

# AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

## SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ Antrenörlük Eğitimi Bölümü

### **TOPLUMSAL DUYARLILIK VE KATKI PROJELERİ PROJE DEĞERLENDİRME VE SONUÇ RAPORU**

#### **PROJENİN ÖZETİ:**

“Akdeniz Üniversitesi Öğrencileri ile Yoga ve Sıfır Atık Hareketi Projesi”, Akdeniz Üniversitesi öğrencilerine yönelik olarak planlanmış ve uygulanmıştır. Proje kapsamında, yoga ve nefes egzersizleri aracılığıyla öğrencilerde fiziksel ve zihinsel sağlık bilinci oluşturulması, aynı zamanda çevre temizliği etkinlikleri ile sıfır atık ve çevre farkındalığının geliştirilmesi amaçlanmıştır. Proje hazırlıkları 2025-2026 Akademik Yılı Güz Dönemi boyunca 14 hafta, uygulama süreci ise Bahar Dönemi boyunca haftada en az iki (2) ders saati olacak şekilde 14 hafta sürmüştür; toplamda 28 haftalık bir süreçte gerçekleştirilmiştir. Proje; Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nin öz kaynakları, sponsor destekleri ve proje ekibinin katkılarıyla toplam 61.550 TL aynı destekle yürütülmüştür.

Proje kapsamında Spor Bilimleri Fakültesi bahçesi ve Konyaaltı Sahili'nde yoga, nefes egzersizi ve çevre temizliği etkinlikleri düzenlenmiştir. Katılımcılara yoga pratiği ile beden-zihin farkındalığı kazandırılırken, etkinlik sonrasında gerçekleştirilen çevre temizliği uygulamalarıyla doğa ve çevre bilincinin gelişmesi hedeflenmiştir. Ayrıca sosyal medya duyuruları, afiş çalışmaları ve rekreatif etkinliklerle proje faaliyetlerinin yaygınlaştırılması sağlanmıştır. Proje sürecinde gönüllü eğitmenler, proje grubu üyeleri ve akademik danışmanların katkılarıyla katılımcıların aktif ve sürdürülebilir bir yaşam tarzına yönlendirilmesi desteklenmiştir.

Uygulama süreci sonunda öğrencilerin stres yönetimi, sosyal etkileşim, fiziksel aktiviteye katılım ve çevre farkındalığı konularında olumlu geri bildirimler verdiği gözlemlenmiştir. Katılımcılar, yoga etkinliklerinin zihinsel rahatlama sağladığını, çevre temizliği uygulamalarının ise doğaya karşı bakış açılarını olumlu yönde değiştirdiğini ifade etmiştir. Değerlendirme anketlerinden elde edilen sonuçlar doğrultusunda projenin hedef kitlesi üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu ve benzer sosyal sorumluluk projeleri için örnek teşkil edebilecek nitelikte olduğu görülmüştür.

Bu proje yalnızca katılımcı öğrencilerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerine katkı sağlamakla kalmamış; aynı zamanda proje ekibinde yer alan üniversite öğrencilerinin toplumsal duyarlılık, gönüllülük ve sosyal sorumluluk bilinci kazanmalarına da katkıda bulunmuştur. Elde edilen kazanımlar doğrultusunda projenin ilerleyen dönemlerde geliştirilerek sürdürülmesi ve daha geniş kitlelere ulaştırılması hedeflenmektedir.

### **1. 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”*

### **2. 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....*

### **3. PROJENİN AMAÇLARI / HEDEFLERİ:**

- Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Bahçesi ve Konyaaltı Sahilindeki çevre, görüntü kirliliğini gidermek.
- Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinde zihin sağlığına farkındalık yaratmak.
- Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinde stres ve kaygı düzeylerini iyileştirmek.
- Spor Bilimleri Fakültesi Bahçesi ve Konyaaltı Sahilinin rekreatif ve spor amaçlı kullanılabileceği konusunda farkındalık yaratmak.
- Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinde 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.

### **4. PROJENİN HEDEF KİTLESİ:**

*Akdeniz Üniversitesi öğrencileri...*

## 5. **PROJİYİ DESTEKLEYECEK KURULUŐLAR:**

Akdeniz Üniversitesi;  
Spor Bilimleri Fakóltesi;

## 6. **PROJE PERSONELLERİ:**

**Proje Danışmanı:** Öğr. Gör. MERVE KAPLAN GÜRÜN

**Proje Asistanı:**

**Proje Sözcüleri:** Yedigâr Demir (0543 184 55 05)

**Proje Grubu Üyeleri:** Aslı ER (2021480310)

Yedigâr 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)

Alçin Duru AKBOĞA (Antrenörlük Eğitimi 2.sınıf)

Yusuf DİKİCİ (Antrenörlük Eğitimi 2.sınıf)

Emine Nur KONUK ( Gönüllü Eğitmen )

## **PROJENİN İŐLEYİŐİ:**

Proje personeli, bahar dönemi boyunca, bir hafta önce yaptığı periyodik toplantılarla; “**Proje İş Planını**” gözden geçirmiş;

- Katılacak öğrencilerin nefes egzersizi ve yoga programları haftalık olarak planlanmış ve uygulanmıştır.
- Eğitim verecek proje grubu üyelerinin yoga eğitimleri planlanıp Öğr.Gör. Merve Kaplan Gürün tarafından eğitimler verilmiştir.
- Kullanılacak ekipmanlar belirlenmiş ve okul öz kaynaklarınca

temin edilmiştir.

- Afiş hazırlanarak Akdeniz Üniversitesi öğrencilerine sosyal medya üzerinden bilgilendirmeler yapılmıştır.
- Haftalık programa göre katılımcıların bilgilendirilmiştir.
- Çevre temizliği bilincinin artırılması için yoga pratikleri sonrasında çevre temizliği yapılmıştır.
- Katılımcılarda zihinsel olarak sağlıklı ve fiziksel olarak aktif olma bilinci yoga pratiğinin doğası ve eğitmenlerin bilgilendirmeleri ile aşılanmıştır.

#### **8. PROJENİN SÜRESİ:**

**28 Hafta:** Proje Hazırlıkları 2025-2026 Akademik Yılı Eğitim-Öğretim Güz Dönemi Süresince 14 Hafta, Proje Uygulaması Bahar Dönemi Sürecince 14 Hafta olacak şekilde, Haftada İki (2) Ders Saati Planlanmış ve Uygulanmıştır.

#### **9. PROJENİN ETKİNLİKLERİ:**

- Proje ile ilişkili görüşme ve yazışmalar.
- Spor Bilimleri Fakültesi ve Konyaaltı sahilinde yoga pratiği ayrıca çevre temizliği için haftalık uygulamalar ve sosyal medya paylaşımları ile bilgilendirme yapıldı.
- Spor Bilimleri Fakültesi ve Konyaaltı sahilinde yoga ve nefes egzersizi etkinliklerinin yürütüldü.
- Tanıtıcı duyuru ve afiş çalışmaları yapıldı.
- Rekreatif etkinlikler düzenlendi.

#### **10. PROJENİN MALİYETİ:**

- Üniversitemiz, Fakültemizin öz kaynakları ile yürütülen, emek-yoğun bir projedir. Sponsorlardan sağlanan, en çok, altmış bir bin beş yüz elli TL (61.550) aynî maliyet sağlanmıştır:

## MALİYET TABLOLARI

Bütçe Kalemleri	<i>"Akdeniz Üniversitesi Öğrencileri ile Yoga ve Sıfır Atık Hareketi Projesi"</i>			
<b>Giderler</b>	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 Kemerleri	25 Adet	25	150	2.250
5. Yoga Matı	25 Adet	25	400	10.000
6. Çöp torbası	10 Adet	10	56	5.600
7. Eldiven	11 kutu	100	100	1.100
<b>TOPLAM</b>				<b>61.550TL</b>

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

## 11. PROJEDEN BEKLENEN SONUÇLAR, KATKILAR:

- Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi ile Konyaaltı sahilinin ve çevresinin daha güzel, daha estetik olmasını sağlandı.
- Üniversitemiz ve Antalya ili açık alanları daha etkin ve verimli kullanıldı.
- Üniversitemiz öğrencilerine ve diğer katılımcılarımıza stres ve kaygı yönetim tekniği olan nefes egzersizi teknikleri yoga pratiği içerisinde tanıtıldı.
- Üniversitemiz öğrencilerinde ve diğer katılımcılarımızda fiziksel olarak aktif olma bilincini aşılandı.
- Üniversitemiz öğrencilerinin ve diğer katılımcılarımızın sosyalleşmesi sağlandı.
- Üniversitemiz öğrencileri ve diğer katılımcılarımızda çevre bilinci oluşturarak bu bilinci diğer nesillere de yaymalarını sağlandı.

## 12. PROJENİN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ:

- Proje, proje ekibi üyeleri ile geliştirilerek uygulanmaya devam edilecektir.
- Projeye, üniversitemiz ve Antalya ili rekreatif alanları da dahil edilerek uygulamaya devam edilecektir.
- Proje, kentimiz ve diğer üniversiteler için, örnek oluşturabilir;

## 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	6 Kasım 2025	Proje, ara sınavda sunuldu.
Projenin, Bölüme teklif edilmesi	Öğr. Gör. Merve	13 Kasım 2025	Proje, Bölüm Kuruluna sunuldu.

	KAPLAN GÜRÜN		
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 oluşturuldu. Etkinlik planlanması düzenlendi.
Final Sunumu	Proje Ekibi	25 Aralık 2025	Projenin son hali final sınavında sunuldu.

### **Proje Uygulamaları (Bahar Dönemi):**

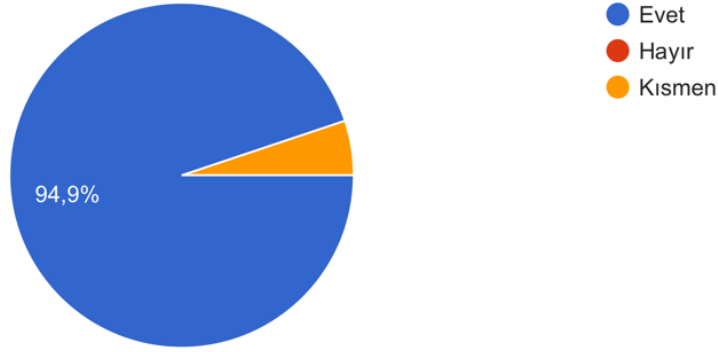
1. Hafta	Proje ekibi toplanarak projeye son şekli verildi. Uygulama tarihleri ve saatleri planlandı.
2 Hafta	Etkinlik materyalleri tamamlanarak, grup üyeleri ile demo yapıldı. Sosyal Medya hesabı aracılığı ile "Çevre Bilinci" ile ilgili bilinçlendirme yapıldı.
3 Hafta	Grup üyeleri ile yoga akışı planlandı proje ekibiyle yoga eğitimi tamamlandı. Uygulamaların zamanı ve tarihleri belirlendi. Planlanan yoga akışı katılımcılar eşliğinde uygulandı.
4 Hafta	Katılımcılar eşliğinde ikinci uygulama yapıldı.
5 Hafta	Katılımcılar eşliğinde ikinci ve üçüncü uygulama yapıldı. Grup üyeleri ile toplantı yapıldı. Yeni afiş hazırlandı.
6 Hafta	Grup üyeleri ile haftalık akış için eğitim alındı. Yenilenen afiş yayınlandı. Katılımcılar ile dördüncü uygulama yapıldı.
7 Hafta	Proje ekibi ile toplantı yapıldı etkinlik takvimi düzenlendi. İstek üzerine haftada iki gün yoga etkinliğine başlandı.
8 Hafta	Proje ekibi yoga akışı düzenlendi ve uygulaması yapıldı. Vize sunumu Danışman Hocaya sunuldu. Sahildeki ilk yoga etkinliğimiz yapıldı.

9 Hafta	Okulda açık hava yoga etkinliği yapıldı Tema "Nisan'a MERHABA!". Sahilde yoga etkinliği ve çevre temizliği yapıldı.
10 Hafta	Proje grubu üyeleri ile akış planlama dersi, okulda açık hava yoga etkinliği yapıldı. Sahilde yoga etkinliği yapıldı. Yeni afiş tasarlanıp sosyal medya üzerinden afiş yayınlandı.
11 Hafta	Proje grubu üyeleri ile akış planlama dersi, okulda açık hava yoga etkinliği yapıldı. Sahilde yoga etkinliği ve çevre temizliği yapıldı .
12 Hafta	Proje grubu üyeleri ile akış planlama dersi, okulda açık hava yoga etkinliği yapıldı. Red Bull için duyuru afişi düzenlenip sosyal medya hesaplarından yayınlandı. Red Bull iş birliği ile sahilde yoga etkinliği yapıldı.
13 Hafta	Proje grubu üyeleri ile akış planlama dersi, okulda açık hava yoga etkinliği yapıldı. Gönüllü eğitimimiz Emine Nur KONUK tarafından sahilde yoga etkinliği yapıldı.
14 Hafta	Sahilde yoga etkinliği ve sonrasında çevre temizliği yapıldı. Ahbap ile ilgili iş birliğimiz için duyuru afiş hazırlandı ve yayınlandı.
15 Hafta	Ahbap iş birliğinde sahilde yoga etkinliği sonrasında çevre temizliği yapılarak proje kapsamındaki final etkinliği yapıldı. Değerlendirme anketi katılımcılarla paylaşıldı.

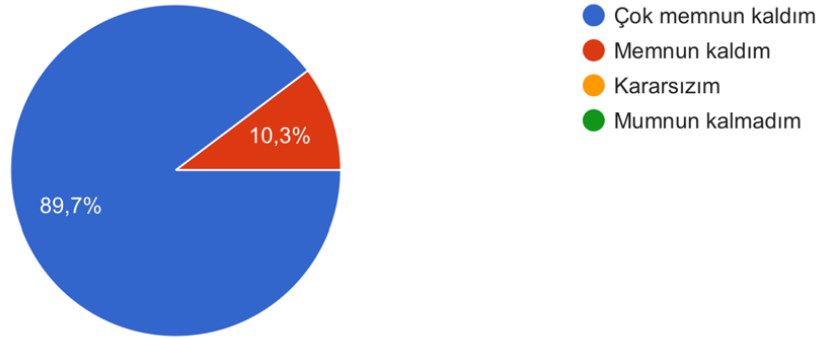
## 14. DEĞERLENDİRME ANKETİ / SONUÇ RAPORU ÖZETİ:

Projemizin 14. Haftasında dönem hakkında değerlendirme yapmak amacıyla hedef gruba uygulanan anketin sonuçları aşağıda verilmiştir.

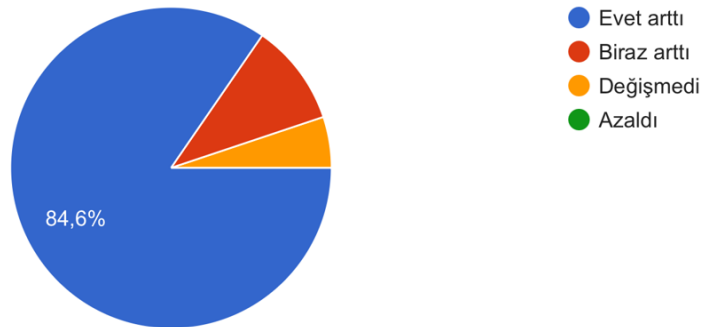
### 1.Proje için yapılan hazırlıkları yeterli buluyor musunuz?



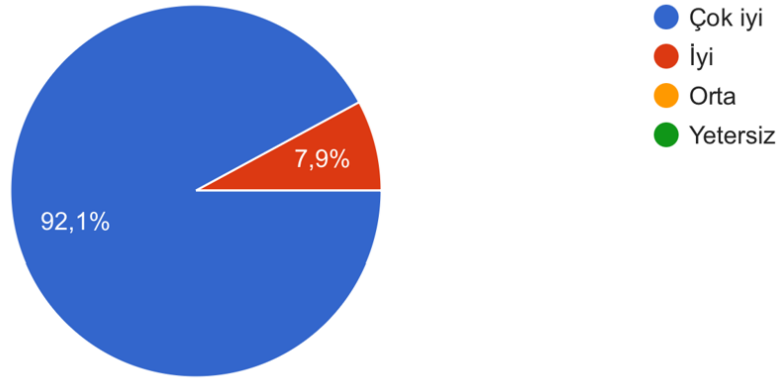
### 2.Projemizi genel olarak nasıl değerlendiriyorsunuz?



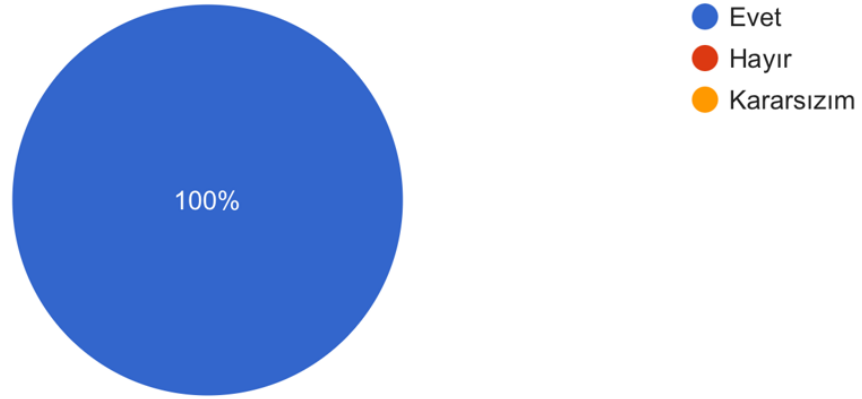
### 3.Etkinlik sonrasında doğaya karşı farkındalığınızda bir değişim oldu mu?



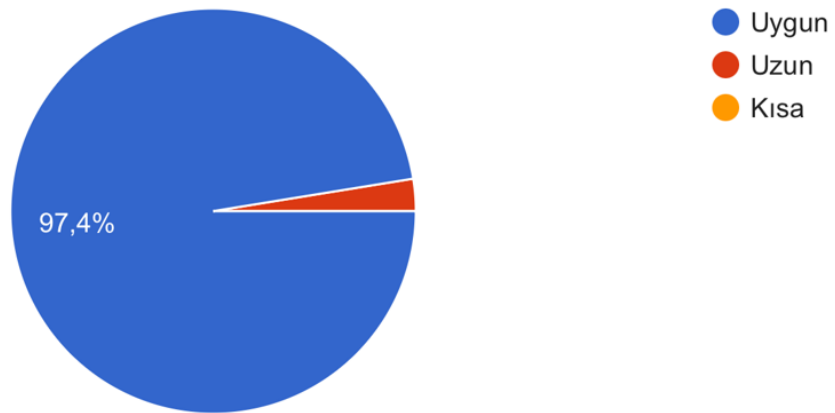
#### 4.Yoga etkinliklerinin içeriğini nasıl değerlendiriyorsunuz?



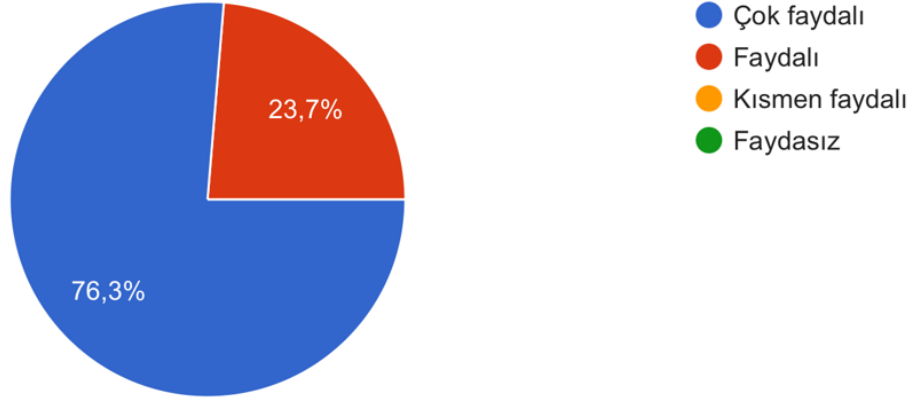
#### 5.Bu tür etkinliklere tekrar katılmak ister misiniz?



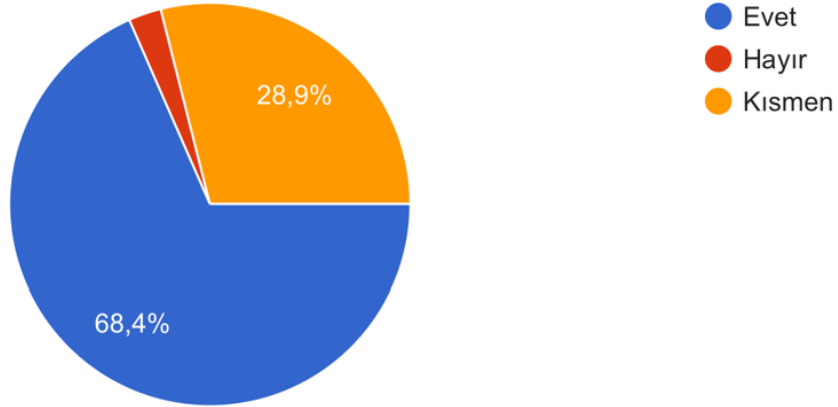
#### 6.Etkinlik süresini nasıl buldunuz?



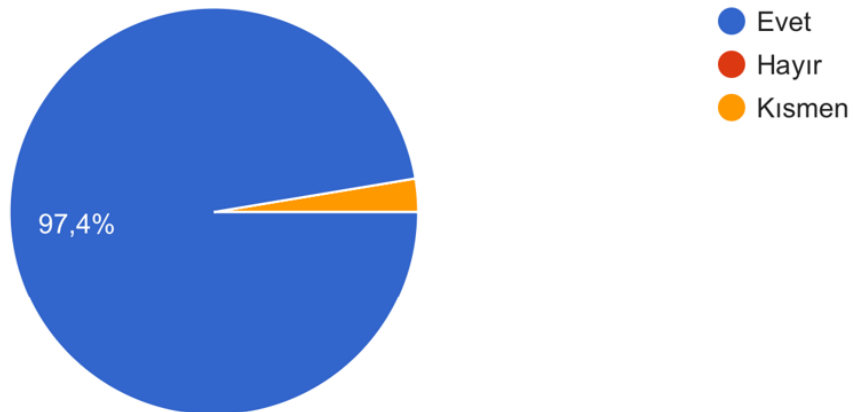
**7.Sıfır atık eğitimleri ve farkındalık çalışmaları sizin için ne kadar faydalı oldu?**



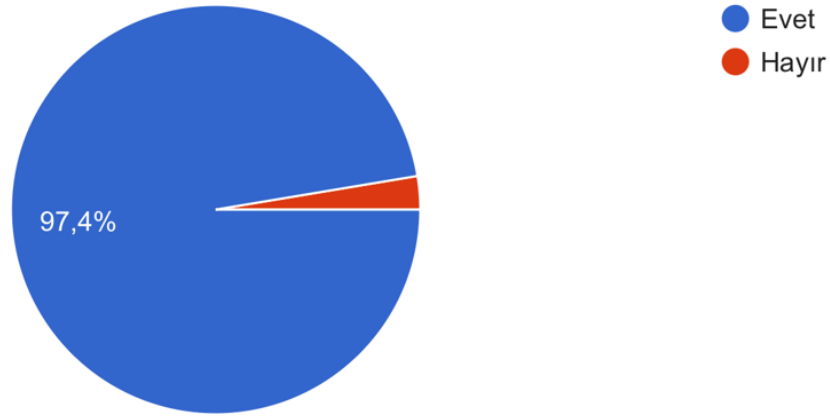
**8.Günlük yaşamınızda atık azaltmaya yönelik davranışlarınız değişti mi?**



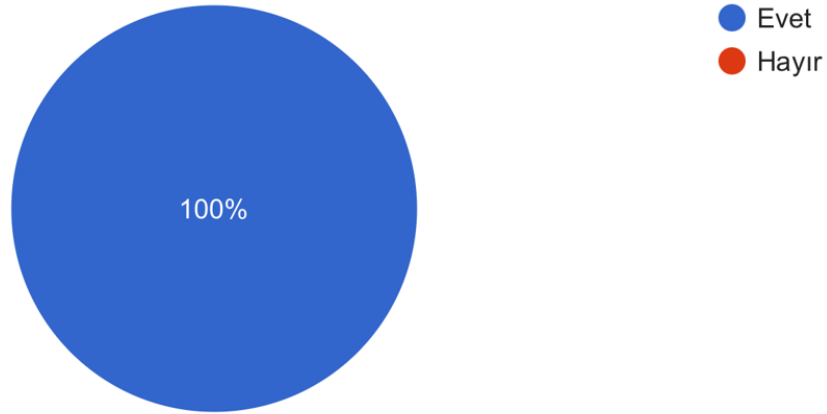
**9.Yoga etkinliklerinin stres yönetiminize katkı sağladığını düşünüyor musunuz?**



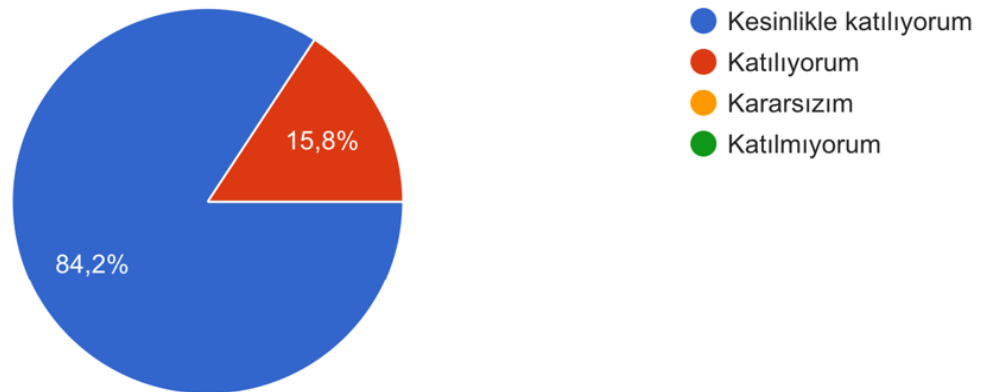
**10. Proje sayesinde çevre dostu yaşam konusunda yeni alışkanlıklar kazandınız mı?**



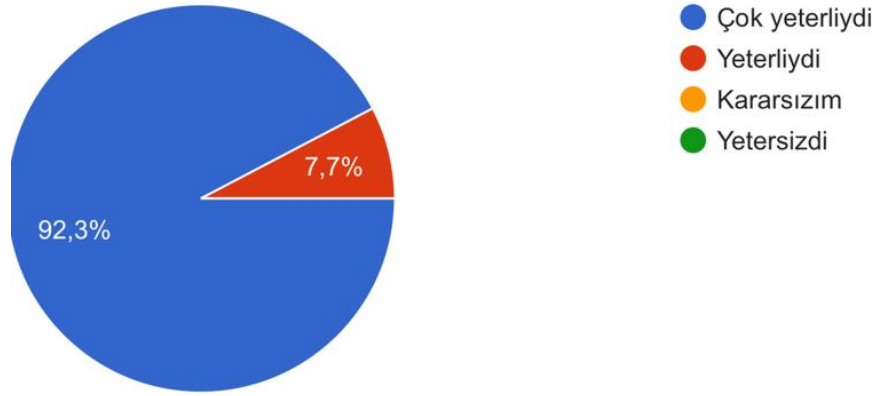
**11. Bu projeyi arkadaşlarınıza önerir misiniz?**



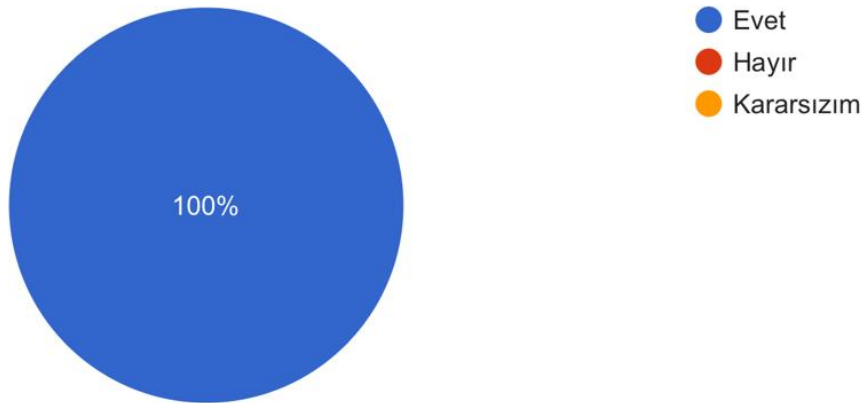
**12. Bu projenin üniversite öğrencileri üzerinde olumlu etkisi olduğunu düşünüyor musunuz?**



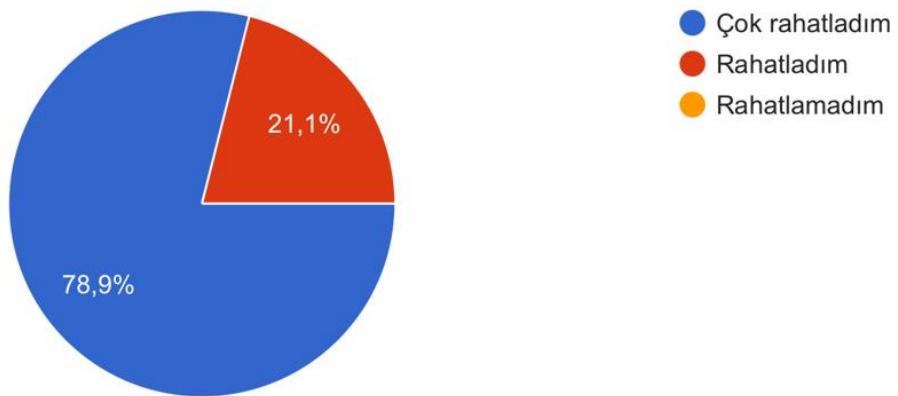
**13.Etkinlikte görev alan eğitmenlerin yeterliliğini nasıl değerlendiriyorsunuz?**



**14.Etkinlikler ile ilgili bilgilendirmeler yeterli miydi?**



**15.yoga pratiği sırasında kendinizi ne kadar rahatlamış hissettiniz?**



**16.Yoga pratiği sonrasında doğaya bakış açınızda bir değişiklik oldu mu?**

