

# AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

## SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ Antrenörlük Eğitimi Bölümü

### TOPLUMSAL DUYARLILIK VE KATKI PROJELERİ PROJE FORMU

#### 1. PROJENİN ADI / SLOGANI:

“Obez ve Aşırı Kilolu Ortaokul Öğrencilerine, Düzenli Egzersiz ve Sağlıklı Beslenme Alışkanlığı Kazandırma Projesi”

“Sağlıklı Beslen, Hareket Et; Obeziteyi Yok Et.”

#### 2. PROJENİN KONUSU:

Obez ve aşırı kilolu ortaokul öğrencilerine, düzenli egzersiz ve sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırmak...

#### 3. PROJENİN AMAÇLARI / HEDEFLERİ:

Obez ve aşırı kilolu ortaokul öğrencilerine;

- Sporu sevdirmek, düzenli-sürekli egzersiz alışkanlığı kazandırmak;
- Sağlıklı, dengeli ve düzenli beslenme alışkanlığı kazandırmak;
- Kilo kontrolü bilinci kazandırmak;
- Fiziksel ve sosyal gelişim süreçlerine katkıda bulunmak;
- Yaşam kalitelerini arttırmak.

#### 4. PROJENİN HEDEF KİTLESİ:

Gıyaseddin Keyhüsrev Anadolu İmam Hatip Lisesi/Ortaokulu'ndaki obez ve aşırı kilolu öğrenciler...

## 5. PROJEYİ DESTEKLEYEN KURULUŞLAR:

Akdeniz Üniversitesi;

Spor Bilimleri Fakültesi;

Antalya Milli Eğitim İl Müdürlüğü;

Gıyaseddin Keyhüsrev Anadolu İmam Hatip Lisesi/Ortaokulu;

Antalya Özgecan Aslan Gençlik Merkezi;

Antalya Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü.

## 6. PROJE PERSONELİ:

**Proje Danışmanı:** Prof. Dr. Yaşar Gül ÖZKAYA

**Proje Asistanı:** Arş. Gör. Yılmaz SUNGUR  
Dyt. İrem VAROL  
Dyt. Miraç BULUT

**Proje Sözcüleri:** Eslem Gül ÖZTÜRK (539 921 22 88)  
İpeksu DOLMA (545 211 23 55)

**Proje Grubu Üyeleri:** Zeynep Aleyna CANPOLAT  
Eslem Gül ÖZTÜRK  
İpeksu DOLMA  
Eylem GÖK

**Proje Gönüllüleri:** Mustafa SÜLÜKER (Antrenörlük Eğitimi Bölümü-4)  
Eslem DEMEZ (Antrenörlük Eğitimi Bölümü-2)  
Gökberk AYTEKİN (Antrenörlük Eğitimi Bölümü-

Kadir FELEK (Antrenörlük Eğitimi Bölümü-2)

## 7. PROJENİN İŞLEYİŞİ:

- Proje personeli, bahar dönemi boyunca, bir hafta önce yapacağı periyodik toplantılarla, “**Proje İş Planını**” gözden geçirecek; proje hedef kitlesinin (obez ve aşırı kilolu ortaokul öğrencileri) beklentilerini, ihtiyaçlarını ve önceliklerini de dikkate alarak;
- Gıyaseddin Keyhüsrev Anadolu İmam Hatip Lisesi/Ortaokulu’ndaki obez ve aşırı kilolu çocuklara sağlıklı beslenme ve düzenli egzersiz alışkanlığı kazandırmaya;
- Sporu sevdirmeye, düzenli-sürekli egzersiz alışkanlığı kazandırmaya;
- Sağlıklı, dengeli ve düzenli beslenme alışkanlığı kazandırmaya;
- Fiziksel ve sosyal gelişim süreçlerine katkıda bulunmaya;
- Yaşam kalitelerini artırmaya yönelik çalışmalar, uygulamalar yapıldı.
- Mayıs 2024’te, “**Sağlıklı Beslen, Hareket Et; Obeziteyi Yok Et.**” final etkinliği yapıldı.

## 8. PROJENİN SÜRESİ:

**14 Hafta:** 2023-2024 Akademik Yılı, Bahar Dönemi boyunca; Haftada en az iki (3) saat, planlanmış uygulamalar...

## 9. PROJENİN ETKİNLİKLERİ:

- Görüşme ve yazışmalar;
- Tanıtıcı-uyarıcı duyuru ve anket çalışmaları;
- Velileri bilgilendirmeye yönelik toplantılar yapıldı;
- Onam Formlarının alındı;
- Sağlık Raporlarının alındı;
- Ölçüm Testleri yapıldı;
- Test sonuçları doğrultusunda, uygulamalar yapıldı;
- Sağlık beslenme konusunda öğrenci ve velilerin bilgilendirildi, bilinçlendirildi, yönlendirildi;
- Düzenli-sürekli egzersiz yaptırıldı;

- Verilerin deęerlendirildi, analizi, raporlandı ve sunuldu.

### **10. PROJENİN MALİYETİ:**

Üniversitemiz, Fakültemiz, Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü, İl Millî Eğitim Müdürlüğü ve yerel yönetimlerin öz kaynakları ile yürütülecek emek-  
yoğun bir projedir. Sponsorlardan sağlanacak 13.120.00TL. aynî maliyet  
öngörülmektedir.

Giderler	Birim	Toplam miktar	Birim fiyatı (TL)	Tutar (TL)
Meyve	20 kg	100	40	2.000.00
Tişört	40 adet	40	200.00	8.000.00
Ulaşım	30 Km	30	44.00	1.320.00
Fotokopi	200 adet	200	5.00	1.000.00
Malzemeler	38 adet	38	800.00	800.00
Etkinlik maliyeti				
Toplam				13.120.00

### **11. PROJEDEN BEKLENEN SONUÇLAR, KATKILAR:**

Obez ve aşırı kilolu ortaokul öğrencilerine;

- Spor sevdirdi, düzenli-sürekli egzersiz alışkanlığı **kazandırıldı;**
- Sağlıklı, dengeli ve düzenli beslenme alışkanlığı **kazandırıldı;**
- Kilo kontrolü bilinci **kazandırıldı;**
- Fiziksel ve sosyal gelişim süreçlerine katkıda **bulunuldu;**
- Yaşam kaliteleri **arttırıldı...**

### **12. PROJENİN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ:**

- Projenin ikinci yılıdır. Proje, çıktıklarına bağlı olarak, gelecek yıl / yıllarda, diğer eğitim kurumlarında da geliştirilerek uygulanabilir;
- Projeye, Üniversitemizin ilçelerdeki birimleri de eklenebilir;
- Proje; diğer il, okul ve üniversiteler için örnek oluşturabilir...

### 13. PROJENİN İŞ PLANI:

#### Projenin İş Planı

Etkinlik	Sorumluları	Tarihi	Notlar-Sonuç
Proje grubunun oluşturulması	Proje koordinatörü	11 Ekim 2023	Etkin-uyumlu çalışma önceliğiyle Oluşturuldu...
Proje konusunun belirlenmesi	Proje grubu	11 Ekim 2023	Proje tasarlandı...
İletişim grubunun oluşturulması	Proje grubu sözcüleri	18 Ekim 2023	Oluşturuldu; TDP Yönergesi incelendi...
Projenin, gönüllülere tanıtılması	Proje grubu üyeleri	20 Ekim 2023	Projeye, sorumlu gönüllüler katıldı...
Proje okulunun belirlenmesi	Proje grubu	1 Kasım 2023	Belirlendi; Gıyaseddin Keyhüsrev Ortaokulu...
Uygulama alanının belirlenmesi	Proje grubu	8 Kasım 2023	Mekân ve servis ihtiyacı giderildi...
Proje içeriklerinin değerlendirilmesi	Proje ekibi	15 Kasım 2023	Proje formu, künyesi, sözleşme ve teklifi hazırlandı...
Projelendirmenin değerlendirilmesi	Proje grubu üyeleri	22 Kasım 2023	Proje, ara sınavda sunuldu...
Projenin, Bölüme teklif edilmesi	Prof. Dr. Abdurrahman Aktop	24 Kasım 2023	Proje, Bölüm Kurulunda onaylandı...
Proje grubu toplantılarının plânı	Proje üyeleri ve danışmanı		Toplantı plân, programları yapıldı...
Uygulamalar planlandı	Proje ekibi		Proje İş Plânı oluşturuldu...
Uygulama alanı kontrol edildi	Proje ekibi		Uygulama ekipmanları tamamlandı...
Projelendirmenin tamamlanması	Proje ekibi		Projeye son şekli verildi...
Proje hazırlıklarının sunumu	Proje ekibi		Proje hazırlıkları, final sınavında sunuldu...

### 2. Dönem İş Planı Tablosu:

1. Hafta	Proje grubu, uygulamalar öncesi, son toplantısını yaptı; hazırlıkları gözden geçirildi...
2. Hafta	İlk ölçüm testleri yapıldı, katılımcı grubu belirlendi...
3. Hafta	Velileri ve öğrencileri sağlıklı beslenme konusunda bilinçlendirmeye yönelik tanıtıcı-uyarıcı duyurucu ve anket çalışmaları yapıldı, onam formları ve sağlık raporları alındı...
4. Hafta	Uygulamalara başlandı...
5. Hafta	Spora teşvik amaçlı öğrenciler spor müsabakası izlemeye götürüldü / Uygulamalara devam edildi...

6. Hafta	Düzenli-sürekli egzersizler yaptırılmaya devam edildi
7. Hafta	“Tablet ve telefondan uzaklaş, sağlıklı hayata yakınlaş” etkinliği yapıldı / Uygulamalara devam edildi...
8. Hafta	Uygulamalara devam edildi...
9. Hafta	Vize sunumu yapıldı. / Uygulamalara devam edildi...

10. Hafta	Uygulamalara devam edildi...
11. Hafta	Velilerle öğrenciler hakkında geri dönüş toplantısı yapıldı. / Uygulamalara devam edildi...
12. Hafta	“Paydaş Değerlendirme Anketleri” uygulandı; proje sunumu hazırlıkları yapıldı./ Son ölçüm testleri yapıldı./ Uygulamalara devam edildi...
13. Hafta	“Sağlıklı Beslen, Hareket Et; Obeziteyi Yok Et.” etkinliği düzenlendi...
14. Hafta	“Proje Değerlendirme ve Sonuç Raporu” hazırlandı...
15. Hafta	Projenin kamuoyuna sunumu yapıldı (29.05.2024); proje, AVESİS’ e eklendi...

Etkinlik	Tarih	Sorumlular	Notlar-Sonuç
Okula öğrencilerle tanışmaya ve bilgilendirmeye gidildi	27 Şubat 2024	Proje grubu üyeleri	Etkinlik hakkında bilgi verildi plan aktarıldı
Etkinliklerin başlangıcı için son planlamalar yapıldı	29 Şubat 2024	Proje ekibi	Gün, saat ve yapılacaklar gözden geçirildi
Etkinliklerin velilere ve çocuklara tanıtımı için Özgecan Aslan Gençlik Merkezi seminer salonunda toplantı yapıldı	6 Mart 2024	Proje grubu üyeleri	Veliler ile tanışıldı, yapılacaklar aktarıldı
İlk ölçümler yapıldı	7 Mart / 26 Mart 2024	Proje ekibi	Sonuçlar raporlandı
Ulaşım için Gençlik Spor Bakanlığı İl Merkezi ile görüşmeye gidildi	12 Mart 2024	Proje grubu üyeleri	Kişi sayısı, gün ve saat konuşuldu
Her hafta etkinlikler yapıldı	Salı ve perşembe günleri	Proje grubu üyeleri	Düzenli olarak etkinlikler gerçekleştirildi
Botanik bahçede yürüyüş ve labirent oyunu etkinliği yapıldı	2 Mayıs 2024	Proje grubu üyeleri	Teknolojiden uzak yürüyüş etkinliği gerçekleştirildi
Son ölçümler yapıldı	9 Mayıs / 21 Mayıs 2024	Proje ekibi	İlk ve son ölçüm arasında karşılaştırılma yapıldı

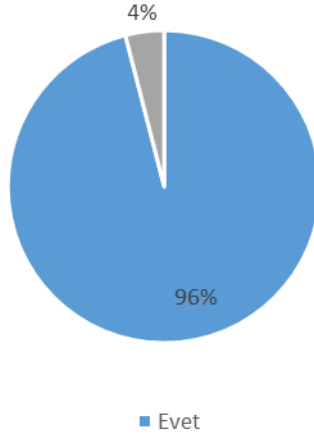
#### **14. DEĞERLENDİRME ANKETİ / SONUÇ RAPORU ÖZETİ:**

"Sağlıklı Beslen, Hareket Et; Obeziteyi Yok Et" sloganıyla başlayan "Obez ve Aşırı Kilolu Ortaokul Öğrencilerine, Düzenli Egzersiz ve Sağlıklı Beslenme Alışkanlığı Kazandırma Projesi" olarak, obez ve aşırı kilolu ortaokul öğrencilerinin yaşam kalitelerini arttırmayı hedefledik. Bu kapsamda, projemiz öğrencilere sporu sevdirmeyi ve düzenli egzersiz alışkanlığı kazandırmayı amaçladı. Bununla birlikte, sağlıklı, dengeli ve düzenli beslenme alışkanlığı edinmelerini teşvik ederek kilo kontrolü bilincini geliştirdik. Projemiz, öğrencilerin fiziksel ve sosyal gelişim süreçlerine katkıda bulunarak daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerini sağladı. Bu sayede, obeziteyle mücadelede önemli bir adım atmış olduk. Üniversitemiz, Fakültemiz, Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü, İl Milli Eğitim Müdürlüğü ve yerel yönetimlerin öz kaynakları ile yürütülecek emek-yoğun bir projedir. Sponsorlardan sağlanacak 13.120.00TL. aynî yardımla Akdeniz Üniversitesi, bazı yerel yönetimler ve sponsorlar desteklemiştir. 14 Hafta: 2023-2024 Akademik Yılı, Bahar Dönemi boyunca; Haftada en az iki (3) saat, planlanmış uygulamalar yapılmıştır.

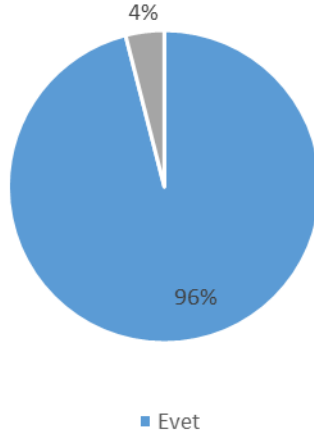
Projedeki öğrencilerin gelişimlerini gözlemek amacıyla ilk ve son ölçüm testleri yapılmıştır.

Velilere ve öğrencilere yapılan projedeki etkinliklerin ve sunumların değerlendirilmesi için anketler yapılmış, sonuç tablolarına aşağıda yer verilmiştir.

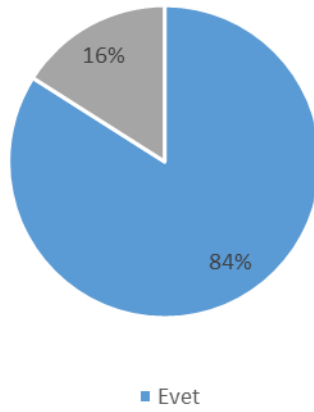
Yapılan projenin çocuğunuza faydası olduğunu düşünüyor musunuz?



Çocuğunuzun fiziksel aktiviteye bakış açısının değiştiğini düşünüyor musunuz?

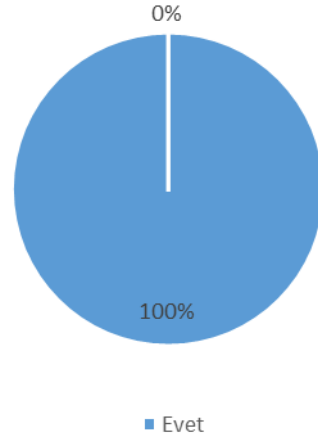


Çocuğunuzda fiziksel bir değişim gözlemliyor musunuz?

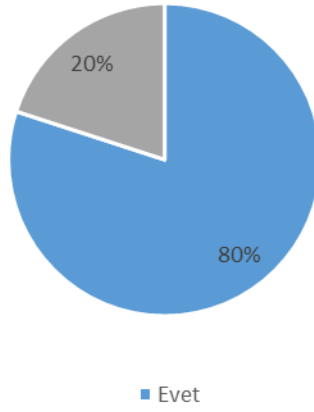




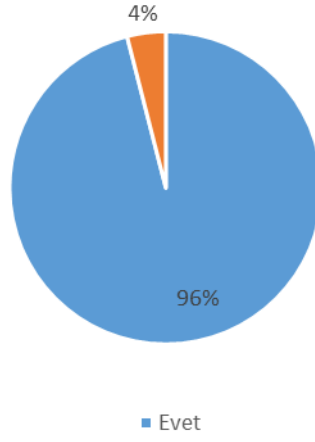
Beslenmeyle ilgili yapılan sunumumuzu yararlı buldunuz mu?



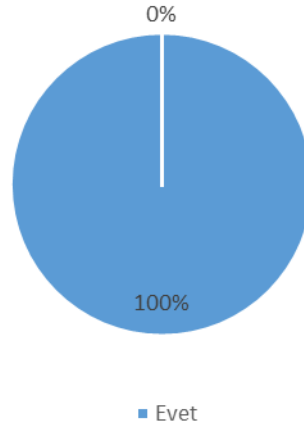
Beslenmeyle ilgili yapılan sunumdan sonra çocuğunuzda bir değişim fark ettiniz mi?



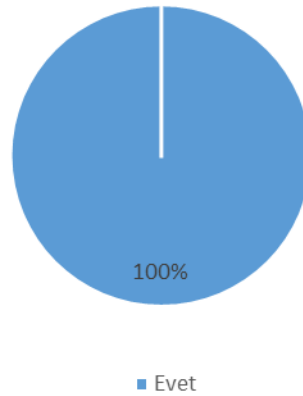
Bir daha böyle bir proje yapılsa çocuğunuzu göndermeyi düşünür müsünüz?



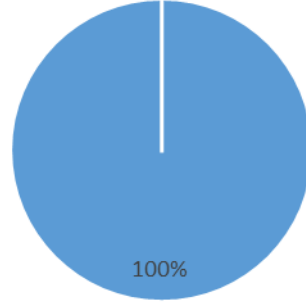
Etkinliklerin fiziksel açıdan yararlarının olduğunu düşünüyor musunuz?



Etkinliklerin eğlenceli olduğunu düşünüyor musunuz?

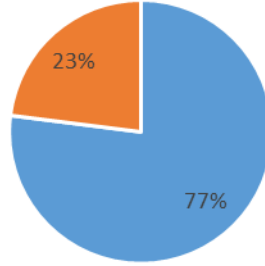


Etkinlikler sırasında yeni beceriler öğrendiğiniz düşünüyor musunuz?



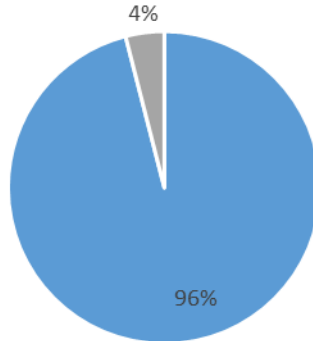
■ Evet

Bazı yiyeceklerin zararlı olduğunu ve kilo almama neden olacağını bildiğim için onları yemem.



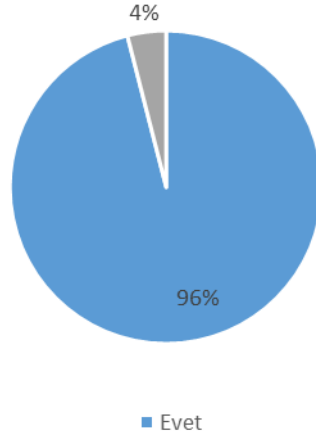
■ Evet ■ Hayır

Çocuğunuzun fiziksel aktiviteye bakış açısının değiştiğini düşünüyor musunuz?

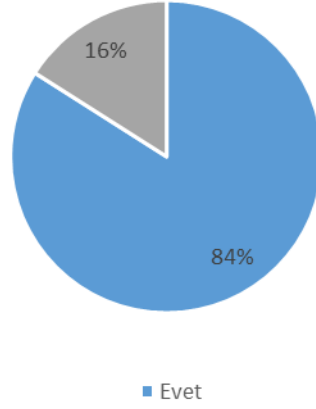


■ Evet

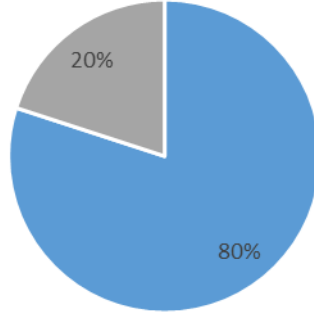
Yapılan projenin çocuğunuza faydası olduğunu düşünüyor musunuz?



Çocuğunuzda fiziksel bir değişim gözlemliyor musunuz?

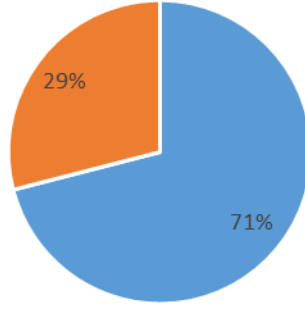


Beslenmeyle ilgili yapılan sunumdan sonra  
çocuğunuzda bir değişim fark ettiniz mi?



■ Evet

Düzenli olarak fiziksel aktivite yapmayı  
düşünüyor musunuz?



■ Evet ■ Hayır

## **Proje/ projede keşke...**

*Çocuğumu böyle bir etkinliğe gönderdiğim için çok memnunum...*

*Keşke yaz ayında da etkinlikler devam etseydi...*

*Çocuğumda fiziksel olarak değişimler fark ediyorum...*

*Çocuğum obezite ile ilgili farkındalık kazandı...*

*Önümüzdeki yıl da devam etmesini isterim...*

*Çocuğum eğlenceli vakit geçirdi...*

*Çocuğum okuldaki beden eğitimi dersi dışında aktif hareket etti...*

*Hocalarımız çok ilgiliydi...*

*Etkinlikler farklı farklı ve eğlenceli geçti...*

*Yapılan proje çocuklar için eğlenceli geçti...*

*Tekrar böyle bir proje yapılırsa gönderirim...*

*Çocuğumun enerjisini attığını görebiliyorum...*

*Çocuğum beslenmesine dikkat ediyor...*

*Artık evde yapılan yemekleri seçmeden yiyor...*