

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ Antrenörlük Eğitimi Bölümü

TOPLUMSAL DUYARLILIK VE KATKI PROJELERİ PROJE FORMU

➤ **PROJENİN ADI / SLOGANI:**

*“Akdeniz Üniversitesi Öğrencileri ile Yoga ve Sıfır Atık Hareketi
Projesi”*

“Bir Mat, Bir Nefes, Daha Temiz Kampüs”

“Beden, Zihin ve Çevre Bütünleşmesi”

➤ **PROJENİN KONUSU**

Akdeniz Üniversitesi öğrencilerine nefes egzersizi ve yoga etkinliği ile zihin ve beden sağlığı bilinci oluşturarak, yapılacak olan çevre temizliği ile temiz çevre bilinci oluşturmak....

➤ **PROJENİN AMAÇLARI / HEDEFLERİ:**

- Üniversitemiz Botanik Bahçesinde çevre ve görüntü kirliliğini gidermek;
- Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinde zihin sağlığına farkındalık yaratmak;
- Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinde stres ve kaygı düzeylerini iyileştirmek;
- Botanik Bahçesinin rekreatif ve spor amaçlı kullanılabileceği konusunda farkındalık yaratmak;
- Akdeniz Üniversitesi öğrencilerine nefes egzersizi ve yoga etkinliği ile zihin ve beden sağlığı bilinci oluşturmak;
- Sonrasında yapılacak olan çevre temizliği ile temiz çevre bilinci oluşturmak;
- Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinde fiziksel aktiviteyi ve sağlıklı yaşamı yaygınlaştırmak;

- Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinde sosyal etkileşimi güçlendirmek.
- Yaşam kalitemizin yükselmesine katkıda bulunmak.

➤ **PROJENİN HEDEF KİTLESİ:**

Akdeniz Üniversitesi öğrencileri...

➤ **PROJEYİ DESTEKLEYECEK KURULUŞLAR:**

Akdeniz Üniversitesi;
Spor Bilimleri Fakültesi;

➤ **PROJE PERSONELLERİ:**

Proje Danışmanı: Öğr. Gör. MERVE KAPLAN GÜRÜN

Proje Asistanı:

Proje Sözcüleri: Yadigâr Demir (0543 184 55 05)

Proje Grubu Üyeleri: Aslı ER (2021480310)

Yadigâr DEMİR (20224803019)

Mustafa AKPİRİNÇ (20224803003)

Dilan Zekiye ÖZKÜL (20224803031)

Rabia Nilsu ERYILMAZ (20224803037)

Proje Gönüllüleri: Melis Çatak (Rekreasyon Bölümü 2.sınıf)

Fatih Can Aytan (Rekreasyon Bölümü 2.Sınıf)

Hüseyin Akansu (Antrenörlük Eğitimi 4.sınıf)

Hüseyin Gökay (Antrenörlük Eğitimi 4.sınıf)

Eslem Nisa Demez (Antrenörlük Eğitimi 4.sınıf)

Ayşe Nur İşbilir (Antrenörlük Eğitimi 4.sınıf)

Berna Sancar (Antrenörlük Eğitimi 4.sınıf)

Gizem Sert (Antrenörlük Eğitimi 4.sınıf)

Alçın Duru AKBOĞA (Antrenörlük Eğitimi 2.sınıf)

Yusuf DİKİCİ (Antrenörlük Eğitimi 2.sınıf)

PROJENİN İŞLEYİŞİ:

- Proje personeli, bahar dönemi boyunca, bir hafta önce yapacağı periyodik toplantılarla;
- “Proje İş Planını” gözden geçirecek;
- 1. Katılacak öğrencilerin nefes egzersizi ve yoga programlarının haftalık olarak planlanması ve uygulanması;
- 2. Üniversitemiz Botanik Bahçesinin çevre ihtiyaçlarının planlanması ve uygulanması;
- 3. Kullanılacak ekipmanların belirlenmesi ve temin edilmesi;
- 4. Afiş hazırlanarak Akdeniz Üniversitesi öğrencilerine bilgilendirme yapılması;
- 5. Haftalık programa göre katılımcıların bilgilendirilmesi
- 6. Üniversitemiz Botanik Bahçesinin tanıtımı yapılarak rekreatif amaçlı kullanıma açık olduğunun gösterimi;
- 7. Çevre temizliği bilincinin artırılmasının planlanması;
- 8. Katılımcılarda zihinsel olarak sağlıklı ve fiziksel olarak aktif olma bilincinin artırılması.

8. PROJENİN SÜRESİ:

15 Hafta: 2025-2026 Akademik Yılı, Bahar Dönemi Boyunca;
Haftada bir (2) Saat Uygulama.

9. PROJENİN ETKİNLİKLERİ:

1. Görüşme ve yazışmalar

2. Botanik Bahçe evre temizliği için haftalık uygulamalar ve sosyal medya paylaşımları ile bilgilendirme yapılması
3. Haftalık olarak stres seviyesi kontrolü ile ilgili katılımcılara bilgilendirme yapılması
4. Botanik Bahçede yoga ve nefes egzersizi etkinliklerinin yürütölmesi
5. Üniversitemiz sosyal ortak kullanım alanı olan Botanik Bahçesinin tanıtılması.
6. Tanıtıcı duyuru ve afiş alışmaları;
7. Rekreatif etkinlikler düzenlenmesi.

10. PROJENİN MALİYETİ:

- Üniversitemiz, Faköltemizin öz kaynakları ile yürütölülecek, emek-yoğun bir projedir. Sponsorlardan sağlanacak, en çok, altmış bir bin beş yüz elli TL (61.550) aynî maliyet öngörölümektedir...

MALİYET TABLOLARI

Bütçe Kalemleri	“Akdeniz Üniversitesi Öğrencileri ile Yoga ve Sıfır Atık Hareketi Projesi”			
Giderler	Birim	Toplam Miktar	Birim Fiyatı (TL)	Tutar (TL)
1. Saha Gideri	11 Hafta	11	2500	27500
2.Sosyal Medya Tanıtımı	11 Hafta	11	600	6600
3. Yoga Blokları	25 Adet	25	280	7000
4. Yoga Kemerı	25 Adet	25	150	2.250
5. Yoga Matı	25 Adet	25	400	10.000
6. öp torbası	10 Adet	10	56	5.600
7.Eldiven	11 kutu	100	100	1.100
TOPLAM				61.550TL

Bütçe Kalemleri	Akdeniz Üniversitesi Öğrencileri ile Yoga ve Sıfır Atık Hareketi Projesi			
Gelirler / Kaynak	Birim	Toplam Miktar	Birim Fiyatı (TL)	Tutar (TL)
1. Saha gideri/ Akdeniz Üniversitesi	11 Hafta	11	2500	27.500
2. Sosyal Medya Tanıtımı	11 Hafta	11	600	6.600
3. Yoga Blokları / Akdeniz Üniversitesi	25 Adet	25	280	7.000
4. Yoga Kemer / Akdeniz Üniversitesi	25 Adet	25	150	2.250
5. Yoga Mata / Akdeniz Üniversitesi	25 Adet	25	400	10.000
6. Çöp Torbası	10 Adet	10	56	5.600
7.Eldiven	11 Kutu	100	100	1.100
TOPLAM				61.550 TL

11.PROJEDEN BEKLENEN SONUÇLAR, KATKILAR:

- Üniversitemiz Botanik Bahçesinde çevre ve görüntü kirliliğini gidermek;
- Üniversitemiz Botanik Bahçesinin ve çevresinin daha güzel, daha estetik olmasını sağlamak;
- Farkındalık yaratmak;
- Üniversitemiz açık alanlarını daha etkin ve verimli kullanmak;
- Üniversitemiz öğrencilerine stres ve kaygı yönetim tekniği olan nefes egzersizi tekniklerini tanıtmak;
- Üniversitemiz öğrencilerinde fiziksel olarak aktif olma bilincini aşmak;
- Üniversitemiz öğrencilerinin sosyalleşmesini sağlamak;
- Üniversitemiz öğrencilerinde çevre bilinci oluşturarak bu bilinci diğer nesillere de yaymalarını sağlamak...

12. PROJENİN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ:

- Proje, çıktılarına bağlı olarak, gelecek yıl / yıllarda, Üniversitemizin diğer birimlerinde de geliştirilerek uygulanabilir;
- Projeye, Üniversitemizin diğer rekreatif alanları da eklenerek bu alanların daha aktif kullanımına teşvik edilebilir;
- Proje, kentimiz ve diğer üniversiteler için, örnek oluşturabilir;
- Proje, sadece Üniversitemiz içerisinde değil Antalya ili sosyal alanlarında uygulanarak daha büyük bir kitleye ulaşabilir...

13. PROJENİN İŞ PLANI:

Proje Hazırlıkları (Güz Dönemi):

Etkinlik	Sorumluları	Tarihi	Notlar-Sonuç
Proje grubunun oluşturulması	Proje koordinatörü	23 Eylül 2025	Aktif-uyumlu çalışma önceliğiyle oluşturuldu...
Proje konusunun belirlenmesi	Proje grubu	15 Ekim 2025	Proje kurgulandı...
İletişim grubunun oluşturulması	Proje grubu sözcüsü	21 Ekim 2025	Oluşturuldu; TDP Yönergesi incelendi...
Projenin, gönüllülere tanıtılması	Proje grubu üyeleri	21.Ekim 2025	Projeye, sorumlu gönüllüler katıldı...
Projelendirmenin değerlendirilmesi	Proje grubu üyeleri	13 Kasım 2025	Proje, ara sınavda sunuldu.
Projenin, Bölüme teklif edilmesi	Öğr. Gör. Merve KAPLAN GÜRÜN	Kasım 2025	Proje, Bölüm Kuruluna sunuldu.
Proje grubu toplantılarının plânı	Proje üyeleri ve danışmanı	5 Aralık 2025	Toplantı plân, programları yapılacak...
Uygulamalar planlandı	Proje ekibi	09 Aralık 2025	Proje İş Plânı oluşturulacak... Etkinlik planlanması düzenlendi.
Final Sunumu	Proje Ekibi	25 Aralık 2025	Projenin son hali final sınavında sunuldu.

Proje Uygulamaları (Bahar Dönemi):

1.Hafta	Proje ekibi toplanarak projeye son şekli verilecektir. Etkinlik tarih ve zamanının belirlenmesi. Duyuru için başvuru yapılması. Sosyal Medya hesabı üzerinden “Akdeniz Üniversitesi Öğrencileri ile Yoga ve Sıfır Atık Hareketi Projesi” tanıtımı yapılması.
2.Hafta	Etkinlik materyallerinin tamamlanması, gönüllüler ile demo yapılması. Sosyal Medya hesabı aracılığı ile “Çevre Bilinci” ile ilgili bilinçlendirme yapılması.
3.Hafta	Yoga (esneklik uygulaması), çevre tanıtımı yapılması. Sosyal Medya hesabı aracılığı ile “Yoganın Kaygı ve Kaygı Türleri Üzerine Etkisi” ile ilgili bilgilendirme yapılacak.
4.Hafta	Yoga (mobilité çalışması), çevre temizliği yapılması. Sosyal Medya hesabı aracılığı ile “Üniversitemiz Rekreatif Alanlarını Tanıtıcı” paylaşım yapılacak.
5.Hafta	Yoga (nefesin doğru kullanımı), çevre temizliği ve katılımcılar ile Botanik Bahçe alanını geliştirici geri bildirim alınması. Sosyal Medya hesabı aracılığı ile “Yoganın Stres Yönetimi Üzerine Etkisi” konulu paylaşım yapılacak.
6.Hafta	Yoga (Rahatlatici, nefes ile entegre edilmesi), Çevre temizliği yapılması. Sosyal Medya hesabı aracılığı ile “Doğa ve Çevre Farkındalığı” konulu paylaşım yapılacak.
7. Hafta	Yoga (Güçlendirici, köklenme çalışması.), Çevre temizliği Sosyal Medya hesabı aracılığı ile “Yoga” konulu paylaşım yapılacak.
8.Hafta	Ara değerlendirme toplantısı: Katılımcı gelişim raporlarının hazırlanacak... Vize Sunumu yapılacak...
9.Hafta	Yoga (mobilité çalışmaları) Çevre Temizliği Sosyal Medya hesabı aracılığı ile “Yoganın Doğa İle Etkileşimi” konulu paylaşım yapılacak.
10.Hafta	Yoga (esneme çalışmaları, kutu nefesi), Çevre temizliği.

	Sosyal Medya hesabı aracılığı ile “Nefes Teknikleri” konulu paylaşım yapılacak.
11.Hafta	Yoga (mobilité çalışması), Çevre Değerlendirmesi Sosyal Medya hesabı aracılığı ile “Kaygı ile Başa Çıkma Yöntemlerinden Yoga” konulu paylaşım yapılacak.
12.Hafta	Yoga (Gevşeme yogası), Çevre bakımı. Sosyal Medya hesabı aracılığı ile “Doğal Çevreyi Koruma” konulu paylaşım yapılması.
13.Hafta	Yoga (Kendine ve doğaya teşekkür), Bitiriş etkinliği, Değerlendirme anketi yapılması.
14.Hafta	Proje sunumu: Çıktılar paylaşılacak ve gelecek öneriler sunulacak...
15.Hafta	Projenin kamuoyuna sunumu yapılacak, proje, AVESİS’ e eklenecek...

14. DEĞERLENDİRME ANKETİ / SONUÇ RAPORU ÖZETİ: