

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”

“Düzenli Beslenelim, Harekete Geçelim!”

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 DESTEKLEYECEK 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;

Kepez Gençlik İlçe Müdürlüğü;

Agora Alışveriş Merkezi;

Görüşmeleri devam eden sponsorlar...

6. PROJE PERSONELİ:

Proje Danışmanı: Prof. Dr. Yaşar Gül ÖZKAYA

Proje Asistanları: Arş. Gör. Yılmaz SUNGUR
Dyt. Cemile BALCI

Proje Sözcüleri: Eslem Nisa DEMEZ (537 391 99 02)
Gökberk AYTEKİN (541 677 87 16)

Proje Grubu Üyeleri: Eslem Nisa DEMEZ
Gökberk AYTEKİN
Begüm Zeynep ÇATAK
Nayime GÜNEŞ

Proje Gönüllüleri: Şüheda GÜNERİ (Antrenörlük Eğitimi Bölümü-2)
Barış KOCA (Antrenörlük Eğitimi Bölümü-2)
İrem AKKAYA (Antrenörlük Eğitimi Bölümü-2)
Efe ARSLAN (Antrenörlük Eğitimi Bölümü-2)
Berna SANCAR (Beden Eğitimi ve Spor Bölümü-3)

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;
- Spor 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 yapılacaktır...
- Nisan 2025’te, “**Düzenli Beslenelim, Harekete Geçelim!** ” final etkinliği yapılacaktır...

8. PROJENİN SÜRESİ:

14 Hafta: 2024-2025 Akademik Yılı, Bahar Dönemi boyunca;
Haftada en az üç (3) saat, planlanmış uygulamalar...

9. PROJENİN ETKİNLİKLERİ:

- Görüşme ve yazışmalar;
- Tanıtıcı-uyarıcı duyuru ve anket çalışmaları;
- Velileri bilgilendirmeye yönelik toplantılar yapılması;
- Onam Formlarının alınması;
- Sağlık Raporlarının alınması;
- Ölçüm Testlerinin yapılması;
- Test sonuçları doğrultusunda, uygulamaların yapılması;
- Sağlık beslenme konusunda öğrenci ve velilerin bilgilendirilmesi, bilinçlendirilmesi ve yönlendirilmesi;

- Düzenli-sürekli egzersiz yaptırılması;
- Verilerin değerlendirilmesi, analizi, raporlanması ve sunulması...

10. PROJENİN MALİYETİ:

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 35.300 TL aynî maliyet öngörülmektedir.

Bütçe Kalemleri		Obez ve Aşırı Kilolu Ortaokul Öğrencilerine, Düzenli Egzersiz ve Sağlıklı Beslenme Alışkanlığı Kazandırma Projesi		
Giderler	Birim	Toplam Miktar	Birim Fiyatı (TL)	Tutar (TL)
1. Meyve	200 Kg	1000	35,00	7.000,00
2. İçme Suyu (küçük)	20 Koli	480	140,00	2.800,00
3. Süt (küçük)	1000 Adet	1000	7,50	7.500,00
4. Tişört	40 Adet	40	300,00	12.000,00
5. Fotokopi	300 Adet	300	5,00	1.500,00
6. Ulaşım	100 Km	100	45,00	4.500,00
TOPLAM				35.300,00
Bütçe Kalemleri		Obez ve Aşırı Kilolu Ortaokul Öğrencilerine, Düzenli Egzersiz ve Sağlıklı Beslenme Alışkanlığı Kazandırma Projesi		
Gelirler / Kaynak	Birim	Toplam Miktar	Birim Fiyatı (TL)	Tutar (TL)
1. Meyve/Proje Ekibi	200 Kg	1000	35,00	7.000,00
2. İçme Suyu (küçük)/Kepez Belediyesi	20 Koli	480	140,00	2.800,00
3. Süt (küçük)/Kepez Belediyesi	1000 Adet	1000	7,50	7.500,00
4. Tişört / Kepez Gençlik İlçe Müdürlüğü Agora Alışveriş Merkezi	40 Adet	40	300,00	12.000,00
5. Fotokopi/Proje Ekibi	300 Adet	300	5,00	1.500,00
6. Ulaşım/ Özgecan Gençlik Merkezi	100 Km	100	45,00	4.500,00
TOPLAM				35.300,00

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

Obez ve aşırı kilolu ortaokul öğrencilerine;

- Spor sevdireldi, 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	25 Eylül 2024	Etkin-uyumlu çalışma önceliğiyle Oluşturuldu...
Proje konusunun belirlenmesi	Proje grubu	25 Eylül 2024	Proje tasarlandı...
İletişim grubunun oluşturulması	Proje grubu sözcüleri	10 Ekim 2024	Oluşturuldu; TDP Yönergesi incelendi...
Projenin, gönüllülere tanıtılması	Proje grubu üyeleri	14 Ekim 2024	Projeye, sorumlu gönüllüler katıldı...
Proje okulunun belirlenmesi	Proje grubu	31 Ekim 2024	Belirlendi; Gıyaseddin Keyhüsrev Ortaokulu...
Uygulama alanının belirlenmesi	Proje grubu	1 Kasım 2024	Mekân ve servis ihtiyacı giderildi...

Proje içeriklerinin değerlendirilmesi	Proje ekibi	4 Kasım 2024	Proje formu, künyesi, sözleşme ve teklifi hazırlandı...
Projelendirmenin değerlendirilmesi	Proje grubu üyeleri	6 Kasım 2024	Proje, ara sınavda sunuldu...
Projenin, Bölüme teklif edilmesi	Prof. Dr. Abdurrahman Aktop	8 Kasım 2024	Proje, Bölüm Kurulunda onaylandı...
Uygulama alanı kontrol edildi	Proje ekibi	2 Aralık 2024	Uygulama ekipmanları tamamlandı...
Uygulamalar planlandı	Proje ekibi	9 Aralık 2024	Proje İş Planı oluşturuldu...
Proje grubu toplantılarının planı	Proje üyeleri ve danışmanı	9 Aralık 2024	Toplantı, plan programları yapıldı...
Projelendirmenin tamamlanması	Proje ekibi	18 Aralık 2024	Projeye son şekli verildi...
Proje hazırlıklarının sunumu	Proje ekibi	25 Aralık 2024	Proje hazırlıkları, final sınavında sunuldu...

2. Dönem (Uygulama) İş Planı Tablosu:

1. Hafta	Proje grubu, uygulamalar öncesi, son toplantısını yapacak; hazırlıkları gözden geçirecek...
2. Hafta	İlk ölçüm testleri yapılacak, katılımcı grubu belirlenecek...
3. Hafta	Velileri ve öğrencileri sağlıklı beslenme konusunda bilinçlendirmeye yönelik tanıtıcı-uyarıcı duyurucu ve anket çalışmaları yapılacak, onam formları ve sağlık raporları alınacak...
4. Hafta	Uygulamalara başlanılacak...
5. Hafta	Spora teşvik amaçlı öğrenciler spor müsabakası izlemeye götürülecek / Uygulamalara devam edilecek...
6. Hafta	Düzenli-süreklili egzersizler yaptırılmaya devam edilecek
7. Hafta	"Tablet ve telefondan uzaklaş, sağlıklı hayata yakınlaş" etkinliği yapılacak / Uygulamalara devam edilecek...
8. Hafta	Uygulamalara devam edilecek...
9. Hafta	Vize sunumu yapılacak. / Uygulamalara devam edilecek...

10. Hafta	Uygulamalara devam edilecek...
11. Hafta	Velilerle öğrenciler hakkında geri dönüş toplantısı yapılacak. / Uygulamalara devam edilecek...
12. Hafta	"Paydaş Değerlendirme Anketleri" uygulanacak; proje sunumu hazırlıkları yapılacak / Son ölçüm testleri yapılacak / Uygulamalara devam edilecek.
13. Hafta	"Düzenli Beslenelim, Harekete Geçelim!" etkinliği düzenlenecek.
14. Hafta	"Proje Değerlendirme ve Sonuç Raporu" hazırlanacak...
15. Hafta	Projenin kamuoyuna sunumu yapılacak, AVESİS' e eklenecek...