

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ Rekreasyon Bölümü

TOPLUMSAL DUYARLILIK VE KATKI PROJELERİ PROJE FORMU

1. PROJENİN ADI / SLOGANI:

“Obez bireylerde direnç egzersizi”, “Diyet değil, yaşam tarzı”

2. PROJENİN KONUSU:

Obez bireylerde beslenme alışkanlığını geliştirmek;

Obez bireylerde beslenme ve sporu yaşam tarzı olarak benimsetmek;

Toplumdaki bireylere beslenme alışkanlığı kazandırmak;

Obez bireylerdeki değişimler ve kişilerin egzersizlere alışkanlık kazanmış olmaları...

PROJENİN AMAÇLARI / HEDEFLERİ:

Bireylerin beslenme alışkanlıklarına katkıda bulunmak;

Obez bireylerin sağlıksız beslenme, hareketsiz yaşam sonrasındaki hastalıklarının önüne geçebilmek;

Bireyleri beslenme ve spor hakkında bilinçlendirerek;

Beslenme alışkanlıklarını yaşamın belli döneminde kalmayıp, bu alışkanlıklarını yaşam tarzı olarak benimsetebilmek,

Obez bireyler için yeni rekreatif spor faaliyetleri oluşturmak...

3. PROJENİN HEDEF KİTLESİ:

Obez bireyler

4. PROJEYİ DESTEKLEYEBİLECEK KURULUŞLAR:

Akdeniz Üniversitesi;

Spor Bilimleri Fakültesi;

Yerel Yönetimler;

Görüşmeleri devam eden sponsorlar...

5. PROJE PERSONELİ:

Proje Danışmanları: Doç. Dr. Özgür Özdemir

Proje Grubu Üyeleri: Elif OKÇU, Hatice ÇETİN, Hande TANĞ

6. PROJENİN İŞLEYİŞİ:

1. Bireylerin beslenme alışkanlıklarına katkıda bulunmaya;
2. Obez bireylerin sağlıksız beslenme, hareketsiz yaşam sonrasındaki hastalıklarının önüne geçebilmek;
3. Bireyleri beslenme ve spor hakkında bilinçlendirmeye;
4. Beslenme alışkanlıklarını yaşamın belli döneminde kalmayıp, bu alışkanlıklarını yaşam tarzı olarak benimsetmeye;
5. Öncelikle obez bireyler için yeni rekreatif spor faaliyetleri oluşturmak.

8. PROJENİN SÜRESİ:

20.Hafta 2021- 2022 Akademik yılı, güz dönemi

9. PROJENİN ETKİNLİKLERİ:

1. Proje ile ilgili tanıtımların ve sunumları
2. **Projenin sosyal medya çalışmaları**
3. Akdeniz Üniversitesi ve Antalya sağlık yaşam merkezinde etkinliklerin uygulanması
4. 11 Aralık 2021- 20 Aralık 2021 güz döneminde, bireylerin ölçümlerinin yapılması ve 2 Şubat tarihinde egzersiz uygulamalarına başlanması.

10. PROJENİN MALİYETİ:

Üniversitemiz, Fakültemiz, Yerel Yönetimler ve Özel Sponsorlarla karşılanması ile yürütülecek bir projedir. Ön görülen ve tahminen 3.425 Türk lirası ile bu projenin gerçekleşmesi beklenmektedir. Sponsorlardan, iki bin dört yüz yirmi beş (3.025) lira sağlanması beklenmektedir. Temizlik malzemesi (dezenfektan, maske, eldiven) ücretleri 400 Türk lirası Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi tarafından karşılanması hedeflenmektedir.

11. PROJEDEN BEKLENEN SONUÇLAR, KATKILAR:

Bireylerin beslenme alışkanlıklarına katkıda bulunması;

Obez bireylerin sağlıklı beslenme, hareketsiz yaşam sonrasındaki hastalıklarının önüne geçebilmesi;

Bireyleri beslenme ve spor hakkında bilinçlendirilmesi;

Beslenme alışkanlıklarını yaşamın belli döneminde kalmayıp, bu alışkanlıklarını yaşam tarzı olarak benimsetilmesi,

Obez bireyler için yeni rekreatif spor alanları oluşturulması;

Yaşam kalitemizin yükselmesine katkıda bulunması.

Sağlık konusunda bilinçli bireylerin sayısının artırılması.

12. PROJENİN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ:

- Proje, çıktıklarına bağlı olarak, gelecek yıllarda sürdürülebilir etkinlik,
- Proje Antalya'nın diğer semtlerinde ve ilçelerinde gerçekleştirilebilir,
- Proje, farklı toplumsal sorunlara sağlıklı ve pozitif tepki göstermeyi sağlayabilir.

13. PROJENİN İŞ PLANI: Ek Tablo...

Hazırlanıyor....

