

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
Rekreasyon Bölümü

TOPLUMSAL DUYARLILIK VE KATKI PROJELERİ
PROJE FORMU

1. PROJENİN ADI / SLOGANI:

"Akdeniz Üniversitesi İdari Personelini, Rekreatif Etkinliklerle Destekleme Projesi" (2.Yıl)

"Üniversite Rekreatifle Güzel!"

2. PROJENİN KONUSU:

Akdeniz Üniversitesi idari personelini, rekreatif etkinliklerle fiziksel, duygusal ve sosyal açıdan güçlendirmek, desteklemek...

3. PROJENİN AMAÇLARI / HEDEFLERİ:

Akdeniz üniversitesi spor bilimleri fakültesinde çalışan personellerimize;

- Düzenli egzersiz yaparak iş ve özel yaşam dengelerini sağlamak;
- Personellerin stres seviyelerini azaltmak ve zihinsel rahatlama sağlamak,
- Fiziksel ve sosyal yönden katkıda bulunmak;
- Egzersiz, konsantrasyonu ve yaratıcılığı artırarak işteki verimliliği arttırmak;
- Egzersizsiz bir yaşam biçimi haline getirmek...

4. PROJENİN HEDEF KİTLESİ:

Akdeniz Üniversitesi bünyesinde çalışan idari personeller.

5. PROJEYİ DESTEKLEYECEK KURULUŞLAR:

Akdeniz Üniversitesi; Spor

Bilimleri Fakültesi;

Diğer Fakülteler;

Gençlik Spor İl Müdürlüğü;

Herkes için Spor Federasyonu;

Görüşmeleri devam eden sponsorluklar...

6. PROJE PERSONELİ:

Proje Danışmanı: Öğr. Gör. Merve KAPLAN GÜRÜN

Proje Asistanı: Fatma Arslan (Doktora Öğrencisi)

Proje Sözcüleri: Seda KIRKICI ÇETİN (0554 450 92 91)
Bilge HACIOĞLU (0538 295 27 51)

Proje Grubu Üyeleri: Seda KIRKICI ÇETİN (20234804702)
Bilge HACIOĞLU (20234804701)
Yeşim GÜNEYTEPE (20224804001)
İbrahim Tarık ASLAN (20224804033)
Sevgi MANDAL (20224804036)

Proje Gönüllüleri: Ceyda KAÇAR (Rekreasyon bölümü 3.Sınıf)
Azra KÖK (Rekreasyon bölümü 3.Sınıf)
Gizem YILDIRIM (Rekreasyon bölümü 3.Sınıf)
Hatice Alara ÖZİL (Rekreasyon bölümü 3.Sınıf)
Sena KARAKEHYA (Rekreasyon bölümü 3.Sınıf)

7. PROJENİN İŞLEYİŞİ:

Proje personeli, bahar dönemi boyunca, bir hafta önce yapacağı periyodik toplantılarla, “Proje İş Planını” gözden geçirecek; Fakültemizin ihtiyaçlarını ve önceliklerini dikkate alarak;

- Üniversitemizde / Fakültemizde gönüllü idari personelimizin serbest zamanlarını değerlendirmek;
- Ön test ve son test ile iş tatmini ve fiziksel gelişim süreçleri takip edilecek;
- Farklı spor ve rekreatif faaliyetleri deneyimleme imkanı sunmak;
- Fiziksel ve sosyal yönden katkıda bulunmaya;
- Fakültemizde çeşitli etkinlikler yapmak;
- Mayıs 2026’da Fakültemizin personeli ile katılacağı “Rekreatif Etkinliklerle Destekleme Projesi” final etkinliği yapılacaktır.

8. PROJENİN SÜRESİ:

2025-2026 Akademik Yılı, Bahar Dönemi boyunca;
Haftada 3 gün (1) saat, planlanmış uygulamalar...

9. PROJENİN ETKİNLİKLERİ:

- Görüşme ve yazışmalar;
- Tanıtıcı-uyarıcı duyuru ve anket çalışmaları;

- Akdeniz Üniversitesi idari ve personelleri bilgilendirmeye yönelik toplantılar yapılması;
- Düzenlenecek rekreatif etkinliği konusunda idari ve personellerin bilgilendirilmesi, bilinçlendirilmesi ve yönlendirilmesi;
- Gerçekleştirecek rekreatif etkinliklerin tasarlanması....

10. PROJENİN MALİYETİ:

- Üniversitemiz, Fakültemiz, Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü ve Yerel Yönetimlerin öz kaynakları ile yürütülecek, emek-yoğun bir projedir. Sponsorlardan, TL. karşılığı, aynı katkı beklenmektedir:

Bütçe Kalemleri	"Akdeniz Üniversitesi İdari Personelini, Rekreatif Etkinliklerle Destekleme Projesi"			
Giderler	Birim	Toplam Miktar	Birim Fiyatı (TL)	Tutar (TL)
1. Pilates Matı	1 Adet	15	800	12.000
2. İçme Suyu (küçük)	20 Koli	480	132.00	2.640
3. Yoga Blokları	15 Adet	15	150	2.250
4. Yoga Kemer	15 Adet	15	150	2.250
5. Step-Aerobik Platform	10 Adet	10	600	6.000
6. Salon (Kira)	10 Saat	10	2000	20.000
7. Pilates topu, direnç lastiği	15 Adet	50	300	4.500
8. Judo Kıyafeti ve Kemer	8 Adet	8	2000	16.000
9. Golf Matı, Club, Top	14 Adet	14	3000	42.000
10. Golf Matı	7 Adet	7	1000	7.000
11. Dart tahtası, ok seti	2 Set	2	750	1.500
TOPLAM				116.140TL

Bütçe Kalemleri	"Akdeniz Üniversitesi İdari Personelini, Rekreatif Etkinliklerle Destekleme Projesi"			
Gelirler / Kaynak	Birim	Toplam Miktar	Birim Fiyatı (TL)	Tutar (TL)
1. Pilates Matı / Akdeniz Üniversitesi	1 Adet	15	800	12.000
2. İçme Suyu (küçük) / Büyükşehir Belediyesi	20 Koli	480	132.00	2.640
3. Yoga Blokları / Akdeniz Üniversitesi	15 Adet	15	150	2.250
4. Yoga Kemer / Akdeniz Üniversitesi	15 Adet	15	150	2.250
5. Step-Aerobik Platform/ Akdeniz Üniversitesi	10 Adet	10	600	6.000
6. Salon (Kira) / Akdeniz Üniversitesi	10 Saat	10	2000	20.000
7. Pilates topu, direnç lastiği	15 Adet	50	300	4.500
8. Judo Kıyafeti ve Kemer/ Yol Spor Eğitim Merkezi	8 Adet	8	2000	16.000
9. Golf Matı, Club, Top/ Akdeniz	14 Adet	14	3000	42.000

Üniversitesi				
10.Golf Matı/ Akdeniz Üniversitesi	7 Adet	7	1000	7.000
11.Dart tahtası, ok seti	2 Set	2	750	1.500
TOPLAM				116.140 TL

11. PROJEDEN BEKLENEN SONUÇLAR, KATKILAR: Hedefler

- Çalışanların fiziksel ve zihinsel sağlıklarında gözle görülür bir iyileştirilmesi;
- Stres seviyelerinde azalma ve iş yerinde genel mutluluk düzeyinin artırılması;
- Çalışanlar arasında sosyal etkileşimin ve ekip ruhunun güçlendirilmesi...

12. PROJENİN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ:

- Proje, çıktıklarına bağlı olarak, gelecek yıl / yıllarda, diğer fakülte personellerinde de geliştirilerek uygulanabilir;
- Projeye, Üniversitemizin tüm çalışan personelleri eklenebilir;
- Proje; diğer il, üniversite ve fakülteler için örnek oluşturabilir...

13. PROJENİN İŞ PLANI: Öngörü

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	Kasım 2025	Proje, ara sınavda sunulacak.
Projenin, Bölüme teklif edilmesi	Öğr. Gör. Merve KAPLAN GÜRÜN	Kasım 2025	Proje, Bölüm Kuruluna sunulacak.
Proje grubu toplantılarının plânı	Proje üyeleri ve danışmanı	Kasım 2025	Toplantı plân, programları yapılacak...
Uygulamalar planlandı	Proje ekibi	Aralık 2025	Proje İş Plânı oluşturulacak... Etkinlik planlanması düzenlenecek.
Projelendirmenin tamamlanması	Proje ekibi	Aralık 2025	Projeye son şekli verildi...

Proje hazırlıklarının sunumu	Proje ekibi	Aralık 2025	Proje hazırlıkları, final sınavında sunulacak...
------------------------------	-------------	----------------	--

1. Hafta	Proje grubu, uygulamalar öncesi, son toplantısını yapacak; hazırlıkları gözden geçirecek, rekreasyonel aktivite seansları için programının hazırlıkları sonlandırılıp, duyurusu yapılacak...
2. Hafta	Katılımcı kayıtlarının tamamlanacak ve gruplar oluşturulacak... (Katılımcıların ön testi ve beden kitle indeksi, fiziksel testleri yapılacak, ayrıca iş tatmini anketi uygulanacak).
3. Hafta	Yürüyüş – Yoga – Golf seanslarına başlanması
4. Hafta	Yürüyüş – Pilates- Judo seanslarına başlanması
5. Hafta	Düzenli seansların ve katılımcı geri bildirimlerinin alınması
6. Hafta	Yürüyüş – Dart- Jimnastik- seanslarına başlanması
7. Hafta	Yürüyüş- Golf – Step Aerobik seanslarının uygulanması
8. Hafta	Ara değerlendirme toplantısı: Katılımcı gelişim raporlarının hazırlanacak... Vize Sunumu yapılacak...
9. Hafta	Yürüyüş –Yoga- Golf seanslarının uygulanması
10. Hafta	Yürüyüş –Pilates – Judo seanslarının uygulanması
11. Hafta	Son seanslar planlanacak ve proje değerlendirmesi hazırlanacak...
12. Hafta	Yürüyüş – Dart- Jimnastik seanslarının uygulanması
13. Hafta	Yürüyüş - Golf – Step Aerobik seanslarının uygulanması
14. Hafta	Proje sonuç raporu hazırlanarak, iş tatmini anketi ve son test uygulanacak... Proje sunumu: Çıktılar paylaşılacak ve gelecek öneriler sunulacak...
15. Hafta	Projenin kamuoyuna sunumu yapılacak (11.05.2026); proje, AVESİS' e eklenecek...

14. DEĞERLENDİRME ANKETİ / SONUÇ RAPORU ÖZETİ: