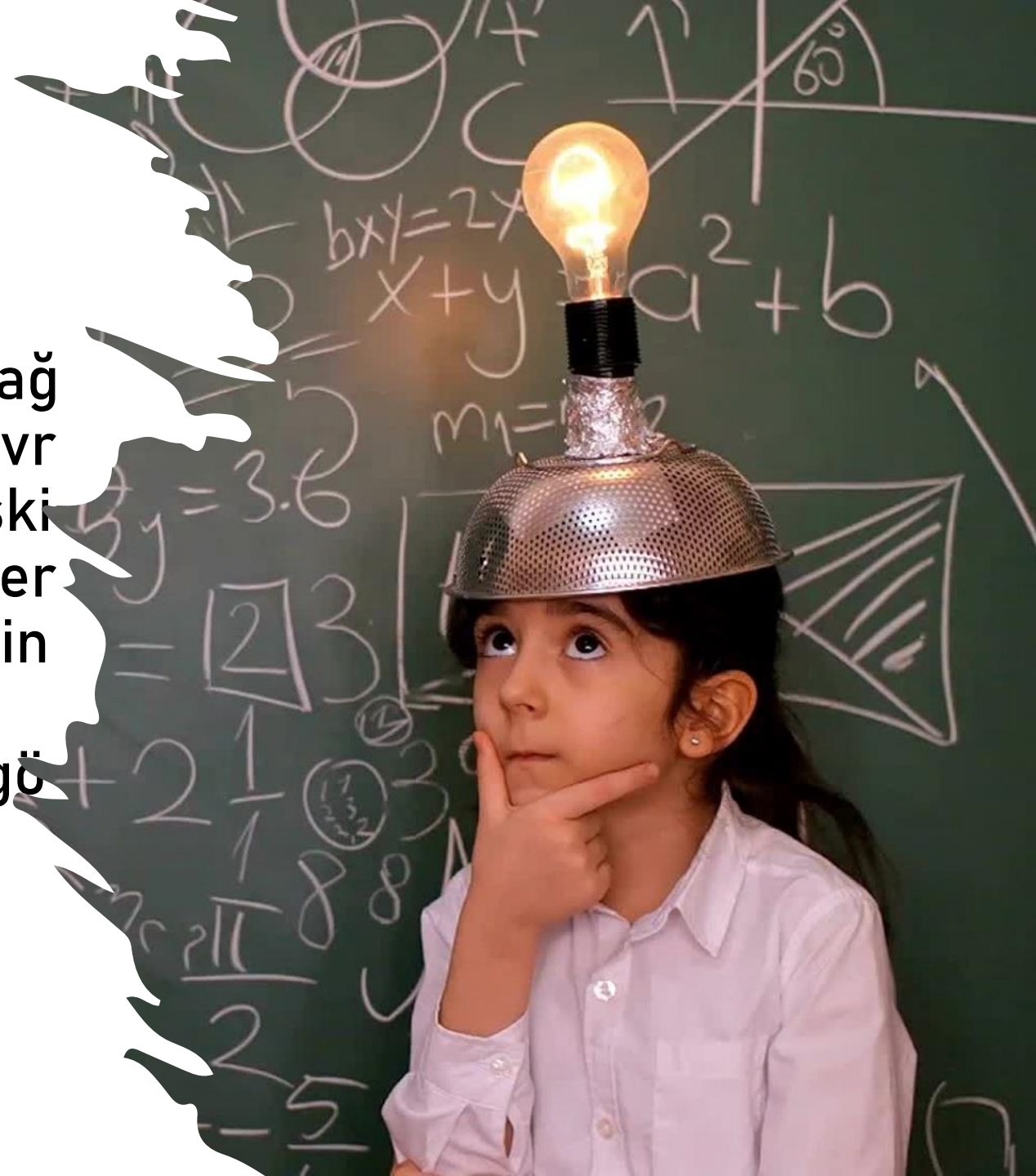
Ortaköy Mahallesi  
Muhtarlığı



# Gerekçeler Doğrultusunda Hedeflerimiz

- İnsan hayatının en önemli temellerinin atıldığı okulöncesi dönemde çocukların yaşantıları ve bu yaşantılarının gerçekleştiği ortamın önemi bilinen bir gerçektir.
- Bugün artık tüm dünyada erken yıllarda verilen eğitimin, çocuğun ileriki yaşamındaki başarısını artıracığı kabul edilmektedir.

Eğitim ortamları planlanırken henüz gelişmekte olan çocuklara eğitim sağ layacağı, çocukların gelişimlerini, davranışlarını, onların birbiriyle ve yetişkilerle kurdukları ilişkiyi ve öğrenimleri etkileyeceği göz önüne alınarak binanın ve eğitim ortamlarının düzenlenmesine önem gösterilmelidir.



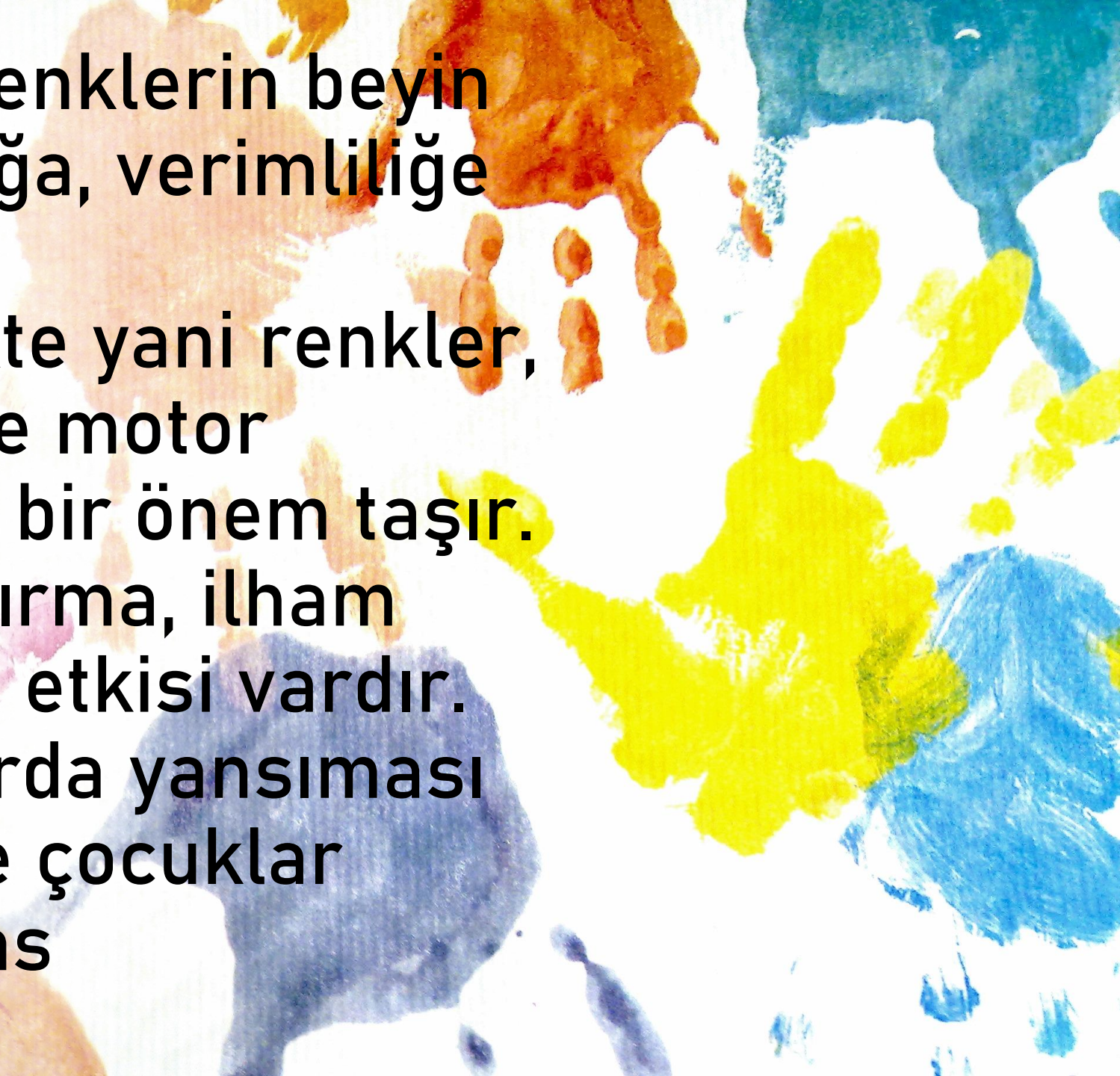
- 
- İyi bir okulöncesi kurumunun eğitim ortamını oluşturmada öğretmen ve idareci kalitesi kadar eğitim ortamının fiziksel koşulları da çocukların ilk hayat deneyimlerinde çok önemli rol oynamaktadır.
- 

- 
- Uygun şekilde düzenlenmiş bir okulöncesi eğitim kurumu , her şeyden önce sağlıklı , güvenli, ve çekici olarak çocukların tüm gelişimlerine yöneliktir
  - Özellikle ilgi köşelerinde yeni ve değişik şeyler bulan çocuklar çok mutlu olurlar. Bu yenilikler çocukların çağrışım yapılarını tetikler, hayal güçlerini renklendirir.
- 
- 
- 
- 

- Araştırmalar kaliteli bir okulöncesi eğitim kurumuna devam eden çocukların iletişim becerilerini, sözel zekalarının yüksek olduğunu ve davranışlarının daha pozitif olduğunu göstermektedir
- Bu gerekçelerden yola çıkarak Ortaköy Portakal Çiçeği Anaokulu'nun peyzajında yenilikler yaparak miniklerin gelişimine olumlu katkıda bulunmak istedik



Yapılan alışmalar renklerin beyin gelişimine, yaratıcılığa, verimliliğe ve öğrenmeye faydasını göstermekte yani renkler, çocukların bilişsel ve motor gelişimlerinde kritik bir önem taşır. Rengin heyecanlandırma, ilham verme, huzur verme etkisi vardır. Bu etkilerin çocuklarda yansıması daha çok gözlenir ve çocuklar renklere daha hassas olabilmektedir



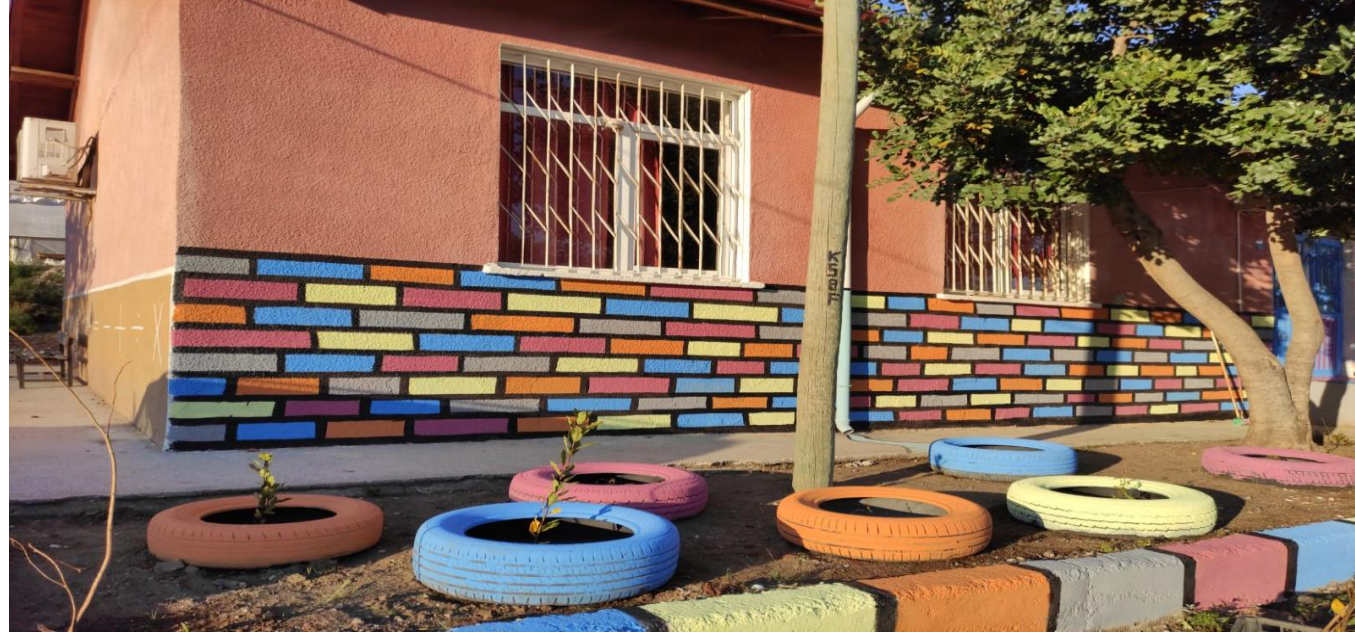


- Biz de ilk adımı okul binasını renklendirerek attık

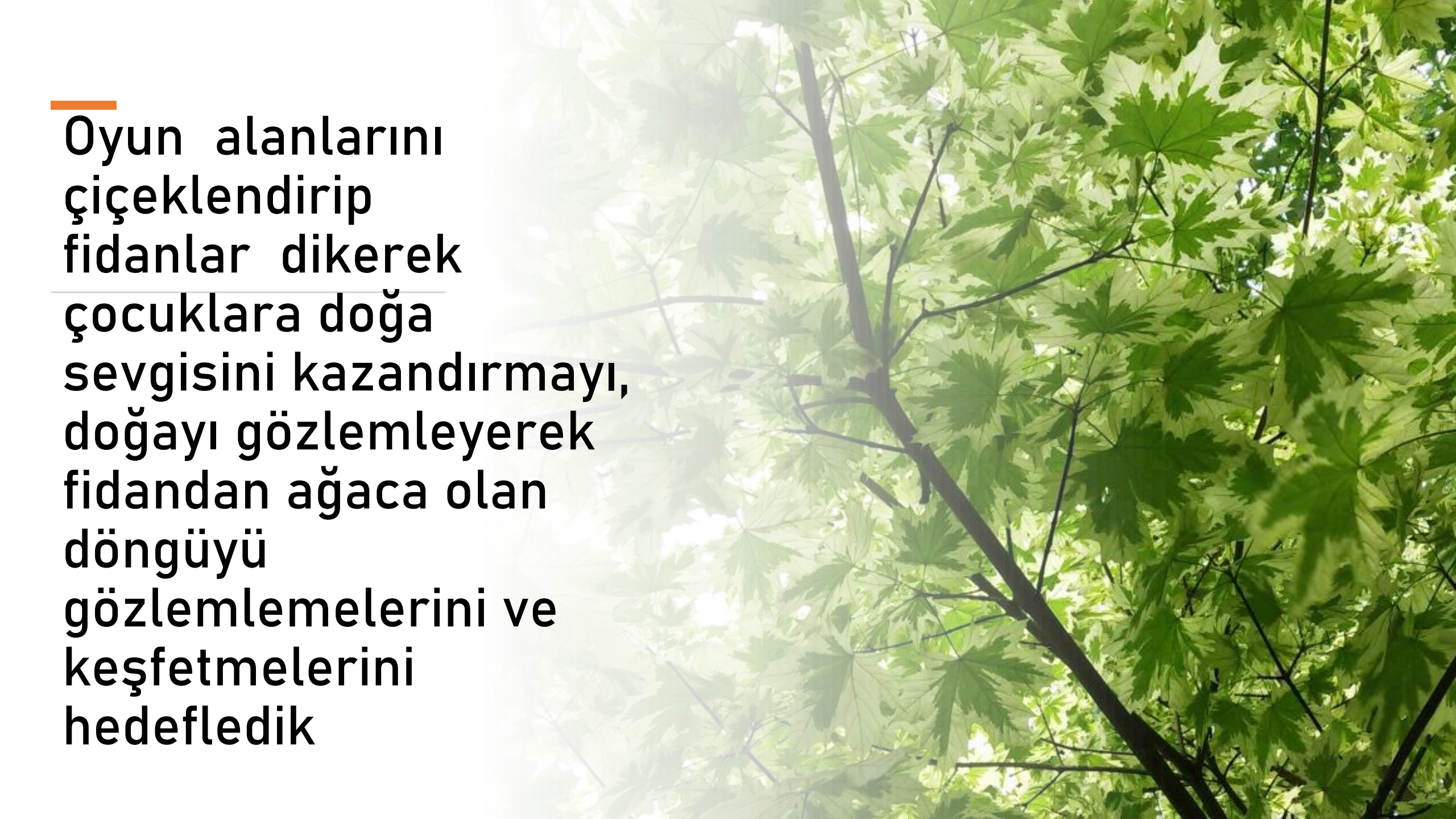




- Renk tercihimizde



- Turuncu; sosyallik , dışa d n kl l k ve neşeyi temsil eder
- Mavi; ferahlık, a ıklık ve rahatlatıcı bir his verir
- Sarı ; sıcaklık, keyif, coşkunluk, neşe ve ilham sa ar
- Pembe; olduk a g  l  ve huzur veren bir renktir

A low-angle photograph looking up into the canopy of a tree. The leaves are a vibrant, bright green, and the branches are dark and silhouetted against a very bright, almost white sky. The perspective creates a sense of height and looking up towards the sun.

Oyun alanlarını  
çiçeklendirip  
fidanlar dikerek  
çocuklara doğa  
sevgisini kazandırmayı,  
doğayı gözlemleyerek  
fidandan ağaca olan  
döngüyü  
gözlemlemelerini ve  
keşfetmelerini  
hedefledik



# Etkinliklerimiz

- Kumluca Sağlık Bilimleri Fakóltesi gönüllölük ekibi olarak gerçekleştirdiğimiz **RENKLİ GELECEK İÇİN BİR RENK DE SEN KAT** adlı projemizin son gününde okulun sahibi olan miniklerle renkli ve çok keyifli etkinlikler düzenledik
- Akdeniz Üniversitesi Kumluca MYO nun da eşlik ettiği etkinlikte çocuklar için palyaçolar eşliğinde balon şişirme ve birçok oyunlar oynadık





PROJE TAKVİMİ

| ZAMAN    | ETKİNLİK                                                                                                                                             |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.HAFTA  | PROJE AMAÇ VE HEFLERİ BELİRLENDİ, PROJE HAKKINDA MAKALELER ARAŞTIRILDI,ELDE EDİLEN VERİLER PROJE DANIŞMANI İLE PAYLAŞILDI                            |
| 2. HAFTA | GEREKLİ İZİNLER ALINDI, ULAŞIM İÇİN KUMLUCA BELEDİYESİYLE GÖRÜŞÜLDÜ ,PROJE İÇİN GEREKLİ MATERYALLER PORTAKAL ÇİÇEĞİ ANAOKULU TARAFINDAN TEMİN EDİLDİ |
| 3.HAFTA  | GRUP ÜYELERİYLE PROJE ALANI KEŞİF İÇİN ZİYARET EDİLDİ, PROJE PLAN TASLAĞI HAZIRLANDI                                                                 |
| 4. HAFTA | GRUP ÜYELERİ VE GÖNÜLLÜLER İLE OKUL RENKLENDİRME VE DÜZENLEME ÇALIŞMALARINA BAŞLANILDI,FİDANLAR VE ÇİÇEKLER DİKİLDİ                                  |
| 5. HAFTA | OKUL RENKLENDİRME VE DÜZENLEME ÇALIŞMALARI ÇOCUKLAR EŞLİĞİNDE SONLANDI DAHA SONRASINDA ÇOCUKLARA ÖZEL ETKİNLİKLER YAPILDI                            |
| 6. HAFTA | PROJE RAPORU HAZIRLANDI.PROJE SUNUMU GERÇEKLEŞTİRİLEREK GEREKLİ DEĞERLENDİRMELER YAPILDI                                                             |

# Bireysel Ve Toplumsal Katkısı

Projenin yürütülmesi ve gerçekleştirilmesi ile proje gönüllülerinin girişimcilik ve inisiyatif alma kapasitelerinin arttığı, kendi aralarında işbirliği ve ekip çalışmasına yatkınlıklarının geliştiği

Üyelerin yaşadıkları topluma, paylaştıkları dünyaya olan sorumluluklarını, Kişisel gayretlerini ele alarak grup çalışması içerisinde gerçekleştirmelerini, Bu şekilde kendilerini geliştirmeleri ve gerçekleştirmelerine olanak sağladığı sonucuna vardık

---

Projemiz sayesinde Ortaköy'ün portakal çiçeklerine eğitimlerinde ve gelişimlerinde daha verimli ve etkin olacakları bir okul ortamı kazandırmış olduk

\*Çocuklar öncelikle yaşadığı ortamın kendisine ait olduğunu, o ortamın bir parçası olduğunu da kavramış bulunmaktadır. Ortak noktalarla şekillenen çevre eğitiminde, bireylerin çevre ve sorunları hakkında bilinçlenmeleri, çevre ve sorunları hakkında temel bilgilere sahip olmaları, çevreyi korumaya, iyileştirmeye ve güzelleştirmeye dayalı bir tutum geliştirmeleri, sorunları tanımlama ve çözüm önerileri geliştirmeye yönelik beceri kazanmaları da sağlanmış oldu.



TEŞEKKÜRLER

# KAYNAKÇA

- DEMİRİZ,Serap,KARADAĞ,aSİYE,ULUTAŞ,İlkay,Okul Öncesi Eğitim Kurumlarında Eğitim Ortamı Ve Donanımı,Anı Yayıncılık,Ankara,Kasım2003,
- ÇELİK,Meryem,KÖK,Mehmet,Okul Öncesi Eğitim Kurumlarında Eğitim Ortamı Ve Donanımının Önemi,2007
- BARAN, Mine ,YILMAZ,Aysel,YILDIRIM,Mücahit,Okul Öncesi Eğitimin Önemi Ve Okul Öncesi Eğitim Yapılarındaki Kullanıcı Gereksinimleri,D.Ü Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi8,27-44(2007)
- Brand, M.H.,1997-2001.PlantUConn Database of tress,ShrubsandVines. <http://www.hort.uconn.edu/plants>

# Sağlığı Seç Harekete Geç Projesi

Projenin Adı

Sağlığı Seç Harekete Geç

Ekip Üyeleri

Nilay Darcan

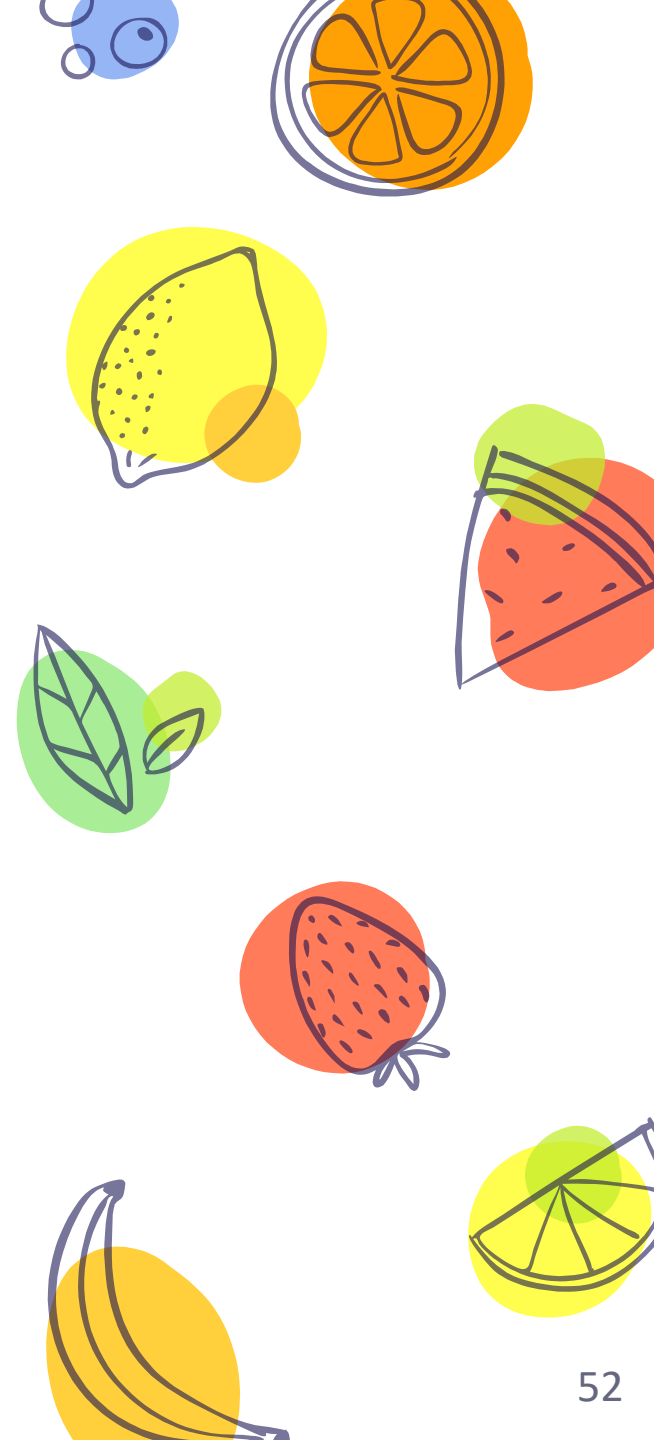
Simge Göçer

Buse Nur Ersoy

Simay Elcim

Onur Berat

Ecem Derin



# Projenin Genel Hedefi

İnsanları obeziteye karşı bilinçlendirip sağlıklı ve hareketli yaşama teşvik etmek.

Obezitenin yol açtığı  
sağlık sorunları  
hakkında bilgilendirmek

Sağlıklı beslenmeye  
teşvik etmek

Daha kaliteli bir yaşama  
yönlendirmek

Spor ve egzersiz yapmanın  
önemini anlatmak

Obezitenin ciddi  
bir sağlık sorunu  
olduğunu  
vurgulamak

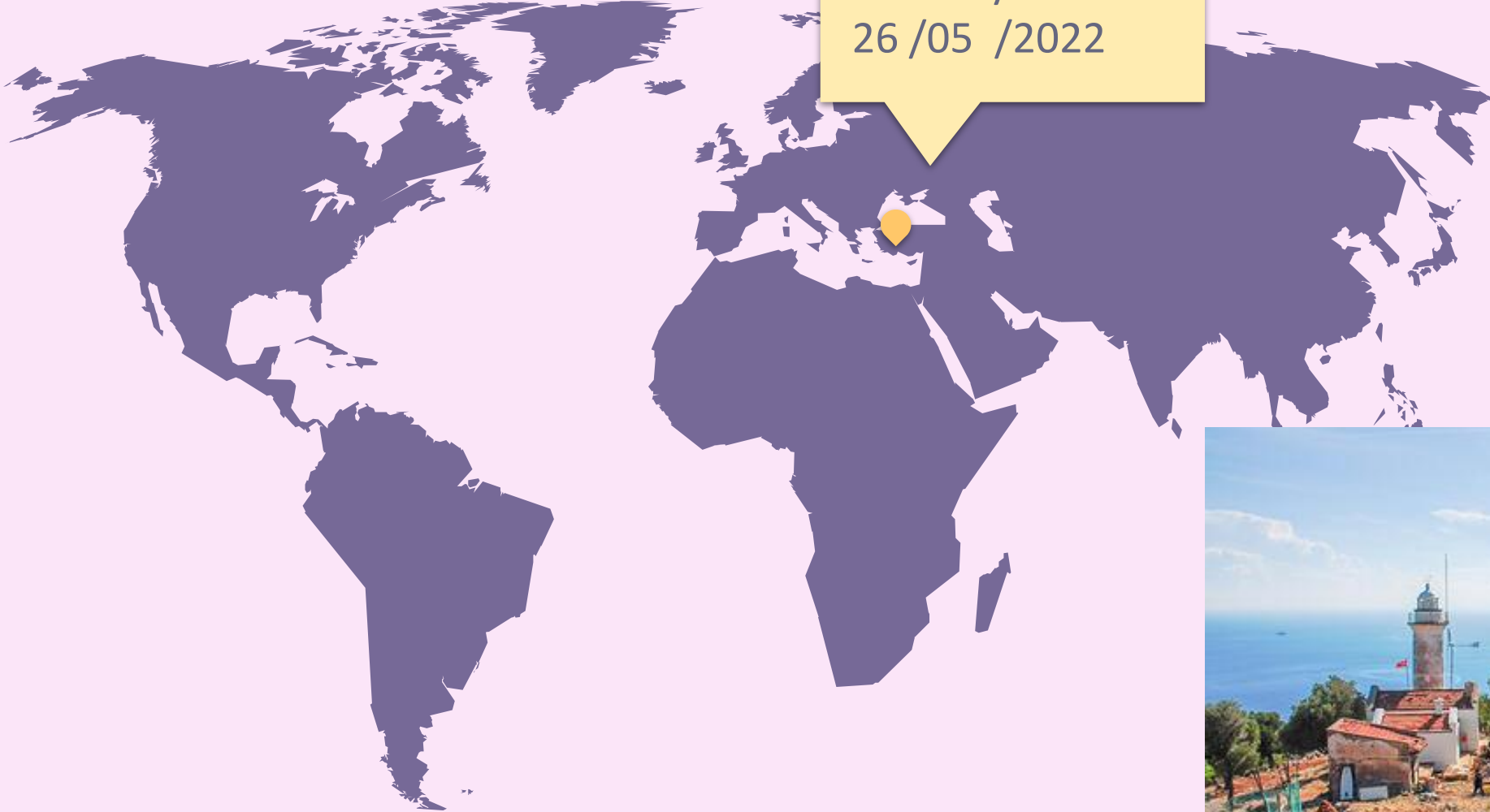


# Projenin Hedef kitlesi

Tüm Yaş Grupları

# Projenin uygulanacağı yer ve zaman

Gelidonya Feneri  
26 /05 /2022



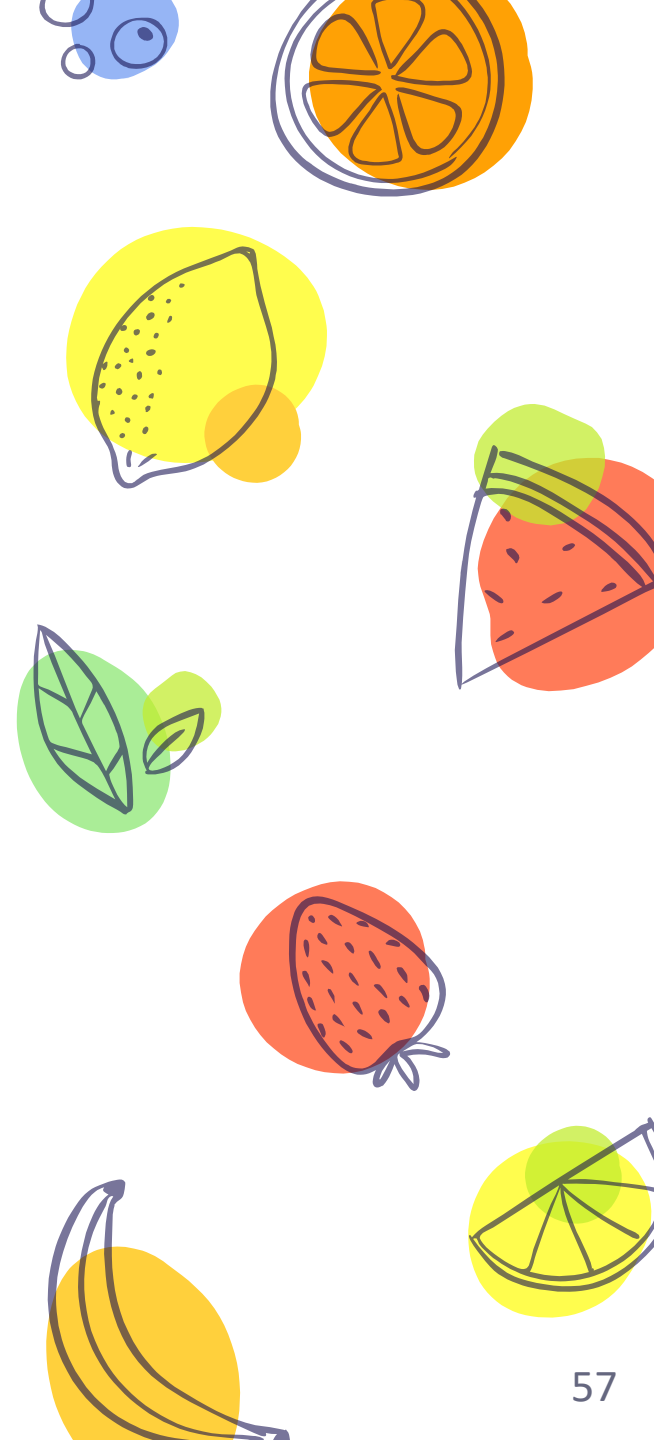
## Projenin Bütçesi

Kumluca belediyesinin sponsorluğu altında gerçekleştirilmiştir. Yol ve yemek masrafları belediye tarafından karşılanmıştır.

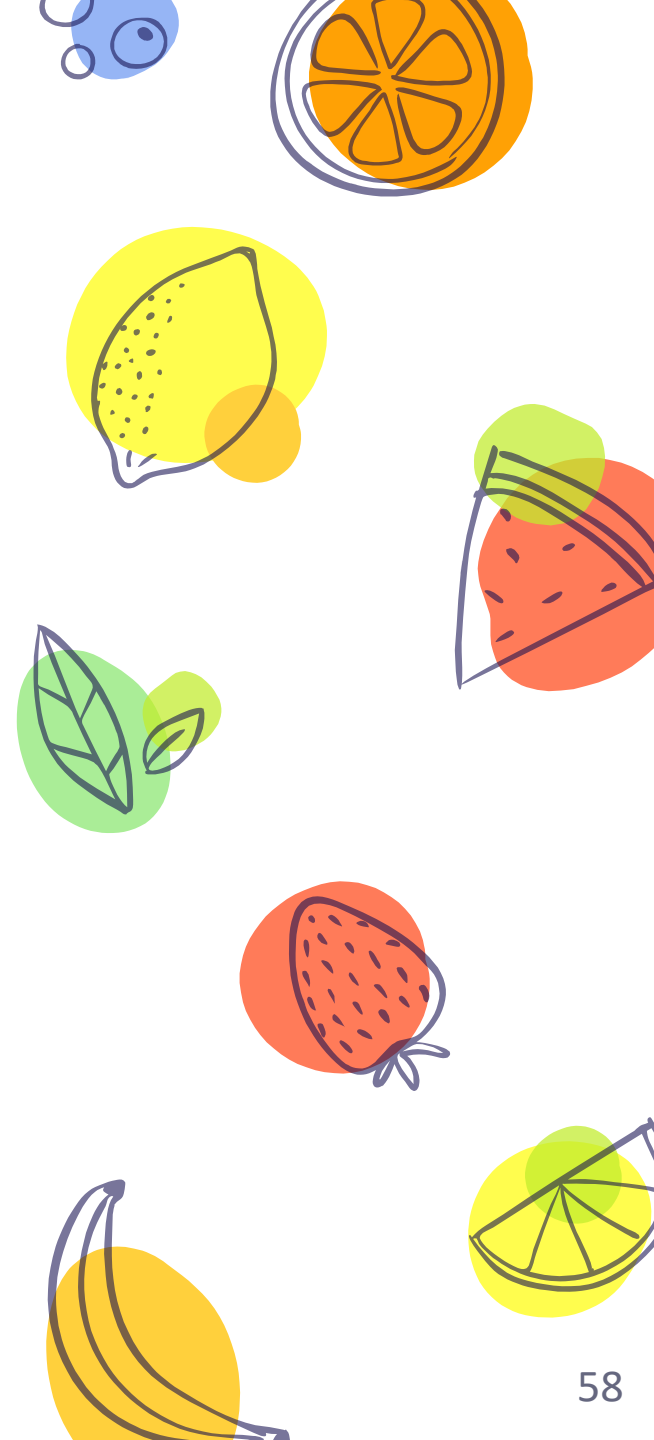


# Projemiz

- × Projemizde obezitenin yer açtığı sağlık sorunlarını araştırıp broşürler hazırladık. Bu broşürleri belediyeye ve okullara dağıttık.
- × Obezitede egzersizin önemini vurgulamak için Gelidonya fenerine yürüyüş planladık.
- × Bununla ilgili gerekli görüşmeleri ve izinler için belediye ile görüştük. Kumluca belediyesi projemize sponsor oldu. Bize proje için yol ve su desteği sağladı.



- × Projenin tarihini ve buluşma yerini belirleyip bir afiş hazırladık. Hazırladığımız afişleri olabildiğince her yere asarak ve sosyal medyadan paylaşarak insanlara ulaşmaya çalıştık.
- × Projenin gününde Kumluca Cumhuriyet meydanında toplanıp servislere binilip yürüyüş alanına gidildi.
- × Yürüyüş boyunca obezite hakkında bilgi verildi. Beslenme ve egzersizin önemi tekrar tekrar anlatıldı. Belediyenin spor olanakları hakkında bilgilendirme yapıldı. Sağlık bakanlığının yayınlamış olduğu yürüyüş reçetesi ve sağlıklı beslenme önerileri broşür olarak katılımcılara dağıtıldı.



## Projenin ihtiyaçları

- \*Servis ayarlanması
- \*Afiş ve broşürün hazırlanması ve basılması
- \*İçecek ve yiyeceklerin karşılanması.



## PROJEDE BEKLENEN YARARLAR:

- × Obeziteye karşı bilinçli Türkiye oluşturmayı sağlamak.
- × Toplumun hareketsiz yaşam ve bilinçsiz beslenmeye karşı olan tutumunu kırmak.
- × Sağlıklı yaşam çerçevesi altında aktivitelerin ve dengeli beslenmenin artması.
- × Kültürel gezi ve sosyalleşmeyi sağlamak , iletişimi geliştirmek



## SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ

- a) Kahvaltı yapmadan güne başlamayınız.
- b) Sofrada kullandığınız yemek tabaklarınızın boylarını küçültünüz.
- c) Ayaküstü atıştırmalıklar ve fast food yemek tercihlerinden kaçınınız.
- d) Yemeklerinizi küçük lokmalar halinde ve uzun süre çiğneyerek tüketiniz.
- e) Her gün 3 ana, 2-3 ara öğün tüketmeye özen gösteriniz.
- f) Öğün atlamayınız.
- g) Sağlıklı beslenmek için mevsiminde doğal ve taze besinler tercih ediniz.
- h) Şeker ve tuz tüketiminizi azaltınız. Tuz kullanacaksanız iyotlu tuzu tercih ediniz.
- i) Sofranızdan tuzlukları kaldırınız.
- j) Tam tahıl ürünlerini tercih ediniz.
- k) Günde en az 8-10 bardak su içiniz.
- l) Alkollü ve gazlı içecekleri tüketmeyiniz.
- m) Sağlıklı ağırlığa erişmek ve ağırlık kontrolü için hekiminize ve diyetisyeninize danışınız.



## Örnek Yürüyüş Programı

Yürüyüş programı her hafta 5'er dakika artırılmalıdır.

|          | ISINMA            | TEMPOLU<br>YÜRÜYÜŞ     | SOĞUMA            | TOPLAM<br>ZAMAN |
|----------|-------------------|------------------------|-------------------|-----------------|
| 1.Hafta  | Yavaş<br>5 dakika | Hareketli<br>5 dakika  | Yavaş<br>5 dakika | 15 dakika       |
| 2.Hafta  | Yavaş<br>5 dakika | Hareketli<br>8 dakika  | Yavaş<br>5 dakika | 18 dakika       |
| 3.Hafta  | Yavaş<br>5 dakika | Hareketli<br>11 dakika | Yavaş<br>5 dakika | 21 dakika       |
| 4.Hafta  | Yavaş<br>5 dakika | Hareketli<br>14 dakika | Yavaş<br>5 dakika | 24 dakika       |
| 5.Hafta  | Yavaş<br>5 dakika | Hareketli<br>17 dakika | Yavaş<br>5 dakika | 27 dakika       |
| 6.Hafta  | Yavaş<br>5 dakika | Hareketli<br>20 dakika | Yavaş<br>5 dakika | 30 dakika       |
| 7.Hafta  | Yavaş<br>5 dakika | Hareketli<br>23 dakika | Yavaş<br>5 dakika | 33 dakika       |
| 8.Hafta  | Yavaş<br>5 dakika | Hareketli<br>26 dakika | Yavaş<br>5 dakika | 36 dakika       |
| 9.Hafta  | Yavaş<br>5 dakika | Hareketli<br>30 dakika | Yavaş<br>5 dakika | 40 dakika       |
| 10.Hafta | Yavaş<br>5 dakika | Hareketli<br>35 dakika | Yavaş<br>5 dakika | 45 dakika       |
| 11.Hafta | Yavaş<br>5 dakika | Hareketli<br>40 dakika | Yavaş<br>5 dakika | 50 dakika       |
| 12.Hafta | Yavaş<br>5 dakika | Hareketli<br>50 dakika | Yavaş<br>5 dakika | 60 dakika       |

# Afişimiz



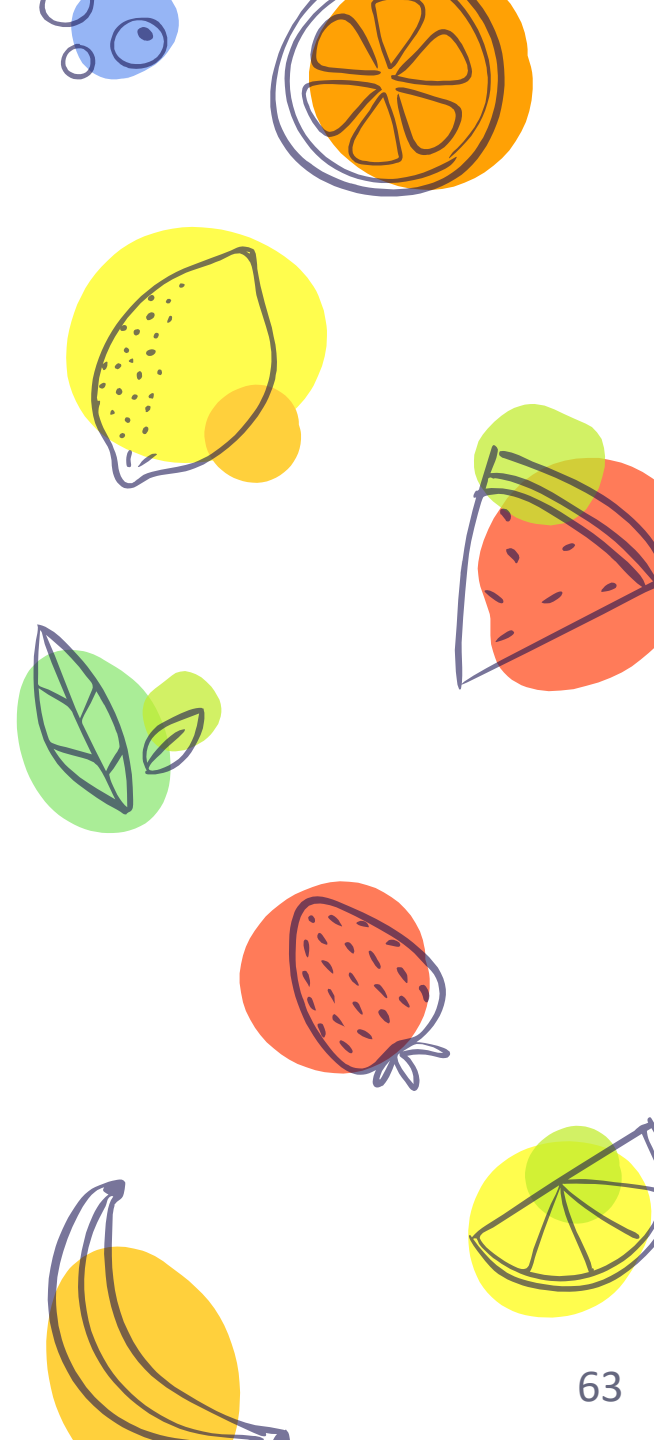
## Neden bu proje?

Ülkemizde de diğer dünya ülkelerinde olduğu gibi obezite görülme sıklığı gün geçtikçe artmaktadır. Bakanlığımızca yapılan "Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması-2010" ön çalışma raporuna göre Türkiye'de obezite sıklığı;

Erkeklerde %20,5

Kadınlarda ise % 41,0

Toplamda % 30,3 olarak bulunmuştur. Toplamda fazla kilolu olanlar %34,6, fazla kilolu ve şişman olanlar %64,9, çok şişman olanların oranı %2,9 olarak bulunmuştur.

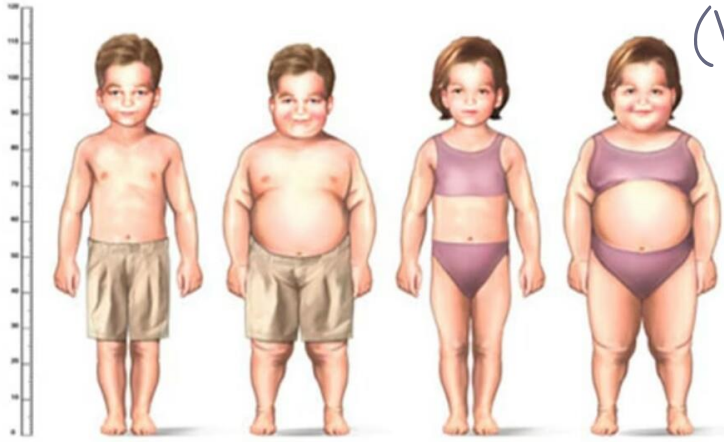




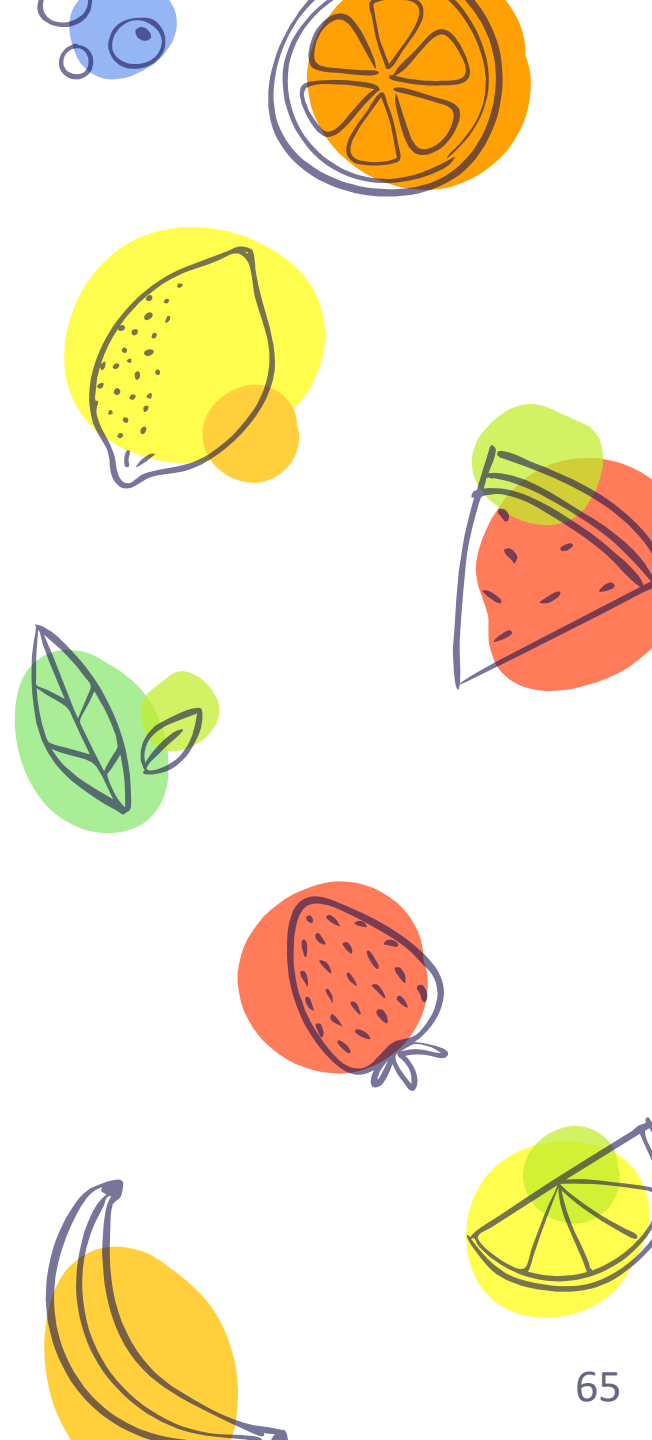
# PEKİ NEDİR BU OBEZİTE?

Obezite, biriken fazla vücut yağının sağlık üzerinde olumsuz bir etkisi olabilecek seviyede çok olması nedeniyle oluşan tıbbi bir durumdur. Bir kişinin ağırlığının kişinin boyunun karesine bölünmesiyle elde edilen bir ölçüm olan Vücut kütle indeksi;

$$(VKİ) = \frac{\text{vücut ağırlığı}}{\text{boyun Karesi}} \text{ ile bulunur.}$$



Genel olarak indeksi 25 kg/m<sup>2</sup> ila 30 kg/m<sup>2</sup> ve üzeri olanlar obez olarak kabul edilirler.



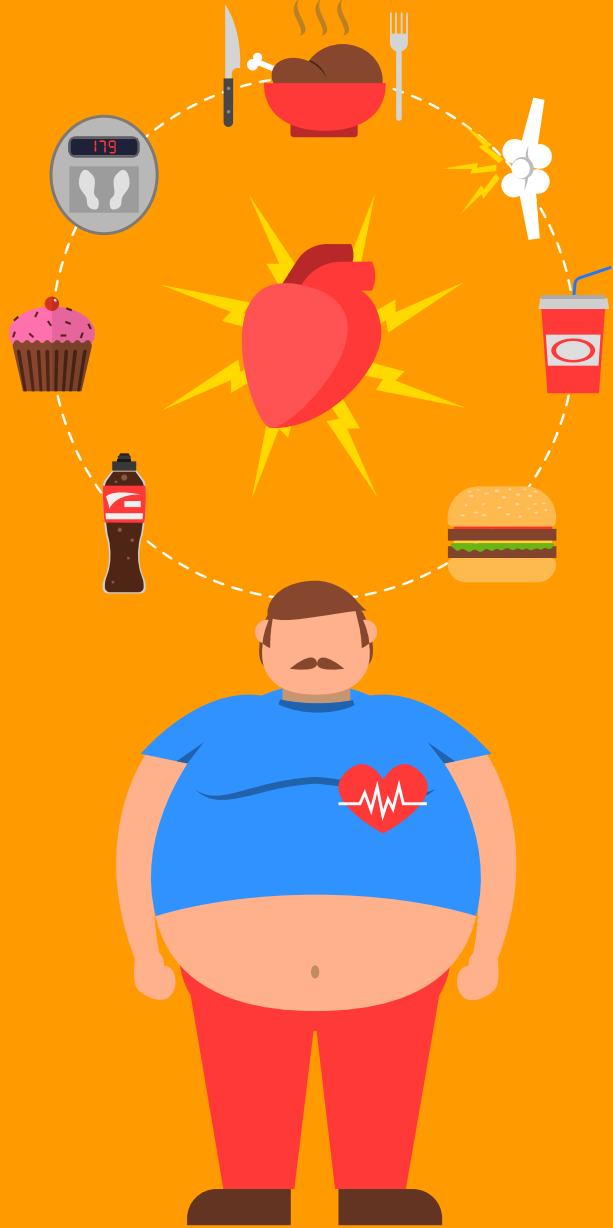
## OBEZİTENİN NEDENLERİ?



Obeziteye neden olan etmenler tam olarak açıklanamamakla birlikte aşırı ve yanlış beslenme ve fiziksel aktivite yetersizliği obezitenin en önemli nedenleri olarak kabul edilmektedir. Bu faktörlerin yanısıra genetik, çevresel, nörolojik, fizyolojik, biyokimyasal, sosyo-kültürel ve psikolojik pek çok faktör birbiri ile ilişkili olarak obezite oluşumuna neden olmaktadır. Tüm dünyada özellikle çocukluk çağı obezitesindeki artışın sadece genetik yapıdaki değişikliklerle açıklanamayacak derecede fazla olması nedeniyle, obezitenin oluşumunda çevresel faktörlerin rolünün ön planda olduğu kabul edilmektedir.



# OBEZİTENİN RİSK FAKTÖRLERİ



● **Aşırı ve yanlış beslenme**  
Sık aralıklarla düşük enerjili diyet uygulama

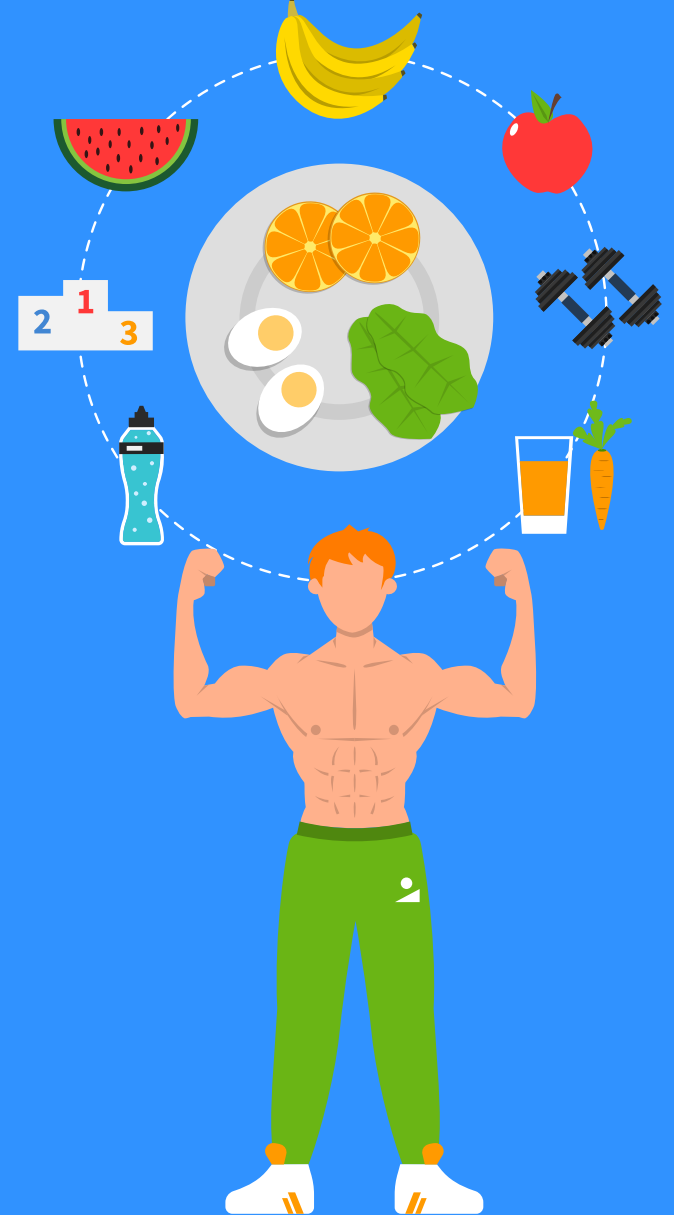
● **Eğitim düzeyi, sosyokültürel etmenler, gelir durumu, psikolojik etmenler**

● **Yaş, cinsiyet, genetik etmenler**

● **Yetersiz fiziksel aktivite.**

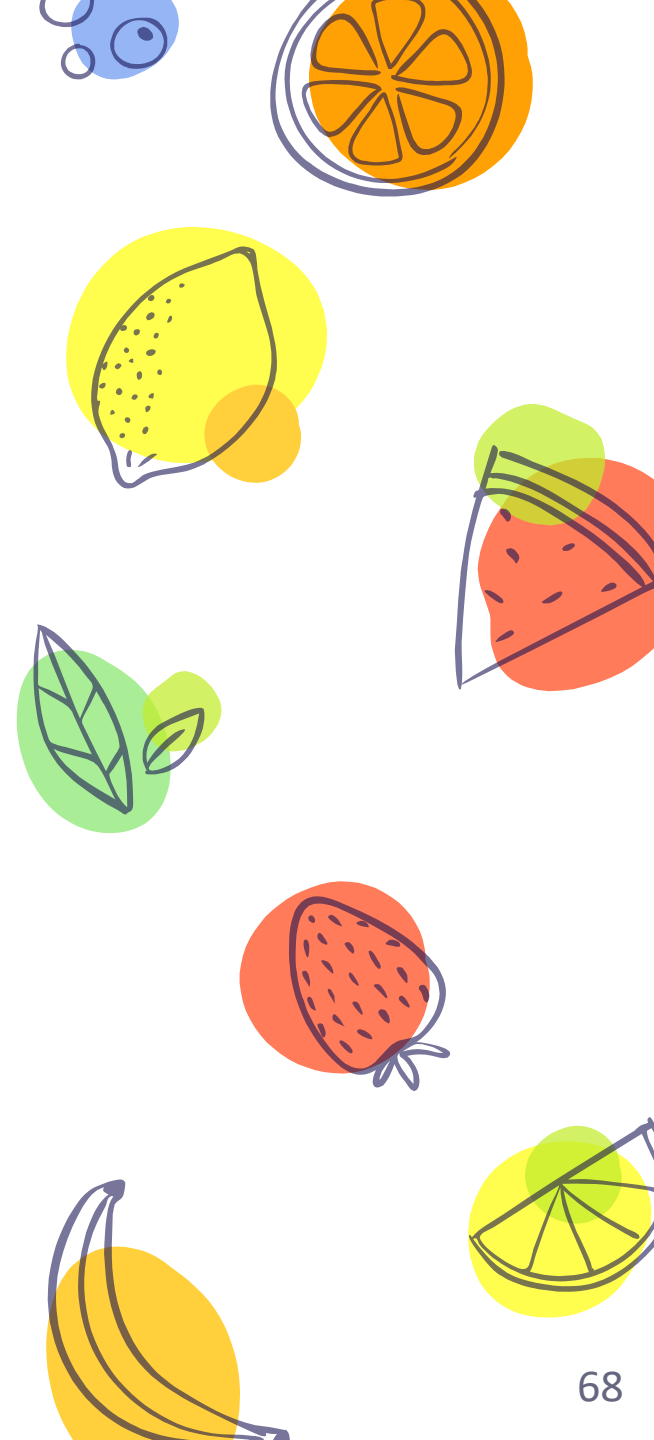
● **Sigara ve alkol kullanımı**

● **Kullanılan bazı ilaçlar, doğum sayısı ve doğumlar arası süre**



# Obezitenin gelişmesinde dikkat edilmesi gereken faktörler

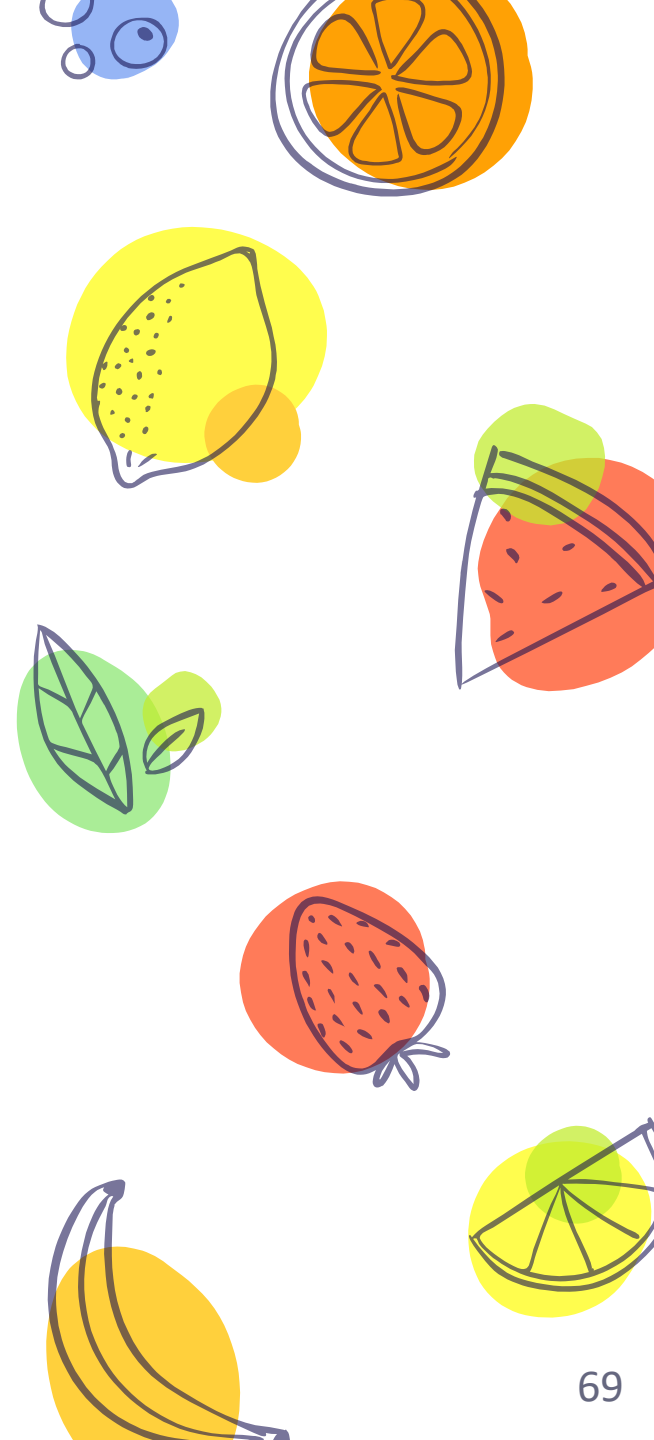
Yaşamın ilk yıllarındaki beslenme şeklidir. Yapılan çalışmalarda, obezite görülme sıklığının anne sütü ile beslenen çocuklarda, anne sütü ile beslenmeyen çocuklara göre daha düşük oranlarda olduğu, anne sütü verme süresinin, tamamlayıcı besinlerin türü, miktarı ve başlama zamanlarının obezite oluşumunu etkilediği bildirilmektedir .DSÖ ve UNICEF (Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu) tarafından yayımlanan çeşitli dökümanlarda 6 ay tek başına anne sütü verilmesinin, 6.aydan sonra emzirmenin sürdürülmesi ile birlikte güvenilir ve uygun kalite ve miktarda tamamlayıcı besinlere başlanılmasının ve en az 2 yıl emzirmenin devam ettirilmesinin kısa ve uzun dönemde obezite ve kronik hastalık riskini azaltabileceği belirtilmiştir



## Obeziteye Sebep Olan 4 Beslenme Hatası!

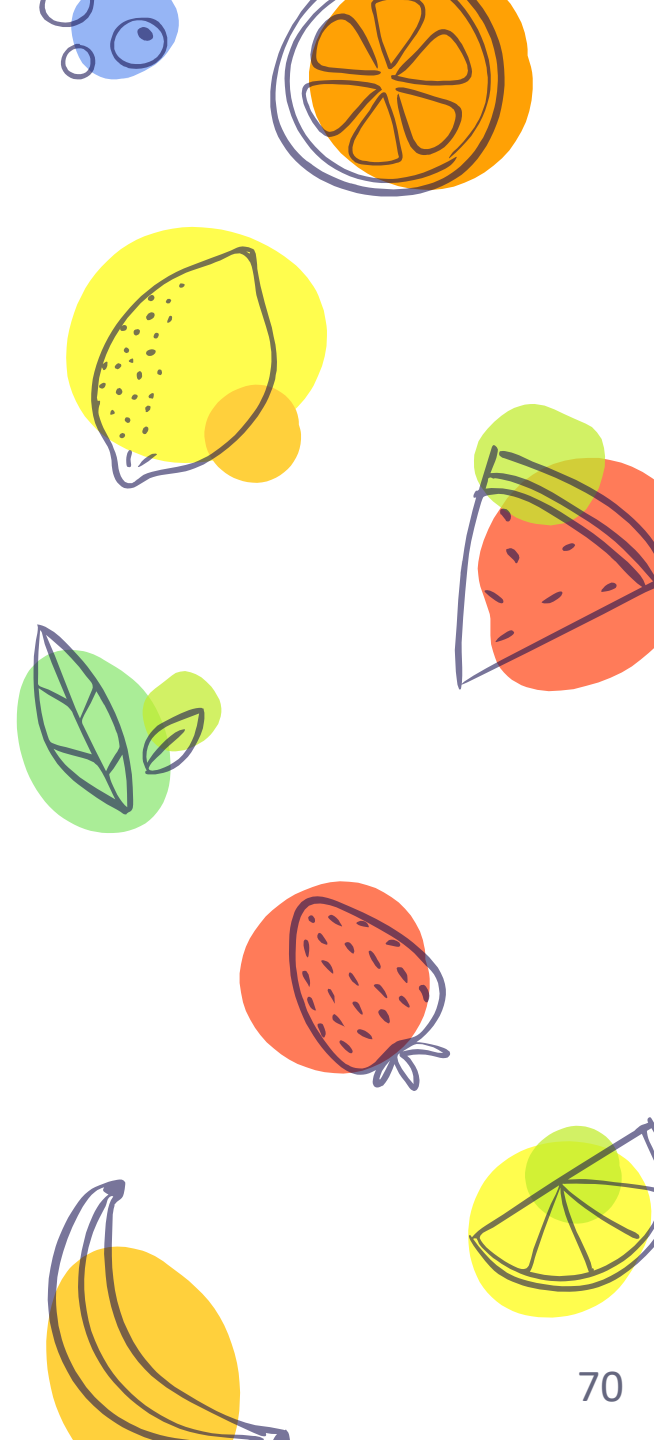
1.Yemek yerken başka aktiviteler ile meşgul olunması; toplumumuzda çok sık karşılaştığımız yeme bozukluğu sebebidir. Dış uyaranların açık olması, televizyon karşısında yemek yeme, bilgisayarda çalışırken yemek yeme ve en çokta ebeveynlerin çocukları oyun parkında oynarken ya da televizyon karşısında iken doyma hissiyatlarının önüne geçerek ağızına yemek vermesi

2.Akşam yemekten sonra karbonhidrat kaynağı besin tüketimine devam etmek; tatlı, hazır paketlenmiş ürün, çikolata, gazlı içecek ya da şekerli içecekler, yemek sonrası fazla miktarda meyve tüketimi bunlar arasında sayılabilir.



3.Normal ihtiyacın üstünde besin alımı; özellikle çalışan kişilerde sağlıklı besinler yerine fast-food tarzı enerji yoğunluğu yüksek besinlerin çok tüketilmesi, kızartılmış ve kavrulmuş besinleri sık tüketmek

4.Günlük su tüketiminin az olması, su yerine yüksek enerjili içeceklerin tercih edilmesi olarak sıralanabilir.



# Projenin Takvimi

Let's start with the first set of slides



Grup bireylerinin  
belirlenmesi.

1

Araştırılan projeler  
hakkında araştırma  
yapılmak üzere  
planlandı.

3

Araştırmalar sonucunda projenin  
adı,amacı,hedefi/girişimleri,hedef  
kitlesi,yeri,zamanı  
kararlaştırıldı.Bütçesi belirlendi.

5

Yapılabilecek projeler  
grup üyeleri  
tarafından  
araştırılması.

2

Proje konusu hakkında  
yapılan araştırmalar da  
dikkate alınarak grup  
bireyleri tarafından görev  
dağılımı yapıldı

4

Proje kapsamındaki bütçeyi  
karşılama için sponsorlarla  
görüşüldü.

6

Sponsorların geri dönütleri sonucu Kumluca Belediyesinin sponsor olacağı kesinleşti.

7

«Doğanı Temiz Tut , Gelecek İçin Adım At» etkinliği adı altına grup üyeleriyle gönüllülük dersinin aktivitesi yapıldı.

9

Kumluca /Ortaköy ilçesindeki anaokuluna girip grup üyeleri ile birlikte gönüllülük dersinin okul boyama çalışması yaptık

11

8

(sınav haftası)

10

Kumluca /Ortaköy ilçesindeki anaokuluna girip grup üyeleri ile birlikte gönüllülük dersinin okul boyama çalışması yaptık

12

Afiş hazırlığına başlandı. Projenin işleyişine yönelik grup üyeleriyle birlikte planlama ve çalışmalar yapıldı.

Afiş hazırlandı.Projenin derste sunumu ve Word çalışmasını teslimi için görev paylaşımı yapıldı

13

Etkinlik yapıldı ve derste sunum yapıldı.

15

14

Görev paylaşımı sonucu bilgiler toplanıp hem Word çalışması hem de slayt hazırlandı

# Projemizden Fotoğraflar



# Projemizden Fotoğraflar



## KAYNAKÇA

- Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı (2013-2017), T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı
- Kurumu, Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı, 2013, Ankara.Erişim adresi : <http://webtasarim.thsk.saglik.gov.tr/thskweb/Document/bilgi/Turkiye-Saglikli-Beslenme-ve-Hareketli-Hayat-Programi.pdf>— pdf Erişim tarihi: 10.07.2013
- World Health Organization, Unhealthy Diets and Physical Inactivity, Fact Sheet June 2009. Erişim adresi: [http://www.who.int/nmh/publications/fact\\_sheet\\_diet\\_en.pdf](http://www.who.int/nmh/publications/fact_sheet_diet_en.pdf). Erişim Tarihi: 22.07.2013
- Tam AA, Çakır B. Birinci basamakta obeziteye yaklaşım. Ankara Medical Journal 2012; 12(1):37-41.
- World Health Organization. Obesity and Overweight Fact Sheet, March 2013. Erişim adresi: <http://Who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>Erişim tarihi: 22.07.2013
- Weiss R, Bremer AA, Lusting RH. What is metabolic syndrome, and why are children getting it? Ann N Y A cad Sci ;1281(1):123-40.
- World Health Statistics 2012 Report Erişim adresi: [Http://www.who.int/gho/publications/world\\_health\\_statistics/EN\\_WHSZ012\\_Full.pdf](http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/EN_WHSZ012_Full.pdf) Erişim tarihi: 22.07.2013
- Bağrıaçık N, Onat H, İlhan B, Tarakçı T, Oşar Z, Özyazar M, Hatemi HH, Yıldız G. Obesity proşle in Turkey. International of Journal Diabetes Metabolism 2009; 17(1): 8.
- World Health Organisation, Prioritizing areas for action in the şeld of population-based prevention of childhood obesity. Erişim adresi:[http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/Childhood\\_obesity\\_Tool.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/Childhood_obesity_Tool.pdf) Erişim tarihi: 22.07.2013

Thanks!



# Papaz Koyu Çevre Temizliği Gönüllük Çalışması

Doğal Hayatı Temiz Tut, Gelecek için bir adım at” Projesi



“Doğal hayatı temiz tut.

Gelecek için bir adım at”



## Çevremizi niçin temiz tutmalıyız?

Temiz ve sağlıklı bir çevre, bütün canlıların yaşayabilmesi için temel koşuldur. Her canlı gibi insanda çevresiyle uyum içinde yaşamak zorundadır. İnsan hayatının devamını sağlayan sağlığı korumak ise, ancak sağlıklı ve temiz bir çevre ile mümkündür

Çevre temizliği ile ilgili olarak neler yapmalıyız?



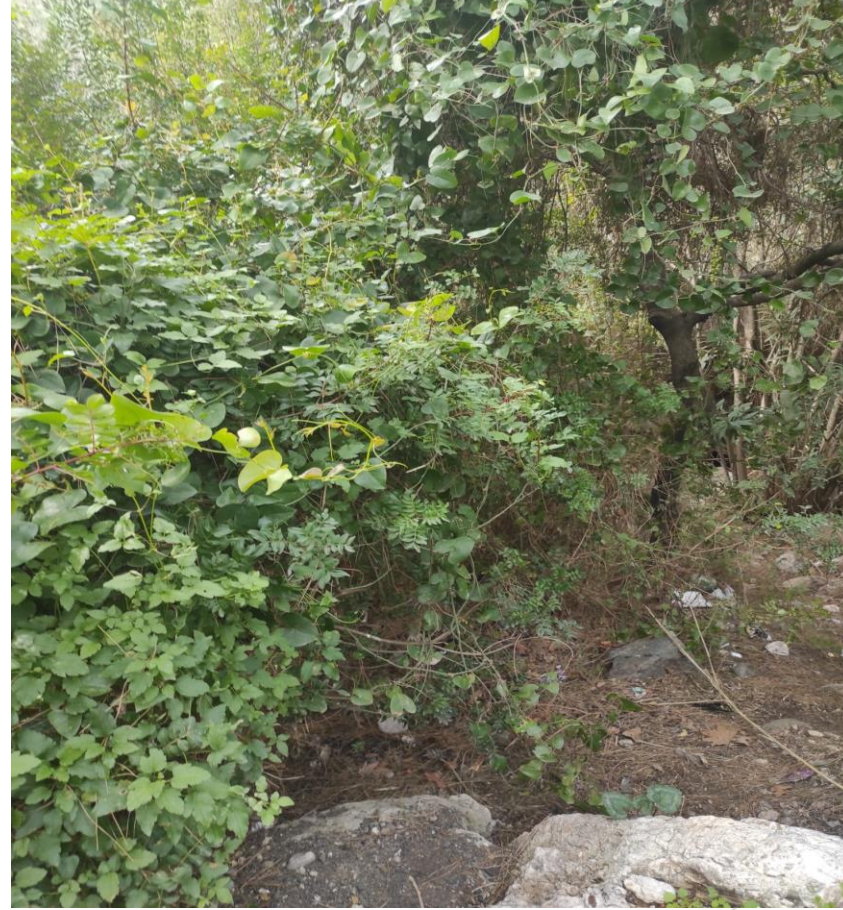
# Çevre temizliği ile ilgili olarak neler yapmalıyız?

- Çevre konusunda bilgi edinin.
- Kirliliğe engel olun. ...
- Atıklarınızı ayrıştırın, geri dönüşüme katkı sağlayın.
- Naylon poşet kullanımını azaltın. ...
- Kâğıt havlu kullanımını azaltın.
- Dişinizi fırçalarken, banyo yaparken ve mutfakta çeşmeyi açık bırakmayın.
- Enerji tasarruflu ampuller kullanın.
- Atık pilleri çöpe değil, atık pil kutusuna atın.
- Bitkisel atık yağları, çöpe ya da lavaboya dökmeyin.  
En yakın atık yağ toplama bidonuna atın.
- Yazışmalarınızda çıktı almamaya dikkat edin, e-posta kullanın.
- Tek kullanımlık tabak, bardak yerine, seramik tabaklar ve metal aletler kullanın.
- Kişisel matara kullanarak, pet şişe kullanımını azaltın.
- İşyerinizde kendinize ait kupa edinin.
- Pikniğe gittiğinizde atıklarınızı biriktirerek eve dönüşte geri dönüşüm kutularına atın.

# PROJENİN AMAÇLARI / HEDEFLERİ

Çevreyi temiz tutarak daha yaşanılır bir hal almasını sağlamak

Çevre temizliğini sağlamak ve insanları bilinçlendirmek



# PROJENİN HEDEF KİTLESİ

Çevre temizliğinden sorumlu olan her bir birey...



## PROJEYİ DESTEKLEYEN KURULUŞLAR





**PROJE GÖNÜLLÜLERİ**

## PROJENİN İŞLEYİŞİ

Çalışacağımız alanların temizliği, güvenliği;

Çevre duyarlılığı konusunda farkındalık oluşturmak;

Alanların amacına/işleyişine uygun kullanımını sağlamak

Gönüllü olmanın yeterli olduğu bilincini oluşturmak;

Eğlenceli bir şekilde projeyi yürütmek...



## PROJENİN SÜRESİ:

### 6 Hafta

2021-2022 Akademik Yılı, Bahar Dönemi 7-12.hafta;

Papaz koyu sahili, piknik alanlarında;

Haftada (Perşembe günleri, saat 09.00-15.00 arası) 6 (altı) saatlik uygulamalar...

1.Hafta: Projeye katılmak isteyen gönüllüler belirlendi.

2.Hafta: Projenin konusu ve gerekli malzemeler belirlendi

3.Hafta: Projenin işleyişi hakkında fikir alışverişinde bulunuldu.

4.Hafta: Proje belediyeye sunuldu gerekli izinler alındı ve proje için gerekli olan araç gereçler temin edildi

5.Hafta: Grup üyeleri ve gönüllüler ile birlikte papaz koyu ve piknik alanında çevre temizliği yapıldı

6.Hafta: Projenin grup üyeleriyle değerlendirilmesi yapıldı.

## PROJEDEN BEKLENEN SONUÇLAR

Daha temiz bir çevre için Farkındalık yaratmak / geliştirmek;

Temiz bir geleceğin temiz bir çevre ile mümkün olacağına inanmak  
Ve bu doğrultuda çalışmalar yapmak

Gönüllü katılımcılar tarafından yürütülecek olan proje ile papaz koyunun kirliliğinin, papaz koyu kullanıcıları tarafından meydana geldiğini ve papaz koyunu temiz tutmanın sadece temizlik çalışanlarının değil aynı zamanda koyun kullanıcılarını bir sorumluluğu olduğunun bilincini oluşturmak

“Doğal hayatı temiz tut. Gelecek için bir adım at” sloganıyla bu konularda farkındalık yaratmak





## PROJENİN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ

Proje, çıktılarına bağlı olarak, Antalya'nın diğer bölgelerinde de geliştirilerek uygulanabilir;

Projeye, Üniversitemizin ilçelerdeki birimleri de eklenebilir; ilçelerde de, yerel ihtiyaçlar ve beklentiler dikkate alınarak uygulanabilir;

Proje, diğer kentler ve üniversiteler için, örnek oluşturabilir...





