

**T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİ, ÖĞRENCİLER VE
AİLELERİN GÖZÜYLE SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL
UYGUNLUK KARNESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ufuk SALMAN

**Enstitü Anabilim Dalı : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ÖĞRETMENLİĞİ**
Tez Danışmanı : Doç. Dr. İhsan SARI

Ocak 2019

T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİ, ÖĞRENCİLER VE
AİLELERİN GÖZÜYLE SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL
UYGUNLUK KARNESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Adı SOYADI


Ufuk SALMAN

Enstitü Anabilim Dalı

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ÖĞRETMENLİĞİ

Bu tez 12/02/2019 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oybirliği/
oyçokluğu ile kabul edilmiştir.

Doç. Dr.
Elif KARAGÜN
Jüri Başkanı



Doç. Dr.
İhsan SARI
Üye



Doç. Dr.
A.Dilşad MİRZEOĞLU
Üye



BEYAN

Tez içindeki tüm verilerin akademik kurallar çerçevesinde tarafımdan elde edildiğini, görsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçların akademik ve etik kurallara uygun şekilde sunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezde yer alan verilerin bu üniversite veya başka bir üniversitede herhangi bir tez çalışmasında kullanılmadığını beyan ederim.

Ufuk SALMAN
12/02/2019

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca değerli bilgi ve deneyimlerinden yararlandığım, her konuda bilgi ve desteğini almaktan çekinmediğim, araştırmanın planlanmasından yazılmasına kadar tüm aşamalarında yardımlarını esirgemeyen, teşvik eden, aynı titizlikte beni yönlendiren değerli danışman hocam Doç. Dr. İhsan SARI'ya teşekkürlerimi sunarım.

Desteklerini ve yardımlarını esirgemeyen değerli arkadaşım Halil İbrahim BEZCİ'ye, Ahmet AYTEKİN'e ve Anıl ÇAYIR'a, ders programlarını hazırlarken anlayış ve yardımlarını esirgemeyen Akyazı İmam Hatip Ortaokulu idarecilerime ve öğretmen arkadaşlarıma, bu günlere gelmeme sebep olan rahmetli babama, canım anneme ve bana her zaman destek olan sevgili aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
İÇİNDEKİLER	ii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ	vii
TABLolar LİSTESİ.....	viii
ÖZET.....	ix
SUMMARY	x
BÖLÜM 1.	
GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problemi	3
1.2. Araştırmanın Önemi.....	3
1.3. Varsayımlar	4
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.5. Tanımlar	5
BÖLÜM 2.	
GENEL BİLGİLER	7
2.1. Fiziksel Aktivite	7
2.1.1. Fiziksel aktivitenin yararları	8
2.2. Egzersiz	10
2.4. Fiziksel Uygunluk	12

2.4.1. Fiziksel uygunluk bileşenleri	14
2.4.2. Fiziksel uygunluk eğitiminin yararları	16
2.5. Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi	21
2.6. Çalışma Örnekleri	24
BÖLÜM 3.	
MATERYAL VE YÖNTEM	26
3.1. Araştırmanın Modeli	26
3.2. Çalışma Grubu	27
3.3. Veri Toplama Araçları	29
3.4. Verilerin Toplanması	30
3.5. Verilerin Analizi.....	31
3.6. Geçerlilik ve Güvenirlik.....	31
BÖLÜM 4.	
ARAŞTIRMA BULGULARI	36
4.1. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin SİFUK'a İlişkin Görüşleri	36
4.1.1. Beden eğitimi öğretmenlerinin SİFUK'a ilişkin ifade ettiği kazanımlar	36
4.1.2. Beden eğitimi öğretmenlerinin SİFUK'a ilişkin yaşadığı sorunlar .	39
4.1.3. Beden eğitimi öğretmenlerinin SİFUK'a ilişkin verdiği öneriler	46
4.2. Öğrencilerin SİFUKA'a İlişkin Görüşleri.....	51
4.2.1. Öğrencilerin SİFUK'a ilişkin ifade ettiği kazanımlar.....	51
4.2.2. Öğrencilerin SİFUK'a ilişkin yaşadığı sorunlar	55
4.2.3. Öğrencilerin SİFUK'a ilişkin verdiği öneriler	58
4.3. Velilerin SİFUK'a İlişkin Görüşleri.....	60

4.3.1. Velilerin SİFUK'a ilişkin ifade ettiği kazanımlar.....	61
4.3.2. Velilerin SİFUK'a ilişkin yaşadığı sorunlar	67
4.3.3. Velilerin SİFUK'a ilişkin verdiği öneriler	69
BÖLÜM 5.	
TARTIŞMA	75
5.1. BEÖ SİFUK'a İlişkin Görüşlerinin Tartışılması	75
5.1.1. BEÖ SİFUK'a ilişkin ifade ettiği kazanımların tartışılması	75
5.1.2. BEÖ SİFUK'a ilişkin yaşadığı sorunların tartışılması.....	77
5.1.3. BEÖ SİFUK'a ilişkin verdiği önerilerin tartışılması	81
5.2. Öğrencilerin SİFUK'a İlişkin Görüşlerinin Tartışılması	82
5.2.1. Öğrencilerin SİFUK'a ilişkin ifade ettiği kazanımların tartışılması..	82
5.2.2. Öğrencilerin SİFUK'a ilişkin yaşadığı sorunların tartışılması	84
5.2.3. Öğrencilerin SİFUK'a ilişkin verdiği önerilerin tartışılması	85
5.3. Velilerin SİFUK'a İlişkin Görüşlerinin Tartışılması	86
5.3.1. Velilerin SİFUK'a ilişkin ifade ettiği kazanımların tartışılması.....	86
5.3.2. Velilerin SİFUK'a ilişkin yaşadığı sorunların tartışılması	89
5.3.3. Velilerin SİFUK'a ilişkin verdiği önerilerin tartışılması	90
BÖLÜM 6.	
SONUÇ VE ÖNERİLER	94
6.1. Sonuçlar	94
6.1.1. Öğretmenlerin ifade ettiği sonuçlar.....	94
6.1.2. Öğrencilerin ifade ettiği sonuçlar.....	95
6.1.3. Velilerin ifade ettiği sonuçlar.....	95
6.2. Öneriler	95

6.2.1. Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler	96
6.2.2. İleride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler.....	98
KAYNAKLAR	99
EKLER	106
Ek- 1.....	106
Ek- 2.....	108
Ek-3.....	109
Ek- 4	110
Ek- 5	111
ÖZGEÇMİŞ	112

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
SİFUK	: Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi
WHO	: Dünya sağlık örgütü
BEÖ	: Beden eğitimi öğretmeni



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. Sağlıkla İlgili fiziksel uygunluk karnesi örneği.....	23
Şekil 4.1. BEÖ SİFUK hakkındaki görüşleri.....	36
Şekil 4.2. Öğretmenlerin ifade ettiği kazanımlar teması ve alt temaları.....	37
Şekil 4.3. Öğretmenlerin yaşadığı sorunlar teması ve alt temaları.....	41
Şekil 4.4. Öğretmenlerin verdiği öneriler teması ve alt temaları.....	47
Şekil 4.5. Öğrencilerin SİFUK hakkındaki görüşleri	51
Şekil 4.6. Öğrencilerin ifade ettiği kazanımlar teması ve alt temaları.....	52
Şekil 4.7. Öğrencilerin yaşadığı sorunlar teması ve alt temaları.....	56
Şekil 4.8. Öğrencilerin verdiği öneriler teması ve alt temaları.....	59
Şekil 4.9. Velilerin SİFUK hakkındaki görüşleri	60
Şekil 4.10. Velilerin ifade ettiği kazanımlar ve alt temaları.....	62
Şekil 4.11. Velilerin yaşadığı sorunlar teması ve alt temaları.....	68
Şekil 4.12. Velilerin verdiği öneriler teması ve alt temaları.....	70

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Beden eğitimi öğretmenlerinin demografik bilgileri.....	28
Tablo 3.2. Öğrencilerin demografik bilgileri.....	28
Tablo 3.3. Velilerin demografik bilgileri.....	28



BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİ, ÖĞRENCİLER VE AİLELERİN GÖZÜYLE SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK KARNESİ

ÖZET

Fiziksel uygunluk ve aktivite her insan için hayati önem taşımaktadır. Düzenli, planlı ve uygun fiziksel etkinlikler sağlıklı bir gelişim için çok önemlidir. Fiziksel aktivite, çocukların hem beden hem de duygusal, zihinsel ve sosyal gelişimlerinde oldukça önemli bir paya sahiptir. Fakat hayatımızda giderek önemli yer tutan teknoloji, sağlıksız beslenme ve birçok nedenden dolayı hareketsiz ve sağlıksız bireylerin sayısı önemli ölçüde artmaktadır. Bu üzerinde durulması gereken önemli bir konu olduğundan okullarda öğrencilere fiziksel aktivite farkındalığı kazandırıp hayatları boyunca devam ettirmelerine katkı sağlayacak olan yeni bir uygulama başlatılmıştır. Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi olarak isimlendirilen bu uygulamanın çalışmamızda incelenerek olumlu ve olumsuz taraflarının derinlemesine ele alınmasına ve verilen önerilerle gerekli düzenlemelerin yapılabilmesine katkı sağlayacaktır. Bu nedenle, bu çalışmanın amacı 2016/2017 eğitim-öğretim yılının ikinci döneminde okullarda uygulanmaya başlayan sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi uygulaması hakkında beden eğitimi öğretmenlerinin, öğrencilerin ve ailelerin görüşlerinin belirlenmesidir.

Araştırmada betimsel ve nitel araştırma desenlerinden olgu bilim yöntemi kullanılmıştır. Bu amaç doğrultusunda ortaokuldan 4, liseden 4 olmak üzere toplam 8 öğretmen ve 8 öğrenci, ayrıca 4 ortaokul öğrenci velisi, 4 lise öğrenci velisi olmak üzere 8 veli gönüllü olarak araştırmaya katılmıştır. Öğretmenler ile ortaokul ve lise olmak üzere iki odak grup görüşmesi, öğrenci ve veliler ile bireysel görüşme yapılarak veriler elde edilmiştir. Elde edilen verilerin deşifre işleminin ardından, veriler NVIVO 11 programı ile içerik analizine tabii tutulmuştur. İçerik analizi iki uzman tarafından ayrı ayrı yapılmıştır. Görüşmelerin analizleri sonucu oluşan kod ve alt temaların 3 ana tema altında toplandığı belirlenmiştir: Kazanımlar, sorunlar ve öneriler.

Bu bulgular doğrultusunda sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi uygulamasının çok yönlü faydaları olduğu ifade edilmiştir. Fakat farklı alanlarda birçok problem de katılımcılar tarafından ifade edilerek bazı çözüm önerileri sunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Fiziksel uygunluk, Fiziksel aktivite, Karne, Milli Eğitim Bakanlığı, Aile, Sağlık

PHYSICAL CONDUCT CARD ABOUT HEALTH CARE OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS, STUDENTS AND FAMILIES

SUMMARY

Physical fitness and activity are vital to everyone. Regular, planned and appropriate sporting activities are very important for a healthy development. Sports has a significant share in physical, emotional, mental and social development of children. However, as a result of numerous reasons such as technology which takes an important part in our lives rapidly, unhealthy nutrition and many other reasons, the number of inactive and unhealthy people is increasing dramatically. Since this is a significant matter that should be given attention, a new implementation that will help students to bring in awareness of physical activity and continue their lives active has been put into practice in schools. Examining the pros and cons of this practice, which is called as health related physical fitness report, will contribute to the necessary regulations. Therefore, the aim of this study is to determine the opinions of physical education teachers, students and families about the implementation of health-related fitness report which commenced in schools in the second semester of the 2016/2017 academic year.

In this research, the phenomenology method, which is a descriptive and qualitative research design, was used. For this purpose, 8 teachers and 8 students, 4 from secondary school and 4 from high school, 4 parents from 4 secondary schools and 4 parents from 4 high school students voluntarily participated in the study. Two focus group interviews were held with the teachers as secondary and high school and the data was obtained by interviewing students and parents. After decoding the data, the data were analyzed with NVIVO 11 program. Content analysis was conducted separately by two experts. The code and sub-themes formed as a result of the interviews' analyzes were determined under 3 main themes: Gains, problems and suggestions. In accordance with these findings, it is stated that the implementation of health-related physical fitness report has many advantages. However, many problems in different fields were expressed by the participants and some suggestions were presented.

Keywords: Physical fitness, Physical activity, Report Card, Ministry of Education

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Günümüzde toplumun fiziksel aktivite konusunda bilgi düzeyinin yeterli olmaması, fiziksel aktivitenin sağlık için ne kadar önemli olduğunun yeterince anlaşılabilmesi ve giderek daha hareketsiz bir yaşam tarzının benimsenmesi, toplumda obezite başta olmak üzere kalp-damar hastalıkları, diyabet, depresyon gibi kronik ve ruhsal hastalıkların yaşanmasını artıran önemli nedenlerden biri olmuştur. Hâlbuki fiziksel aktivitenin, her yaşta sağlığa faydalı olduğu bilinmektedir. Teknolojik gelişmelerle birlikte günümüzde giderek daha hareketsiz bir yaşam tarzı benimsenmektedir. Çocuklar, bu yaşam tarzından en çok etkilenen grup olarak karşımıza çıkmaktadır. Çocuğun bedensel gelişimi için hareket çok önemlidir. Günümüzde çocukların hareket edebilecekleri alanlar son derece sınırlıdır (Taşçı, 2010). Şehirlerdeki çarpık kentleşme ve teknolojinin gelişmesi gibi etmenler, çocukların oyun ve spor etkinliklerini azaltmakta ve onları hareketsiz bir yaşama sürüklemektedir (Çelik ve Şahin, 2013).

Hareket etmek, insan vücudu için doğuştan beri süregelen ihtiyaçlarından biridir. Ancak günümüz teknolojileri, insan vücudunu hareketsiz kılacak şekilde sokmuştur. Bu durum ise, insan vücudunun yapısına uygun olmayan bir durumdur. Hatta bu hareketsizlik hâli teknolojik eğlenceler sebebiyle çocukluktan itibaren başlamaktadır (Saygın, 2003).

Hızla artan sanayileşme ve teknolojik ilerleme kişilerin yaşam tarzları üzerinde ciddi değişikliklere neden olmaktadır. Yaşam koşullarında, teknolojinin ve modernleşmenin beraberinde getirdiği rahatlık sebebiyle bireylerin bir kısmının günlük olarak yaptığı fiziksel aktiviteler yeterli seviyede olmayıp, bireyler daha çok hareketsizliğe yönelmektedir. Bu değişiklikler arasında kişilerin sağlık durumunu doğrudan etkileyen fiziksel aktivite düzeyi de giderek azalmakta ve bununla birlikte farklı sağlık problemleri görülmektedir. Sağlığın korunması açısından bakıldığında, bu durum fiziksel aktivitenin ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Düzenli fiziksel aktivite yapılmasının kişisel olarak sağlığa olumlu etkisi olduğu gibi toplumun genel sağlık

durumu üzerine de olumlu etkileri olmaktadır. Önleyici ve koruyucu sağlık hizmetlerinin, tedaviye yönelik sağlık hizmetlerinden daha az maliyetli olduğu düşünülürse, fiziksel aktivite ekonomik olarak maliyeti çok olmayan ve bunun yanında insan sağlığı üzerine olumlu etkisi oldukça yüksek olan bir birincil korunma yöntemi olarak karşımıza çıkabilir. Bu nedenle insanların düzenli olarak fiziksel aktivite yapmaları, toplumun genel sağlık düzeyini de olumlu açıdan etkileyecektir (Bulut, 2013).

Fiziksel aktivitenin faydaları, genellikle, yetişkinlik ve yaşlılık dönemleri için bahsedilir. Fakat bu faydaların gerçekleşebilmesinde, çocukluk ya da adölesan (genç erişken) dönemlerinde yapılan fiziksel aktivitenin önemi büyüktür(Bek, 2008). Fiziksel aktivite seviyesinin düşük veya yüksek olmasının insan sağlığı ile ilişkisinin dünya genelinde giderek daha fazla önem kazandığı görülmektedir. Yeterli yapılmayan fiziksel aktivitenin sağlık sorunlarının kaynağı olmasının yanı sıra, fiziksel aktivitenin birçok sağlık sorununun iyileştirilmesine ya da önlenmesine katkısı da pek çok çalışmada ortaya konmuştur (Bulut, 2013).

Fiziksel aktivite, kişilerin vücut ve psikolojik gelişimini sağlayan temel etkenlerden biridir. Fiziksel aktivite, toplumun kaliteli bir yaşam sürmesini, çevrenin korunmasını teşvik etmekte ve gelecek nesillere de miras bırakılmaktadır. Diğer taraftan, toplumda fiziksel aktivitenin yeterli düzeyde olmaması bir halk sağlığı problemidir. Tarihin seyri içerisinde oldukça uzun yıllar süren bir dönem zorunlu fiziksel aktivitenin yer aldığı açlık ve tokluk döngüleriyle geçen bir yaşam süren insanoğlu, teknolojinin gelişmesiyle birlikte daha az hareketli bir hayatla karşı karşıya kalmıştır TV, video oyunları ve bilgisayar başında saatlerce vakit geçiren, hemen hemen her işini masa başında gerçekleştiren, çevre koşulları ve yaşam biçimi ciddi değişikliğe uğramış bireyler giderek daha az hareketli sedanter bir hayat yaşamaya başlamıştır.

Fiziksel hareketsizlik dünyada olduğu gibi ülkemizde de ciddiye alınması gereken sağlık sorunlarını meydana getirmektedir. Sağlıklı ve mutlu bir toplumun meydana gelmesi için hareketli aktif bir yaşam tarzı ve egzersizlerin günlük hayatımızın bir parçası olması gerekmektedir (Halk Sağlığı Kurumu, 2014).

1.1. Araştırmanın Problemi

Bu alışmada Beden eğitimi üretmenleri, renciler ve ailelerin gözüyle sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi incelenmiştir. Bu kapsamda, bu araştırmanın problemleri aşağıdaki gibidir.

- Beden eğitimi retmenlerinin sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi hakkındaki görüşleri nelerdir?
- rencilerin sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi hakkındaki görüşleri nelerdir?
- Ailelerin sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi hakkındaki görüşleri nelerdir?

1.2. Araştırmanın nemi

Araştırmanın problemiyle de bağlantılı olarak bu araştırmanın amacı SİFUK uygulamasını beden eğitimi üretmenleri, renciler ve ailelerin görüşleri işığında ele alarak olumlu ve olumsuz yönlerini ortaya koymakla birlikte uygulamanın daha da işlevsel hale gelmesi için ortaya koyulan önerilerle beraber bütüncül ve derin bir kavrayış geliştirmektir.

2016-2017 eğitim üretim yılının gz döneminde pilot uygulaması ve ikinci döneminden itibaren de ortaokul ve liselerde zorunlu olarak uygulamaya başlanan SİFUK lmleri ile; rencilerin fiziksel uygunluk öğelerini oluşturan vücut kompozisyonu (beden kitle indeksi), esneklik, kas kuvveti ve dayanıklılık durumları tespit edilmeye çalışılmaktadır (Milli Eğitim Bakanlığı, 2017). Bu ölümlerden önce, beden eğitimi ve spor alanındaki akademisyenler tarafından ölümlerin yapılacağı on iki bölgede 81 ilden 7413 beden eğitimi ve spor dersi retmenine tanıtıcı seminerler verilmiş ve internet ortamında ölümlerin nasıl yapılması gerektiğine ilişkin videolar yayınlanmıştır (Milli Eğitim Bakanlığı, 2016). Fakat lkemiz için yeni olan bu uygulamaya yönelik olarak uygulayıcı retmenlerin, uygulamanın muhatabı rencilerin ve ailelerinin görüşleri henüz tam olarak ortaya konulmamış ve uygulama

ayrıntılı olarak analiz edilmemiştir. Bu nedenle; SİFUK uygulamasının beden eğitimi ve spor öğretmenleri, öğrenciler ve ailelerin gözüyle ele alınıp değerlendirilmesine ihtiyaç duyulmuştur.

Bu araştırma MEB ve Sağlık Bakanlığının protokolü ile okullarda yeni uygulanmaya başlayan sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesinin beden eğitimi öğretmenleri, öğrencilerin ve ailelerin görüşleri alınarak değerlendirilmesi amaçlandığından oldukça önemlidir. Bu araştırma sonunda katılımcıların görüşleri doğrultusunda kazanımların ortaya çıkartılması, aksayan yönlerin belirlenip yeniden düzenlenmesiyle birlikte verilen öneriler doğrultusunda uygulanacak sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi (SİFUK) daha anlamlı ve işlevsel hale getirecektir. Çünkü SİFUK uygulaması, öğretmenler, öğrenciler ve aileler üzerine kuruludur. Bu yüzden SİFUK uygulamasının geleceği bu üç grubun görüşlerinin belirlenmesi açısından oldukça önemlidir.

Yapılan çalışmada ilköğretim ve ortaöğretim kademesinde uygulanmaya başlayan sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesini beden eğitimi öğretmenlerinin, öğrencilerin ve ailelerin gözüyle incelenerek hayatımıza yeni giren bu uygulamaya onların penceresinden ışık tutulmaya çalışılmıştır.

1.3. Varsayımlar

- Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin, öğrencilerinin ve ailelerin görüşme sorularına ciddiye ve samimiyetle cevap verdiği,
- Araştırmacı tarafından hazırlanan kapsam ve geçerliliği konunun uzmanlarınca kontrol edilen sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi görüşme sorularının amaca dönük olarak ölçülmek isteneni ölçtüğü varsayılmıştır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışma;

- 2017-2018 eğitim öğretim yılı ile,
- Sakarya da Milli Eğitim Bakanlığına bağlı devlet okullarında görev yapan 8

beden eğitimi ve spor öğretmeni ile,

- Sakarya da Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda eğitim-öğretim gören 8 öğrenci ile,
- Sakarya da Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda eğitim-öğretim gören 8 öğrenci velisi ile,
- Katılımcıların görüşmede verdiği cevaplar ile sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Sağlık; Dünya Sağlık Teşkilatının tanımına göre “yalnız hastalık ve sakatlığın olmayışı değil bedence ve ruhça aynı zamanda sosyal yönden tam bir iyilik halidir.” (Karacabey ve Özmerdivenli, 2011).

Beden Eğitimi; İnsan bütünü oluşturana fiziki, ruhi ve zihni vasıfların, bulunduğu yaşın ve genetik potansiyelin gerektirdiği verim gücüne ulaştırılması için bedeni aktiviteler ve oyun yoluyla yapılan faaliyetlerin bütünüdür (Şahin, 2005).

Fiziksel Uygunluk; Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre “sosyal, mental ve fiziksel iyilik halidir” (Tunay, 2008). Genel anlamda fiziksel uygunluk aşırı yorgunluk olmaksızın kişinin kendini fiziksel, fizyolojik ve psikolojik olarak iyi hissetmesi ile birlikte günlük aktiviteleri başarma yeteneği anlamına gelir (Baltacı ve Düzgün, 2008).

Fiziksel Aktivite; Fiziksel aktivite, enerji dengesi ve ağırlığın kontrolü için enerji harcamasıdır. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite egzersiz olarak tanımlanabilir. Egzersiz, düzenli ve tekrarlı vücut hareketlerini içerir (Baltacı ve Düzgün, 2008).

Egzersiz; Fiziksel özelliklerinde azalma meydana gelmiş kas ve eklemlerin, azalan fiziksel özelliklerini tekrar kazandırmak veya normal kas ve eklemlerin fiziksel özelliklerini daha da geliştirmek için yapılan hareketlerdir (Şahin, 2005).

Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi; Milli Eğitim ve Sağlık Bakanlığının iş birliğinde öğrencilerde sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite farkındalığını arttırmak ve teşvik etmek amacıyla bilim kurulu kararı ile ilköğretim ve ortaöğretimde eğitim ve öğretim gören öğrenciler için her dönem başında ve sonunda (15 Eylül- 15 Ekim ve 15 Nisan-15 Mayıs) olmak üzere yılda 2 kez mekik, sınav, otur-uzan esneklik ölçümü, vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümlerinin yapıldığı bir uygulamadır.



BÖLÜM 2. GENEL BİLGİLER

2.1. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, normal dinlenme seviyesinin üzerinde, iskelet kaslarının çalıştırılması ile enerji tüketimine yol açan her türlü vücut hareketi olarak tanımlanır. Bu faaliyetler ise, kasları çalıştırmak için yapılan herhangi bir aktivite olabilir. Mesela, koşmak, bisiklete binmek, yürümek vb. (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985).

Fiziksel aktivite insanların hayatlarını devam ettirmeleri için vazgeçilmez bir faktör iken teknolojinin hayatın her tarafa girmesiyle beraber gittikçe azalmaya başlamıştır. Hayatımız bir taraftan daha pratik bir hal alırken bu durum hareketsizliği arttırarak insanlığı sağlık açısından zor durumlara maruz bırakmaktadır. Teknolojinin hayatımızın her alanına girmesi inaktif bir toplum meydana getirerek sağlık açısından ciddi sorunlara yol açmaktadır. Fiziksel aktivite yetersizliği zamanımızda olgun ve yaşlı sınıfında yaygın olarak görülmektedir. İnsanların yeteri düzeyde fiziksel aktivite yapmamalarının veya sınırlı düzeyde yapmalarının ruhsal, davranışsal ve fizyolojik pek çok nedeni bulunmaktadır. Türkiye’de, zamanın yeterli olmaması gerektiği kadar fiziksel aktivitenin yapılmamasında etkili olan en belirgin sebepler arasında yer almaktadır (Öztürk, 2005).

Teknolojinin gelişimi, ulaştırma araçlarının ilerlemesi, insanların –özellikle, gençlerin ve çocukların sanal eğlencelerle hayat geçirmesi günlük sıradan bir şekilde yapılan fiziksel aktiviteleri iyice azaltmış ve bunun sonucu olarak da çeşitli sağlık problemleri ortaya çıkmaya başlamıştır (Alemzadeh & Lifshitz, 2003).

2.1.1. Fiziksel aktivitenin yararları

Teknolojik gelişmelerle birlikte günümüzde giderek daha hareketsiz bir yaşam tarzı benimsenmektedir. Çocuklar bu yaşam tarzından en çok etkilenen grup olarak karşımıza çıkmaktadır. Çocuğun bedensel gelişimi için hareket çok önemlidir. Bu zamanda çocukların hareket edebilecekleri alanlar son derece sınırlıdır (Taşçı, 2010). Şehirlerdeki çarpık kentleşme ve teknolojinin gelişmesi çocukların oyun ve spor etkinliklerini azaltmakta ve onları hareketsiz bir yaşama sürüklemektedir (Çelik & Şahin, 2013).

Fiziksel aktivite, Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre zinde ve neşeli günlük yaşam, vücudu hastalıklara karşı koruma, alınan fazla enerjinin doğal bir şekilde harcanıp şişmanlığın önlenmesi, yaşlanma ve yaşlanmanın getirdiği organik gerilemenin yavaşlatılması, solunum ve dolaşım sistemlerinin üstün kapasiteye ulaşması ve bu kapasitenin korunması, sinirsel gerginliklerin azaltılması ve koroner damar hastalıklarının getirdikleri ölüm olaylarını önleyici ve koruyucu etkinin artırılması, kasa bağlı eklem dokularının sağlık ve işlerliğinin korunması, sosyal kaynaşmanın sağlanıp yalnızlıktan kurtulmak ve duruş bozukluklarının önlenmesinde etkili olmaktadır. Fiziksel aktivite hayatımızın tüm dönemlerinde psikolojik ve fiziksel sağlığı etkilemektedir (WHO, 2000).

Fiziksel aktivite; bireyin kalori harcamasını sağladığından obezite tehdidini azaltarak vücudun daha sağlıklı olmasını sağlamaktadır (Türkiye Halk Sağlığı , 2014). Düzenli fiziksel aktivite, her yaşta insan sağlığı için faydalıdır. Mesela, çocukluk ve gençlik dönemi için, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümelerinde, kötü alışkanlıklardan uzak durmalarında ve sosyalleşmelerinde faydalıdır. Yetişkinler için, bazı kronik hastalıklardan korunmalarında, hastalıkların tedavilerinde veya tedavinin desteklenmesinde faydalı neticeleri vardır. Yaşlılar için ise, hareket kabiliyetlerinin sınırlanmasını en aza indirmekte önemli bir etkiye sahiptir (Tunay, 2008).

Kişisel olarak yapılan fiziksel aktivite düzeyi son yüzyıl içerisinde büyük düşüş göstermiştir. Birçok iş alanının oturarak çalışmayı gerektirmesi ve bilgisayar kullanımıyla artan hareketsizlik kişilerin fiziksel aktivite düzeyini giderek

düşürmektedir. Bu tarz işler, fiziksel aktive yetersizliğinden meydana gelen sağlık sorunlarında önemli pay sahibidir (Baltacı, İpek, Kesici, Çelikcan, ve Çakır, 2008).

Bilimsel çalışmalardan elde edilen bulgular, düzenli fiziksel aktivitenin kişinin kendisi için hayat boyunca olumlu faydaları olduğunu göstermektedir. Fiziksel aktivitenin getirmiş olduğu en büyük faydalardan biri de uzun seneler kimseye muhtaç olmadan yaşamak, sakatlıkları ve güçsüzlüğü azaltmak, orta yaş ve yaşlılıkta daha kaliteli yaşam geçirmektir (Stewart, 2001).

Düzenli fiziksel aktiviteyle beraber bedeni ve ruhi birçok hastalığın önüne geçilerek kişinin psikolojik yönden daha sağlıklı olmasını sağlamaktadır. Bu bağlamda insan hayatında bebeklik çağından başlayıp hareketle geçen sürenin devamlı olarak artırılması daha sağlıklı ve kaliteli bir yaşam için kaçınılmazdır. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin, çocuklarda bilişsel gelişime katkı sağlayarak okul başarılarının olumlu yönde değişmesine ve toplumla daha barışık ve intizamlı bir yaşam biçimi kazanmalarını sağladığı bilinmektedir. Fiziksel aktivite kişinin kendisini daha canlı hissetmesini, hareketli ve kalben bedenlen ve ruhen daha huzurlu olmasını sağlayarak yaşam kalitesini artırır (Türkiye Halk Sağlığı , 2014).

Fiziksel aktiviteyi günlük hayatın vazgeçilmez bir parçası hâline getirmek zor değildir ve karmaşık bir plana ihtiyaç yoktur. Bu çerçevede işe, alışverişe gidip gelirken mümkün olduğunca yürümek, arabayı daha uzağa park ederek veya ulaşım araçlarından erken inerek yolun bir kısmını yürümek, bisikleti tercih etmek gibi aktiviteler daha hareketli ve sağlıklı bir yaşam için yapabileceğimiz önemli değişikliklerdendir (Türkiye Halk Sağlığı , 2014).

T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Aile Hekimliği, Fiziksel Aktivite rehberinde düzenli fiziksel aktivitenin faydalarını şöyle ifade etmiştir:

- Kilo kontrolüne yardım eder.
- Kas kasılması ve aktivitenin etkisiyle kemik mineral yoğunluğunu korur ve osteoporozu (kemik erimesi) önler.

- Yüksek kan kolesterol ve trigliserit düzeyini etkileyerek damar hastalıkları riskini azaltır.
- Kalbi güçlendirerek kalbe olan kan akışını artırır ve kalp krizi geçirme riskini azaltır. Ayrıca geçirilmiş kalp kriziyle başa çıkma oranını artırır.
- Düzenli aktivite yapan bireyler sigara bağımlılığından kurtulma konusunda inaktif bireylerden daha başarılıdırlar.
- Düzenli fiziksel aktivite insülin aktivitesinin kontrolünü sağlayarak şeker hastalığının ve kan şekerinin kontrolüne yardımcı olur.
- Kadınlarda menopoza girme başlangıç yaşını geciktirir, menopozun olumsuz etkilerinin hafifletilmesinde yardımcıdır.
- Kendini iyi hissetme ve mutluluk oluşturur.
- Sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısı üzerine olumlu etkileri nedeniyle vücut düzgünlüğü ve farkındalığını geliştirerek bedeni ile barışık, özgüvenli bireyler yaratır.
- Olumlu düşünme ve stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirir.
- Sağlıklı yaşlanmayı beraberinde getirerek bağımsız ve aktif yaşlı bireyler meydana getirir.
- Olası ani ve sistemik hastalıklar nedeniyle ölüm riskini azaltır.
- Kansere gelişim riskini azaltır ve kansere karşı koruma sağlar.
- Aktif yaşayan bireylerde vücudun oksijen kullanma yeteneği arttığı için vücut direnci artar ve enfeksiyonlara karşı koruma gelişir.
- Depresyon, anksiyete ile başa çıkma gücünü artırır, bireylerin yaşamdan keyif almasını sağlar (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2012).

2.2. Egzersiz

Çocukluk dönemi hastalıkları ile beraber, temelleri çocuklukta atılan pek çok hastalığın önüne geçilmesi için özellikle okul çağı çocuklarında egzersiz ve spor temel belirleyiciler arasında yer almaktadır. Fiziksel aktivitelerden istenilen faydanın elde edilebilmesi için hareketi günlük yaşamın değişmez bir parçası hâline getirmek gerekir. Düzenli, belirli bir zaman, şiddetle ömür boyu devam ettirilen fiziksel aktiviteler bireysel ve toplumsal sağlığımıza olumlu yönde katkı sağlar. Egzersiz kalp hastalıkları,

obezite, yüksek tansiyon, diyabet, osteoporoz ve bazı kanser türlerinden korunmada en etkin ve en ucuz bir tedavi yöntemidir (Türkiye Halk Sağlığı , 2014).

Erken yaşlarda yapılan fiziksel aktiviteler, eğer, orta yaşlar ve ileriki dönemlerde de korunabilirse, toplumun ortalama yaş seviyesinde daha yükseğe çıkarma ihtimali artar (Zorba, 2006).

Günümüzün fark edilmeyen hastalıklarından bir tanesi “Hipokinetik” olarak adlandırılan hareket azlığıdır. İnsan gücünün yerine, makinelerin çalışması, şehir ortamındaki boğucu yapı ve monoton bir hayat yapısı içerisinde hareket etmek azalmaktadır. Fakat yapılan araştırmalara göre, hareketsiz olmak bedeni ve ruhi birtakım sıkıntılara yol açmaktadır (Aracı, 2014).

Günümüzde, insanlarda obezite oranı çok fazla artmıştır. Obezite, vücut için alınan enerjinin, verilen enerjiden fazla olması ile ortaya çıkmaktadır. Bu da vücutta kilo fazlalığına sebebiyet vererek, çeşitli hastalıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Ciddi bir sağlık sorunu olan şişmanlık, fiziksel aktivitelerin eksikliğinden ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle, insanları fiziksel aktivitelere teşvik etmek fitness programlarının temel amacını oluşturmaktadır (Arslan, 2001).

Fiziksel aktivitelere en çok faydalanma şekli, bunu günlük hayatlarının bir parçası haline getirmektir. Okullarda, beden eğitimi derslerinde, küçük sportif faaliyetlerde veya mahallesinde arkadaşları ile çeşitli sportif faaliyetlerde bulunan gençlerde ve çocuklarda fiziksel aktivitelerin olumlu sonuçları gözükmektedir (Kalish, 1998). Standart bir program dahilinde fiziksel aktivitede bulunan kişilerde, vücut düzgünlüğü artmakla birlikte, sportif faaliyetler sonrası salınan endorfin ve opioidler sayesinde, ağrı eşiği yükselerek psikolojik rahatlığı temin eder (Özer ve Baltacı, 2008).

Fiziksel aktivite, ancak, eğitimin bir parçası olması ile yaşam biçimi olabilir. Bu nedenle, fiziksel aktivitenin eğitimin bir parçası haline gelmesi çok önemlidir. Çünkü insanlar, özellikle de çocuklar, yaptıkları ile öğrenirler ve birbirini etkilerler. Bu

etkileşim, bireyler arasında iletişim ve başarı gücünün artırılmasını sağlar (Karasüleymanoğlu, 1995).

2.4. Fiziksel Uygunluk

Fiziksel uygunluk, yetişkinler için sağlık durumunun belirleyici faktörünü oluşturur (Bruce, 2002). Kalp-damar uygunluğu, kuvvet, kas dayanıklılığı, esneklik ve vücut yağ oranı, fiziksel uygunluğun elementlerini oluşturmaktadır. Bu elementler ise, kronik hastalıklardan korunma ve bireylerin yaşam performansı açısından önemlidir. Özellikle de, çocukların gelişim devrinde bu elementlerin oluşturduğu fiziksel aktivite daha önemli olmaktadır (NASPE, 2004).

Çocukların, spor ve egzersiz yaşantısını sürdürebilmesi, motivasyonu sağlayabilmesi, fiziksel durum farkındalığını temin edebilmesi ve bedene karşı olumlu tutumu sağlayabilmesi açısından fiziksel uygunluk çok önemlidir (Riddoch, 1995). Fiziksel uygunluk ölçümlerinin devamlı yapılması gerektiğine dair delillerden bir tanesi, yapılan araştırmaların neticesinde, sağlık ve spor açısından fiziksel uygunluğun önemine çokça vurgu yapılmış olmasıdır (Plowman, 2005).

Başka bir tanımda, fiziksel uygunlukla ilgili; beden fiziksel dayanıklılığının, kişinin sahip olduğu mevcut kondisyonu ile birlikte hareketlerin doğru bir şekilde yapılmasını ifade etmektedir. Fiziksel uygunluk ölçüsü, yorulmadan en uzun süre hareket edebilme kabiliyeti olarak belirtilir (Zorba, 1999).

Fiziksel uygunluk kavramı, performans ve sağlıkla ilişkili olmak üzere iki boyutta ele alınır. Çeviklik, denge, patlayıcı güç, reaksiyon zamanı gibi yaratılıştan kazanılan özelliklerin olduğu performansla ilişkili boyut daha fazla spor dallarına katılımında ön plana çıkar ve genellikle fiziksel uygunluk eğitiminde görülmez. Diğer yandan, “kişinin günlük işlerini yorulmadan zevk alarak ve canlı bir şekilde yapması, hobi ve serbest zaman faaliyetlerine katılmak ve acil durumlara müdahale etmek için gerekli enerjiye sahip olması” olarak ifade edilen ve kardiyovasküler dayanıklılık, kas kuvveti ve dayanıklılığı, vücut şekli, esneklik, motivasyon ve beslenme kavramlarından oluşan

sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk ise düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılım sonucunda tüm bireyler tarafından geliştirilebilir (Stokes, Schultz, & Rothstein, 1995).

Fiziksel aktivite, günlük hayatın içerisinde yapılan, efor sarf etmeyi ve kalori harcamayı sağlayan bedensel hareketleri ifade etmektedir. Fiziksel aktivite ile alakalı bilimsel bulgular, fiziksel aktivitenin insan hayatının önemli bir parçası olduğunu ve eğitim-öğretimin de gereklerinden olduğunu göstermektedir. Eğitim sistemindeki fiziksel aktivitenin temel dersi olan beden eğitimi dersinin, eğitim programlarındaki yeri devamlı olarak sorgulanmaktadır. Sorgulanan konular ise, beden eğitimi derslerine ayrılan zamanın diğer derslere nispeten az olması, beden eğitimi için ayrılan alanların az olması veya olmaması, ayrıca derslerin kalitesini düşürecek çeşitli müdahalelerin olması olarak gözükmektedir (Alparslan, 2008).

Dünya üzerinde pek çok devlet, çocukların ve gençlerin sağlık ve fiziksel uygunluk durumlarını incelemeyi önemli bir vazife olarak görmüştür. Çünkü yetişkinlerde bulunma ihtimali olan obezite ve kronik hastalıkların genellikle en mühim sebebi, çocuklukta düzgün uygulanmayan fiziksel aktivitelerdir. Bu yüzden, fiziksel aktiviteler çocuklar için önemli bir gereksinimdir (Zorba, 2013).

Fiziksel uygunluğun çeşitli tanımları yapılmıştır. En genel biçim olarak fiziksel uygunluk, bireyin günlük işlerini herhangi bir yorulma olmaksızın, enerjik ve mutlu bir ruh haliyle yapmasını sağlayan ve beklenmedik olumsuz durumlara karşı koyabilme yetisine sahip olmasını temin eden kabiliyetlerdir. Fiziksel uygunluk kalp solunum dayanıklılığı, kassal dayanıklılık, kas kuvveti, kas gücü, sürat, esneklik, çabukluk, denge reaksiyon zamanı ve beden kompozisyonunu içermektedir. Sağlık kısmında, kalp solunum uygunluğu, kassal kuvvet ve dayanıklılık, beden kompozisyonu ve esneklik gibi kısımlar mevcuttur (Yan, 2007).

Fiziksel uygunluğun antropometrik yapı ile münasebetinde, postür, vücut yağ oranı, vücut yapısı, esneklik, boy-ağırlık ilişkisi, kemik-kas ilişkisi mevcuttur. Fiziksel hareket için yapılacaklar ise, dikkat, çeviklik, denge, kuvvet, dayanıklılık, hız ve sürattir. Fiziksel uygunluk beden ile ilgili olduğu için, organik uygunluk ve fizyolojik uygunluk

ismi de verilebilir. Genellikle kuvvet ile fiziksel uygunluğu aynı mana ile ifade ederler. Fakat kuvvet fiziksel uygunluğun yalnızca bir parçasıdır. Çünkü fiziksel uygunluk birçok bileşenden meydana gelmektedir. Bu bileşenler, kuvvet, kalp dolaşım dayanıklılığı, hız, çeviklik, güç, yumuşaklık ve esnekliktir (Zorba, 2006).

Diğer bir ifade ile fiziksel uygunluk, yorulmadan uzun süre yapılan hareket kabiliyeti olarak ifade edilebilir. Yani, fiziksel dayanıklılığın, mevcut kondisyon ile birlikte hareketlerin doğru şekilde yapılabilmesidir (Zorba, 1999).

2.4.1. Fiziksel uygunluk bileşenleri

Sağlık çerçevesi içinde fiziksel uygunluk, kişinin, kalp ve kan damarları, akciğerleri ve kaslarının gün içerisinde minimum yorgunluk ile faaliyetlerini yerine getirebilmesidir. Yani, bireyin daha fazla iş yapabilme kabiliyetini arttırmaktır. Dünya Sağlık Örgütüne göre fiziksel uygunluk, fiziksel bir işi başarılı bir şekilde yapma yeteneğidir. Bir başka tanımlamada ise, insanların sahip oldukları veya kazandıkları fiziksel aktivite yapabilme becerisi ile ilişkili bir seri nitelik olarak ifade edilmektedir. Fiziksel aktivite kavramsal olarak, fiziksel aktiviteleri başarılı bir şekilde yapmak olduğundan, günlük işlerini zorluk çekmeden yapan insanların fiziksel aktivite uygunluğunun yüksek olduğu görülür. Fiziksel uygunluk ve performansın fizyolojik fonksiyonları yedi gruba ayrılabilir;

- Kuvvet ve güç,
- Dayanıklılık, enerji ihtiyacı ve toparlanma,
- Sıvı kaybı ve sıvı alımı,
- Esneklik,
- Doku gelişimi,
- Serbest radikal antioksidan kapasitesi
- Bağışıklık fonksiyonu. Bunlar kalp-dolaşım sistemi dayanıklılığı (VO₂max), güç, kas kuvveti ve dayanıklılığı, sürat, esneklik, vücut kompozisyonu, çeviklik, denge ve koordinasyon olarak belirlenebilir. Bu özellikler iki ayrı kategori de değerlendirildiğinde, kalp-dolaşım sistemi dayanıklılığı veya kardiovasküler dayanıklılık (VO₂max), kas kuvveti ve dayanıklılığı, vücut kompozisyonu ve

esneklik sağlık ile ilgili fiziksel uygunluğun bileşenleridir. Bu iki özelliğin bir arada bulunması fiziksel uygunluğu meydana getirir (ACSM, 2000; Gutin, 1992; Güler, 2003; Looney, 1990; Özer ve Özer, 2005; Saris, 2003; Tekelioğlu, 1999; Zorba , 2001; Kuşgöz, 2005).

Fiziksel aktivitenin bileşenleri beş grupta incelenmektedir (Bouchart, 2006).

1. Aktivitenin Frekansı

- Fiziksel aktivitenin en faydalı olanı aktivitenin haftanın günlerine dağıtılarak gerçekleştirilmesi,
- Aktivitenin belirli bir zaman dilimi değil devamlı olarak yapılmasıdır.

2. Aktivitenin Tipi

- Aerobik; kasların belirlenmiş zaman aralıklarında orta düzey zorlanmasıyla başlayan, solunumu hızlandıran ve yüksek kalp atım hızına ulaşılan aktivitedir.
- Ağırlık kaldırma, itme ve çekme aktiviteleri (kas gücünü arttırmaya yönelik aktiviteler) dir.
- Yürüyüş, koşu, bisiklete binme, vb.

3. Aktivitenin Şiddeti

- Hafif düzeyde: 3,5 kcal/min altında enerji harcanması gerektiren aktiviteler.
- Orta şiddetli: 3,5 – 7 kcal/min arasında enerji harcaması gerektiren aktiviteler.
- Şiddetli: en az 7 kcal/min enerji harcaması gerektiren aktiviteler.

4. Aktivitenin Süresi

- Günde 3 defa 10 dakikalık orta şiddetli aktiviteler.
- Haftada 150 dakika orta şiddetli aktiviteler.

5. Aktivitenin İçeriği

- Gönüllü olarak veya ücretli herhangi bir işte çalışma.
- Spor.
- Ulaşım (bir yerden bir yere yapılan yürüme aktiviteleri).
- Ev işleri.
- Boş zaman değerlendirme.

Dolaşım sistemi, egzersiz esnasında gerekli olan kanı dokulara ulaştırır. Yükselen vücut sıcaklığını dengede kalmasını sağlar. Düzenli yapılan egzersizler kalp dakika volüm sayısını artırır. Nabızda çok bir artma görülmez. Nabız 60'ın altına iner. En düşük nabız ise 30'a kadar indiği saptanmıştır. Antrenmanlardaki yüklenmelerde nabız normale dönüşü, spor yapmayanlara oranla daha çabuk olur (Sevim, 1997).

Yapılan fiziki hareketlerin %75-90 arası yüklenmeleri kas kuvvetini arttırmaktadır. Bir kasın çapı, yüksek gerilimde uyarılar verilmesiyle gelişir. Enerji depolarının büyümesi ve kılcal damarın genişlemesi ile birlikte kas dayanıklılığında artış olur. Buna bağlı olarak çabukluk sağlayan uyarılarla kasılma hızında artış ortaya çıkmaktadır (Demir ve Filiz 2004).

Beslenmenin değerlendirildiği ve tıbbın pek çok alanında kullanılan ölçümlerden biri beden kitle indeksidir (Lohman 1999). Beden kitle indeksi, iki yaşından büyük çocuklarda ve gençlerde klinik olarak obezitenin ve zayıflığın teşhisinde ve tanısında en önemli faktördür. Ölçülen kilonun bireyin boyunun karesine bölünmesi ile hesaplanır.

Esneklik; fiziki uyumun, eklemlerin normal açıklığı çerçevesinde, fonksiyon yapabilme kapasitesi ya da kasları ve eklemleri tüm hareket sahası boyunca hareket ettirme yeteneği olarak tanımlanabilir. Eklem hareket açıklığının, tüm hareket sahası içinde kolay ve herhangi bir sınırlılık olmadan yapılması önemli sağlık göstergelerinden biridir. Bununla birlikte kasların ve tendonların genişlemesi, esnekliğin gelişmesini sağlar (Uğraş ve Tuncel 1998, Dinç 2008).

2.4.2. Fiziksel uygunluk eğitiminin yararları

Sportif performansları arttırmak, sağlık ve eğitimi daha verimli hale getirebilmek için fiziksel uygunluk ölçümleri çok önem arz etmektedir (Demirel, 1990). Fiziksel uygunluk ölçümleri ile elde edilen veriler sayesinde, çocukların sağlık açısından fiziksel uygunlukları hakkında bilgi sahibi olunmaktadır. Böylece yaşam boyu pek çok fiziksel aktivite yapabilmeyen imkânı olmaktadır. Fiziksel uygunlukla alakalı ne kadar veriler elde edilirse, fiziksel uygunluk tespiti o kadar verimli olur (Updyke, 1987).

Fiziksel uygunluk hakkında kişileri bilgi sahibi yapmak ve davranışlarında olumlu değişiklikler ortaya çıkartmak için en uygun yerler okullardır. Bundan dolayı fiziksel uygunluk gelişimi her yaştaki bireyler için düzenlenen beden eğitimi programlarının en önemli amaçlarından biridir (Pangrazi, 1992).

Fiziksel uygunluk eğitiminin genel amacı, öğrencilerin fiziksel uygunluk seviyelerini yalnızca okul çağında değil okuldan sonraki yaşamlarında da ilerletmeleri ve egzersiz yapmaları için gerekli olan beceri, bilgi, tutum ve alışkanlıkları yerleştirmek ve bununla birlikte toplumda yeterli olmayan egzersiz yapmama alışkanlığı sebebi ile meydana gelen sağlık problemlerini minimum seviyesine indirmektir (Strand, 1998).

Kişilerin hayatları boyunca egzersiz yapmaları için gerekli olan sağlık, fiziksel uygunluk konularının içeriğini oluşturur. Fiziksel uygunluğun performans ya da spor ile ilişkili olan kısmından hız, denge, koordinasyon gibi kavramlarından daha çok sağlıkla ilişkili boyutunu oluşturan kavramlar gerek teorik gerekse uygulamalı olarak ele alınır (Vassiliki, 2004).

Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi ilk olarak sağlıklı bireylerde ve kronik hastalıkları olanlarda araştırmaların yapılabilmesi, sonuçlarının değerlendirilmesi, genel sağlık seviyesinin tespit edilmesi ve bireylere fiziksel aktivite ile ilgili bilgilendirme yapılması açısından önemlidir. Fiziksel aktivite yapılmayışının sağlık üzerine olumsuz etkilerinin bir diğer yansıması olan kişinin normal hayatını devam ettirememesi ile birlikte üretkenlikten çıkması ülke ekonomisi açısından kayıplar meydana getirebilmektedir. Yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapılması teşvik edilmeli; aktivite için fiziksel programlar ve mekânlar geliştirilmeli ve toplum şuuru arttırılmalıdır. Fiziksel aktivitenin egzersiz haline gelmesi için örgün eğitim kurumlarının müfredata fiziksel aktivite içerikli programlar eklenmelidir (Bulut, 2013).

Son yıllarda yurtdışında olduğu gibi Türkiye’de de sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk konusunun öne çıkması, geliştirilen beden eğitimi dersi öğretim programlarında bu konuya önemli bir yer verilmesini beraberinde getirmiştir (NASPE, 2004, MEB, İlköğretim Beden Eğitimi (1-8. sınıflar) Öğretmen Kılavuz Kitabı , 2007, MEB, Beden

Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı (1-8. Sınıflar), 2009; MEB, Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı (İlkokul 1-4. Sınıflar), 2012; MEB, Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı Ortaokul 5-8. Sınıflar, 2013).

Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk ÷lkemiz eğitim sistemi içerisinde, ilkokul, ortaokul ve lise eğitim dönemlerinde beden eğitimi derslerinin içine yerleştirilmiştir. İlk ve ortaokullarda “Aktif ve Sağlıklı Yaşam” öğrenme alanlarında, lise de ise, “Kişisel Gelişim ve Sağlıklı Yaşam” alt öğrenme alanlarında sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğun mevcut olduğu gör÷lmektedir. Adı ge÷en öğrenme ve alt öğrenme alanlarında çocuk ve gençlerde, fiziksel etkinlik seviyelerinin ve sağlıkla ilgili olarak fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinin artırılması öngörülmektedir (MEB, Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı (1-8. Sınıflar), 2009; MEB, Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı (İlkokul 1-4.. Sınıflar), 2012; MEB, Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı (Ortaokul 5-8. Sınıflar), 2013).

2006 yılından itibaren Türkiye’de “yapılandırmacı öğretim” yaklaşımı, ilkokul, ortaokul ve lise eğitim seviyelerinde kademeli olarak uygulanmaya başlamıştır. Bu yaklaşımla amaçlanan, psikomotor becerileri, aktif ve sağlıklı yaşam becerileri, özyönetim kabiliyetleri, sosyal beceriler ve düşünme kabiliyetlerini arttırmaya çalışmaktır (MEB, Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı (1-8. Sınıflar); 2009, MEB, Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı (İlkokul 1-4. Sınıflar); 2012, MEB, Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı (Ortaokul 5-8. Sınıflar), 2013).

2016-2017 eğitim öğretim yılının güz döneminde pilot uygulaması ve ikinci döneminden itibaren de ortaokul ve liselerde zorunlu olarak uygulamaya başlanan SİFUK ölçümleri ile; öğrencilerin fiziksel uygunluk öğelerini oluşturan vücut kompozisyonu (beden kitle indeksi), esneklik, kas kuvveti ve dayanıklılık durumları tespit edilmeye çalışılmaktadır (Milli Eğitim Bakanlığı, 2017).

Yaşadığımız zamandaki çocukların ve gençlerin sağlıklı ve zinde olmaları toplumun geleceğini doğrudan ilgilendirmektedir. Üretken toplumlar sağlıklı ve çevik kişilerden oluşur. Diğer taraftan, teknolojik gelişmelerin hayatın her tarafına girmesi neticesinde

kişilerin daha az fiziksel aktivite yaptıkları, ekran karşısında daha uzun zaman sarf ettikleri bilinmektedir. Bununla birlikte ortaya çıkan şişmanlık, obezite, yüksek tansiyon, şeker ve kalp hastalıkları toplum sağlığını ciddi anlamda tehdit edercesine çoğalmıştır. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin çocuklar, gençler ve yetişkinlerin sağlığına kısa ve uzun zaman diliminde olumlu etkiler yaptığı görülmektedir. Bunlar arasında kas ve kemik kuvvetinde artış, vücut yağ seviyesinde azalma ve dolaşım-solunum sistemindeki olumlu gelişmeler sayılabilir. Sonuç olarak toplumsal problemlere duyarlı olmak zorunda olan okullara beden eğitimi dersleri ile egzersiz yapan, fiziksel uygunluğu istenilen seviyede olan, fiziksel aktivite içeriğini bilen ve değerli bulan öğrencilerin yetiştirilmesi gerekmektedir. Bu nedenle fiziksel aktivitenin öğrencilerde yerleşmesi için haftalık ders sayısında artış sağlanmalı, beden eğitimi ve branş öğretmenlerine hatta idarecilere fiziksel uygunluk ile ilgili hizmet içi eğitimi verilmelidir (Taşer, 2004).

Kısıtlı süredeki beden eğitimi derslerinde sürenin büyük bölümünün beceri öğretimine, oyunlara ve sportif aktivitelere yer verildiği bilinmektedir (Koutedakis, 2003). Diğer taraftan, beden eğitimi derslerinde daha çok hareket ve sporla ilgili beceri öğretimine mi yoksa okul hayatından sonra devam etmesi hedeflenen fiziksel uygunluk çalışmalarına mı yer verilmesi gerektiği konusu uzun zamandan beri dile getirilmektedir (Pangrazi, 1992; Jewett, Bain ve Ennis, 1995). 1991' de Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Birliği toplantısında tüm katılımcıların ortak görüşlerine göre beden eğitimi öğrencilerde olması gereken özelliklerin; çeşitli egzersizleri yapabilecek becerilere sahip olmak, fiziksel olarak yeterli seviyede olmak, düzenli olarak fiziksel aktivite yapmak, fiziksel aktiviteye katılımın faydalarını bilmek ve fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşama olan katkılarını önemli bulmak şeklinde düşünüldüğünden son yıllarda beden eğitimi derslerinde fiziksel uygunluk eğitimi daha çok yer verilmesine neden olmuştur (Javett, 1995).

Buna göre fiziksel uygunluk eğitiminin genel amaçları şu şekilde sıralanabilir.

- Fiziksel uygunluk gelişimi sağlama
- Fiziksel aktivitelere katılmak için gereken hareket becerilerini kazandırma
- Düzenli olarak fiziksel aktivite yapma alışkanlığı kazandırma

- Düzenli yapılan fiziksel aktivite ile sağlıklı yaşam arasındaki ilişki hakkında bilgi verme
- Fiziksel aktiviteye yönelik yanlış bilgiler ve hatalı uygulamalar hakkında bilgi verme
- Fiziksel aktivite yaparken ortaya çıkan sakatlanmalar hakkında bilgi verme
- Kişisel fiziksel aktivite programı hazırlama becerileri kazandırma
- Fiziksel uygunluğu ölçme ve değerlendirme becerileri kazandırma
- Dengeli beslenme alışkanlıkları kazandırma
- Fiziksel aktivite ile ilişkili olumlu duyguların gelişmesini sağlama
- Fiziksel uygunluğun yaşam boyu süren kişisel bir sorumluluk olarak algılanmasını sağlama
- Fiziksel aktivite eksikliği nedeniyle oluşan sağlık sorunları hakkında bilgi verme
- Alkol, sigara ve benzeri maddelerin kullanımı gibi fiziksel uygunluğu olumsuz etkileyen alışkanlıkların ortadan kaldırılmasını sağlama (Javett, 1995).

Beden eğitimi öğretmenlerine fiziksel uygunluk eğitimi önemli sorumluluklar verir. Bunlar arasında, öğrencilere bilgi ve motivasyon sağlamak, fiziksel aktiviteye gönüllü katılımın, keyif almanın ve hayat boyu devam ettirmenin önemini gösteren bir yol gösterici olmak sayılabilir. Öğretmenin ideal bir fiziksel uygunluk seviyesine sahip olması, egzersiz yapması ve fiziksel uygunluk hakkında samimi olması öğrencilerin dikkatinden kaçmaz ve çok önemli bir motivasyon kaynağı oluşturur. Öğretmen hiçbir şekilde fiziksel aktiviteyi bir ceza sebebi olarak kullanmamalı, fiziksel aktivite yapmanın bir farklılık olduğunu öğrencilerine hissettirmeli ve derslerinde öğrencilerle birlikte fiziksel aktivitelere katılmalıdır. Söylemlerinde ve okulda oluşturduğu panoda meşhur kişilerin fiziksel uygunlukla alakalı düşüncelerine ve görsellerine yer vererek öğrencileri teşvik etmelidir. Ayrıca, fiziksel uygunluk kavramının şahsi bir konu olduğunu ve öğrencilerin başkaları ile rekabet etmeden yalnız kendi hedeflerine odaklanmaları gerektiğinin altını çizmelidir. İdareciler ve diğer branş öğretmenleri ile iletişim sağlayarak fiziksel uygunluk konusuna önem vermelerini sağlamalı ve okulun daima gündeminde tutmalıdır (Strand, 1998; Javett, 1995).

2.5. Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi

Halk sağlığı açısından fiziksel aktivite seviyesini tespit etmek çok önemlidir (Laporte, Montoye, & Caspersen, 1985). Teknolojik gelişmeler bir yandan hayatı kolaylaştırırken, diğer yandan, fiziksel aktiviteleri azaltması sebebi ile pek çok sağlık sorununu da tetiklemiştir. Hatta bu durum toplumsal bir problem şekline girmiştir. Mesela, 1900'lü yıllarda hastalıklar, zatürre, verem, ishal ve buna benzer hastalıklar iken, şimdi ise, kalp, şeker, tansiyon gibi hastalıklar olarak görünmektedir. Bu yüzden fiziksel aktivite ölçümleri yapmak ve fiziksel aktivite verileri az olanları fiziksel aktivitelere yönlendirmek büyük önem arz etmektedir (Öztürk, 2003).

Bir kısım çocukların motor güçlerinin zayıf olmasından dolayı karşılaştıkları fiziksel engeller onları sedanter bir hayata yönlendirebilir. Yetişkinlikteki sedanter sorunlardan kurtulmak ve sağlık statüsü ve yaşam kalitesinin arttırmak için, çocuklukta, yeterli ve dengeli beslenme ile düzenli fiziksel aktivite alışkanlık haline getirilmelidir. Gelecek neslin sağlıklı bireyleri bugünün çocuklarından olacağı için, bu çocukları özğün fiziksel aktivitelere alıştırılması gerekir. Bu yüzden bu çocuklara onlara uygun fiziksel aktivite programları geliştirilmeli ve yaygınlaştırılmalıdır (Anthony, 2001).

Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi, öncelikle sağlık açısından problemi olmayan kişilerde ve kronik hastalıkları olanlarda araştırmaların yapılması, sonuçlarının değerlendirilmesi, genel sağlık seviyesinin tespit edilmesi ve bireylere fiziksel aktivite ile alakalı bilgilendirme yapılması açısından önemlidir (Bulut, 2013).

Okullar, ocukların senenin büyük bir kısmı birlikte geçirdikleri mekânlar olması sebebiyle toplumsal problemlere çözüm üretmek için en müsait yerlerdir. Genel eğitimin vazgeçilmez bir öğesi olan beden eğitimi dersi, öğrencilerin bedensel olarak faaliyete geçebildikleri tek ders olduğu için, fiziksel aktivite eksikliği nedeniyle ortaya çıkan sağlık problemlerine çözüm üretmek için önemli imkânlar sunar (McGinnis, 1991; Sallis, 1991). Hareket yöntemiyle bireyin eğitimine katkı sağlayan beden eğitimi dersinin amaçlarından motor ve sportif becerileri kazandırmak, teorik bilgiler sunmak,

fiziksel aktiviteye karşı olumlu tutumlar kazandırmak ve fiziksel uygunluk gelişimini desteklemek en önde gelenler arasındadır (Harrison, 1992; Pangrazi, 1992).

Gerekli tedbirler alınmadığı zaman obez çocuklar obez yetişkinler olarak hayatlarını sürdürmektedirler. 1995 verilerine göre sadece Amerika Birleşik Devletlerinde obezite nedeniyle ortaya çıkan yıllık parasal kaybın 99 milyon dolar olduğu tahmin edilmektedir (Dale, 2000). Aynı ülkede bu toplumsal sorunun çözümüne yönelik olarak Sağlık Bakanlığı tarafından 1991 ve 2001 yıllarında "Sağlıklı insanlar 2000 ve 2010 Projeleri" başlatılmıştır. Öğrencilerin tamamına her gün beden eğitimi dersini zorunlu kılan devlet ve özel okul sayısını artırmak, beden eğitimi ders süresinin en az % 50' sinde öğrencilerin fiziksel olarak aktif olmalarını sağlamak, haftanın üç ya da daha fazla günü en az 20 dakika şiddetli kardiyovasküler (kalp ve damar) aktivite yapan öğrencilerin sayısını artırmak, şişman ve obez çocuk ve gençlerin sayısını azaltmak özellikle okul çağındaki gençlere ve çocuklara yönelik bu projelerde yer alan bazı hedeflerdir (ABD Sağlık ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2000).

Toplumda yaşanan değişimleri, istek ve ihtiyaçları dikkate alarak eğitim programları yapılmak zorundadır. Fiziksel uygunluk eğitimi fiziksel aktiviteyi bilişsel, duyuşsal ve psikomotor boyutları ile ele alarak, fiziksel aktivite yetersizliği, doğru beslenmeme ve hayatta sürekli yapılan davranışlar nedeniyle oluşan ve toplum sağlığını ciddi anlamda tehdit eder seviyeye ulaşan sağlık problemlerine çözümler üretebilir (Taşer, 2004).

Sağlık Bakanlığı tarafından toplumun obezite ile mücadele konusunda bilgi düzeyini artırmak, yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmasını teşvik etmek amacıyla 29.09.2010 tarihli ve 27714 sayılı Resmî Gazetede Başbakanlık Genelgesi olarak yayımlanan "Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı" yürütülmektedir. Bu programın B.2 başlığı "Okullarda Obezite ile Mücadele, Yeterli ve Dengeli Beslenme ve Düzenli Fiziksel Aktivite Alışkanlığının Kazandırılması" başlığı altında çocuklarda fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması hedeflenmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü ve uzmanlara göre çocukların günde en az 60 dakika fiziksel aktivite yapmasını önermektedir. Sağlık Bakanlığı'nın Ulusal Fiziksel Aktivite

Rehberi'nde yer alan öneriler kapsamında ve Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) ile Sağlık Bakanlığı işbirliğinde öğrencilerde sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite farkındalığını arttırmak ve teşvik etmek amacıyla bilim kurulu kararı ile SİFUK geliştirilmiştir.

SİFUK eğitim ve öğretim yılı başında (15 Eylül-15 Ekim) ve sonunda (15 Nisan- 15 Mayıs) olmak üzere yılda 2 kez öğrencilerin mekik, şınav, otur-uzan esneklik ölçümü, vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümleri yapılarak değerlendirilmektedir. SİFUK yılsonu karnesindeki beden eğitimi ve spor dersinin notunu etkilememektedir. Ölçüm sonuçları gizli tutularak sadece çocuğun ailesiyle paylaşılmaktadır. Veliler e-okul sistemi üzerinden çocuklarının diğer karne notlarını gördükleri gibi SİFUK değerlerine deulaşmaktadırlar. Gelişmiş ülkelerde uygulanan SİFUK ülkemizde de uygulanarak uzun vadede ilköğretim ve ortaöğretim öğrencilerinin gelişimlerinin ve değişimlerinin takip edilmesi anlamında katkı sağlayacağı öngörülmektedir (Milli Eğitim Bakanlığı, 2017).




FİZİKSEL UYGUNLUK KARNESİ

Adı Soyadı :/20.....
Yaş :
Cinsiyet :

SAĞLIKLI FİZİKSEL UYGUNLUK ALANI (SFUA) DEĞERLERİ			TEST DÖNEMİ		BEKLENEN DEĞERLER									
			15 EYLÜL 15 EKİM	15 MART 15 NISAN	KIZ				ERKEK				BKİ Z SKORU	
Antropometrik Ölçüm	Vücut Ağırlığı (kg)				Yaş	Mekik	Şınav	Otur-Uzan Testi (cm)	Yaş	Mekik	Şınav	Otur-Uzan Testi (cm)	Z SKORU	BEDEN KÜTLE İNDEKSİ (BKİ)
	Boy Uzunluğu (cm)				10	≥12	≥7	23	10	≥12	≥7	20,5	> + 3 SD	ŞİŞMAN
	BKİ Z-Skoru				11	≥15	≥7	25,5	11	≥15	≥8	20,5	≥+2 SD	
Kas Dayanıklılığı	Şınav				12	≥18	≥7	25,5	12	≥18	≥10	20,5	>+ 1 SD	KİLOLU
	Mekik				13	≥18	≥7	25,5	13	≥21	≥12	20,5	MEDIAN	
Esneklik	Otur-Uzan Testi	Sağ			14	≥18	≥7	25,5	14	≥24	≥14	20,5	< - 1 SD	NORMAL
		Sol			15	≥18	≥7	30,5	15	≥24	≥16	20,5	< - 2 SD	
					16	≥18	≥7	30,5	16	≥24	≥18	20,5	< - 3 SD	ZAYIF
					17	≥18	≥7	30,5	17	≥24	≥18	20,5	< - 3 SD	
				>17	≥18	≥7	30,5	>17	≥24	≥18	20,5		CİDDİ ZAYIF	

Fiziksel Aktivite Uygunluk Karne sonucunuzu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeniniz ile değerlendirebilirsiniz.
BKİ Z-Skorunuz ≥+2 SD (şişman) ve ≤ - 3 SD (ciddi zayıf) ise Aile Hekiminize başvurunuz.

Şekil 2.1. Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi örneği (EBA, 2017)

2.6. Çalışma Örnekleri

Farklı ülkelerde SİFUK benzeri uygulamalar yapılmaktadır. Devlet kurumları fiziksel aktivite ve beslenme durumlarını takip ederek bu sonuçlara göre önlemler almaktadır. Örneğin Amerika'da da fiziksel aktivite karnesi (physical activity report card) hazırlanmaktadır. Amerika'da 10 unsur ölçülmektedir. Bu unsurlar fiziksel aktivite ve fiziksel aktiviteyi engelleyen ve kolaylaştıran unsurlar üzerinedir. Bu 10 başlıkta ülkenin durumu gözlemlenir ve tüm ülkeyi genelini temsil edece bir derecelendirme yapılır. Genel fiziksel aktivite seviyesi, programlı spora katılım, aktif oyun, aktif ulaşım, sedanter davranış, aile ve akranlar, okul, sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk, toplumsal ve bina unsurları, hükümet stratejileri ve yatırımlar başlıkları değerlendirilmektedir. 2016 raporuna göre Amerika'da durum olumsuzdur. Çocukların daha aktif olması için gerekli önlemlerin alınması ve çalışılması gerekmektedir. Ayrıca bazı dezavantajlı gruplara önem verilmelidir. Örneğin, kızlar, küçük etnik gruplar, azınlıklar ve düşük sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin fiziksel aktiviteye katılımları artırılmalıdır (Katzmarzyk ve ark., 2016).

Kanada'nın 2016 verileri incelendiğinde ise çocukların ve gençlerin fiziksel aktiviteye ayırdıkları sürenin düşük olduğu belirtilmiştir. Bu düşük katılımın ise Kanada'nın hatırı sayılır yatırımlarıyla ve fiziksel imkânları ile örtüşmediği belirtilmektedir. Bu nedenle Kanada'da çocukların fiziksel aktivite düzeyini artırmak için daha koordineli stratejiler yapılması gerektiği belirtilmiştir (Barnes ve ark., 2016). Kolombiya'nın 2016 raporuna göre ise çocuklarda fiziksel aktivite düzeyinin çok düşük olduğu ve sedanter davranışların yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Coğrafi bölgeler arasında ise farklılıklar olduğu görülmüştür. Fiziksel aktiviteyi Kolombiya'da artırmak ve sedanter davranışları engellemek için önlemler alınması gerektiği ifade edilmiştir (González ve ark., 2016). Çin'de Şangay şehrinde yapılan araştırmaya göre ise yüzde seksenden fazla çocuk ve genç inaktiftir. Sportif aktiviteye katılımı destekleyecek aile, okul ve devlet desteği gelişmiş olmasına karşın geliştirilmesi gereken alanlar olduğu belirtilmiştir. Çin'de ülke genelinde bir raporun çıkarılması ve ülke genelindeki fiziksel aktivite durumunun ortaya koyulması gerektiği de ifade edilmiştir (Liu ve ark., 2016). Güney Afrika'nın fiziksel aktivite raporu incelendiğinde ise bir gelişimin olduğu ifade

edilmektedir. Çocukların %50'sinin önerilen fiziksel aktivite düzeyinde olduğu ifade edilmektedir. Fakat ekran başında yada cep telefonunda geçirilen süre ve sedanter davranışların olumsuz olduğu ifade edilmiştir. Kilosunun altında olan ve üzerinde olan birçok birey olduğuda ayrıca ortaya koyulmuştur (Uys ve ark. 2016).

Yurt dışında olan bu uygulamaların bir benzeri olarak ülkemizde de yeni uygulamaya başlayan SİFUK hakkında da bilimsel çalışmalar yeni yeni yapılmaya başlanmıştır. Salman ve arkadaşlarının (2018) yaptığı beden eğitimi öğretmenlerinin gözüyle sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi ölçümleri çalışmasında sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi uygulamasının çok yönlü faydaları olduğu ifade edilmiştir. Fakat uygulamanın ülkemizde yeni bir uygulama olmasından ötürü farklı alanlarda birçok problem de öğretmenler tarafından ifade edilerek bazı çözüm önerileri sunulduğu belirtilmiştir.

Özgül ve arkadaşlarının (2018) ise SİFUK ile ilgili olarak beden eğitimi ve spor öğretmenleri için yapmış olduğu çalışmada sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi ölçümlerinde yaşadıkları sorunları değerlendirebilecekleri uygun, geçerli ve güvenilir bir ölçek elde ederek bundan sonra yapılacak çalışmalara katkı sağlamayı hedeflemektedirler.

BÖLÜM 3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada nitel araştırma modeli kullanılmıştır. Nitel araştırma; gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırma olarak tanımlanabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2008).

Beden eğitimi öğretmenlerinin, öğrencilerin ve ailelerin SİFUK uygulamasına nasıl baktıkları ve değerlendirdiklerini araştırmayı amaçlayan bu çalışma, nitel araştırma desenlerinden olgu bilim tarzında bir çalışmadır. Olgu bilim (fenomenoloji) deseni bir nitel araştırma desendir. Olgular hayatta olaylar, deneyimler, algılar, yönelimler, kavramalar ve durumlar gibi çeşitli biçimlerde karşımıza çıkabilmektedir. Fakat olguların karşımıza nasıl geldiğini fark etmemiz, olguları tam olarak bildiğimizi göstermez. Olgu bilim deseni; farkında olduğumuz ancak derinlemesine ve ayrıntılı bir anlayışa sahip olmadığımız olgulara odaklanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2008).

Olgu bilim araştırmalarında görüşmeler çoğunlukla uzun sürer. Yaşantıların derinliğinin ortaya çıkartılması ve açıklanması için araştırmacının görüştüğü bireylerle yoğun bir etkileşim içine girmesi şarttır. Bazı olgu bilim araştırmalarında ise birden fazla görüşme yapılması söz konusudur. Bu tür görüşmelerde araştırmacının ulaştığı açıklamaları ve anlamları görüşülen kişiye onaylatma imkânı olduğu için araştırmanın geçerliği ve güvenilirliği artmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2008).

3.2. Çalışma Grubu

İlköğretim ve ortaöğretimde görev yapan ve SİFUK ölçümlerini yapmış beden eğitimi öğretmenleri, ilköğretim ve ortaöğretimde eğitim-öğretim gören SİFUK uygulamasına katılmış öğrenciler ve ilköğretim ve ortaöğretimde SİFUK uygulamasına katılmış çocuğu bulunan veliler bu araştırmanın çalışma grubunu oluşturmaktadır.

Çalışmaya Sakarya ilinde ortaokul ve lisede görev yapan sekiz beden eğitimi öğretmeni, eğitim-öğretim gören sekiz öğrenci ve sekiz veli gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya ortaokuldan dört, liseden dört olmak üzere toplam sekiz öğretmen, sekiz öğrenci ve sekiz veli katılmıştır. Katılımcılar “maksimum çeşitleme” ve “kolay ulaşılabilir durum örnekleme” yöntemleri beraber kullanılarak belirlenmiştir. Buna göre, katılımcıların cinsiyeti, öğretim kademesi (ortaokul-lise), okul türü (meslek lisesi, Anadolu lisesi, ortaokul), mezun olunan lisans programı (beden eğitimi ve spor öğretmenliği-sınıf öğretmenliği) dikkate alınarak farklı özelliklerdeki katılımcıların çalışma grubunu oluşturması sağlanmıştır. Farklı özelliklerdeki katılımcılar, araştırmacının kolay ulaşabileceği kişiler arasından seçilmiştir. Tüm öğretmenler, öğrenciler ve veliler SİFUK ölçümleri hakkında bilgisi olan kişilerden seçilmiştir. Öğrenciler, SİFUK ölçümlerine katılmış kişilerden seçilmiştir. Ayrıca, çalışma grubunu oluşturan öğretmenlerin bu ölçümleri gerçekleştiren kişilerden seçilmesinin yanında ailelerden belirlenen katılımcılarda ise çocuğu SİFUK ölçümlerine katılmış ve konu hakkında bilgi sahibi bireyler tercih edilmiştir.

Tablo 3.1. Beden eğitimi öğretmenlerinin demografik bilgileri

Kod İsim	Lisans Mezuniyeti	Yaş	Deneyim (Yıl)	Son Aldığı Eğitim	Görev Yaptığı Okul	Medeni Durum	Branş
Gülsüm	BEÖ	33	6	Lisans	Ortaokul	Evli	Yok
Bilal	Sınıf Öğretmenliği	43	20	Lisans	Ortaokul	Evli	Futbol
Soner	BEÖ	28	2	Lisans	Ortaokul	Evli	Futbol
Şener	BEÖ	45	21	Lisans	Ortaokul	Evli	Atletizm
Bahri	BEÖ	44	24	Lisans	Lise	Evli	Futbol
Melih	BEÖ	47	27	Lisans	Lise	Evli	Güreş
Zeynep	BEÖ	32	2	Lisans	Lise	Bekar	Atletizm
Pınar	BEÖ	37	12	Lisans	Lise	Evli	Hentbol

Tablo 3.2. Öğrencilerin demografik bilgileri

Kod İsim	Katılımcı Türü	Yaş	Sınıf	Okuduğu Okul
Ayşe	Öğrenci	13	8	Ortaokul
Hulusi	Öğrenci	11	6	Ortaokul
İpek	Öğrenci	10	5	Ortaokul
Kenan	Öğrenci	12	7	Ortaokul
Emre	Öğrenci	15	9	Lise
Esmâ	Öğrenci	16	10	Lise
Öznur	Öğrenci	17	11	Lise
Faik	Öğrenci	18	12	Lise

Tablo 3.3. Velilerin demografik bilgileri

Kod İsim	Katılımcı Türü	Yaş	Çocuğunun bulunduğu sınıf	Çocuğunun okuduğu okul	Çocuğunun cinsiyeti	Meslek
Berk	Veli	37	6	Ortaokul	Erkek	Esnaf
Polat	Veli	38	8	Ortaokul	Erkek	Öğretmen
Sevda	Veli	38	8	Ortaokul	Erkek	Öğretmen
Seher	Veli	35	5	Ortaokul	Kız	Öğretmen
Cenk	Veli	42	10	Lise	Kız	Öğretmen
Faruk	Veli	42	9	Lise	Erkek	İşletmeci
Ramazan	Veli	43	11	Lise	Erkek	Müdür
Zeynel	Veli	40	12	Lise	Kız	Şoför

3.3. Veri Toplama Araçları

Tüm görüşmeler katılımcıların onayı alındıktan sonra Sony ICD-PX470 ses kayıt cihazı ile kayıt edilmiştir.

Mülakat, olgu bilim araştırmalarında en önemli veri toplama araçlarından biridir. Olgulara ait yaşantıları ve anlamları meydana getirmek için mülakatın araştırmacılara getirdiği etkileşim, esneklik ve sondaj soruları yoluyla detaya inme özelliklerinin kullanılması gerekmektedir. Araştırmacının güvene dayalı bir etkileşim ortamı oluşturabilmesi önemlidir. Böyle bir ortamda katılımcılar kendilerinin bile daha önce farkına varmadıkları ya da üzerinde fazla düşünmedikleri yaşantıları ve anlamları dışa vurabilir, meydana çıkartabilirler (Yıldırım ve Şimşek, 2008).

Görüşme formu, birbirine benzeyen mevzulara yönelmek yoluyla farklı kişilerden aynı tür bilgilerin alınması amacıyla hazırlanır. Yarı yapılandırılmış görüşmelerde sorular önceden belli edilir ve bu sorularla veriler toplanmaya çalışılır. Bu yöntem ne tam yapılandırılmış görüşmeler kadar katı ne de yapılandırılmamış görüşmeler kadar esnektir (Karasar, 1994).

Görüşme Formu; araştırmada veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşmeler esnasında katılımcılar ve araştırmacı arasındaki etkileşimden kaynaklı olarak soruların değişebilme olasılığı göz önünde bulundurularak da görüşme formunun yarı yapılandırılmış olması tercih edilmiştir. Görüşme formu danışman ve araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Beden eğitimi alanında uzman ve nitel araştırmalarda deneyimli iki akademisyen tarafından kontrol edilip düzenlenen görüşme soruları danışman ve araştırmacı tarafından incelenerek yarı yapılandırılmış görüşme formlarının son hali elde edilmiştir (Ek-1, Ek-2, Ek-3). Soruların düzenlenme sürecinde geçerlik güvenirliği kapsamında soruların anlaşılabilirliği incelenmiş, anlaşılabilirliği düşük olan sorular yeniden düzenlenmiş ve gerekli durumlarda daha detaylı ve derinlemesine bilgi edinebilmeye yarayan sondaj soruları hazırlanmıştır.

Araştırma için hazırlanan görüşme formu iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm teknik sorular, ikinci bölüm ise SİFUK uygulaması hakkında görüşlerinin tespitini amaçlayan bölümdür (Ek-1, Ek-2, Ek-3). Teknik sorular kısmında katılımcılardan kendilerini kısaca tanıtmaları istenmiştir. Mesleki özelliklerini ve kişisel özelliklerini belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır. Nitel çalışma soruları bölümünde ise; katılımcıların SİFUK uygulamasını değerlendirmelerine yönelik çeşitli sorular yöneltilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Çalışmanın başında araştırma için etik kurul onayı alınmıştır (Ek-4). Daha sonra ilçe milli eğitim müdürlüğü ile beraber kaymakamlık oluru (Ek- 5) alındıktan sonra araştırmaya başlanmıştır. Katılımcıların SİFUK hakkındaki görüşleri öğretmenler ile yarı yapılandırılmış odak grup görüşmesi ve öğrenciler ve aileler ile yarı yapılandırılmış bireysel görüşme ile elde edilmiştir. Araştırma sürecinde yapılan görüşmeler ses kayıt cihazıyla kaydedilmiştir. Ses kaydına başlanmadan önce her katılımcıdan tek tek sesli olarak izin istenmiştir. Elde edilen tüm görüşme kayıtları Microsoft Word programında satır satır yazıya dökülmüştür

Odak grup görüşmelerinde ortaokuldan ve liseden olan öğretmenler ile ayrı ayrı görüşülmüştür. Yani dörder kişinin katıldığı iki odak grup görüşmesi yapılmıştır. Beden eğitim öğretmenleri ile yapılacak görüşmelerde bu yöntemin tercih edilmesinin sebebi odak grup görüşmelerinde küçük bir grup ve bir moderatör ile birlikte grup etkileşiminin avantajı kullanılarak derinlemesine bilgi elde edilebilir ve düşünceler ortaya çıkartabilir olmasıdır (Bowling, 2002).

Öğrenciler ve velilerde ise kilo ölçümü, kilolu ve zayıf öğrenciler, sağlık durumları, diyet vb. hassas konular ele alınacağı için bireysel görüşmeler tercih edilmiştir. Bu sayede daha zengin ve güvenilir bilgi elde edilmesi amaçlanmıştır. Tüm görüşmeler katılımcıların onayı alındıktan sonra Sony ICD-PX470 ses kayıt cihazı ile kayıt edilmiştir. Her bir odak grup görüşmesi, ortalama 1 saat 20 dakika sürmüştür. Bireysel görüşmeler ise ortalama 15 dk. sürmüştür. Görüşmeler, MEB'e bağlı bir okulda sessiz

bir odada gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler yapılmadan önce araştırmaya katılan öğretmenlerin, öğrencilerin ve velilerin kimliğini belli edecek ayrıntılı şekilde kişisel ve mesleki bilginin yayımlanmayacağı ve katılımcılar için ayrı ayrı rumuz (takma ad) kullanılacağı belirtilmiştir. Böylece katılımcılarla rahat ve samimi bir ortamda görüşme yapılması hedeflenmiştir. Bu doğrultuda bu araştırma içerisinde araştırmacılar tarafından belirlenen takma adlar kullanılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin çözümlenmesinde içerik analizi kullanılmıştır. İçerik analizi, toplanan verilerin önce kavramsallaştırılması daha sonra da ortaya çıkan kavramlara göre mantıklı bir biçimde düzenlenmesi ve buna göre veriyi açıklayan temanın saptanması, verilerin tanımlanması, kodlanması ve kategorileştirilmesi sürecidir (Yıldırım ve Şimşek, 2008). İçerik analizinde temelde yapılan işlem, birbirine benzeyen verileri belirli kavramlar ve temalar çerçevesinde bir araya getirmek ve bunları okuyucunun anlayabileceği bir biçimde düzenleyerek yorumlamaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2005).

Elde edilen 153 sayfalık görüşme metinleri ilk olarak NVIVO 11 programına aktarılmıştır. Sonrasında ise açık kodlama yöntemi kullanılarak tez sahibi ve danışmanı tarafından ayrı ayrı NVIVO 11 programında, satır satır görüşme metinlerini okuyarak kod listesi oluşturmuştur. Kodlama sonucu elde edilen kodlar ise aynı tema altında toplanmaya çalışılmıştır. Kod ve temalar oluşturulurken hem kuramsal çerçeve hem de elde edilen verilerde ifade edilenler göz önünde bulundurulmuştur.

3.6. Geçerlilik ve Güvenirlik

Lincoln ve Guba (1986) tarafından pozitivistin kesinlik varsayımına paralel olarak nitel araştırmalar için güven duyulabilirlik (trustworthiness) terimi önerilmiştir. Nitel araştırmalarda geçerlik güvenirlik için birçok kavram kullanılmaktadır. Bu araştırmalarda niteliği arttırıcı ölçüt ve tekniklerin güven duyulabilirlik kavramı

temelinde betimlenmesinin nitel araştırmacıların sıklıkla içine dūřtükleri kavramsal karmaşayı ortadan kaldıracılabileceği ifade edilmiştir (Arastaman ve ark., 2018).

Bu araştırmada da Arastaman ve ark., (2018) tarafından ifade edilen gūven duyulabilirlik; inandırıcılık (credibility), aktarılabirlik (transferability), gūvenilebilirlik (dependability) ve onaylanabilirlik (confirmability) olmak üzere dōrt ölçūt aracılığı ile sağlanmıştır. İnandırıcılık kavramı bulguların gerçeklikle ne derece uyumlu olduğunu belirtirken, aktarılabirlik ise bulguların diğer bağlamlara ne düzeyde uyarlanabildiği ile ilgilidir. Gūvenilebilirlik, aynı bağlamda aynı katılımcılarla aynı bulgulara ulaşılmasını şeklinde ortaya koyulmaktadır. Onaylanabilirlik ise bulgularının araştırmacının gōrūřlerinden kaynaklanmadığını, araştırmaya katılanların deneyim ve dūřūncelerinden olduğunu ortaya koymaktır (Shenton, 2004). Aşağıda bu araştırmada gūven duyulabilirliğin ne şekilde sağlandığı açıklanmaktadır.

İnandırıcılık: Pozitivist paradigmada belirtilen içsel geçerliğin nitel araştırmadaki karşılığının inandırıcılık olduğu ifade edilmektedir (Arastaman ve ark.,2018). İnandırıcılık için yapılanlar:

- **Uzun sūreli irtibat kurma:** Tezi hazırlayan kiři beden eđitimi ōđretmenidir bu nedenle arařtırmaya konu olan alanda uzun sūre bulunmuřtur. Alanı çok iyi tanımaktadır. 6 yıldır beden eđitimi ōđretmeni olarak çalıřmaktadır ve SİFUK ōlūmlerini yapmıřtır.
- **eşitileme:** Farklı yōntemlerin, veri kaynaklarının, araştırmacıların ve perspektiflerin, verilerin ve yorumların çapraz kontrollerini yapmak amacıyla bir arada kullanılmasını ifade etmektedir. Bu araştırmada da ōđretmenler, veliler ve ōđrencilerden veriler elde edilerek farklı kaynaklardan veri elde edilmesi sağlanmıştır.
- **Katılımcı dūrūstlūđünü destekleyen taktiklerin kullanımı:** Bu husus veri toplama seanslarının yalnızca samimi olarak katkı sađlamak isteyen ve ōzgūr iradesiyle veri sunmaya hazır kiřilerle yūrūtölmesi sađlamaktadır. Bu arařtırmaya katılım gōnüllölük esasına dayanmaktadır. Bu açıklama katılımcılara yapılarak katılımcıların gōnüllöl katılımı ve dūrūst cevap vermeleri

sağlanmıştır. Katılımcıların isimlerinin araştırmada kullanılmayacağı ve takma isimler kullanılacağı ifade edilmiştir. Araştırmanın herhangi bir aşamasında araştırmadan ayrılacakları de açıkça katılımcılara belirtilmiştir. Ayrıca ses kaydının ve görüşme metinlerinin sadece araştırmacılar tarafından görüleceği başka kimsenin bu verilere ulaşamayacağı da açıklanmıştır. Sorulacak sorularda doğru cevaplar olmadığı ve bu araştırmanın amacının katılımcıların deneyimlerini belirlemek amacı ile olduğu da katılımcılara ifade edilmiştir. Böylelikle katılımcıların dürüst bir şekilde cevap vermeleri sağlanmıştır.

- **Araştırmacının özgeçmişi, nitelikleri ve deneyimleri:** Nitel araştırmada ana veri toplama ve analiz aracı araştırmacıdır. Bu nedenle araştırmacının güvenilirliği, inandırıcılığı sağlamada önemli bir etkidir. Araştırmacı beden eğitimi ve spor öğretmenliği mezunudur. Altı yıldır beden eğitimi öğretmeni olarak çalışmaktadır. Ayrıca bu araştırmanın konusu olan SİFUK ölçümlerini gerçekleştirmiştir. Ayrıca bu araştırmaya veri toplanmadan önce nitel araştırma ve NVIVO yazılımı kullanımına yönelik Ankara’da düzenlenen bir haftalık bir eğitime katılarak başarı ile bu eğitimi tamamlamıştır. Sonrasında NVIVO programını lisanslı olarak alarak uygulamalar yapmıştır. Bu araştırma için pilot çalışma olması bakımından da öğretmenler ile SİFUK konusunda bir ön çalışma gerçekleştirerek Salman ve arkadaşları (2018) tarafından hazırlanan araştırma ekibinde yer almıştır. Bu araştırmada SİFUK konusunda veri toplama, analiz etme ve raporlama süreçlerini gerçekleştirerek süreçte yaşayabileceği zorlukları ve çözüm yollarını deneyimlemiştir.
- **Kodlayıcılar arası güvenilirlik:** Verilerin içerik analizinde kodlama ve temaların oluşturulması süreci araştırmacı ve tez danışmanı tarafından ayrı ayrı yapılmıştır. Miles ve Huberman (1994) tarafından önerilen [görüş birliği/(görüş birliği + görüş ayrılığı) X 100] formülü kullanılarak yapılan hesaplama sonucu iki araştırmacının elde ettiği kodlar karşılaştırılmış ve yüzde seksen üç oranında uyuma bulunmuştur. Son olarak iki araştırmacı bir araya gelerek tüm kod ve temalar üzerinde istişare etmiş ve uyuma olmayan kod ve temalar üzerinde fikir birliğine varılncaya kadar düzenlemeler yapılarak bulgulara son hâli verilmiştir.
- **Önceki araştırma bulgularıyla karşılaştırma:** Bu husus Araştırma sonuçlarının geçmişteki çalışma sonuçlarıyla ne derece uyumlu olduğunun

değerlendirilmesidir. Bu araştırmadan elde edilen bulgular yapılmış çalışmalar ışığında değerlendirilmiştir.

Aktarılabirlik: Pozitivizme göre araştırmanın dışsal geçerliği bulguların genellenebilirliğine ile ilişkilidir. Fakat nitel araştırmalar geekleştiren sosyal-kuramcı yaklaşım genellenebilirlikten kaçınır. Çünkü toplumsal/davranışsal fenomenlerbağlam ile ilişkilidir (Guba, 1981). Bu nedenle genellenebilirlik yerine aktarılabirlik ölçütünü önerilmektedir (Lincoln ve Guba, 1986). Aktarılabirlik; daha önce tamamlanmış bir araştırmanın bazı bulgularının, bu bulguların anlamları ve yorumlanmasının benzer bağlam veya durumlara ne derecede uyarlanabildiğiyle ilgili bir kavramdır. Bulguların aktarılabirliği için araştırmaya etki eden bağlamsal faktörlerin ve örnekleme seçim yönteminin eksiksiz bir şekilde betimlenmesi gerekmektedir (Arastaman ve ark.,2018). Bu nedenle bu araştırmaya katılan tüm kişilerin detaylı bilgisi demografik bilgiler olarak tablolarda belirtilmiştir. Ayrıca katılımcıların okul türleri, deneyimleri vb. unsurlarda belirtilerek ayrıntılı bilgi sunulmuştur. Araştırma grubunun belirlenmesinde “maksimum çeşitleme” ve “kolay ulaşılabilir durum örnekleme” kullanılmıştır. Örnekleme yönteminde dikkat edilen hususlar da ayrıntılı olarak yukarıda çalışma grubu başlığı altında betimlenmiştir. Ayrıca verilerin toplanması başlığı altında da görüşmelerin detaylı bir tasviri yapılmıştır.

Güvenilebilirlik: Guba (1981) pozitivizmin güvenilirlik ölçütünü kullandığını belirtmiştir. Nitel araştırmada ise güvenilebilirlik kavramının kullanılması gerektiğini önermektedir. Güvenilebilirlik; araştırmanın bulguları ve yorumlarının tutarlı bir sürecin ürünü olmasını belirtir. Yani bulguların elde edildiği sürecin açık ve tekrarlanabilir olmasını ifade etmektedir. Güvenilebilirlik için bu araştırmada izlenen tüm basamaklar çok ayrıntılı olarak belirtilmiştir. Nitel araştırma, beden eğitimi ve spor psikolojisi alanında uzman araştırmacılar soruların hazırlanmasından başlayan, verilerin elde edilip değerlendirilmesi ve yorumlanması sürecinin tümünü yakından takip etmişler ve birçok aşamaya dahil olmuşlardır.

Onaylanabilirlik: Onaylanabilirlik bulguların araştırmacının inançları, arzuları ve önyargılarından oluşmadığını, araştırılan fenomeni içerdiği ile ilgili bir kavramdır. Onaylanabilirlikte bulgularının araştırmacının özellikleri ve seçimlerinden değil

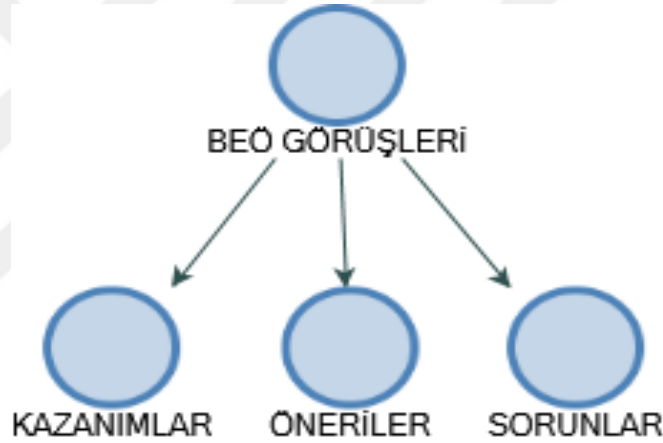
katılımcıların kendi kişisel deneyim ve düşüncelerinden kaynaklandığı ortaya koyulmalıdır (Arastaman ve ark., 2018). Bu noktada iki araştırmanın birden verileri analiz etmesi ve karşılaştırma yapması onaylanabilirliğe bir kanıt olarak sunulmuştur. Ayrıca katılımcılardan elde edilen ifadeler hiç değiştirilmeden bulgular kısmında verilmiştir. Farklı gruplardan (veli, öğrenci ve öğretmen) veri toplayarak farklı perpektiflerden ifadelere yer vererek bunları yorumlamakta bu araştırmanın onaylanabilirliğine bir kanıt olarak sunulabilir.



BÖLÜM 4. ARAŞTIRMA BULGULARI

4.1. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin SİFUK'a İlişkin Görüşleri

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin SİFUK hakkındaki görüşleri üç kategori altında sınıflandırılarak her bir kategoride çalışma grubundan elde edilen veriler hakkında bilgi verilmiştir. Bu kategoriler kazanımlar, sorunlar ve öneriler olarak belirlenmiştir (Şekil 4.1.).



Şekil 4.1. BEÖ SİFUK hakkındaki görüşleri

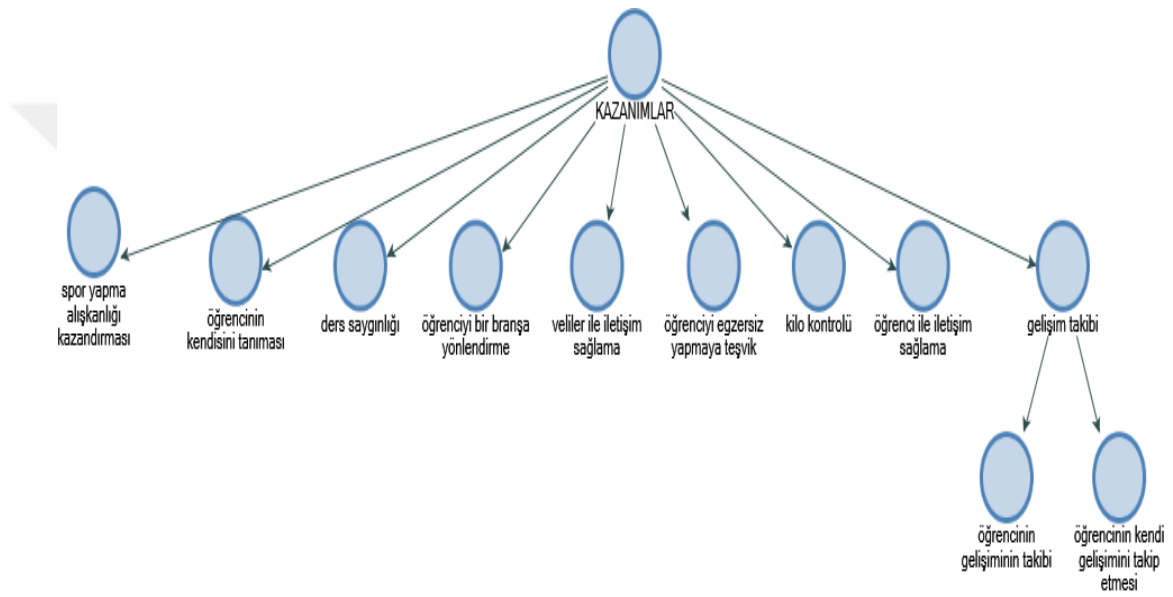
4.1.1. Beden eğitimi öğretmenlerinin SİFUK'a ilişkin ifade ettiği kazanımlar

Çalışmada elde edilen beden eğitimi öğretmenlerinin görüşlerine göre SİFUK'un;

- Veliler ile iletişim sağlama,
- Spor yapma alışkanlığı kazandırması,
- Öğrencinin kendisini tanıması,
- Gelişim takibi
 - a. Öğrencinin kendi gelişimini takip etmesi,

b. Öğrencinin gelişiminin takip edilmesi,

- Öğrenci ile iletişim sağlama,
- Kilo kontrolü,
- Ders saygınlığı,
- Öğrenciyi egzersiz yapmaya teşvik,
- Öğrenciyi bir branşa yönlendirme olmak üzere dokuz temada incelenmiştir (Şekil 4.2.). Bu kazanımlara ait öğretmen görüşlerinden bazı örnekler aşağıda verilmiştir.



Şekil 4.2. Öğretmenlerin ifade ettiği kazanımlar teması ve alt temaları

Veliler ile iletişim sağlama: Daha çok akademik başarının ön planda tutulduğu fen lisesinde görev yapan Pınar Öğretmen: “Kilo problemi olan çocukların velileri geldi, birkaç tanesi hocam ne yapabiliriz, bizleri diyetisyene yönlendiriyorsun, çocukların biraz daha sporun içinde olmasını sağlıyorsun. Bu çocuklar derse biraz daha meyilli oldukları için en azından beden eğitimi dersinde ben soru çözeyim ya da kitap okuyayım değil de aktif olarak beden eğitimi dersine katılsın, bu onları biraz daha teşvik eder. O anlamada tabii ki de önerilerimiz oluyor. Öyle dönütlerimiz de oldu.” diyerek velilerle iletişim sağladığını ifade etmiştir.

Spor yapma alışkanlığı kazandırması: SİFUK ölçümlerinde, öğrenciye spor yapma alışkanlığı kazandırıldığını da öğretmenler ifade etmişlerdir: “ *Daha önce söylemiştim, çocuklara spor yapma alışkanlığını tekrar kazandırmaya yönelik bir şey.*” (Şener).

Öğrencinin kendisini tanınması: Soner, ölçümler sonucunda öğrencilerin kendisini tanınması bakımından genel olarak durumlarının ortaya konulabileceğini belirterek ekliyor: “*Çocuğa, vücudunu tanınması için yardımcı oluyor. En azından eğer daha önceden böyle bir farkındalığı yoksa bu ölçümler alınarak ilk ölçümlerde biraz kilolu olan çocuklar, belki ikinci ölçümde daha iyi çıkmak için kendilerine yavaş yavaş dikkat etmeye başlamalarına yardımcı olur.*”

Gelişim takibi:

a. Öğrencinin kendi gelişimini takip etmesi: Bu uygulama ile öğrencilerin kendi gelişimlerini çok daha sistemli bir şekilde takip edebileceği vurgulanmıştır. Bilal öğretmen, bu durumu şu şekilde ifade ediyor : “*Bu ne olursa olsun öğrencilerde bir farkındalık oluşturdu. Aynı Melih hocamın okulunda olduğu gibi benim okulumda da aynısı oldu. İşte baskül orada sürekli benim odamda duruyor. Çocukların, hemen hemen her gün en az üç beş öğrencinin hocam tartılabilir miyiz diye sorduğunu görüyoruz. Daha önce hiç böyle bir eğilimleri yoktu.*”

b. Öğrencinin gelişiminin takibi: Şener’in ifadeleri bu konunun altını çizmekte: “*Gelişimi yavaşlamış, altı ay önce 1.30, altı ay sonra 1.31 olmuş bir öğrencinin şimdi gelişimi durmuş. Veliler de bunu görüp çocuğun gelişimi yavaşlamış mı, yaşına uygun mu değil mi diye parametreler çıkarılabilir.*”

Öğrenci ile iletişim sağlama: Görüşmelerimizde ortaya çıkan diğer bir konu ise SİFUK uygulaması ile birlikte öğrencilerin beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile iletişim sağlama açısından olumlu tutum ve davranış geliştireceğidir. “*Eğer devamı gelirse ve biz bu çocuklarla ilgilenirsek, standartların üstünde ya da altında olan çocuklarla ilgilenirsek, çocuk yani öğrenci ile olan ilişkimiz biraz daha artacaktır. Belki daha samimi olacaktır. Öğrenci, değer görecektir. En azından, öğretmenim benimle*

ilgileniyor, benim bu durumuma değer veriyor, daha iyi olmamı istiyor gibi düşüncelerle saygınlık kazanabilir” (Gülsüm).

Ders saygınlığı: Bu uygulamanın beden eğitimi dersine saygınlığı artıracığı ifade edilmiştir. Soner, SİFUK ölçümlerinin derse saygınlığı üzerindeki etkisini ifade ediyor: “Veli şunu da düşünebilir, en azından çocuğum güvenli bir yerde. Sadece eğitimiyle değil de sağlığıyla da ilgileniyor. Böyle bir konu belki bize biraz saygınlık kazandırır.”

Kilo kontrolü: İfade edilen diğer bir kazanım ise öğrencilerin kendilerini tanıyarak, fazla kilolarını görmeleri ve böylece kendilerine göre hedef belirleyebilmeleridir: “Benim okulumda birkaç tane kilolu diye gördüğüm çocukların gerçekten müthiş bir şekilde okula döndüklerini duydum.” (Bahri).

Çocuğu egzersiz yapmaya teşvik: Beden eğitimi öğretmenleri, SİFUK uygulamaları ile öğrencilerin fiziksel aktivitenin kendi sağlıkları üzerinde olan etkisinin daha fazla farkına varacaklarını ve bu durumun da egzersiz yapmaya teşvik edeceğini belirtmişlerdir. “Birkaç tane kız çocuğumuzda kilo anlamında problemi olanlar oldu. Hatta ben hiç tartılmak istemiyorum, kulağınıza diyebilir miyim diyenler oldu. Ama daha sonrasında gelip hocam ben bu durumdan gerçekten rahatsız oldum ve diyet ve spora başladım diyenler oldu. Bu anlamda tabi güzel dönütleri var.” (Pınar).

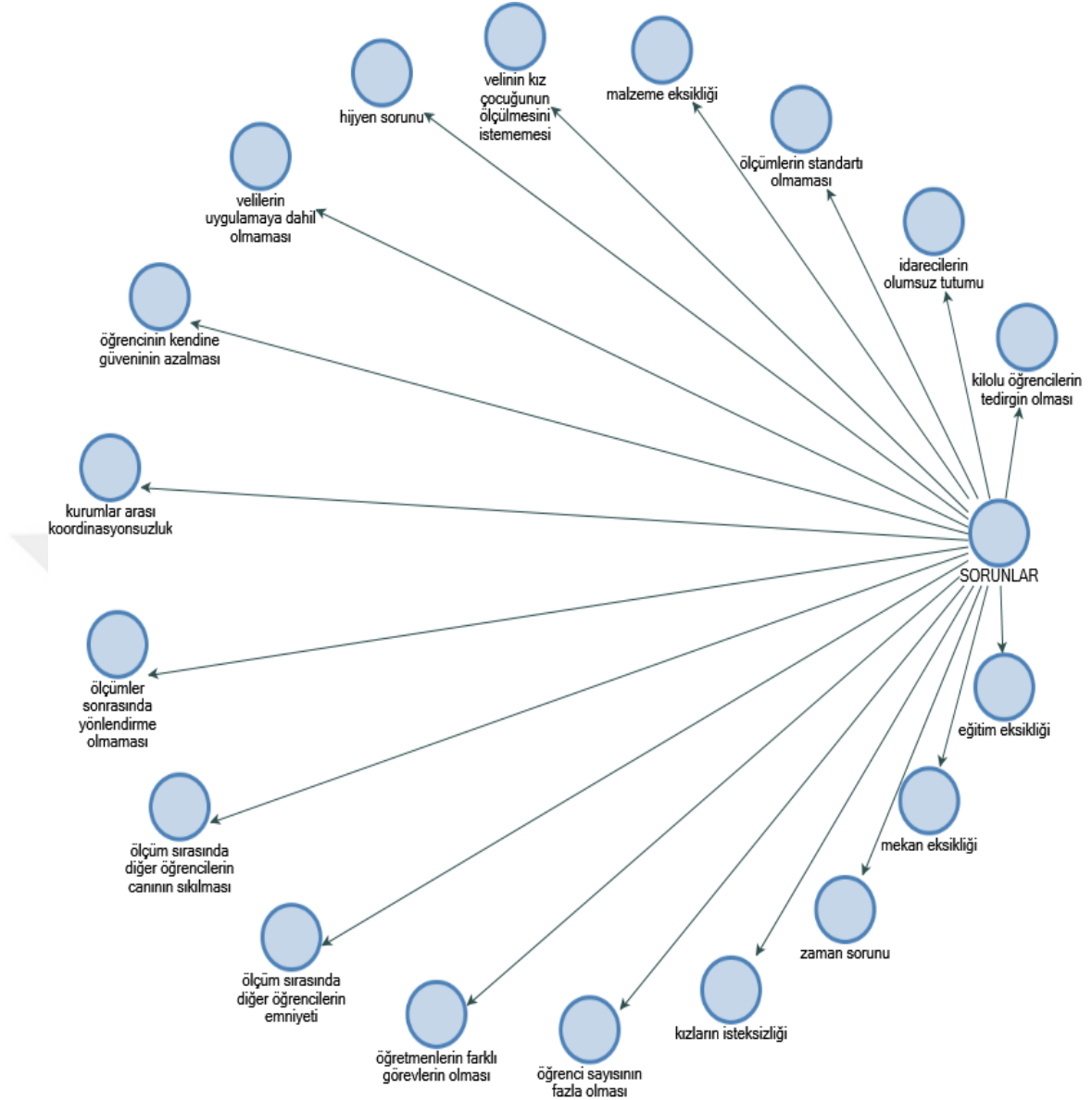
Çocuğu bir branşa yönlendirme: Bülent, deneyimini şöyle ifade etmiştir: “Saygınlık anlamı olarak değil de olaya şöyle bakalım. Bazı öğrencilerimiz var. Ders içinde sporla ya da oyunla çok fazla alakası yok. Çocuğun esneklik ölçümünü yaptıktan sonra bakıyorsun müthiş bir esnekliği var. Ölçülünce ortaya çıkıyor. Bize o çocuğu kullanabilme ya da yönlendirebilme konusunda, onu bir esneklik noktasında, spor faaliyetine çekebilme noktasında bir ipucu yakalamamızı sağlayabilir.”

4.1.2. Beden eğitimi öğretmenlerinin SİFUK’a ilişkin yaşadığı sorunlar

Beden eğitimi öğretmenleri, SİFUK uygulaması ile ilgili olarak birçok sorun ifade etmişlerdir. Öğretmenlerden gelen görüşler incelendiğinde bu sorunların;

- Zaman sorunu
- Velinin kız çocuğunun ölçülmesini istememesi
- Velilerin uygulamaya dahil olmaması
- Standart ölçümlerin yapılamaması
- Ölçümler sonrasında yönlendirme olmaması
- Ölçüm sırasında diğer öğrencilerin emniyeti
- Ölçüm sırasında diğer öğrencilerin canının sıkılması
- Öğrencinin kendine güveninin azalması
- Öğrenci sayısının fazla olması
- Mekân eksikliği
- Malzeme eksikliği
- Kurumlar arası koordinasyonsuzluk
- Kिलolu öğrencilerin tedirgin olması
- Kızların isteksizliği
- İdarecilerin olumsuz tutumu
- Hijyen sorunu
- Öğretmenlerin farklı görevlerinin olması
- Eğitim eksikliği

olmak üzere on sekiz tema altında toplandığı görülmektedir (Şekil 4.3.). Aşağıda bu temalara ve onlarla ilişkili alt temalara ait örnek öğretmen görüşlerine yer verilmiştir.



Şekil 4.3. Öğretmenlerin yaşadığı sorunlar teması ve alt temaları

Mekân eksikliği: Beden eğitimi öğretmenlerinin ölçümlerle ilgili hemfikir olduğu konuların başında mekân eksikliği gelmektedir. Ölçümlerin yapılacağı uygun bir alan olmamasını öğretmenler aşağıdaki ifadelerle belirtmişlerdir:

“Yaşadığımız sıkıntı derken bizim salonumuz yok. Salonumuz olmadığı için tabii ki biraz sorun yaşadık, kendi odamızda yaptık.”(Zeynep). “Küçük dar bir odam var orda artık. İmkânlar dâhilinde ölçümlerini yapmaya çalıştım.” (Gülsüm) diyerek çok zor durumda ölçüm yaptıklarını belirtiyorlar.

Hijyen sorunu: Öğretmenler bazı öğrencilerin kişisel hijyenlerine dikkat etmediğini ve bu durumun da ölçümler sırasında olumsuzluklar ortaya çıkarttığını ifade etmişlerdir. Ölçümler sırasında mecburen ayakkabıların çıktığını belirten Şener, hijyenle ilgili sorunlar olduğunu bunun da kendisi için ölçümleri zorlaştırdığını ifade etmektedir: *“Öğleden sonra olan derslerde, çocuk sabahtan beri ayakkabıyı çıkarmadığı için haliyle bakteri oluşuyor. Sabahtan beri ölçüm yapıyorsunuz. Herkes tartıya çıkıyor. Boyunu ölçtürüyor. Hijyen ve temizlik açısından son derslerde sıkıntı oluyor. Yani bulsaydım maske herhalde takardım hocam.”* (Şener).

Gülsüm ise hijyen konusunda çok sorun yaşadığını fakat öğrencilerle konuşarak bu durumun üstesinden gelmeye çalıştığını ifade etmiştir: *“Geçen dönem -ilk başladığım zaman yani- bunu düşünemedim. Ama sonradan fark edince öğrencilere, evet yarın sınıfta size bu ölçüme başlayacağız yanınızda bir yedek çorap getirin dedim, ben bunu yaptım.”*

Ölçüm sırasında diğer öğrencilerin emniyeti: Bazı öğretmenlerin bu ölçümler esnasında diğer öğrencilerin emniyetinin ciddi bir sorun olduğunu düşünmesi de ifade edilen diğer bir konu olmuştur. Şener, bazı SİFUK ölçümleri sırasında emniyet meselesinin önemli olduğunu belirterek bu konuyu şu şekilde açıklamıştır: *“Bu ölçümlerle ilgili çok önemli bir şey söylemek istiyorum, emniyet. Diğer öğrenciler yani ölçüm yapılmayan öğrenciler, o anda başıboş çünkü biz ölçümü gizli bir alanda yapıyoruz. Öğrencileri bahçeye gönderiyoruz ya da kapının dışında bekliyorlar.”*

Malzeme eksikliği: Ölçümler sırasında beden eğitimi öğretmenlerinin karşılaştığı en büyük sorunlardan birisinin de malzemelerin yeterli olmamasıdır. Gülsüm, beden eğitimi dersinin genel sorunlarından birisinin salon ve malzeme ile ilgili olduğunu ve bu durumun beden eğitimi dersinin kaderi olduğunu ifade ederek ekliyor: *“Onun dışında başlamışken devam edeyim hocam, malzeme konusunda ben çok sıkıntı yaşadım. Ben kendi imkânlarımla yapmaya çalıştım. Bir kasa buldum. 30 santim yüksekliğinde bir cetvelle onu bantladım. Tartıyı yine kendim aldım ama böyle profesyonel bir malzemem yoktu.”* diyerek ölçümler için kendilerinin bir şeyler hazırlaması gerektiğini ve malzemelerin hazır olmadığını belirtmiştir.

Kızların isteksizliği: Ölçümlerde bazı kız öğrencilerin farklı nedenlerle ölçümlere karşı isteksiz olduğu ve ölçüm yaptırmak istemediği ifade edilirken bazı öğrencilerin ise tedirgin yaklaştığı belirtilmiştir. Örneğin Gülsüm, ölçümleri hassas bir şekilde yaptıklarını ve öğrencilerin kilolarını belirlerken tek tek tartıya aldıklarını, öğrencilerin kilolarını yüksek sesle söylemediklerini ama hala bazı kız öğrencilerin utana sıkıla tartıya çıktıklarını ifade ediyor ve ekliyor: *“Ama kız öğrenciler sıkıntı oldu tabii. Bakmalarını istemediler. Her öğrencinin kâğıdını farklı tuttum. Mesela erkeklerinkini ölçtüm ayrı dosyama koydum, daha sonra kızlara geçince de biraz daha bahçenin dip kısmına doğru aldım orada yaptım. Oradan bile rahatsız olan öğrenciler oldu.*

Ölçümlerde standartların uygulanmaması: Öğretmenler, ölçümlerde her öğretmenin aynı şekilde ölçüm yapmadığını, bu nedenle SİFUK’un standart olmayan bir ölçüm olduğunu ifade etmişlerdir. Malzeme eksikliği nedeni ile her öğretmenin farklı şekilde, farklı malzemeler ile ölçüm yaptığını bazı okullarda ise hiç ölçüm yapılmadan çocukların kendilerinin boy, kilo, mekik vb. değerlerini belirledikleri ifade edilmiştir.

“Çünkü sadece ölçü birimlerimizin standardı var ama kullandığı malzemenin standardı yok.” (Melih). Bülent ise tüm okullardaki imkânların aynı olmamasından dolayı aynı hassasiyet ile ölçümlere özen gösterilmediğini belirtiyor: *“Otomatik olarak çocuk 2-3 mekik çektikten sonra kayıyor. Yani yer onun kaymasına engel olacak bir zemin değil panoda sürekli kurduğumuz bir yer değil.”*

Velinin kız çocuğunun ölçülmesini istememesi: Öğretmenler, bazı velilerin kız çocuklarının ölçülmesini istemediklerini ifade etmişlerdir. Soner *“Köy okullarında zaten bu ölçümleri yaparken başlı başına sorunlar yaşıyoruz. Bazı veliler kız öğrencilerinin bunları yapmasını istemiyor. Bunun gibi sıkıntılar çekiyoruz. Bayan bir öğretmen arıyoruz. Bayan öğretmenlerimizde diğer dersler de olabiliyorlar. Dersleri boş olmayabiliyor. Bizde mecburen yanımızda bir kız öğrenci bulunduruyoruz.”* diyerek bir sorun olduğunu ifade ediyor.

Velilerin uygulamaya dahil olmaması: Velilerin SİFUK uygulamasına dâhil olmamasının bir sorun olduğunu ifade eden Melih: *“Diyetisyene gitmeleri gerektiğini falan söyledik. Bazıları bunu kabul etti, bazıları istemediler, bakarız falan dediler. Geçenlerde bir öğrenciye söyledim, babanla gidin dedim. Babam çalışıyor, olmuyor dedi. O zaman baban izin versin seni ben diyetisyene götüreyim dedim ve cevap gelmedi. Geçen iki çocuğa sordum, ne dedi baban diye daha görüşmedim babamla dedi. İzin vermiyor, veli kabul etmek istemiyor yani.”* diyerek velilerin ilgisiz olduğunu belirtiyor.

Zaman sorunu: Ölçümleri yapan birçok öğretmen zaman konusunda sorun yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Onlardan biri olan Gülsüm Öğretmen şunları ifade ediyor: *“Bir öğrenci için bayağı bir vakit ayırmanız gerekiyor. Onun dışında gizlilik esasına dikkat ettiğimizden dolayı süre yeterli olmuyor. O haftalarda birkaç defa da göreve gittim, farklı bir görev oldu. Bazı sınıfları ölçemedim.”* Yine aynı şekilde zaman konusunda sıkıntı yaşayan başka bir öğretmen şu şekilde ifade ediyor: *“Ekstra zamanımız gidiyor, ders yapman gerektiği yerde ders yapamıyorsun. Kızları ayırıyorsun, erkekleri ayırıyorsun. Bazen bu ölçümleri bir ders saati de yapamıyorsun, yani o sınıf için iki saatse o iki saatte yapamıyorsun daha sonrasına kayıyor bazı sıkıntılarımız oluyor. Keşke ders dışında bir imkânımız olsa da o ölçümleri o zaman alabilsek.”* (Pınar).

Öğrenci sayısının fazla olması: Bazı öğretmenler, okullarında çok fazla öğrenci olduğu için zaman sıkıntısı yaşadıklarını belirtmişlerdir. Okullarında fazla sayıdaki öğrenci ile ölçümlerin uzun ve yorucu olduğunu ifade etmişlerdir. *“Kalabalık bir okulda benim için zor oldu diyebilirim. Çok sınıf var. Her derste hiç ara vermeden bu ölçümleri yaptık.”* (Şener).

Öğretmenlerin farklı görevlerin olması: Beden eğitimi öğretmenlerinin okulda ve okul dışında farklı görevleri bulunmaktadır. Özellikle ikinci dönem yapılan ölçümler okul müsabakalarına denk gelmektedir. Şener bu durumu şöyle belirtiyor: *“O haftalarda birkaç defa da göreve gittim ben mesela farklı bir görev oldu. Bazı sınıfları ölçemedim.”*

Ölçümler sonrasında yönlendirme olmaması: Birçok öğretmen ölçümlerin yapıldıktan sonra verilerin sisteme girerek uygulamanın işlevsel olmayacağını söylemişlerdir. Bu soruna ait görüşlere aşağıda yer verilmiştir.

“Yani evet, tamam ölçüyoruz çocukları. Kilo boy oranı birbirine çok uç noktalarda çıkanlar var. Ama bu çocuğu spora yönlendirme noktasında bir hareket, bir şey yaptırmanız gerekiyor ve bunu yapamıyoruz. Yani onu sahaya çekemiyoruz, onu oyuna çekemiyoruz. Onu o fiziksel hareketin içine çekebilecek bir şey, arkasından bir sorunu tespit ettik, o sorunu çözecek bir şey uygulamamız gerekiyor. O noktada bence biraz yetersiz kalıyoruz gibi geliyor.” (Bülent). *“Eğer bir devamlılığı olacaksa bir sürekliliği olacaksa faydalı ama evet biz ölçtük ölçümlerimizi sisteme girdik, bitti diyoruz. Onun hiç kimseye bir faydası yok yani .”* (Gülsüm).

Ölçüm sırasında diğer öğrencilerin canının sıkılması: Şener, deneyimini şöyle ifade ediyor: *“Bu şekilde yirmi beş tane otuz tane öğrenciyi bekletmek ki birinciden başladınız en sonuncuya gelene kadar çocukların canı sıkılıyor.”*

Öğrencinin kendine güveninin azalması: SİFUK ölçümleri esnasında ve sonrasında öğrencilerin kendi aralarında konuştuklarını söyleyen Soner: *“Eklemek gerekirse şöyle dezavantajı da var: Ölçümü, iyi olan çocuklar kendi aralarında konuştukları zaman ölçümü diğerlerine göre daha kötü olan çocuklar biraz daha çekingen hale gelebilir.”* diyerek bir dezavantajı belirtmiştir.

Kurumlar arası koordinasyonsuzluk: SİFUK uygulaması, MEB ve Sağlık Bakanlığı ile işbirliği içerisinde yürütülmektedir. Fakat bir kısım öğretmenler bu iki bakanlık arasında tam bir koordinasyonun olmadığını düşünmektedirler. *“Sağlık kuruluşuna başvurun diyor peki bu çocuklarımız sağlık kuruluşuna gidiyor, gittikten sonra onlar da bu çocuklara oradan nasıl bir yönlendirme yapıyor, buna bakmak lazım. Yani, Milli Eğitimin de Sağlık Bakanlığının da bu konuda tam böyle bir koordinasyon içinde olduğunu zannetmiyorum.”* (Bülent).

Kilolu öğrencilerin tedirgin olması: Ölçümler esnasında daha çok kilolu öğrencilerin tedirginlik yaşadığını belirten Zeynep Öğretmen nedenini şu şekilde belirtmiştir: *“Hani sonuçta benden çekinmediler ama arkadaşları onlarla dalga geçeceğinden çekindiler.”* Pınar ise: *“Birkaç tane kız çocuğumuzda kilo anlamında problemi olanlar oldu. Hatta ben hiç tartılmak istemiyorum, kulağınza diyebilir miyim diyenler oldu.”* diyerek bu sorunu ortaya koymuştur.

Eğitim eksikliği: Bir takım öğretmenlerin SİFUK uygulaması ile ilgili yeterli düzeyde eğitim almadığı bundan dolayı detaylı bilgiye sahip olmadığı ifade edilmiştir. *“Birebir kendimizin de içinde bulabileceği uygulamalı bir şekilde bizim bu işi yapabileceğimiz bir eğitim değil de görsel olarak bize aktarılan bir seminer oldu.”* (Bülent). *“Bu seminerden benim haberim yoktu açıkçası. Yani okula yazı mı geldi ya da farklı bir şekilde mi duyuruldu bilmiyorum. Bilgim yoktu. Sadece video izlemekle yetindim.”* (Gülsüm).

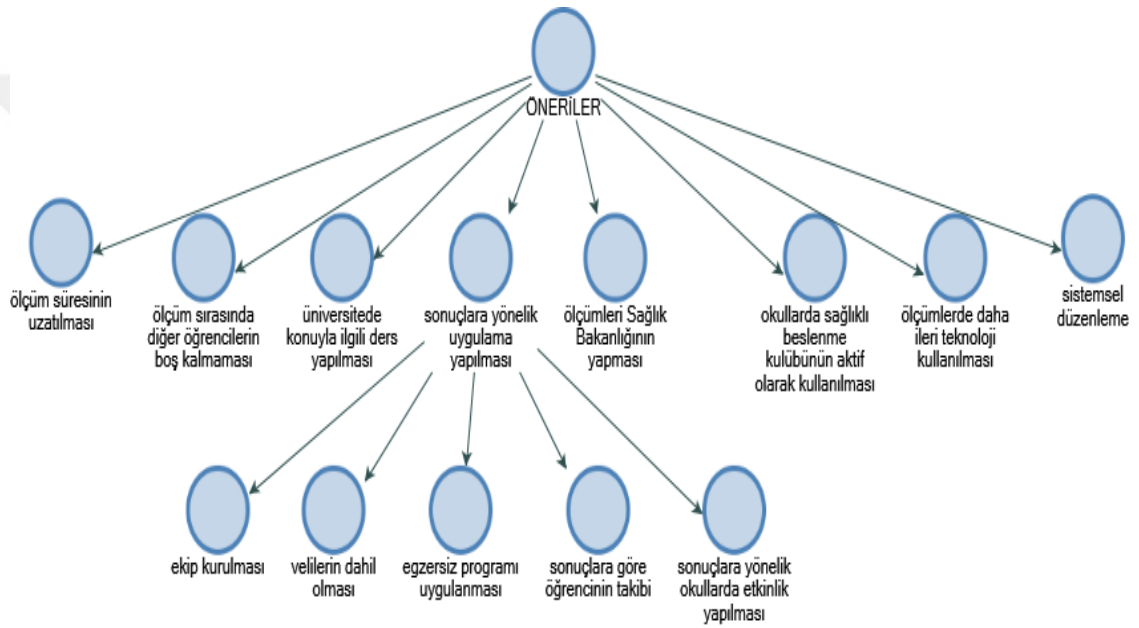
İdarecilerin olumsuz tutumu: Bazı idarecilerin uygulama hakkında yeteri kadar bilgi sahibi olmamasından dolayı SİFUK hakkında olumsuz tutum sergiledikleri görülmüştür. *“Biraz gereksiz gördüler açıkçası. Hani bunların ne faydası olacak, ne yapılacak, bunun sonucunda ne olacak ki falan dediler. Hocam istediler yapıyorum, yapmak zorundayım dedim. E-okuldan giriş yapmak zorundayım. Zorunlu olduğumu söyledim sadece.”* (Gülsüm).

4.1.3. Beden eğitimi öğretmenlerinin SİFUK’a ilişkin verdiği öneriler

Bu uygulamanın kazanımları ve sorunları dışında, araştırmaya katılan öğretmenler bazı öneriler de sunmuşlardır. Bu öneriler sekiz kategoride toplanmıştır:

- Sonuçlara yönelik uygulama yapılması
 - a. Velilerin dahil olması
 - b. Sonuçlara yönelik okullarda etkinlik yapılması
 - c. Sonuçlara göre öğrencinin takibi
 - d. Ekip kurulması
 - e. Egzersiz programı uygulanması

- Üniversitede konuyla ilgili ders yapılması,
- Sistemsel düzenleme
- Ölçümleri Sağlık Bakanlığının yapması
- Ölçümlerde daha ileri teknoloji kullanılması
- Ölçüm süresi uzatılması
- Ölçüm sırasında diğer öğrencilerin boş kalmaması
- Okullarda sağlıklı beslenme kulübünün aktif olarak kullanılması (Şekil 4.4.). Bu önerilere ait öğretmen görüşlerinden bazı örnekler aşağıda yer almaktadır.



Şekil 4.4. Öğretmenlerin verdiği öneriler teması ve alt temaları

Sonuçlara yönelik uygulama yapılması: Çalışmaya katılan öğretmenler, SIFUK uygulamasının sonuçlarına yönelik çeşitli uygulamalar yapılması hakkında önerilerde bulunmuşlardır. Bu öneriler beş alt başlık altında oluşturulmuştur.

- Velilerin dâhil olması:** Velilerin bizzat işin içinde olması gerektiğini ifade eden Bülent şunları belirtiyor: “Burada temel olarak veli devreye girmeli. Bu konuda veli çok önemli diye düşünüyorum. Çünkü birebir bilgilere gerek yok, çocuk gözünün önünde. İşte boy-kilo, obeziteye doğru giden bir evlat var göz önünde. Bunun için bir adım atması, bir şey yapması gereken bir veli olmalı. Sonuçta iş velide bitiyor diye düşünüyorum ben. Yani o verileri, sağlık

bakanlığı alsın. İşte zorunluluk koşması gerekiyor. Çocuğu gerekli eğitim vermesi için veya olumsuz gidişattan kurtarması için bir zorunluluk olması lazım ki o çocuğu çağırabilsin, kontrol edebilsin. Hani aşı mecburiyeti gibi bir şey var ya ona benzer bir şey olmalı mesela. Olay velide bitiyor diye düşünüyorum.”

- b. Sonuçlara yönelik okullarda etkinlik yapılması:** SİFUK ölçümlerinin sonuçlarına yönelik okullarda etkinlik yapılması ve böylece bu uygulamanın kazanımlarının daha etkili olacağı öğretmenler tarafından belirtilmiştir: *“Çocukları bilinçlendirmek adına, velileri bilinçlendirmek adına nasıl yılda bir defa ölçüm yapıyoruz. Okul müdürü de yılda bir defa okullara bir doktor ya da bir diyetisyen getirebilir. Çocukların nasıl sağlıklı beslenmesiyle alakalı ya da hazır gıdaların çocukların nasıl metabolizmasını değiştirdiğiyle ilgili böyle bir çalışma yapabilir.”* (Melih).
- c. Sonuçlara göre öğrencinin takibi:** Sürekli olarak SİFUK uygulamasının sonuçlarına vurgu yapan öğretmenler uygulamayı yapıp bırakmanın hiçbir faydasının olmayacağını düşünmektedir ve devamının gelmesini ifade eden Soner ise bu konuya şöyle vurgu yapmaktadır: *“Hocamın dediği gibi sürekli arkasında olmak lazım. Yani bu çocuğu ölçümü yaptıktan sonra bırakmamak lazım.”*
- d. Ekip kurulması:** Sağlık Bakanlığı'nın da doğrudan işin içinde olması gerektiğini ifade eden Soner şunları ifade etmiştir: *“Sağlık Bakanlığından, bizim o fiziksel uygunluk karnelerine ulaşabilirler. Mesela; öyle bir imkânları olsa ulaşırsalar ilçe bazında biz Sakarya'nın Akyazı ilçesindeyiz, ne olabilir. Üç beş kişiden kurulan bir ekip kurulabilir. Sıkıntılı olan, yani ölçümler dâhilinde sıkıntılı olan okullarımız varsa. En azından bu ekibi okula gidip de bir iki saatliğine de olsa oradaki çocukları toparlayıp onlara böyle farkındalık oluşturacak onlara böyle etkili olacak bilgiler verebilirler.”*

- e. **Egzersiz programı uygulanması:** SİFUK uygulamasının sonuçlarına göre mutlaka bir eylem planı yapılması gerektiğinin önemini her defasında vurgulayan öğretmenler, uygulama sonuçlarına göre obez olan öğrencilere egzersiz programının uygulanmasını düşünmektedirler. Bununla alakalı olarak Şener: *“Egzersizden bahsettiniz öyle mi Bülent hocam? Egzersize bir ilave olarak; bu ölçümlerin sonucunda obez olan veya çok şişman kategorisinde olan öğrencilerin, bu egzersizin dışında biz egzersize alıyoruz. Genelde işte futbol takımı çalıştırmış oluyor. Zaten o çocuklar sporun içinde insanlar oluyor. Ama obez olan çocuklardan da özel olarak grup oluşturup ikinci bir egzersiz yapmak hem öğretmene de burada ücret olacaktır. Hani bu ölçümleri yaptık tamam. Okulumda benim kırk tane obez öğrenci var.”* Bülent ise; *“Ölçümün yapılmasının akabinde bu çocukları hareket kabiliyeti kazandıracak bir uygulama içine girmek gerekiyor. Bunu yapmak gerekiyor.”* diyerek bu konunun altını çiziyor.

Üniversitede konuyla ilgili ders yapılması: Bazı öğretmenler, SİFUK ile ilgili üniversitede ders verilmesi gerektiğini vurgulamıştır. Örneğin Gülsüm, *“En azından dört yıl içerisinde bir döneme yer verilebilir diye düşünüyorum. Yani uzun yıllar değil de ders olarak bir dönem içerisinde, bir dönemde ya da seçmeli olarak verilebilir. Bana kalırsa olmalıdır.”* Soner ise; *“ Şöyle yapılabilir, ekstradan ders olarak verilmese bile dönem içerisinde birkaç saatliğine de olsa bunlar üzerine çalışmalar yapılabilir.”* diye belirtmişlerdir.

Sistemsel düzenleme: SİFUK ölçümlerini e-okul sistemine giren beden eğitimi öğretmenleri sistemle ilgili bir takım öneriler öne sürmektedirler. *“Genel olarak söylersem, bir kere o sayfanın eski verileri tekrar gözükmesi benim için önemli mesela. Eski verilerle yeni gireceğin verilerin yan yana olması önemli. Olursa iyi olur. Ve o sayfadan butonla çıktı alabilirsem güzel olur. Veliye yolladığımda da öğrenciye gösterdiğimde de bak eskiden buydu şimdi bu diyebilirim. Ya da çocuk yerinde uygulamalar yapmışsa bak eskiden de yaptım hala fit şekil deyim diye düşünebilir. Bu sayfa daha bir opsiyonel hale getirilebilir”* (Bahri).

Ölçümleri Sağlık Bakanlığının yapması: Öğretmenler, ölçümlerle ilgili sürecin Sağlık Bakanlığı tarafından yapılarak öğrencilerin sevdikleri bir dersten mahrum edilmemesi gerektiğini belirtmişlerdir. *“Sağlık kuruluşlarının görevlendirilen bir ekip, Akyazı’da tüm okulları hafta hafta gelip bunu kendileri yapsa, çocuğunda sevdiği bir dersten böyle bir eksiği olmasa diye düşündüm.”* (Bahri).

Ölçümlerde daha ileri teknoloji kullanılması: SİFUK ölçümlerinin daha ileri teknoloji kullanılarak yapılması ve böylece bu uygulamanın ölçümlerinin daha sağlıklı elde edilmesinin gerekliliği, öğretmenler tarafından belirtilmiştir.

Melih, ölçümlerinin daha ileri teknoloji kullanılarak yapılması gerektiğini ifade ediyor: *“Diyetisyenlerin kullandıkları baskül var. Bu, başka günlerde kemik ağırlığınızı kas ağırlığınızı ve yağ ağırlığınızı falan gösteriyor. Çıkıyorsunuz hemen size kâğıttan veriyor. Otomatik olarak tık tık tık tık bunlar diyor. Şimdi böyle bir şey olmuş olsa, öğrenciye ben o kiloyla ilgili neyin ne kadar var onu gösteririm. Ne kadardır bunun fiyatı? Akıllı tahtadan daha fazla değildir. Hatta iki tableten daha fazla değildir. Öğrenci bilsin vücut kitle endeksinde, vücudunda ne kadar yağ var ne kadar kemiği var ne kadar kas dokusu var...”*

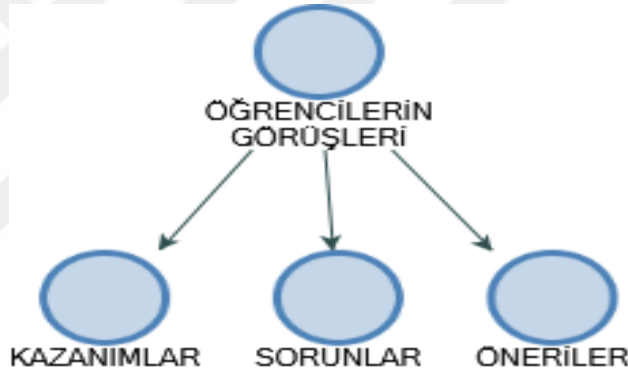
Ölçüm süresinin uzatılması: Çeşitli sebeplerden özellikle de mekik ölçümlerinin uzun sürmesinde kaynaklı ölçümler için verilen sürenin yeterli olmadığını belirten Şener şöyle diyor; *“Uzatılabilir zaman olarak yani. Mesela ekim sonuna uzatılsın.”*

Ölçüm sırasında diğer öğrencilerin boş kalmaması: Bazı öğretmenler, ölçüm sırasında ölçümü yapılan ve ölçüm sırasını bekleyen öğrencilerin boş kalmasından dolayı sıkıntısı yaşadıklarını belirtmişlerdir. *“Kavga ettiler ya da düştü bir şey oldu. Peki, burada ben başında mıydım? Ölçüm yapıyordum diyeceğim şimdi. Bu benim sorumluluğumu ortadan kaldırır mı kaldırmaz. Buna bir çözüm düşünülmesi lazım. Yani ya biz çocukları uzaktan göreceğiz. Ya da hepsini kapalı alıkoyup onlar orada görmeyecekler.”* (Şener).

Okullarda sağlıklı beslenme kulübünün aktif olarak kullanılması: Melih, önerisini şu şekilde ifade ediyor; “Çocuklarımızda çok fazla kilo problemi olanlar var. Okul olarak bir tane sağlıklı beslenme kulübü kurulabilir. İşte burada günlük ya da haftalık yayınlar getirilebilir, sağlıklı ürünler neler olabilir metabolizmayı hızlandıracak şeyler neler olabilir diye.”

4.2. Öğrencilerin SİFUKA’ya İlişkin Görüşleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin SİFUK hakkındaki görüşleri üç kategori altında sınıflandırılarak her bir kategoride çalışma grubundan elde edilen veriler hakkında bilgi verilmiştir. Bu kategoriler kazanımlar, sorunlar ve öneriler olarak belirlenmiştir (Şekil 5.5.).



Şekil 4.5. Öğrencilerin SİFUK hakkındaki görüşleri

4.2.1. Öğrencilerin SİFUK’a ilişkin ifade ettiği kazanımlar

Çalışmada elde edilen öğrencilerin görüşlerine göre SİFUK’ un;

- Velinin çocuğu spora ve egzersize yönlendirmesi
- Öğrencinin kendini tanınması
- Özgüvenin artması
- Öğrencinin kendi gelişimini takip edebilmesi
- Velilerin bilinçlenmesi
- Ölçüm sonucuna göre tedbir alma
- Kilo almayı önleme

- Öğrencinin spora ve egzersize yönleneceği
- Öğrencinin sağlığına katkı sağlaması
- Öğrencinin hayatını düzene sokması
- Öğrencinin beslenmesine dikkat etmesi
- Diyetisyene başvurma

olmak üzere on iki temada incelenmiştir (Şekil 4.6.). Bu kazanımlara ait öğrenci görüşlerinden bazı örnekler aşağıda verilmiştir.



Şekil 4.6. Öğrencilerin ifade ettiği kazanımlar teması ve alt temaları

Velinin çocuğu spora ve egzersize yönlendirmesi: Çoğu zaman hareketsiz yaşıyan ve

evde vakit geçiren Hulusi'nin annesi SİFUK uygulamasından sonra çocuğuna tavsiyelerde bulunmuştur. Hulusi *“Dedim anneme anne böyle böyle... O da dedi 'Oğlum koş, dedi. Zıpla, dedi. Evde oturma, dedi. Ben de dedim ya 'Oturmuyorum.' dedim ya. Çok da koşmuyorum. Çık, dedi dışarıya”* demiştir.

Öğrencinin kendini tanıması: SİFUK ölçümlerinin öğrencinin kendisini tanımasına da olanak sağladığı ifade edilmiştir. *“Şöyle diyeyim: Ben kendimi geçen sene kilolu falan sanmıyordum. Sadece iri olduğumu düşünüyordum normal bir şekilde. Ama bu uygulamayı yaptıktan sonra programa göre fazla kilolu olduğum ortaya çıktı.”* (Faik). Emre ise *“Günümüzde obezite artıyor. Obezitenin önüne geçmek için devlet bir şeyler yapmaya çalışıyor. Bu mantıklı olmuş. Esnekliği falan ölçüyor. Kaç tane sınav çekiyor ona bakıyor. Boyunu ölçüyor, kilosunu ölçüyor, sonra insanlar onu görünce fark ediyor nasıl bir şey olduğunu.”* ifadeleri ile ölçümler sonrası kendi bedenlerini tanıdıklarını ve keşfettiklerinin altını çizmiştir.

Özgüvenin artması: Bu uygulamanın öğrencilerin özgüvenini artıracakı ifade edilmiştir. Esmâ ise, SİFUK ölçümlerinin özgüven üzerindeki etkisini ifade ediyor. *“Her defasında bunu arttırdığımı görünce dayanıklılık açısından benim kendime olan özgüvenim geldi.”*

Öğrencinin kendi gelişimini takip edebilmesi: Öğrenciler bu uygulama ile kendi gelişimlerini çok daha sistemli bir şekilde takip edebileceğini vurgulamışlardır. Esmâ bu durumu şu şekilde ifade ediyor: *“Acaba kilo almış mıyım, vermiş miyim? Boyum uzamış mı? Esnekliğim ne, hangi durumda, geçen dönemki ile aynı mı acaba? Ya da daha fazla mekik, daha fazla sınav çekebiliyor muyum? Değişik sorular geldi aklıma.”* Ayşe ise *“Diğer kız arkadaşlarımla bakış açısı sınavmış gibi. Bu da onun gibi aslında. Hayatın boyunca ne kadar esneklik yaptın, nasıl kaslarını geliştirdin, neler yaptın? Sonra ölçüyorlar sizi. Hayatın boyunca ne kadar ilerleyebilmişsin, neler yapabilmişsin diye. Bir sınav ayrıca ne kadar çalışmamız gerektiğini söylüyor aslında.”* demiştir.

Velilerin bilinçlenmesi: Öznur'un ifadeleri bu konunun altını çizmekte: *“Mesela artık anneler daha sağlıklı şeyler yapmaya başlar. Mesela ben artık okul kantinden*

beslenmemeye çalışıyorum.” Aynı şekilde Esmâ ise ölçümlerin sonuçlarını ailesi ile paylaştığını bu da onlarda farkındalık oluşturabileceğini vurguluyor: “Burada ölçüm yaptığımda eve gittiğimde hemen diyorum anne şu kadar kilo almışsın, kilo vermişsin ya da almışım şeklinde. Bu da onların hoşuna gidiyor açıkçası. En azından kızlarının ya da oğullarının obeziteye ne kadar yakın olup olmadıklarını biliyorlar.”

Ölçüm sonucuna göre tedbir alma: Görüşmelerimizde ortaya çıkan diğer bir konu ise SİFUK uygulaması ile birlikte öğrencilerin ölçüm sonuçlarına göre tedbir almaya çalışmalarıdır. Obez olan fen lisesi öğrencisi Emre SİFUK uygulamasından sonra ailesi ile birlikte sağlık kuruluşuna müracaat ediyor ve ekliyor : “İşte ben de öyle oldum. Gittim doktora. Oradan diyetisyene sevk edildim, işe yaradı da .” Hulusi ise ölçüm sonuçlarına göre obez olan öğrenciler için beden eğitimi öğretmeninin kurs açtığını ve kendisinde kursa gitmeye karar verdiğini ifade ediyor; “Sonuçlarımızı gördüğünde bir kurs açmak istedi. Yapamayanlar için, kendimizi geliştirmemiz için bir kurs açmak istedi bize. E-okuldaki kâğıtlarımızı çıkarttı, onu imzaladık. Arkasına bir dilekçe yazmamızı istedi.”

Kilo almayı önleme: Bu uygulama ile birlikte birçok öğrencinin farkındalık kazanarak kilo vermeye başlaması ve kilo almamaya çalışması ortaya çıkmıştır. SİFUK ölçümlerinin kilo ile ilgili etkisini öğrenciler ifade ediyor. “Ben biraz kilo alıyordum ve e-okula baktığımda şişman gösteriyordu. Bu da beni hırslandırdı bende evde bu adımları tekrarladım ve biraz daha kilo verdim.” (Kenan). Ayşe ise; “Uzun süredir tartıya çıkmıyordum. Kilomu öğrendim, artık kilo vermeye başlamalıyım dedim.”

Öğrencinin spora ve egzersize yönelmesi: İfade edilen diğer bir kazanım ise öğrencilerin kendilerini tanıyarak spora ve egzersize yönelmeleri, kendilerine göre hedef belirleyebilmeleridir: “Ben sağlıklı değilim galiba, diyor. Sağlıklı beslenmeye başlıyor, hayatını düzene sokuyor, spor yapmaya başlıyor. Kendini geliştirmeye çalışıyor ve sonucunu bekliyor vazgeçmeden...” (Öznur). “Bu adımları evde de uyguladım. Mesela her gün 20- 50 tane falan sınav çektim, mekik çektim. Bunlar geliştirdi beni.” (Kenan).

Öğrencinin sağlığına katkı sağlaması: Bu uygulamanın öğrencilerin sağlığına katkı sağlayacağı ifade edilmiştir. İpek ise, SİFUK ölçümlerinin sağlığı üzerindeki etkisini ifade ediyor: *“Ne yapabileceğini görünce ve onları yapınca sağlıklı kalabiliyor insan...”*

Öğrencinin hayatını düzene sokması: Öğrenciler bu uygulama ile hayatını düzene soktuklarını vurgulamışlardır. Öznur bu durumu şu şekilde ifade ediyor: *“Ben sağlıklı değilim galiba diyor, sağlıklı beslenmeye başlıyor. Hayatını düzene sokuyor, spor yapmaya başlıyor...”*

Öğrencinin beslenmesine dikkat etmesi: Birçok öğrenci uygulama ile birlikte beslenmelerine dikkat etmeye başlamışlardır. Faik’in ifadeleri bu konunun altını çizmekte: *“Tatlı düşkünlüğüm vardı benim. Aşırı da severdim. Dedim ki ama bu böyle olmuyor, tatlıyı kesmem lazım. O kiloyu vermek için önce bir tatlıyı kesmem lazım. İçecek olarak gazlı içecekleri çok severdim; abur cubur da tüketmediğim bir şey değildi hâliyle. Bunları sürekli tükettiğim için kilo da veremiyordum. Kendimce ekmeği kısıtığımı söylüyorum ama olmuyordu. Programdan sonra dedim: “ Artık kilo vermem lazım.”. Öznur ise: “Ben artık okul kantininden beslenmemeye çalışıyorum. Yanımda sandviç getiriyorum. Arada bir arkadaşlarla çorba içmeye gidiyoruz. Tabii ki meyvemî ya da kuruyemişimi kantinden alıyorum ama ekmek arası şeyler tüketmiyorum.”* diye belirtmiştir.

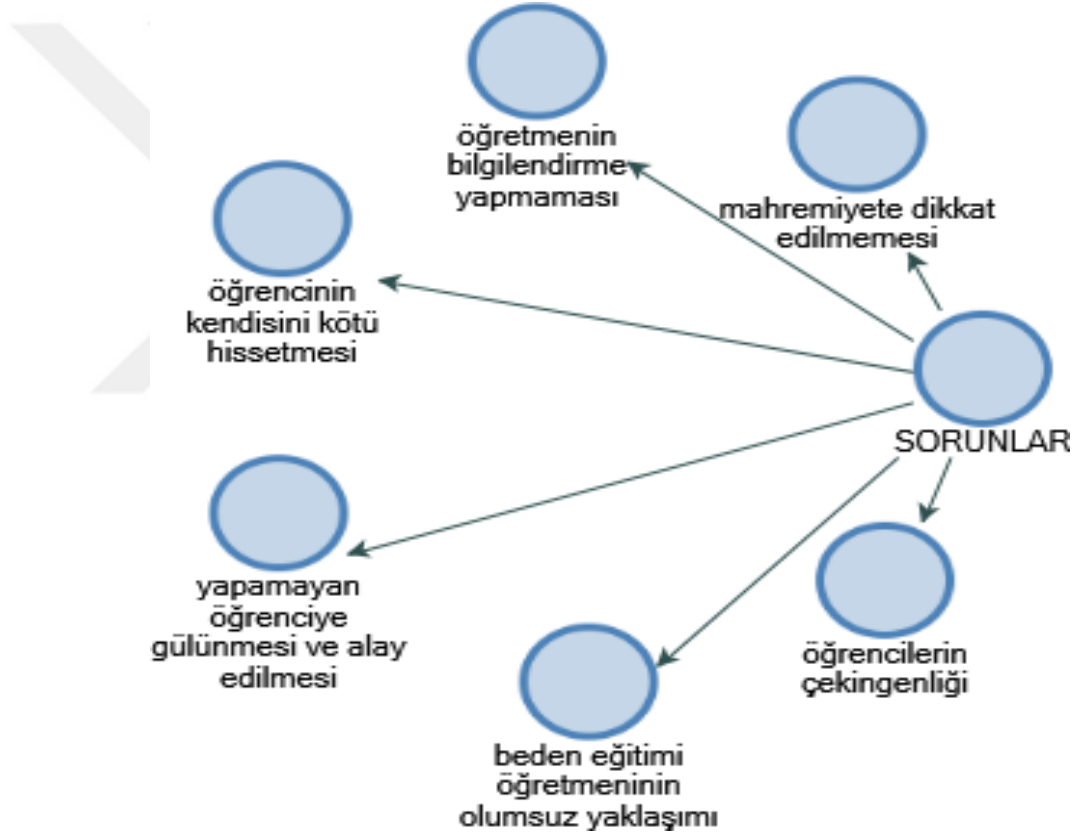
Diyetisyene başvurma: Emre bu durumu şöyle ifade ediyor; *“Günümüzde obezite artıyor, obezitenin önüne geçmek için devlet bir şeyler yapmaya çalışıyor. Bu doğru olmuş. Esnekliği falan ölçüyor. Kaç tane sınav çektiğine bakıyor, boyunu ölçüyor, kilosunu ölçüyor. Sonra insanlar onu görünce nasıl bir şey olduğunu fark ediyor. İşte ben de öyle oldum. Doktora gittim. Sonra oradan diyetisyene sevk edildim, işe yaradı da.”* Öznur de aynı şekilde *“Mesela şu an diyetisyene gidiyorum.”* diye belirtmiştir.

4.2.2. Öğrencilerin SİFUK’a ilişkin yaşadığı sorunlar

Öğrenciler SİFUK uygulaması ile ilgili olarak birçok sorun ifade etmişlerdir. Öğrencilerden gelen görüşler incelendiğinde bu sorunların;

- Yapamayan öğrenciye gülünmesi ve alay edilmesi
- Öğretmenin bilgilendirme yapmaması
- Öğrencinin kendisini kötü hissetmesi
- Öğrencilerin çekingenliği
- Mahremiyete dikkat edilmemesi
- Beden eğitimi öğretmenin olumsuz yaklaşımı

olmak üzere altı tema altında toplandığı görülmektedir (Şekil 4.7.). Aşağıda bu temalara ve onlarla ilişkili alt temalara ait örnek öğrenci görüşlerine yer verilmiştir.



Şekil 4.7. Öğrencilerin yaşadığı sorunlar teması ve alt temaları

Yapamayan öğrenciye gülünmesi ve alay edilmesi: Öğrencilerin ölçümlerle ilgili hemfikir olduğu konuların başında ölçüm esnasında, sırasında ve sonrasında fiziksel uygunluğu yetersiz olan öğrencilere gülünmesi ve alay edilmesi gelmektedir. Öğrenciler bu sorunu aşağıdaki ifadelerle belirtmişlerdir:

“Nasıl diyeyim? Görüyorlar, listeye falan bakıyorlar gizli gizli. İnsanların kilosunu falan öğreniyorlar. Ne yapıp ne yapmadığını görüyorlar. Benim gördüklerim bu. Güllüyorlar, alay ediyorlar. Bazılarını görüyorum tabii. Sonra mahcup oluyor o yapamayan kişi.” (Hulusi) diyerek arkadaşlarının güldüklerini ve gülünen kişinin mahcup olduğunu belirtiyor. Kenan ise *“Çok kilolu çıkarsa gülerler.”* diyerek bazı öğrencilerin kilolu arkadaşlarına güldüğünü belirtmiştir.

Öğretmenin bilgilendirme yapmaması: Öğrenciler bazı öğretmenlerin SİFUK ile ilgili yeterli bilgilendirme yapmadığını ifade etmişlerdir. *“E-okula çıkacağını söylenmedi, bilmiyordum. Sonra kendim e-okulda gördüm .”* (Kenan).

Öğrencinin kendisini kötü hissetmesi: Bazı öğrenciler ölçümlerde kendini kötü hissetmesi de ifade edilen diğer bir konu olmuştur. İpek, bazı arkadaşlarının ölçümlerde kendini kötü hissettiğini belirterek bu konuyu şu şekilde açıklamıştır: *“Arkadaşlarımın bazıları kendisini kötü hissetti. Mesela bizim sınıftan Melike diye bir arkadaşım var. Onun boyu küçük, ölçülünce kendisini kötü hissetti. Ama ben ona ‘Boyun belki uzar’ dedim .”*

Öğrencilerin çekingenliği: Ölçümler sırasında öğrencilerin karşılaştığı en büyük sorunlardan birisinin de öğrencilerin ölçümlerden çekinmesidir. Esmâ, ölçümler zamanında çoğu öğrenci de ister istemez bir endişe olduğunu belirtiyor ve ekliyor: *“Aslında herkes buraya gelirken biraz endişeli geliyor. Çünkü herkesin aklında farklı farklı sorular... Acaba onu benden başka biri bilecek mi? Özellikle biraz yapılı olan arkadaşlarımız ve kısa olan arkadaşlarımız. Çünkü şu zamanda arkadaşlarımız çevreden gelen tepkilerden çekiniyorlar. Ne bileyim? Dalga geçiyorlar falan. Gerçekten hoş bir şey değil. Onur kırıcı bir durum. Herkes de bunu dile getirmeye utanıyor, saklamaya çalışıyor falan bu şekilde.”*

Öznur da aynı şekilde: *“Tesettürlü öğrenciler biraz daha kendini saklamaya çalışıyor, insanlar içinde bir şeyler yapmaya çekiniyorlar. Mesela, sınav çekmek onlar için biraz daha zor oluyor. Bunu herkesin içinde yapamıyorlar. Ya da o esneme hareketleri falan*

onlar için zor oluyor. Çünkü belirli kuralları vardır, buna göre tesettüre giriyoruz. Onlarda çekinme gereği duyuyorlar, ben hiç çekinmedim. Sonuçta hepimiz burada kardeşiz. Hiçbir şekilde çekinmedim ama çekinenleri de biliyorum.” diyerek özellikle tesettürlü öğrencilerin bazı öğrencilerin ölçümlerden çekindiğini ifade etmiştir.

Mahremiyete dikkat edilmemesi: Ölçümlerde mahremiyete dikkat edilmemesinden dolayı bazı öğrencilerin ise tedirgin olduğunu belirtilmiştir. Örneğin Ayşe, *kilolu veya çok zayıf öğrencilerin ölçümlerinin biraz daha hassas olduğunu ifade ediyor. Bu öğrencilerin ortalama değerlere daha yakın öğrencilerin yanında tartılmak istemediklerini* belirtiyor ve ekliyor: “Kilo ve boy ölçümünü gizli olarak yaptığımızda biten ölçümü arkadaşın içeri girmesi beni biraz mutsuz etti. Sorun çıkarsak da birkaç arkadaşım girmek istedi. O tür problemler yaşadım ama onlarda anlayışla karşıladılar.” Emre ise: “Böyle herkes sıraya geçti, mahremiyete pek dikkat edilmedi.” diyerek mahremiyet konusunda dikkatli olunmadığını vurgulamıştır.

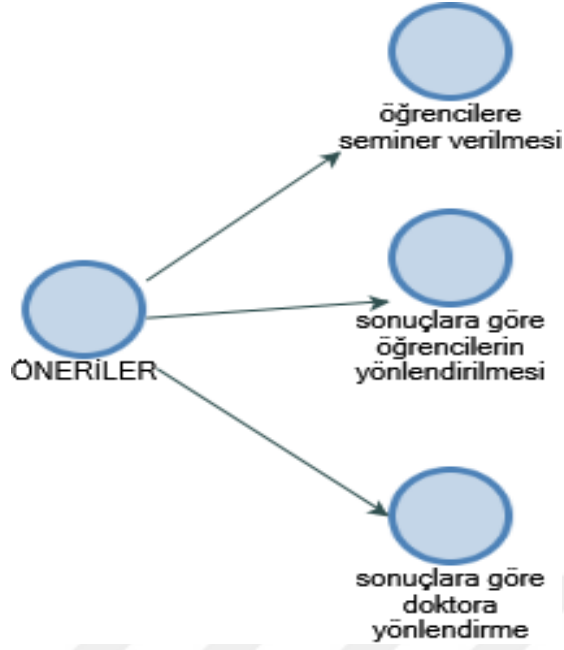
Beden eğitimi öğretmenin olumsuz yaklaşımı: Bazı öğretmenlerin ölçümlerde farkında olmadan öğrencilere olumsuz yaklaştığı öğrenciler tarafından ifade edilmiştir. “Fiziğime dikkat eden biriyim. Biraz da taktım bu durumu, kafaya koydum. Hasan hocamızda sağ olsun. Biraz dalga geçer gibi benle. Bu bir nevi beni motive etti, ben de kilo vermeye karar verdim. İşin kötü yanıysa bunu kızların yanında yapmış olması biraz ağırımaya gitmişti.” (Faik).

4.2.3. Öğrencilerin SİFUK’a ilişkin verdiği öneriler

Bu uygulamanın kazanımları ve sorunları dışında, araştırmaya katılan öğrenciler bazı öneriler de sunmuşlardır. Bu öneriler üç kategoride toplanmıştır:

- Öğrencilere seminer verilmesi
- Sonuçlara göre doktora yönlendirme
- Sonuçlara göre öğrencilerin yönlendirilmesi (Şekil 4.8.).

Bu önerilere ait öğretmen görüşlerinden bazı örnekler aşağıda yer almaktadır.



Şekil 4.8. Öğrencilerin verdiği öneriler teması ve alt temaları

Öğrencilere seminer verilmesi: Çalışmaya katılan öğrenciler SIFUK uygulaması ile ilgili seminer verilmesinin önemli olduğunu vurgulamışlardır: “*Aslında bu uygulama hakkındaki bütün öğrencilere oturulup seminer verilebilir. Çünkü sadece birkaç kişi bu uygulamanın ne olduğunu biliyor ama aramızda bilmeyenlerde var. Biz bunu neden yapıyoruz, bu neden gerekiyor gibi sorular da oluyor. Herkes bildiği kadar ortaya bir şeyler atıyor. Milli Eğitim istemiş zorunlu yapıyoruz falan. Konu hakkında bilgilendirmeleri olabilir.*” (Esmâ).

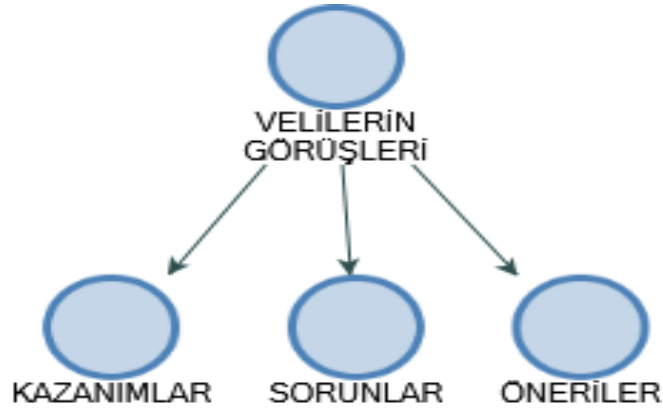
Sonuçlara göre doktora yönlendirme: Ölçüm sonuçlarına göre özellikle obez olan öğrencilerin uygun şekilde yönlendirilmesi gerektiği vurgulanmıştır. Örneğin Öznur, “*Mesela belli bir sınır olur, bu sınıra göre öğrenci doktora yönlendirilir.*” diye ölçümlerin sonuçlarına göre yönlendirmenin faydalı olacağını belirtmiştir.

Sonuçlara göre öğrencilerin yönlendirilmesi: Ölçüm sonuçlarına göre öğrencilerin yapacaklarının da ortaya koyulması gerektiği ve bire bir ihtiyacı olan her öğrenci için program yapılabileceği belirtilmiştir. Ölçümlerin yapıp bırakılmaması gerektiği, asıl önemli olanın ölçüm sonuçlarına göre ilgili öğrencilerin bilgilendirilmesi ve uygun şekilde yönlendirilmesi gerektiği vurgulanmıştır: “*Şöyle diyeyim sadece bu uygulamanın olması bence yeterli değil. Bu uygulama yapılıyorsa bunun dışında başka*

bir aktivitelerin de yapılması lazım. Eğer ki öğrenci kilolu çıkmışsa, bu kilosunu atabileceği belirli aktiviteler yaptırılabilir. Dedim ya sınav olsun, mekik olsun esneme hareketleri olsun, eğer ki öğrenci bunu yapamıyorsa bu programda da bu çıkıyorsa demek ki okulda bunu düzeltebileceği veya kendine biraz daha faydasının dokunabileceği bir alan olsa daha iyi olacağını düşünüyorum. Ama gel görelim ki sadece bu programla yetinmişler. Yani sadece siz böylesiniz demişler bize. Ama devamı gelmemiş. Keşke bu programın yanında ekstra başka faaliyet yapabileceğimiz şeylerde olsaydı.” (Faik). Öznur ise; “Yani tabii ki çok güzel uygulama ama biraz daha geliştirilebilir. Mesela fiziksel uygunluk kartesi, boy-kilo ölçümü yapılıyor, esneklik ölçümü yapılıyor. Buna göre bir yönlendirme yapılabilir.” diye ölçümlerin yapılıp bırakılmaması gerektiğini vurgulamıştır.

4.3. Velilerin SİFUK’a İlişkin Görüşleri

Araştırmaya katılan velilerin SİFUK hakkındaki görüşleri üç kategori altında sınıflandırılarak her bir kategoride çalışma grubundan elde edilen veriler hakkında bilgi verilmiştir. Bu kategoriler kazanımlar, sorunlar ve öneriler olarak belirlenmiştir (Şekil 4.9.).



Şekil 4.9. Velilerin SİFUK hakkındaki görüşleri

4.3.1. Velilerin SİFUK'a ilişkin ifade ettiği kazanımlar

Çalışmada elde edilen velilerin görüşlerine göre SİFUK' un;

- Velilerin gelişimi
 - a. Velinin çocuğun beslenmesine dikkat etmesi
 - b. Velinin çocuğu spora ve egzersize teşvik etmesi
 - c. Velilerin bilinçlenmesi
- Tüm bireylerin kilo durumunun tespiti
- Ölçüm sonucuna göre uygulama yapılması
- Çocuğun gelişimine katkısı
- Fazla kilo almanın engellenmesi
- Diğer ülkelere göre kıyaslama yapılması
- Çocuk hakkında bilgi edinmek
- Çocukların daha sağlıklı ve mutlu olması
- Çocuğun kendini tanıması
- Çocuğun gelişiminin takibi
- Çocuğun durumunu kıyaslayabilmek
- Çocuğun çabalaması
- Bir spor branşına yönelme

olmak üzere on üç temada incelenmiştir (Şekil 4.10.). Bu kazanımlara ait veli görüşlerinden bazı örnekler aşağıda verilmiştir.



Şekil 4.10. Velilerin ifade ettiği kazanımlar ve alt temaları

Velilerin gelişimi:

- a. **Velinin çocuğun beslenmesine dikkat etmesi:** Çalışan bir anne olan Sevda SİFUK uygulamasından sonra çocuğunun beslenmesi hakkında daha dikkatli davranacağını ifade ediyor ve ekliyor; *“Mesela evde basit kendimce şeyler yapacak olursam, daha düzenli beslenmesine dikkat edebilirim. Çalışan bir anne olduğum için bazen çocuğum en önemli öğün olan sabah kahvaltısını atlayabiliyordu. Abur cubur olayı bizde fazlaydı. Kesinlikle bu abur cubur, fast food tarzı yiyeceklerin çocuğumdan kesilmesi noktasında karar aldım.”* demiştir.
- b. **Velinin çocuğu spora ve egzersize teşvik etmesi:** SİFUK ölçümlerinin velilerin çocuklarını spora ve egzersize teşvik ettiği ifade edilmiştir: *“Oturduk, konuştuk. Annesi ve kardeşleri vardı. Bu konuşmamıza göre çocuğumuzun aktivitelerini arttırma, spora yönlendirme gibi düşüncemiz oldu. Zaten spor yapıyordu ama kilosundan fazla olduğunu ifade ederek zayıflamak üzere bir spor etkinliğinin içerisine girmesi gerektiğini düşündüm.”* (Ramazan). Berk ise; *“Çocukla konuştuk, o da şöyle dedi’ Beden eğitimi öğretmenimiz okulda kurs açacak, biz buna katılabilir miyiz?’ Ben de ‘Gerekliyse katılman lazım.’ dedim. Onun için de iyi. Daha hareketlenmesi lazım”* ifadeleri ile velilerin ölçümler sonrası çocuklarını hareket etmeye teşvik ettiklerini söylemişlerdir.
- c. **Velilerin bilinçlenmesi:** Sevda, ölçümler sonucunda sağlık, beslenme ve fiziksel aktivite bakımından daha bilinçli hale geldiğini belirterek ekliyor: *“O bilimsel ölçülerle karşıma çıkınca da daha bilinçli hale geldim. Çocuğumu gerekirse bir diyetisyene falan götüreceğim. Bunun dışında, çocuğumuzun sağlıklı beslenmediğini düşündüm. Gerekli fiziksel etkinlikleri yapmadığımı düşündüm. Sadece çıkıp top oynamakla, futbol oynamakla ya da basket oynamakla spor yapılmadığını anladım. Çünkü çocuğum bunları yapıyordu zaten. Ne kadar bilinçsiz olduğumu bir kez daha gördüm, bununla yüzleştim. Bununla birlikte beslenme konusunda çocuğuma gereken önemi vermediğimi anladım. Veliler buna notlardan daha çok önem verecekler, bunu kontrol*

edecekler ve eminim çocuklarında ona göre tedbir alacaklar.”

Tüm bireylerin kilo durumunun tespiti: Bu uygulama ile ülkemizde ki bireylerin fiziksel uygunluk durumlarının çok daha sistemli bir şekilde takip edilebileceği vurgulanmıştır. Ramazan bu durumu şu şekilde ifade ediyor; *“Bir defa Türkiye açısından bunun önemli olduğunu düşünüyorum. Eğer bunlar bu velilere ulaşabiliyorsa Türkiye’nin kilo problemleri, yaş problemleri, boy problemleri veya hangi yaşta hangi şeylerimiz var. Geçmişten geleceğe doğru Türkiye’nin, kilo alıp almadığını, bunlarla ilgili devlet olarak hangi problemlere nasıl çözümler bulabileceğimiz noktasında elimizde bir istatistik olmuş olacak. Buradaki e-okul sistemi aktarılırsa Türkiye’nin yaşa göre, boya göre kilo ortalamasının bulabiliriz. Bu 10 yıl sonrasını ya da 3-5 yıl sonrasına baktığımız zaman Türkiye kilo olarak nerden nereye gidiyor bunu öğrenebiliriz.”*

Ölçüm sonucuna göre uygulama yapılması: Seher’in ifadeleri bu konunun altını çizmekte: *“Çocuğum için düşünürsem yani esneklik kısmına takıldım. Esneklik kısmını görürse kendi esnek olmadığını, belki onunla ilgili oyunlar mı oynar ya da daha mı farklı bir şeyler yapar? Biz aileler de belki yönlendiririz diye düşünüyorum. Bu şekilde katkısı olabilir.”* Aynı şekilde Faruk ise fiziksel uygunluk anlamında çocuğunun istenilen seviyede olduğunu aksi durumda gerekenleri yapacağını: *“İstenen seviyede olmasaydı bununla ilgili ne gerekiyorsa yapardım .”* diye vurguluyor.

Çocuğun gelişimine katkısı: Görüşmelerimizde ortaya çıkan diğer bir konu ise SİFUK uygulaması çocuğun gelişimine katkı sağlayacağıdır. *“Böyle kontrollü bir şekilde yapılması ve çocukların eksiklerini bu yönde geliştirilmesini ben istiyorum, bir veli olarak istiyorum.”* (Cenk).

Diğer ülkelere göre kıyaslama yapılması: Bu uygulama ile birlikte gelişmiş dünya sistemi üzerinde diğer ülkelere kıyaslama yapılarak sağlık ve fiziksel uygunluk bakımından nerede olduğumuzu bilme imkânımız olacağı ifade edilmiştir. Ramazan, *“Dünya üzerindeki sağlık örgütüne göre ortalamalarının altında mıyız, üstünde miyiz bunu bilme şansımız olur.”*

Fazla kilo almanın engellenmesi: İfade edilen diğere bir kazanım ise neslin birçok sebepten beslenen obezite hastalığının önüne bu uygulama vasıtasıyla geçilebilecek olmasıdır: *“Malum sporu aktiviteleri az olunca yapmayınca, vakti bilgisayar başında geçirince nesilde bir kilo fazlalığı başladı. Bundan dolayı bunun takibinin yapılması, tedbir alınması çok çok önemli bence. Geç kalınmış gibi düşünüyorum yani.”* (Polat). Sevda ise: *“Böylece herkesin önünde bir motivasyon çalışmasıyla bu obezite dediğimiz şeyin önüne geçilebilir.”*

Çocuk hakkında bilgi edinmek: SİFUK ölçümlerinin velilerin çocukları hakkında bilgi sahibi olmalarına olanak sağladığı ifade edilmiştir. *“Mesela biz veli olarak çocuğun ne yapabildiğini gözlemleyemiyoruz. Beden eğitimi öğretmenleri özellikle uzman gözüyle bakarsa bizden daha iyi gözlemleyebiliyor ne yapabildiğini. Mesela yaş kilo boy bu orantılarını bilmediğimiz için biz de oradan bilgi edinmiş oluyoruz. Mesela, çocuğumuz fazla kilolu tamam, biz de görüyoruz. Ama ne kadar çok kilolu onları göremiyoruz. Orada bize katkı sağlayacağına inanıyorum.”* (Berk). Sevda ise *“...Şimşek gibi çaktı diyeyim üzerimde; öyle bir etki yaptı, olumlu yönü var yani. Gerçeklerle bilimsel olarak yüzleştik burada. Yani gerçekten benim çocuğum şişmanmış, obezmiş, bunu gördüm.”* ifadeleri ile SİFUK uygulaması ile birlikte ciddi dönütler aldığına altını çizmiştir.

Çocukların daha sağlıklı ve mutlu olması: Cenk, ölçümlerin neticesinde çocukların spor dallarına eğilim göstererek daha sağlıklı ve mutlu bireyler haline geleceğini söylüyor ve ekliyor: *“Bedenle birlikte o yapabildiği hareketleri sonucunda da belki farklı spor dallarına eğilim gösterecektir, eğilim gösterdiği zaman da yapmış olduğu spor ona mutluluk verecektir, sağlık verecektir.”* Zeynel ise; *“Bence çocuğun sağlıklı yaşaması için faydalı olacak.”* diyor.

Çocuğun kendini tanınması: Çocuğun kendini tanınması da başka bir kazanım olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kazanıma ait görüşlere aşağıda yer verilmiştir: *“Sportif aktivitelerini yapabilme kabiliyetini gördü işte. Şınavdı, mekikti... Akşam eve geldiği zaman baba bu kadar mekik çektim, şu kadar şınav çektim diye bahsedecektir. Yani en azından o sportif faaliyetlerin bir farkındalık oluşturduğunu düşünüyorum.”* (Polat).

Çocuğum en azından yapamadığını zannettiği şeyleri aslında yapabileceğini görmesi, velilerin görebildiği bir sayfa bir karne olması, bence çocuğun yapabildiklerini ve hatta yapamadıklarını görebilmesi açısından çok faydalı görüyorum. (Cenk).

Çocuğun gelişiminin takibi: Çalışmaya katılan veliler SİFUK uygulamasının yapılmasının çocukların gelişimini takip etmek bakımından oldukça önemli olduğunu vurgulamışlardır: *“Baktığımda gerçekten şaşırdım yani. Faydalı olacağını düşünüyorum. Kendi çocuğumun gelişimi hakkında bilgi edindim. Kas grupları çalışması yapabilecekleri, ne kadar yapabiliyor, neleri yapamıyor bunlar hakkında bilgi edindim ve bu benim için çok aydınlatıcı oldu. Bunun sık sık da böyle kontrollü bir şekilde yapılmasını ve çocukların eksiklerini bu yönde geliştirilmesini istiyorum.” (Cenk).*

“Öncelikle her şeyin bir disipline edilmesi gerekir. İstatistikler üzerinden gidilmesi gerekir ve önümüze bir plan program konulması gerekir. Çocuğumuzun ortaokulda, lisede veya daha ilerleyen zamanlarda sağlık, fiziksel aktiviteyle ilgili bir istatistik bilgisi önümüzde olmalı. Ne yapmış, hangi kilodaymış, nereye gelmiş boy- kilo farkı, esneklik farkı ne olmuş.” (Ramazan).

“Mesela sınav olsun, mekik olsun o tarz şeylerin ne kadar yapabildiğini görüyoruz. Belki gelişimini takip etme şansımız olacak ilerleyen dönemlerde. O yönden de olumlu. Genel olarak bunlar yani gözlemlediğim.” (Zeynel).

Çocuğun durumunu kıyaslayabilmek: Veliler ölçüm sonuçlarına göre çocuklarının durumlarının olması gereken değerlerle kıyaslanmanın da ayrı kazanım olduğunu belirtmişlerdir. Örneğin Cenk, “Ölçüm sonuçlarında anormallik sezerse sağlık kuruluşuna gideceğini belirtiyor ve ekliyor: *“Gelişim anlamında bir farklılık, verilen ortalama değerlerine göre kıyaslayıp anormallik sezdiğim zaman sağlık kuruluşuna gidip bunla ilgili araştırma yapacağım” (Cenk).* Berk ise olumlu yönleri *“Uluslararası değerlerle çocuğumuzun kendi değerlerini karşılaştırmış oluruz.”* diye ifade ediyor.

Çocuğun çabalaması: Veliler ölçümlerle ilgili süreç de çocukların çabalamasın da önemli olduğuna vurgu yapmışlardır: *“Yapamadıklarının üstüne gidip yapabilecek duruma gelmesini en azından çabalamasını istiyorum. Bu yönden de artılar getirecektir mutlaka. Bu tür çalışmalar artılar getirecektir.”* (Cenk).

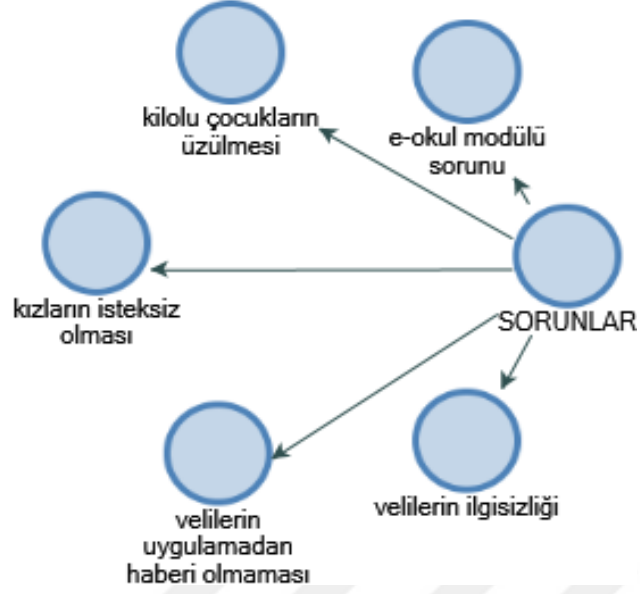
Bir spor branşına yönelme: SİFUK ölçümlerinin sonuçlarına göre çocukların çeşitli spor dallarına yönlendirilebileceği veliler tarafından belirtilmiştir. *“Ve bedenle birlikte o yapabildiği hareketleri sonucunda da belki farklı spor dallarına eğilim gösterecektir.”* (Cenk). *“En son bakarım neye yatkın, hangi spor dalına yatkın ona göre o spor dalına yönlendiririm.”* (Zeynel).

4.3.2. Velilerin SİFUK’a ilişkin yaşadığı sorunlar

Veliler SİFUK uygulaması ile ilgili olarak birçok sorun olduğunu ifade etmişlerdir. Velilerden gelen görüşler incelendiğinde bu sorunların;

- Velilerin ilgisizliği
- Kilolu çocukların üzülməsi
- Kızların isteksiz olması
- Velilerin uygulamadan haberi olmaması
- E-okul modülü sorunu

gibi 5 tema altında toplandığı görülmektedir (Şekil 4.11.). Aşağıda bu temalara ve onlarla ilişkili alt temalara ait örnek öğretmen görüşlerine yer verilmiştir.



Şekil 4.11. Velilerin yaşadığı sorunlar teması ve alt temaları

Velilerin ilgisizliği: Velilerin ölçümlerle ilgili hemfikir olduğu sorunların başında velilerin ilgisizliği gelmektedir. Velilerin yeteri kadar ilgili olmamasını Faruk aşağıdaki ifadelerle belirtmiştir:

“Yani biliyorsunuz velilerimiz çocuğu okula gönderir, ondan sonra hatta ilkokulda bile binde bir uğrar, beşinci sınıfta belki bir daha uğrar. Genelde bir ilgi eksikliği var.” diyerek bazı velilerin ilgisiz olduğunu belirtiyor.

Kilolu çocukların üzülmeleri: Bir kısım veliler kilolu çocukların ölçüldükten sonra üzülebileceğini ve bu durumda olumsuzluklar ortaya çıkartabileceğini düşünmektedirler. *“Olumsuz yönü şey geldi aklıma. Kilolu bir çocuk, zaten bu durumundan rahatsız olan bir çocuktur. Hani orada onun yazıyor olması onu belki üzebilir diye düşünüyorum”* (Seher). Sevda ise *“Çocuk kendindeki o fazla kiloyu ya da az kiloyu gördüğü zaman acaba psikolojik olarak bir şey olur mu, hani bunlar ergenler kendini kötü hisseder mi, onu bilemedim. Ama gerçeklerle de yüzleşmek gerekiyor...”* diyerek bu sorunu dile getirmişlerdir.

Kızların isteksiz olması: Ölçümlerde bazı kız öğrencilerin farklı nedenlerle isteksiz olabileceği ve ölçüm yaptırmak istemeyeceği ifade edilirken bazı kız öğrencilerin ise tedirgin yaklaştığı belirtilmiştir. Örneğin Polat; *“Şunu söyleyeyim belki kız*

öğrencilerimizde uygulamada sıkıntı olmuş olabilir. Çünkü 7. Sınıfa ve 8. sınıfa giden yetişkin kızlarımız belki o şeyleri yapmaktan utanabilirler, sıkılabilirler.” diyerek bu soruna dikkat çekmek istemiştir.

Velilerin uygulamadan haberi olmaması: SİFUK ile ilgili en büyük sorunlardan birisinin de çoğu kişinin uygulamadan haberinin olmamasıdır. Ramazan, uygulamayla alakalı birçok kimsenin tam anlamıyla haberinin olmamasını ifade ederek ekliyor: *“Fakat bu konuda velilerin, okul idarelerinin, öğretmenlerin ve kamuoyunu çok da fazla bilgisinin olmadığını, yeterince aydınlatılmadığını, bilgilendirilmediğini, düşünüyorum. Hatta bu konuda beden eğitim öğretmenlerinin de aydınlatılması gerektiğini düşünüyorum.”* Cenk de aynı şekilde: *“Daha yeni öğrendim böyle bir karnenin olduğunu. Baktım, inceledim. Biraz geç oldu ama inşallah güzel olacak.”* diyerek geç de olsa haberinin olduğunu ifade etmektedir.

E-okul modülü sorunu: Velilerin uygulama ile tanışmamış olmalarının bir sebebi de SİFUK uygulamasının e-okul sisteminde yeni bir uygulama olmasına rağmen çok dikkat çekmiyor oluşudur. Sevda e-okulda SİFUK uygulamasının bütün modüllerin en alt kısmında olmasının haberdar olmayı zorlaştırdığını ifade ediyor ve ekliyor; *“E-okul sisteminde karne giriş modülünün en sonda olması, yeni olan uygulamayı görmeyi ve bundan haberdar olmayı zorlaştırıyor.”* (Sevda).

4.3.3. Velilerin SİFUK’a ilişkin verdiği öneriler

Bu uygulamanın kazanımları ve sorunları dışında, araştırmaya katılan veliler bazı öneriler de sunmuşlardır. Bu öneriler on iki kategoride toplanmıştır:

- Ölçüm sonuçlarına göre önlem ve yönlendirme
- Verilerin saklanması
- E-okulda karneye daha çok dikkat çekilmesi
- Velilerle ortak çalışılması
- Velilerin bilgilendirilmesi
- Ölçümlerde mahremiyete dikkat edilmesi

- Köylerde bilgilendirme yapılması
- Karnenin mobil uygulamaya koyulması
- Kamuoyu bilgilendirmesi
- Doktorların verilere ulaşabilmesi
- Beden kütle indeksi ifadeleri değiştirilmesi
- Beden eğitimi öğretmenlerinin bilgilendirilmesi (Şekil 4.12.).

Bu önerilere ait veli görüşlerinden bazı örnekler aşağıda yer almaktadır.



Şekil 4.12. Velilerin verdiği öneriler teması ve alt temaları

Ölçüm sonuçlarına göre önlem ve yönlendirme: Çalışmaya katılan veliler SİFUK uygulamasının sonuçlarına göre önlem alınması ve çocuklar için gerekli yönlendirmelerin yapılmasının önemli olduğunu vurgulamışlardır. *“Ama diğer öğrencilerimiz için acilen velilerin bilgilendirip devlet politikası olarak bir şeyler düşünülmesi gerektiğinden yanayım, tedbir almamız gerekiyor yani.”* (Ramazan). Sevda ise; *“Eklemek istediğim bu işin bence takibi yapılırsa gerçekten çok faydalı bir uğraş olur.”*

Verilerin saklanması: Ölçüm sonuçlarına dönemlik ulaşabildiklerini bir sonraki ölçümde silindiğini ifade eden veliler olmuştur. Bununla birlikte birçok alanda kullanılmak üzere verilerin saklanması gerektiğini Ramazan şu şekilde de vurgulamıştır: *“Evet bunları mutlaka saklanması lazım, arşivlenmesi lazım.”*

E-okulda karneye daha çok dikkat çekilmesi: SİFUK ölçüm sonuçlarına e-okuldan bakan veliler uygulamanın sistemde dikkat çekici bir şekilde görülmediğini ifade etmişlerdir. Bu nedenle veliler modülün daha çok dikkat çekici ve ön planda olması gerektiğini öne sürmektedirler. *“Ayrıca e-okul sisteminde karne giriş modülünün en sonda olması, yeni olan uygulamayı görmeyi ve bundan haberdar olmayı zorlaştırıyor. Başlarda ve dikkat çekici olabilirdi.”* (Sevda).

Velilerle ortak çalışılması: SİFUK uygulamasının ancak velilerle ortak bir çalışma ile etkin kılınabileceğini veliler tarafından belirtilmiştir. Cenk velilerle ortak çalışılması gerektiğini şöyle ifade ediyor: *“Sonra da öğretmenin okulda velilerle bu bilgileri de paylaşıp birlikte ortak bir çalışmaya gitmesini düşünüyorum.”* Sevda ise; *“Mesela beden eğitimi öğretmeni velilerle işbirliği yaparak her ay hedef vermeli.”* diye ifade ederek ortak çalışılması konusuna parmak basmıştır.

Velilerin bilgilendirilmesi: Veliler uygulama hakkında yeterli düzeyde bilgi sahibi olmadıklarını ifade etmişlerdir. Uygulama hakkında çok az kişinin bilgi sahibi olduğunu söyleyen Faruk şu ifadeleri kullanmaktadır: *“Veliyle okul arasında bu uygulamayı gören kaç kişi vardır bilmiyorum. Çok az kişidir belki, bunu velilere bildirmek gerekebilir. Bildirilirse güzel olur.”* (Faruk). Hem bir anne aynı zamanda öğretmen olan

Sevda ise; *“Bütün öğretmen arkadaşlarımız veli toplantılarında bunu dile getirirse – ki dile getirmeleri gerekiyor şu saatten sonra- güzel olur. Bence velilerimizin bu tür bir şeyden haberi yok.”* diyerek öğretmen olduğu halde çok haberi olmadığını ifade etmiştir.

Faruk velilerin uygulama hakkında daha çok haberlerinin olmasının gerekliliğini belirterek bu konuda şu şekilde öneri sunmuştur: *“Mesaj atılabilir belki velilere. Ne bileyim, bir sürü yöntem var. İşte e-mail olur. Çeşitli haberleşme yöntemleriyle bilgilendirme yapılabilir.”* (Faruk).

Veliler SİFUK uygulaması hakkında yeteri kadar bilgi sahibi olmadıklarından okullarda velilere yönelik toplantılar yapılmasının gerekliliğini belirtmişlerdir. *Belki okullarda bu anlamda velilere toplu seminerler verilebilir.”* (Polat).

Ölçümlerde mahremiyete dikkat edilmesi: Ölçümlerde dikkat edilmesi gereken konuların başında mahremiyet gelmektedir. Cenk, ölçümlerde mahremiyet meselesinin çok önemli olduğunu ifade ederek ekliyor: *“Diğer insanların, diğer arkadaşlarının önünde değil de böyle bire bir öğretmeniyle baş başa kalıp daha gizli bir ortamda yapılırsa... Çocuk mesela yanında 10 tane mekik çekecektir, 20 tane sınav çekecektir, o bir tanesini yapamayacaktır. O, onda belki bir sıkıntı oluşturabilir.”*

Köylerde bilgilendirme yapılması: Polat önerisi şu şekil de ifade etmektedir; *“Köylerde belki devletin sağlık görevlileri bu anlamda çalışma yapabilir, köy muhtarlıkları bilgilendirilebilir.”*

Karnenin mobil uygulamaya koyulması: SİFUK uygulamasının sonuçlarına daha kolay ulaşmak ve haberdar olmak adına sistem ile ilgili bir önerisi olduğunu ifade eden Faruk: *“Genelde çocuklarımızın notlarını telefondaki uygulamadan takip ettiğimiz için bu karneyi mobil uygulamada koysalar daha kolay ulaşabiliriz ve bundan haberimiz olur.”*

Kamuoyu bilgilendirmesi: Bazı veliler toplumun sağlık, beslenme ve fiziksel aktivite konularında yeteri kadar bilinçli olmadığını ifade etmişlerdir. Toplumun bu konularda aydınlatılmasının gerekliliğinden bahseden Polat “*Yani şöyle söyleyeyim, bu konuyu bence toplumsal tabana yaymamız gerektiğini düşünüyorum. Çünkü öğretmen olarak bizim bile tamam bazı şeyleri belki takip edebiliyoruz ama vatandaş olarak biraz daha bilinçlendirmemiz gerekiyor; en azından kamu spotu yapılması -sanırım bu konuda yapıldı-ama yeterli değil gibi düşünüyorum. Toplumun bilinçlendirmemiz gerektiğini düşünüyorum.*” diyerek kamuoyunun bilinçlendirilmesi gerektiğini vurgulamıştır.

Polat kamuoyunu bilinçlendirmek ve farkındalık oluşturmak adına şu sözlerle öneride bulunmaktadır: “*Kamu spotları çekilip basılabilir. Yani millet olarak çok fazla bilinçli olduğumuzu düşünmüyorum.*”

Doktorların verilere ulaşabilmesi: Ramazan bu öneriyi şöyle belirtiyor: “*Sağlık Bakanlığıyla ilgili veriler tutulabilirse çocuğun geçmişi ile ilgili doktorları önünde verisi olacak. Çocukla ilgili ya da hastayla ilgili herhangi bir şeye ulaşmak istedikleri zaman bunlar önünde olduğundan daha kolay, daha rahat sonuca ulaşmış olacaklar.*” diye yapılan hazır çalışmadan yola çıkılarak sağlık bakımından daha fazla verinin elde edilebileceğini belirtmiştir.

Beden kütle indeksi ifadeleri değiştirilmeli: Seher, e-okul karnesinde beden kütle indeksi sonuçlarına göre şişman ve çok zayıf yazmasının kendi çocuğundan yola çıkarak çok doğru olmadığını ifade ediyor ve diyor ki:

“*Yani sınırı belirleyip 11 yaşındaki bir çocuğun kilosunun 30 kilo olması siz sınırı şu kadar kilo aştığınız gibi olabilir. Şişman ya da obezsin gibi değil de dediğim gibi o obez kısmı, şişman kısmı belki daha yumuşak ifadelerle olabilir. Çünkü o çocuğun hassas noktası olabilir. Şimdi benim kızım zayıf yazısını görünce daha çok üzülecek çünkü su içip basküle öyle çıkıyor. Belki o yönden olursa o da artık bir şekilde kabul edecek, zayıf sonuçta.*”

Beden eğitimi öğretmenlerinin bilgilendirilmesi: çoğu beden eğitimi öğretmenin SİFUK uygulaması hakkında yeterince bilgi sahibi olmadıklarının ve bunu neticesinde uygulamaya ön yargılı davrandıkları vurgulanmıştır. *“Hatta bu konuda beden eğitim öğretmenlerinin de aydınlatılması gerektiğini düşünüyorum.”* (Ramazan).



BÖLÜM 5. TARTIŞMA

Ülkemizde ortaokul ve lise düzeyindeki okullarda öğrenimlerini gören öğrencilerin sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite farkındalığını artırmak ve öğrencileri bu konularda doğru davranışlara yönlendirmek amacıyla SİFUK uygulaması başlatılmıştır.

Bu araştırmada; öğretmenlerin, öğrencilerin ve ailelerinin konu ile ilgili görüşleri belirlenmeye çalışılmış ve gelen görüşler üç ana tema altında toplanmıştır: kazanımlar, yaşanan sorunlar ve öneriler. Her tema kendi içinde öğretmenler, öğrenciler ve veliler başlıkları altında ayrı ayrı tartışılmıştır.

5.1. BEÖ SİFUK'a İlişkin Görüşlerinin Tartışılması

5.1.1. BEÖ SİFUK'a ilişkin ifade ettiği kazanımların tartışılması

Sağlık Bakanlığı tarafından belirlenen ve toplumun obezite ile mücadele konusunda bilgi düzeyini artırmak, yeterli ve dengeli beslenme, düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmasını teşvik etmek amacıyla güden SİFUK'un (Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri için Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi Uygulama Rehberi, 2017,s:2) iki yıldır uygulanmasına rağmen öğrenciler üzerinde oldukça olumlu etki yaptığı ve özellikle sağlıklı yaşamın temel iki unsuru olan “düzenli fiziksel etkinlik yapma ve dengeli ve düzenli beslenme alışkanlığı gösterme” ile ilgili farkındalık meydana getirdiği söylenebilir.

SİFUK ölçümlerinin öğrencilerde fiziksel aktivite yapmaya karşı istek oluşturduğu ve fiziksel aktiviteye katılım ve spor yapma alışkanlığı düzeylerinde de artışa neden olduğu belirlenmiştir. Birçok öğretmen toplumda gittikçe azalmaya başlayan spor yapma alışkanlığının SİFUK sayesinde tekrar canlandığını ve öğrencilerde spor yapma alışkanlığının başladığını gözlemlemişlerdir. Bu yönü ile yapmış olduğum araştırmamın Salman ve arkadaşlarının (2018) beden eğitimi öğretmenleri ile yapmış oldukları

çalışması ile örtüştüğü görülmektedir. Yapılan çalışmada da öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinde artış olduğu ifade edilmiştir. Benzer şekilde “günlük işleri canlı ve uyanık, yorgunluk duymaksızın, boş zamanlarını neşeli uğraşlarla geçirebilecek enerjiye sahip ve beklenmeyen tehlikeleri karşılayabilecek yeterliliğe sahip olma” (Özer, 2001) olarak tanımlanan fiziksel uygunluğun bireylerin sağlıkları üzerine etkisi düşünüldüğünde SİFUK’un ülkemizin geleceğini oluşturacak gençlerin bu konuda bilinçlenmesine büyük katkı getireceği düşünülmektedir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin çoğu SİFUK uygulamasının en önemli kazanımlarından birini “öğrencinin kendisini tanıması” olarak ifade etmektedir. Öğrenciler; bu uygulama ile kendilerinin daha önce fark edemediği pozitif ve negatif yönlerini keşfetmekte ve erken yaşlarda kendisini tanıma fırsatı bulmaktadır. Salman ve arkadaşlarının (2018) yapmış olduğu çalışmada da SİFUK ölçümlerinin öğrencinin kendisini tanımasına da olanak sağladığı ifade edilerek öğrencilerin ölçümler sonrası kendi bedenlerini tanıdıklarını ve keşfettiklerinin altı çizilmiştir. Öğrenciler SİFUK uygulamasıyla birlikte kilo kontrolünü sağladıklarını, daha fazla tartıya çıktıklarını hatta bazıları kilosunu ve boyunu hiç bilmediklerini ifade etmişlerdir. Kilo kontrolü özellikle beden imgesine verilen önemin de etkisiyle adölesan döneminde yaygın olarak görülmektedir. Ergenin kilo kontrolüne yönelik davranışlarını etkileyen bir kısım faktörler vardır. Page ve Fox (1997)’a göre, fiziksel statü, beden algılanması, beden imgesine verilen önem ve kilo kontrol davranışları adölesanlarda kilo kontrol sistemini etkileyen önemli faktörlerdir.

Beşinci sınıftan başlayıp on ikinci sınıfa kadar senede iki defa olmak üzere ölçümler düzenli olarak yapıldığından öğrencinin gelişimi takip edilmektedir. Özellikle düzenli olarak çocuklarının fiziksel uygunluğunu takip eden veliler için SİFUK vazgeçilmez bir uygulama olmuştur. Aynı zamanda kendi gelişimlerini takip etmeleri yönünde öğrencilerde gayret artmıştır. Mesela daha önce basküle çıkmak aklına bile gelmeyen öğrencilerde, basküle çıkma eğilimi görülerek kendi gelişimlerini takip etmek istedikleri görülmüştür.

Ayrıca bu uygulama sayesinde; beden eğitimi öğretmenleri, ölçümler ve sonuçları konusunda bilgi edinmek isteyen öğrenci ve velileri ile daha çok iletişim sağlamaya

başlamışlardır. Öğrencilerden özellikle alt ve üst sınırdaki olanlara daha fazla destek sağlanarak öğrencilerle iletişimin daha da artması beklenmektedir. Velilerle iletişim açısından da veli toplantılarında genelde çok görüşülüp danışılmayan beden eğitimi öğretmenleri de artık görüşülen ve danışılan bir öğretmen durumuna gelmiştir. Özellikle çocuğunda obezite ve hareketsizlik gören ilgili veliler SİFUK ile beraber gerek toplantılarda gerekse diğer zamanlarda okullara gelerek öğretmenlerle iletişim kurma yoluna girmişlerdir. Öğretmenler de gerekli bilgilendirmeleri yaparak yardımcı olmaya çalışmışlardır.

Yaylacı (2012)'da yaptığı araştırmada “Beden Eğitimi dersi ne olmamalıdır?” sorusuna yanıt ararken elde ettiği sonuçlara göre; ertelenen bir eğitim olması, zaman öldürmek gibi algılanması, bahçeye öğrencileri kendi hâllerine bırakmak, angarya bir ders olarak görülmesi şeklinde algılandığına ve böyle olmaması gerektiğine dikkat çekmektedir. Bu uygulamanın beden eğitimi dersine karşı olumsuz olan algıların daha olumlu hâle gelmesine katkı sağlayacağı ve beden eğitimi dersine saygınlık katacağı öngörülmektedir. Yalnızca akademik başarıyı değil, sağlık açısından da -beden eğitimi dersinde yapılan faaliyetlerle- çocuğunun takip edildiğini gördükçe velilerin okula olan bakış açısı değişecek ve dersin saygınlığı/kabul edilebilirliği artacaktır.

Bunlarla beraber, yapılan ölçümlerin sonucuna göre çıkarım yapılarak beden eğitimi öğretmenlerinin öğrencileri çeşitli branşlara yönlendirmesinin mümkün olabileceği düşünülmektedir. Daha önce fark edilemeyen yetenekler bu uygulama ile açığa çıkartılarak gerekli yönlendirilmeler sağlanırsa kuşkusuz faydalı bir kazanım elde edilebilecektir.

5.1.2. BEÖ SİFUK'a ilişkin yaşadığı sorunların tartışılması

Bazı öğretmenler ise SİFUK uygulamasına ilişkin kazanımlarla beraber birçok olumsuzluktan bahsetmişlerdir: Sorunların en önemlilerinden olan mekân ve malzeme eksikliği (Demirhan ve ark, 2014; Erhan ve Tamer, 2009; Göktaş ve Özmaden, 2012; Ulucan, Türkçapar ve Cihan, 2012) ve öğrenci sayısının fazla olması (Demirhan ve ark, 2014; Pulur ve Tamer, 2001) okullarda SİFUK uygulamasından önce de var olan

ancak SİFUK uygulamasıyla tekrar dile getirilen sorunlar olmuştur. Okulların çoğunda spor salonunun olmaması ölçümlerin sağlıklı olarak yapılmasını güçleştirmiştir. Ölçümlere ait bir mekânın olmayışı mahremiyete dikkat edilmesini zorlaştırmıştır. Öğretmenler öğrencilerin ölçümü esnasında sıkıntılar yaşamış, bazı öğrenciler ise rahat bir şekilde hareketleri yapamadıkları için doğru ölçümler sağlanamamıştır. Öğretmenlerin birçoğu bu problemleri elde olan imkânlar çerçevesinde çözüme yoluna gitmiştir.

Mekânla birlikte malzeme eksikliği de kısıtlı imkânlar içerisinde ölçümleri daha da zorlaştırarak ölçümlerin geçerliliğini ve güvenilirliğinin etkilemiştir. Öğretmenlerden bir kısmı kendi gayretleriyle malzemeleri temin ederken bir kısmı ise malzeme eksikliğinden dolayı ölçümleri gerçekleştirememiştir. Bu eksiklik de uygulamanın işlevselliğini azaltmıştır.

Öğrenci sayısının fazla olduğu sınıflarda, ölçümler için verilen bir aylık süre yeterli olmadığı için ölçümler hedeflenen zamanda bitirilememiştir. Öğretmenler bu ölçümler esnasında daha fazla gayret sarf ederek daha fazla yorulmuşlar, özellikle ölçümlerin sonuna doğru gerekli hassasiyeti gösterememişlerdir. Öğrenci sayısının fazla olmasına mekik ölçümlerinin ortalamasının çok olması eklenince sadece mekik ölçümleri bile haftalarca sürmüştür. Uzun süren ölçümlerde bazı öğrencilerin başıboş hareket etmesi ile öğretmenlerin öğrencilerin emniyetini düşünmesi sonucunda strese giren öğretmenler öğrencilere kızmak durumunda kalmışlardır.

Sağlıkla ilgili bir uygulamada hijyenle alakalı bir sorun da ortaya çıkmaktadır. Özellikle öğlen saatlerinde ve son saatlerde yapılan ölçümlerde yaşanan çorap kokusu ve ter kokusu gibi hijyen sorunları öğretmenleri olumsuz etkilemiştir. Genellikle öğrenciden dolayı bir sorun olan hijyende öğretmenlerin öğrencilere karşı anlayışlı ve sabırlı olmaları dikkat çekmiştir (Salman ve ark., 2018). Salman ve arkadaşlarının (2018) beden eğitimi öğretmenleri ile yaptığı çalışmada da ortaya çıkan hijyen sorunu ile aynı şekilde örtüştüğü görülmektedir.

Öğretmenlere göre bazı öğrencilerin ölçümlere karşı isteksiz tavırlar sergilemesi de yaşanan bir başka sorunu oluşturmaktadır. Öğretmenler, çeşitli sebeplerden ötürü (fazla veya az kilo, öğretmen ve öğrencinin cinsiyet faktörü vb.) ölçüm öncesinde ve sırasında öğrencilerin tedirgin olduklarını gözlemişlerdir. Özellikle cinsiyet faktörü ile ilgili yaşanan bu durumun öğrencilerin yaş özelliğinden kaynaklı olduğu söylenebilir. Ortaokul ve lise çağındaki öğrenciler ergenlik çağına yeni giren veya ergenlik çağında olan bireylerdir. Bu dönemin kendisine has özellikleri (Doğan, 2007), öğrencilerin çekingen olması ve bedenlerine dikkat etmesi gibi davranışlar ölçümlerde daha tedirgin olmasını tetiklemiş olabilir. Ayrıca Yaprak ve Amman (2009)'ın ifade ettiği gibi, okullarda kız ve erkek çocukların spora katılımındaki fırsat eşitsizliklerinin sebepleri arasında sayılan dinî inançların da ölçümlerde öğrencilerin bu şekilde tedirgin olmasına sebep olduğu düşünülebilir.

Ölçümlerde standartların uygulanmaması da ölçümlerin güvenilirlik ve geçerliliğini etkileyen bir başka sorun olarak algılanmasına neden olmuştur. Belirli bir hedef için ölçme yapılır. Amaç, ölçme konusu olan özellik bakımından kişiler, olaylar ya da nesnelere hakkında bir sonuca varmak ve elde edilen değerlendirme sonuçlarına göre belli kararlar vermektir. Ortaya çıkartılan kararların doğruluğu ve uygunluğu kararların ortaya çıkartıldığı değerlendirme sonuçlarına, dolayısıyla değerlendirmede kullanılacak ölçüm sonuçlarına ve ölçütün optimum seviyede olmasına bağlıdır (Ercan, 2004). Malzeme ve mekân eksikliği sonucunda ortaya çıkan bu problemin temel sebebi imkânsızlıklar ve öğretmenlerin uygulamaya bakış açıları olarak karşımıza çıkmaktadır. Yeterli altyapıya sahip olmayan okullarda ölçümlerde belli bir standart olmayışı, bazı öğretmenlerin uygulama hakkında derin bir bilgiye sahip olmayışı, uygulamayı önemsememeleri ve angarya olarak görmeleri de ölçümlerde standardı etkileyen unsurlar olmuştur.

Beden eğitimi öğretmenlerinin çoğu ölçümler sonrasında herhangi bir yönlendirmenin olmayışının altını çizmişlerdir. Ölçümleri yaptıktan sonra sonuç odaklı bir yönlendirme olmayışı öğretmenlerin ölçümlere bakış açısını olumsuz etkilemektedir. Ölçümlerin yapılıp sisteme girilmesi ve hatta MEB'den gelen resmî yazılarda sadece e-okul sistemine verilerin girilmesinin istenmesi gibi durumlar olmuştur. Bununla birlikte

öğretmenlere fazla iş yükü çıkmasından ve sonuçlara yönelik herhangi bir yönlendirme olmamasından dolayı bir kısım öğretmenlerin uygulamayı angarya ve gereksiz görmeleri uygulamanın işlevselliğini azaltmıştır. Bu yönüyle uygulama sadece sistem de görünen ama arka planda işlemeyen uygulamalar sınıfına dâhil olmaktadır. Öğretmenlere göre böyle bir uygulamanın hiçbir faydası görülmeyeceği gibi sadece iş yükünü arttırmaktan ibaret kalacaktır.

Bununla beraber ölçüm sırasında diğer öğrencilerin canının sıkılması öğretmenleri sıkıntıya sokan ayrı bir problem haline gelmiştir. Ölçümleri sınırlı bir süre ve imkânlar içerisinde kalabalık sınıflarda yapan öğretmenler öğrencilerin ölçüm sırasını beklerken canlarının sıkıldığını gözlemlemiş hatta çok sıkılan öğrencilerin ölçümlerde gerekli gayreti sarf etmeyerek hızlı bir şekilde ölçümlerini tamamlayıp sonuçların güvenilirlik ve geçerliliğini olumsuz olarak etkilemiştir.

Bazı öğretmenlerin bilgilendirme yapmasına rağmen velilerin uygulamaya dâhil olmaması da dikkat çeken başka bir sorun olmuştur. Akademik olarak çocuklarının her notu ile ilgilenen velilerin sağlıkla ilgili olan bir uygulamaya bu kadar ilgisiz olmaları dikkatlerden kaçmamıştır. Okulların bazılarında ise SİFUK uygulamasından önce de yaşanan idarecilerin olumsuz tutumu tekrar yaşanmıştır. Uygulama hakkında yeterli bilgiye sahip olmayan idareciler tarafından uygulamaya gerekli önem verilmemiş ve destek sağlanmamıştır.

İkinci dönem ölçümlerinin okullar arası müsabakalara denk gelmesi ile birlikte öğretmenlerin farklı görevlerinin olması ölçümlerin uygulanabilirliğini kısıtlamış, bazı öğretmenler ölçümlerini bu sebeplerden ötürü tam anlamıyla yapamadıklarını belirtmişlerdir. Öğretmenlerden bazılarına göre Millî Eğitim ve Sağlık Bakanlığının ortaklaşa çalışması olan SİFUK ile ilgili iki bakanlık arasında tam bir uyum ve iletişim yoktur. Ölçüm sonuçlarının sonuçlarına yönelik çalışmada bu iki kurum etkili olamamaktadır.

Ölçümleri her öğrenci gerektiği şekilde yapamamaktadır. Özellikle obez öğrencilerin ölçümleri yapamamasından kaynaklı özgüvenlerinin azaldığı fark edilmiştir. Bazı veliler ise özellikle ergen kız çocuklarının ölçülmesini istemediklerini ifade etmişlerdir.

Her ne kadar Türkiye’de bu konuda yeterli araştırmalar olmasa da, araştırma sonuçları birbirine benzer şekilde çıkmıştır (Serbes ve arkadaşları, 2013). Yani, beden eğitimi öğretmenleri SİFUK konusundaki bilgi düzeylerinin yetersiz olduğu, var olan bilgilerin içselleştirilmesini yapamadıkları, öğretmenlerin SİFUK hakkındaki bilgi düzeylerinin birbirinden oldukça farklı olduğu ve ayrıca beden eğitimi öğretmenlerinin SİFUK için yeterli ders ortamı oluşturamadıkları sonuçlarına varılmıştır (İnce ve Hünük, 2013). Salman ve arkadaşlarının (2018) çalışmasında da aynı sorunların ortaya çıkması birçok yerde aynı sorunların yaşandığının bir kanıtı olarak görülebilir.

5.1.3. BEÖ SİFUK’a ilişkin verdiği önerilerin tartışılması

Çalışmada öğretmen görüşlerinden elde edilen bir başka tema da öneriler temasıdır. Bu tema altında beden eğitimi öğretmenleri yaşadıkları sorunların çözümlerine ve ölçümlerin daha sağlıklı olmasına yönelik bazı görüşler ortaya koymuşlardır.

Bu istek ve önerilerin iki temel başlık altında toplandığı görülmektedir: Ölçümlerin niteliğinin artırılması ve ölçümlerin sürekliliğinin sağlanması. Çalışmaya katılan hemen hemen her öğretmen, uygulamada süreklilik sağlanmazsa yapılan ölçümlerin hiçbir anlamının olmayacağını ifade etmiştir. Aynı şekilde ölçümlerin sadece sistem ve kâğıt üzerinde kalmasının da manasız olduğunu, ölçüm sonuçlarının analiz edilip gerekli yönlendirmelerin yapılması gerektiğini vurgulamışlardır.

Okullarda sonuçlara yönelik çeşitli etkinlikler yapılması, velilerin de dâhil edilerek öğrencinin takibinin yapılması gerektiği öğretmenler tarafından ifade edilmiştir. Daha sağlıklı ölçümler yapıp daha uygun verilerin elde edilmesi amacıyla okullara ölçümlerde kullanılacak standart araç-gereç temin edilmesi ve ölçüm zamanlarının daha iyi planlanmasının gerekliliğini vurgulamışlardır.

Bazı öğretmenler, beden eğitimi öğretmen adaylarına, üniversitede konuyla ilgili ders verilmesi yönünde görüş belirtmişlerdir. Öğretmenler; SİFUK ölçüm sonuçlarının girildiği e-okul sistemine girilen verilerin bir sonraki ölçümlerde silinmesi ve raporlaştırılmamasından dolayı sisteme düzenleme getirilebileceğinin altını çizmişlerdir. Öğrencilerin emniyeti ile ilgili sorunu dile getiren öğretmenler ölçüm sırasında diğer öğrencilerin boş kalmamasına bir çözüm getirilmesi gerektiği yönünde hemfikir olmuşlardır. Yine bazı öğretmenlere göre ölçümleri Milli Eğitim Bakanlığının değil de Sağlık Bakanlığının yapması gerekmektedir. Son olarak okullarda mevcut sağlıklı beslenme kulübünün bu uygulama ile birlikte özellikle beslenme konusunda aktif olarak kullanılması gerektiğini öğretmenler ifade etmişlerdir. Bu önerilere paralel öneriler Salman ve arkadaşlarının (2018) çalışmasında da ortaya koyularak aynı noktalara parmak basıldığı görülmüştür.

Bu öneriler her ne kadar ölçümler sırasında bazı sorunlar yaşasalar da, öğretmenlerin SİFUK'u benimsediklerinin ve ilerde daha başarılı olacağına inançlarının bir göstergesi olarak yorumlanabilir.

5.2. Öğrencilerin SİFUK'a İlişkin Görüşlerinin Tartışılması

5.2.1. Öğrencilerin SİFUK'a ilişkin ifade ettiği kazanımların tartışılması

Öğretmenlerle ilgili kazanımların birçoğunun öğrencilerle ilgili kazanımlarla eş değerde olduğu görülmüştür. Çünkü öğretmenler, öğrencileri dışarıdan daha iyi gözlemlemiş ve kazanımları ifade etmişlerdir. Öğrenciler ise birçok kazanım elde ettikleri hâlde ifade etmekte zorlanmışlardır. Buna rağmen öğrenciler oldukça fazla kazanım ifade etmişlerdir.

Öğrencilerle ilgili kazanımlar incelendiğinde SİFUK ile beraber öğrenciler kendini fiziksel olarak tanıma fırsatı bulmuşlardır. Günümüzde öğrencilerin çoğu kendi bedenlerinin ve fiziksel kapasitelerinin farkında olmadan yaşamaktadır. Herhangi bir farkındalık sağlanmadığı sürece de böylece hayatlarını sürdüreceklerdir. Yapılan ölçümlerle öğrenciler kendilerini tanıyarak olumlu ve olumsuz yönlerini fark etmişler ve

bu farkındalığı da ifade etmişlerdir.

İfade edilen diğer bir kazanım olan öğrencilerin spora ve egzersize yönlendirilmesi ise kendilerini tanımaları neticesinde olmuştur. Özellikle eksik ve sağlıksız yönlerini fark eden öğrenciler kendi çabaları ile veya yardım ve destek alarak spora, çeşitli egzersizlere yöneldiklerini ifade etmişlerdir.

Bu uygulama ile birlikte birçok öğrencinin farkındalık kazanarak kilo vermeye çalışması dikkat çekmiştir. E-okul sisteminde öğrenciler karnelerini görmeleri ve uzun süredir tartıya çıkmayan öğrencilerin tartıya çıkarak kilo problemlerinin farkında olmaları uygulamanın kilo kontrolü ile ilgili kazanımlarını açıkça göstermektedir.

Öğrenciler; sadece olumsuz yönlerini değil, kas dayanıklılığı, esneklik gibi olumlu yönlerini de fark ederek özgüvenlerini arttırmışlardır. Daha önce gelişimlerinin takip edildiği bir uygulamaya girmeyen öğrenciler, kendi gelişimlerinin takip edilmesinden memnun olduklarını belirtmişlerdir. SİFUK referansları ile yaşına göre kendini kıyaslayabilen öğrenciler için kendi gelişimlerini takip etmeleri sonucunda olması gereken standartlara girme çabası gözlenmiştir. Yine bu çabanın sonucunda öğrenciler beslenmelerine dikkat etmeye başlamışlardır.

Ayrıca, bu uygulama sayesinde öğrenciler, öğretmenler ve veliler harekete geçerek sağlıklı olmayan durumu ortadan kaldırmak için gayret sarf etmişlerdir. Sağlık kuruluşlarında diyetisyenlerden gerekli yardımlar alınmıştır. Ölçüm sonuçlarına göre faydalı olmak isteyen öğretmenlerin yapmış olduğu çalışmalara öğrenciler katılarak ölçüm sonuçlarına göre tedbir alma yoluna girmişlerdir.

Bu uygulamanın sonucu olarak; öğrenciler, beslenmelerine dikkat edip fiziksel aktiviteyi arttırdıklarını, gerekli tedbirleri almaları neticesinde sağlıklarına katkı sağlandığını ve hayatlarının düzene girdiğini ifade etmişlerdir. SİFUK uygulaması ile bir kısım veliler bilinçlenerek çocuklarını spora ve egzersize katılımı için teşvik etmiş, sağlıklı ve dengeli beslenmelerine daha dikkat göstermiş, birçoğu çocukları ile beraber diyetisyene başvurduklarını belirtmiştir.

Fiziksel uygunluğun bireylerin sağlıkları üzerine etkisi düşünöldüğünde SİFUK'un ölkemizin geleceğini oluşturacak gençlerin ve onların velilerinin bu konuda bilinçlenmesine katkı getirdiği görölmüştür.

5.2.2. Öğrencilerin SİFUK'a ilişkin yaşadığı sorunların tartışılması

Bazı öğrenciler, SİFUK uygulamasına ilişkin kazanımlarla beraber bazı olumsuzluklardan bahsetmişlerdir. Sorunların en önemlisinden olan öğrencilerin çekingen davranışlar sergilemesi ergenlik dönemindeki öğrencileri ölçümlerde olumsuz anlamda etkilemiştir. Öğrencilerden bir kısmı dalga geçilmesinden utandığı ve çekindiği için ölçümlere çekinerek yaklaşmışlardır. Çekince gösteren öğrenciler arasında tesettürlü olan kız öğrencilerin ve ergen öğrencilerin sayısı oldukça fazladır.

SİFUK ölçümleri için çok önemli konulardan biri mahremiyettir. Ölçümlerin mutlaka gizli bir şekilde yapılması ve sonuçların paylaşılmaması uygulamanın işlevselliği açısından büyük bir öneme sahiptir. İlköğretim ve ortaöğretim çağındaki çocukların ergenlik döneminde olmaları mahremiyet konusunun ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Çünkü ergenlerde vücutlarındaki biyolojik değişiklikler onların tavırlarına, duygu ve düşüncelerine, aynı zamanda diğer insanların onlara karşı olan tepkilerini etkiler. Bu davranışlar bazen ergende utanma, sıkılma, suçluluk duygusu, korkma, panik yaşamalarına sebep olmaktadır (Özbay ve Öztürk, 1992). Fakat bazı öğretmenlerin imkânsızlıklardan, bazıları mahremiyete gerekli hassasiyeti göstermediklerinden birçok sorun kendini göstermiştir. Öğrencilerden büyük bir kısmı mahremiyete dikkat edilmemesinden rahatsız olduklarını ifade etmişlerdir. Ölçümlere uygun mekân temin edilemediğinden, uygulama sırasında öğrencilerin birbirlerine gülmesi ve birbirleriyle alay etmesi SİFUK uygulamasıyla birlikte daha çok artış gösteren bir sorun olmuştur.

Ölçümlerde bazı öğrencilerin olumsuz yönlerini fark etmeleriyle birlikte kendilerini kötü hissetmesi problemi de öğrenciler tarafından ifade edilen diğer bir sorun olmuştur. Her öğrencinin duyguları ve düşünceleri bir olmadığı için bazı hassas öğrencilerde ölçüm sonuçlarına göre eksik taraflarını görmesi onların kendilerini kötü hissetmelerine

yol açmıştır.

Çalışmaya katılan bir kısım öğrenci de beden eğitimi öğretmeninden kaynaklı sorunlar olduğunu belirtmiştir. Bazı öğretmenlerin olumsuz yaklaşımı ve öğretmenlerin öğrencileri uygulama hakkında tam olarak bilgilendirmemesi başka bir sorun olarak algılanmasına neden olmuş ve ölçümleri olumsuz etkilemiştir. Öğretmenlerin ölçümler esnasında ve sonucunda öğrencilere -özellikle ergenlik çağındaki öğrencilere- yaklaşımında dikkatli olmaları gerekmektedir. Şaka ile bile olsa olumsuz yaklaşımlar sonucunda öğrenciler rencide olduklarını belirtmişlerdir. Bununla beraber öğretmenlerin ölçümler hakkında yeterli bilgi vermediklerini öğrenciler ifade etmişlerdir. E-okulda karnelerinin oluşturulduğu hakkında bilgilendirilme yapılmaması gibi önemli konuların altını öğretmenler çizmedikleri için sadece ölçümü yapmakla yetinmişler ve ölçümlerden gerekli verimi alamamışlardır. Bu sorunda öğretmenlerin uygulama hakkında yeterli bilgiye sahip olmaması sorunuyla örtüşmektedir.

5.2.3. Öğrencilerin SİFUK'a ilişkin verdiği önerilerin tartışılması

Çalışmada öğrenci görüşlerinden elde edilen bir başka tema da öneriler temasıdır. Bu tema altında öğrenciler yaşadıkları sorunların çözümlerine ve ölçümlerin daha sağlıklı olmasına yönelik bazı öneriler ortaya koymuşlardır. Bu istek ve önerilerin tek başlık altında toplandığı görülmektedir; ölçümlerin sonuçlarına göre harekete geçilmesi. Çalışmaya katılan hemen hemen her öğrenci -öğretmenlerin de söylediği gibi- uygulamada süreklilik sağlanmazsa yapılan ölçümlerin hiçbir anlamının olmayacağını ifade etmiştir. Aynı şekilde ölçümlerin sadece sistem ve kâğıt üzerinde kalmasının da manasız olduğunu, ölçüm sonuçlarının analiz edilip gerekli yönlendirmelerin yapılması gerektiğini vurgulamışlardır. Ölçümlerin sadece yapıp bırakılmaması, bunun yanında çeşitli aktivitelerin de yapılması gerektiğini söylemişlerdir. Öğrenciler; yapılacak yönlendirmelerle eksik yönlerini tamamlamak, iyi oldukları taraflarını da keşfederek o alanda ilerlemek istediklerini belirtmişlerdir.

Daha sağlıklı bilinçlenme adına öğrencilere yönelik seminerlerin verilmesi de öneri olarak öğrenciler tarafından sunulmaktadır. Bir kısım öğretmen ve öğrenciler tarafından

uygulamanın zorunlu olduğu ve yapılması gerektiği için yapıldığı gibi bir düşünce geliştđi görüşmelerimizde tespit edilmiştir. Öğrencilerden bir kısmı ise uygulamanın sonuçlarına göre yönlendirme ile birlikte okulda öğrenci ve velilere yönelik çeşitli seminerler verilerek sonuçların ve uygulamanın ciddiyetinin fark ettirilmesi gerektiğini belirtmişlerdir.

Ölçüm sonuçlarına göre öğrencilerin doktora yönlendirilmesi gerekliliğini öğrenciler ifade etmişlerdir. Aslında ölçüm sonuçlarına göre sistem otomatik olarak sağlık kuruluşuna başvurulması gerektiği uyarısı yapmaktadır. Fakat bir kısım öğretmenlerin gerekli bilgilendirme yapmaması, öğrenci ve velilerin de dikkatsiz veya ilgisiz olması sonucunda bu uyarı gözden kaçmaktadır.

Yapılan bu öneriler her ne kadar ölçümler sırasında bazı sorunlar yaşasalar da, öğrencilerin SİFUK'u benimsediklerinin ve sevdiklerinin, ilerde daha başarılı olacağına inançlarının bir göstergesi olarak yorumlanabilir.

5.3. Velilerin SİFUK'a İlişkin Görüşlerinin Tartışılması

5.3.1. Velilerin SİFUK'a ilişkin ifade ettiği kazanımların tartışılması

Velilerle ilgili kazanımlar teması on beş alt tema olarak ortaya çıkartmıştır. Yeni bir uygulama olmasına rağmen SİFUK'un; veliler üzerinde de oldukça olumlu etki yaptığı, özellikle velilerde farkındalık sağlayarak çocukların gelişimlerini takip etmelerini sağladığı ve çocukların sağlık ve fiziksel uygunluk düzeyleri hakkında velilere bilgi verdiği söylenebilir.

SİFUK uygulaması ile birçok veli harekete geçmiş, çocuğunu spora ve egzersize teşvik ettiği, ölçüm sonucuna göre çocukları için çeşitli uygulamalar yaptıkları görülmüştür. SİFUK ile birlikte aile içinde konuşulan konular arasında spor ve egzersiz önemli bir yer tutmuştur. Veliler bu sayede çocuklarını spora ve egzersize olan ihtiyacının görerek onları teşvik etmişlerdir. Bu şekilde spora bakış açıları değişerek kendilerine ve çocuklarına olumlu katkı sağlamışlardır. SİFUK uygulamasının ortaya çıkmasında

bilimsel verilerin ön planda olması ve ölçümler sonucunda çıkan sonuçların bilimsel verilerle ifade edilerek kıyaslanması, velilerin daha çok bilinçlenmesine sebep olmuştur. Bununla beraber veliler, çocuklarının yeterince hareket etmediğini ve sağlıklı beslenmediğini anlayarak artık daha dikkatli ve bilinçli olacaklarını ifade etmişlerdir. Yine Salman ve arkadaşlarının (2018) çalışmasında ortaya çıkan velilerin bilinçlenmesi teması SİFUK uygulamasının veliler üzerindeki olumlu kazanımlarından biri olmuştur.

SİFUK ölçümleri sonucunda veliler çocuklarının fazla kilo almalarının önüne geçmek için gayret göstermiş, dengeli ve sağlıklı beslenmesine dikkat etmiştir. Veliler, uygulama sayesinde sağlık konusunda daha kararlı bir hâle gelmişlerdir. Beslenme konusunda bundan sonra daha dikkatli olacakları, çocuklarını tehlikeye atacak her türlü sağlıksız gıdalardan çocuklarını uzak tutacakları yönünde görüşler belirtmişlerdir. Bu bağlamda çocukların daha sağlıklı olmalarını sağlamayı hedeflediklerini ifade etmişlerdir.

Uygulamanın çocuğun kendini tanıması açısından da faydalı olduğu ve bu sayede herhangi bir spor branşına daha isabetli bir şekilde yönlendirebileceklerini ayrı bir kazanım olarak söylemişlerdir. Veliler, çocuklarının fiziksel uygunluk seviyesini öğrenerek artık çocuklarının durumlarını kıyaslayabileceklerini, aynı zamanda geniş kapsamda diğer ülkelere göre de kıyaslama yapılabileceğini düşünmektedirler. Daha geniş çapta ülke düzeyinde de elde edilen verilerin incelenerek ülkemizin kilo ve fiziksel uygunluğunun tespitinin yapılması için SİFUK uygulamasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu sayede genel halk sağlığının da tespit edilmesi, ülke sağlığına katkı sağlayacaktır.

Velilerin çoğu SİFUK uygulamasının en önemli kazanımlarından biri olarak çocukların fiziksel aktivite ile ilgili bir çaba içine girerek gelişimlerine katkı sağlaması olarak görmektedir. Velilere göre çocuklar, uygulama ile fiziksel aktivite ve beslenme konularına dikkat ederek kendi gelişimlerine katkı sağlama fırsatı bulmuşlardır.

Öğretmenler ve öğrenciler gibi veliler de uygulama sonunda ölçüm sonucuna göre uygulama yapılması gerektiğinin altını çizmişlerdir. Veliler sonuçları dikkate alarak

harekete geçebileceklerini söylemişlerdir. Bu noktada velilerle işbirliğinin yapılmasının önemi bir kez daha görülmektedir. Uygulamanın devlet kontrolünde yapılması velileri rahatlatmış, çocuklarının eksik yönlerinin bu şekilde tespit edilerek geliştirilmesinin gerekliliğini belirtmişlerdir.

Uygulama ile birlikte obezite farkındalığına sahip olan veliler özellikle kilo takibinin yapılarak tedbir alınmasının önemini vurgulamış hatta geç kalınmış bir uygulama olduğunu söylemişlerdir. Ölçüm sonucunda gerekli motivasyon çalışmalarının yapılarak hep birlikte obezitenin önüne geçilebileceği düşünülmektedir.

Velilerin çocukları hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlayan SİFUK uygulaması, onların gerçeklerle bilimsel olarak yüzleşmelerini sağlamıştır. Çocuklarına fiziksel uygunluk açısından çoğu zaman bakamayan veliler, ölçümlerle beraber bir takım gerçekleri görmüş ve çocukları hakkında bilgi sahibi olmuşlardır.

Çocuklarının sağlıklı ve mutlu olmaları ile mutlu olan veliler, SİFUK ile farkındalık kazanan çocukların farklı spor dallarına yöneleceklerini, bu sayede sağlıklı ve mutlu olacaklarını ifade etmişlerdir. Uygulamanın sağlıkla ilgili olması zaten bu kazanımı da açıkça göstermektedir.

Velilere göre SİFUK, çocuğun kendini tanımasını, sportif anlamda becerilerini görmesini, yapabildiklerini ve yapamadıklarını görmesini sağlamaktadır. Hayatında hiç sınav, mekik çekmeyen, esneklik ölçümü yapılmayan ve tartıya çıkmayan çocukların varlığı düşünüldüğünde uygulamanın bu yönü daha bariz görülmektedir.

Velilerin çocuklarının gelişimleri hakkında bilgi edinmesi ve bunun her sene iki defa ölçülmesi, elde edilen sonuçların veliler ile paylaşılması yönünden faydası olacağı düşüncesi veliler tarafından ifade edilmiştir. Çocuklardaki gelişimi düzenli olarak takip edilmesini SİFUK uygulaması sağlamaktadır. Bu uygulama ile beraber veliler çocuklarının fiziksel uygunluk olarak durumlarını kıyaslayabilme, herhangi bir anormallik görüldüğünde gerekli tedbirleri alma imkânı bulacaklarını düşünmektedirler.

Veliler, çocukların ölçümlerde yapamadıkları hareketlerin üstüne giderek bir çabanın içine girmesini de bir artı değer olarak görmektedir. Bu şekilde hemen pes etmemeyi ve azimle bir şeyleri başarabilmeyi de öğrendikleri, böylece uygulamanın sadece fiziksel olarak değil psikolojik olarak da katkı sağlayacağı velilerce öngörülmüştür.

Çocuklarını bir spor branşına yönlendirmede zorlanan ve kararsız kalan veliler, ölçüm sonuçlarına göre çeşitli spor branşlarına çocuklarının eğilim göstermesini ve hangi spor dalına yatkınsa ona göre yönlendirme yapabileceklerini söyleyerek sadece obezite hastalığının teşhisinde değil spor dalı seçimlerinde de SİFUK uygulamasından dönüt alabileceklerini düşünmektedirler.

5.3.2. Velilerin SİFUK'a ilişkin yaşadığı sorunların tartışılması

Bazı veliler ise SİFUK uygulamasına ilişkin kazanımlarla beraber bir takım olumsuzluklardan bahsetmişlerdir. Çoğu velinin uygulamadan haberdar edilmemesi dile getirilen en nemli sorundur. Uygulamanın işlevselliğini azaltan etkenlerden biri velilerin uygulamadan haberi olmamasıdır. Millî Eğitim ve Sağlık Bakanlıklarının bu uygulama hakkında velilere yönelik bir çalışma yapmaması, okul idarecilerinin ve öğretmenlerin tam bilgilendirilmemesi iletişim problemini doğurmuştur. Sadece çocuklardan eksik/yanlış bilgi almaları çözüm bulunması gereken bir sorun hâline gelmiştir.

Kilolu çocukların ölçüm sonuçları karşısında üzülebileceği problemi de veliler tarafından ifade edilmiştir. Veliler, bazı kilolu çocukların bu konuda hassas olabileceklerini düşünmektedirler. Kilolu çocukların karnesinde yazan 'şişman' ifadesi çocukları rencide ederek üzülmelerine sebep olacağından bunun bir sorun hâline gelebileceğini düşünmektedirler.

SİFUK uygulamasından çoğu velinin haberinin olmamasının en önemli nedenlerinden biri, e-okul sisteminde SİFUK modülünün en altta yer alarak zor görülmesi ve dikkat çekmemesidir. E-okul sistemine giren veliler sağlıklı ilgili fiziksel uygunluk karnesini görememelerinin problem olarak ifade etmişlerdir.

Çalışmaya katılan bir kısım velilerin görüşüne göre ise bu uygulama da e-okul modülü çok işlevsel değildir. Yeni bir uygulama olmasına rağmen e-okul sisteminde en alt kısımda yer alması, dikkat çekmemesi uygulama hakkında bilgi sahibi olmayan velilerin ve sağlık karnesine bakmak isteyen öğrencilerin işini daha da zorlaştırmıştır. Bununla birlikte çoğu veli telefonda e-okul uygulaması ile çocuklarının notlarını takip edebilmekte ancak aynı uygulamada ölçüm sonuçlarına ulaşamamaktadır. Bu durum da iletişim açısından halledilmesi gereken bir sorundur.

Çalışmaya katılan bazı velilere göre velilerin ilgisizliği yaşanan bir başka sorunu oluşturmaktadır. Velilerin ilgisiz olması özellikle ölçüm sonuçlarına göre yönlendirmenin yapılmasını zorlaştırmaktadır. Velilerin yeni çıkan bir uygulamaya karşı ilgisiz olması uygulamadan yeterli verimin alınmasını olumsuz etkilemektedir. Özellikle çocukların akademik başarılarının daha ön planda tutulduğu zamanımızda böyle bir sonuç şaşırtıcı olmamıştır.

Kızların ölçümlere karşı isteksiz olabileceği bir kısım veliler tarafından bir sorun olarak belirtilmiştir. Özellikle cinsiyet faktörü ile ilgili yaşanan bu durumun öğrencilerin yaş özelliğinden ve toplumun inanç değerlerinden kaynaklı olduğu söylenebilir.

5.3.3. Velilerin SİFUK'a ilişkin verdiği önerilerin tartışılması

Çalışmada velilerin görüşlerinden elde edilen bir başka tema da öneriler temasıdır. Bu tema altında veliler, yaşadıkları sorunların çözümlerine ve ölçümlerin daha sağlıklı olmasına yönelik bazı görüşler ortaya koymuşlardır.

Çalışmaya katılan çoğu veli, velilerin bilgilendirilmesi ve velilerle ortak çalışılması yönünde önerilerini ifade etmişlerdir. Sorunlar kısmında belirtildiği gibi velilerin büyük çoğunluğunun uygulamadan haberi olmaması birçok problemi beraberinde getirmiştir. Velilere göre ise bilgilendirilmenin tam yapılması ve ölçüm sonuçlarına göre öğretmenlerle ortak çalışmalar yapılmasının daha faydalı olacağı düşünülmektedir. SİFUK uygulamasından yeterli bilgiye sahip olmayan veliler, okullarda kendilerine yönelik toplantılar ve seminerler verilmesi gerektiğini dile getirerek gerekli bilgilerin

verilmesinin gerekliliğini ifade etmişlerdir.

Öğretmenler ve öğrencilerde olduğu gibi önerilerin başında ölçüm sonuçlarına göre gerekli önlemlerin alınması ve yönlendirmenin olması olmuştur. Elde edilen ölçümler neticesinde somut bir iş görmek isteyen velilere göre bu işin takibinin mutlaka yapılması şarttır. Öğretmenler ve öğrenciler gibi veliler de uygulamanın daha işlevsel hale gelmesi için sadece ölçümlerin yapılmasının yeterli olmadığını savunmaktadırlar. Gerekli önlemlerin ve yönlendirmelerin yapılması halinde uygulamanın daha faydalı olacağını düşünmektedirler. Veliler ile her alanda olduğu gibi SİFUK uygulamasında da işbirliği içine girilmesi gerektiğini söyleyen veliler, öğretmenlerle ortak bir çalışma sonucunda çocuklarının istenilen seviyeye gelebileceklerini ifade etmektedirler.

Daha sağlıklı ölçümler yapıp daha uygun verilerin elde edilmesi amacıyla ölçümlerde mahremiyete dikkat edilmesi ve beden eğitimi öğretmenlerinin bilgilendirilmesi gerekliliği vurgulanmıştır. Ölçümler esnasında mahremiyete dikkat edilmesini isteyen veliler bu hassas konunun altını çizmişlerdir. Bununla birlikte bazı beden eğitimi öğretmenlerinin uygulamaya bakış açısı ve yeterli bilgi vermeyişi velilerin dikkatini çekerek bu öğretmenlere de yeterli bilgilendirmenin yapılması gerektiğini ifade etmişlerdir. Velilerin bir kısmı da sadece velilerin, öğrencilerin ve öğretmenleri değil kamuoyunun da SİFUK konusunda bilgilendirilerek gerekli hassasiyetlerin gösterilmesini istemişlerdir.

SİFUK uygulaması ve e-okul sistemi ile ilgili birçok öneri veliler tarafından belirtilmiştir. Önerilerden ilki, beden kütle indeksi ifadeleri ile ilgili olmuştur. Bazı velilere göre özellikle şişman ve çok zayıf ifadelerinin çocukları inciteceği onların yerine daha yumuşak ifadelerle belli bir sınırı geçmek veya altında kalmak şeklinde ifade edilmesinin daha doğru olacağını belirtmişlerdir.

Birçok velinin sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesini görememesi çocuklarının notlarına mobil uygulamadan bakmasından kaynaklanmaktadır. E-okul sistemini daha çok telefondaki uygulamalarla aktif olarak kullanan velilere göre sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesinin mobil e-okul uygulamasına da koyulması ve bilgilendirme

açısından daha faydalı olacağı yönündedir. Bu bağlamda e-okul sisteminde en altta yer alan uygulama modülü velilerin gözünden kaçmamış, bunu daha dikkat çekici bir şekilde yenilenmesini vurgulamışlardır.

Teknolojinin gelişmesi ile birlikte okullarda velilere mesaj atılmasını faydalı bulan veliler aynı şekilde mesaj veya e-mail atılarak bilgilendirmenin yapılmasının daha verimli olacağını öngörmektedirler. Her ölçüm döneminde sıfırlanan SİFUK e-okul sistemi, verilerin saklanması olanak tanımamaktadır. Velilerin önerilerin göre ise mutlaka elde edilen verilerin arşivlenmesi gerektiği yönündedir. Hem öğretmenler ve öğrenciler hem de veliler için geçmiş ölçümleri kıyaslayarak yapılan analizler şüphesiz daha başarılı olacaktır.

Sağlık Bakanlığının da devreye girerek yapılan ölçüm verilerine doktorların da ulaşması başka bir öneri konusu olmuştur. Verilerin sistemde tutularak saklanması ve öğretmenlerin velilerle toplantı yapmasının da uygulamanın işlevselliği açısından faydalı olacağı ifade edilmiştir. Köylerde uygulama ile ilgili gerekli bilgilendirme ve çalışmalar yapılabileceğini belirten veliler, kamu spotu hazırlanarak sağlıkla ilgili olan bu uygulamayı toplumsal tabana yaymanın daha etkili olacağını düşünmektedirler.

Uygulamanın yeni olması ve gerekli bilgilendirilmelerin çok yapılmaması nedeni ile veliler bilgilendirilmemiş, öneri olarak da velilerin bilgilendirilmesinin güzel olacağı, hatta öğretmenlerin toplantılarda velileri uygulama hakkında bilgilendirmeleri gerektiğinin altını çizmişlerdir. Velileri haberdar etmek için mesaj ve e-mail atılabileceğini öneren veliler, bu şekilde daha çok iletişime geçerek velilerin haberlerinin olmasının sağlanabileceğini aktarmışlardır.

SİFUK uygulamasında mahremiyete dikkat edilmesi gerekliliğini veliler de dile getirerek bu konunun önemini göstermişlerdir. Bu şekilde daha sağlıklı ölçümler gerçekleştirilebileceğini düşünmektedirler. Köylerde ekstra bir çalışma yapılması gerektiğini belirten veliler olmuştur. Böylece uygulamanın her tarafta olması gerektiği bir şekilde yapılması ve takip edilmesi söz konusu olabilir.

SİFUK ile beraber obezite, fiziksel aktivite ve beslenme konularının sadece öğrenci ve aileler ile sınırlandırılmayıp kamuoyunu bilgilendirip toplumsal tabana yaymak gerektiğini veliler ifade ederek öneride bulunmuşlardır. Yine toplumsal tabana yaymak için kamu spotları hazırlanarak milletçe daha bilinçli bir hale gelinmesinin gelecek nesil açısından önemli olduğu vurgulanmıştır. Günümüzde uygulanan e-nabız sisteminin SİFUK ile entegre edilerek bu karnelerin doktorların da ulaşmasının sağlanması, sağlık açısından hazır veriyi kullanarak gerekli tedbirlerin alınması veliler tarafından ifade edilmektedir.

Veliler tarafından dikkat çeken bir başka öneride ise beden eğitimi öğretmenlerinin SİFUK hakkında aydınlatılması gerektiğidir. Veliler için bizzat içinde olan beden eğitimi öğretmenlerinin uygulama hakkında yeterli kadar bilgi sahibi olmamalarından kaynaklı bu öneri çok düşündürücü olmuştur.

Yapılan bu öneriler her ne kadar ölçümler sırasında bazı sorunlar yaşasalar da, velilerin SİFUK'u benimsediklerinin ve ilerde daha başarılı olacağına inançlarının bir göstergesi olarak yorumlanabilir.

BÖLÜM 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Bu bölümde araştırma bulgularına dayanarak oluşturulan sonuçlar ele alınmış, daha sonra bu sonuçlar doğrultusunda hem uygulamaya hem de ileride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler geliştirilmeye çalışılmıştır. Bu tez çalışmasında sağlıklı ilgili fiziksel uygunluk karnesini beden eğitimi öğretmenleri, öğrenciler ve ailelerin gözüyle incelemeyi hedefledim. Çalışmanın sonuçları öğretmenler, öğrenciler ve aileler şeklinde sırasıyla maddeler halinde takip edilebilir:

6.1.1. Öğretmenlerin ifade ettiği sonuçlar

- Yeni bir uygulama olmasına rağmen SİFUK, öğretmenlerden birçoğunun görüşüne göre öğrencilerde düzenli fiziksel aktivite yapmayı, sağlıklı beslenme alışkanlığını kazanmayı sağlamakta ve bu şekilde obezite ile mücadele etme amacına uygun hizmet etmektedir. Bunlarla birlikte SİFUK ile birlikte beden eğitimi öğretmenleri ile veliler arasındaki iletişim artmaktadır ve velilerin beden eğitimi öğretmenine ve dersine karşı olumsuz algısı değişmektedir.
- SİFUK ölçümleri için elverişli mekânların, malzemelerin olmaması ve sınıf mevcutlarının kalabalık olması ölçümleri güçleştirmiştir. Ölçüm esnasında ölçüm sırasını bekleyen ve ölçümü yapılan öğrenciler, öğretmenleri özellikle emniyet konusunda sıkıntıya sokmuştur. Öğretmenler, ölçümlerde hijyen (çorap ve ter kokusu) gibi sorunlar yaşamışlardır. Ölçümlerin MEB tarafından sadece sisteme girilmesinin istenmesi, ölçümler esnasında herhangi bir denetleme olmayışı ve sonuçlar için yönlendirme gibi somut bir adım atılmaması öğretmenlerin uygulamaya bakış açılarını etkilemiştir.

6.1.2. Öğrencilerin ifade ettiği sonuçlar

- SİFUK sayesinde öğrenciler kendilerini fiziksel olarak tanıma fırsatı bulmuşlar, öğrenciler spora ve egzersize yönelmişler ve beslenmelerine daha çok dikkat ederek kilo vermeye çalışmaktadırlar. Bir kısmı diyetisyenlerden profesyonel yardım almaktadırlar.
- Bazı öğrenciler, ölçümlerde çekingen davranışlar sergilemiştir. Özellikle ergenliğe giren öğrencilerde ve kız öğrencilerde bu sorun daha fazla görülmüştür. Öğretmenlerden bir kısmı, gerek şahsi gerekse okulun fiziki şartlarından dolayı ölçümlerde mahremiyete gerektiği kadar dikkat edememiştir. Bazı beden eğitimi öğretmenleri, uygulama hakkında öğrencilere gerekli bilgilendirmeleri yapmamıştır.

6.1.3. Velilerin ifade ettiği sonuçlar

- SİFUK ile beraber veliler çocuklarının gelişimlerini takip etmiş, çocuklarının sağlık ve fiziksel uygunluk düzeyleri hakkında bilgi edinmişlerdir. Böylece veliler bilinçlenip, spora ve egzersize bakış açısı değişerek çocuklarını spora, egzersize ve sağlıklı beslenmeye teşvik etmişlerdir.
- Velilerin çoğunun SİFUK uygulamasından haberi yoktur ve velilerin ilgisizliği uygulama ile birlikte çocukları olumsuz olarak etkilemiştir.

6.2. Öneriler

Bu bölümde, araştırma sonuçlarına dayanarak oluşturulan öneriler doğrultusunda hem uygulamaya hem de ileride yapılacak araştırmalara yönelik yol gösterici olmaya çalışılmıştır. Türkiye’de SİFUK’a yönelik yok denecek kadar az sayıda araştırma yapılmış olması ve uygulamanın yeni olmasından dolayı herhangi bir araştırma olmaması, konunun araştırılmasının ve gerekli önerilerin daha uygulamanın ilk yıllarında alınmasının önemli olacağı düşüncesini gündeme getirmiştir.

Öneriler kısmında öncelikle araştırma sonuçlarına dayalı beden eğitimi öğretmenleri, öğrenciler ve ailelerin görüşleri doğrultusunda uygulamaya dair öneriler verilmiştir. Daha sonra ise ileride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

6.2.1. Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler

Çalışma sonucunda uygulamaya katkı sağlayacağı düşünülen öneriler;

- SİFUK ölçümleri, uygulanıp bırakılmamalı. Beden eğitimi öğretmenleri öğrencilere gerekli yönlendirmeleri yaparak, öğrencileri fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme konularında çeşitli faaliyetlerle ve seminerlerle bilinçlendirip obezite için gerekli tedbirleri almalıdır.
- Beden eğitimi öğretmenleri, kas dayanıklılığı ve esneklik ölçüm sonuçlarına göre öğrencileri yatkın oldukları çeşitli spor branşlarına yönlendirmelidir.
- SİFUK ile ilgili velilerle görüşülüp özellikle obez olan öğrencilerin velileri ile iletişim kurulmalıdır.
- Okullarda, ölçümlerin yapılabilmesi için özel mekânlar yapılmalı ve ölçüm için gerekli malzemelerin MEB tarafından okullara gönderilerek uygulamanın ciddiyeti gösterilmelidir.
- Ölçüm esnasında başıboş kalan öğrenciler için gerekli önlemler alınmalıdır. Okul idaresinden yardım alınarak ve okulun fiziki şartları iyileştirilerek çeşitli önlemler alınabilir. Bununla birlikte yaşanan bir olumsuzlukta öğretmen sorumlu tutulmamalıdır.
- Mekik ölçümleri süre ile sınırlandırılarak zaman kazanılmalıdır.
- Hijyen konusu hakkında öğrenciler bilgilendirilmeli, ölçümler için yedek çorap gibi gerekli malzemeler istenilmelidir.
- Ölçümlerin geçerlilik ve güvenilirliği için ölçüm araçlarının standart olması sağlanmalı ve öğretmenlere detaylı olarak SİFUK hakkında eğitim verilmelidir.
- Okul idarecileri, uygulama hakkında bilgilendirilmelidir.
- İkinci dönem yapılan ölçümlerin zamanı değiştirmeli veya süresi uzatılmalıdır.
- MEB ve Sağlık Bakanlığı, koordineli bir şekilde çalışarak bizzat uygulamanın içinde olduğunu somut adımlarla göstermelidir.
- Ölçümler, ciddi olarak her iki bakanlık tarafından takip edilmeli özellikle ölçümlerin sisteme girilmesinden çok nasıl yapıldığını denetlemeli. Yapmayan veya yapmış gibi gösterip sadece sisteme giren öğretmenlere çeşitli yaptırımlar uygulanmalıdır.

- E-okul sistemine girilen veriler silinmemeli. Sistemde saklanarak raporlaştırılması sağlanmalıdır.
- Ölçüm sonuçlarına yönelik okullarda devlet yetiştirme kursu kapsamında eğitim, seminerler, spor ve beslenme kulübü faaliyetleri gibi etkinlikler yapılarak obezitenin bütün hastalıkların kaynağı olduğunu göstermelidir.
- Ölçümler süresince mahremiyetin gerektirdiği gibi ölçümler gizli bir şekilde uygulanmalıdır.
- Öğrenciler SİFUK ile ilgili bilgilendirilmelidir.
- Öğretmenlerin özellikle ergenlik çağındaki öğrencilere yaklaşım doğru olmalıdır. Öğrencilere ölçüm sonuçları ile ilgili herhangi bir şaka yapmamalıdır.
- Ölçüm sonuçlarına göre obez öğrenciler doktora yönlendirilmelidir.
- Velilere bilgilendirici seminerler verilmelidir.
- Beden kitle indeksinde yer alan ‘şişman, çok zayıf’ ifadeleri değiştirilerek olması gereken sınırı geçti veya altında kaldı şeklinde uyarı vermelidir.
- E-okul sisteminde SİFUK, sayfanın üst tarafına ve dikkat çekici bir şekilde konmalıdır.
- Mobil uygulamadan da SİFUK ölçüm sonuçlarına öğretmenler, öğrenciler ve veliler de ulaşabilmelidir.
- Veliler, SİFUK uygulamasına çocuklarının sağlığı için her ölçümde takibini sağlayarak daha fazla ilgi göstermelidir.
- Kamuoyu, SİFUK hakkında bilgilendirilerek toplumsal tabana yayılmalıdır.
- Velilere SİFUK ile ilgili mesaj, e-mail gibi bilgilendirici çalışmalar yapılmalıdır.
- Köylerde de SİFUK ile alakalı gerekli bilgilendirme çalışmaları yapılmalıdır. Kamu spotu hazırlanarak toplumsal farkındalık sağlanmalıdır.
- Veli toplantılarında sınıf rehber öğretmenleri ve beden eğitimi öğretmenleri uygulama hakkında ve sonuçları ile ilgili bilgilendirme yapılmalıdır.

6.2.2. İleride yapılacak araştırmalara yönelik neriler

Bu alanda araştırma yapacak olan kişilere katkı sağlayacağı düşünülen neriler;

- Benzer araştırmalar lkemizin farklı bölgelerinde görev yapan daha fazla ğretmen, ğrenci ve ailelerin katılımı ile gerçekleştirilebilir.
- İdarecilerin gözü ile de SİFUK incelenebilir.
- Sağlık Bakanlığındaki yetkili kişilerle, aile hekimleri ile bir çalışma yapılabilir.
- Boylamsal alışma yapılabilir.



KAYNAKLAR

- ABD Sağlık ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, (2000). Healthy People 2010: Understanding and Improving Health. 2nd ed. Washington, OC: US Government Printing Office.
- ACSM, (2000). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription ; Sixth Edition. New York: lippincott williams&wilkins.
- Akturan, U. E. (2008). Fenomenoloji. içinde, Nitel araştırma yöntemleri. 83-98.
- Alemzadeh, R., & Lifshitz, F. (2003). Childhood obesity In: Pediatric Endocrinology, Lifshitz F (ed). Newyork: Marcel Dekker , 23-58.
- Alparslan, S. (2008). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sergilediği Öğretim Davranışlarına İlişkin Algıları ve Öğrencilerin Bu Derse Karşı Geliştirdikleri Tutumları. . Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Alpman, C. (1972). Eğitimin Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyunca Gelişimi.İstanbul: AÜSBF Yayınları.
- Anthony D, M. L. (2001). Relationship of physical activity to fundamental movement skills among adolescents. Med Sci Sports Exerc , 1899– 1904.
- Aracı, H. V. (2014). Spor Bilimleri Öğretimi. Ankara: Eylül Ofset.
- Arastaman G., Fidan İ.Ö., & Fidan T., (2018). Nitel çalışmada geçerlik ve güvenilirlik: Kuramsal bir inceleme. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 15(1), 37-75.
- Arslan, P. (2001). Normal ve Şişman Bireylerin Enerji Harcaması. I.Ulusal Obezite Kongresi Diyetisyenler Sempozyumu Sunuları (s. 11-13). İstanbul: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Teknolojisi Yüksekokulu Beslenme Ve Diyetetik Bölümü Ve Türkiye Diyetisyenler Derneği.
- Baltacı, G., Irmak, H., Kesici, C., Çelikkan, E., &Çakır, B. (2008). Fiziksel aktivite bilgi serisi. 1 inci Baskı. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayını.
- Barnes, J. D.,Cameron, C., Carson, V., Chaput, J. P., Faulkner, G. E., JansonK., &Tremblay, M. S. (2016). Results from Canada's 2016 Participation report card on physical activity for children and youth. Journal of physical activity and health, 13(11 Suppl 2), S110-S116.

- Bek, N. (2008). Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız. Ankara: Klasmat.
- Bilge, N. (1989). Türkiye’de Beden Eğitimi Öğretmeninin Yetiştirilmesi. 1. Baskı., Ankara: Kùltür Bakanlığı Yayınları.
- Bouchart C, B. S. (2006). Physical Activity and Health. United States of America: Sheridan Books.
- Bruce, M. (2002). Physical Activity, Physical Fitness and Health: Leisure-Time Physical Activity Trends in Canada from 1981 to 1998 and the Prospective Prediction of Health Status from Health Related Physical Fitness. Toronto: York Universty.
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi .
- Caspersen, C., Powell, K., & Christenson, G. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health- related Research. Public Health Rep , 126-131.
- Çamlıyer, H. (1997). Eğitim Bütünlüğü İçinde Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun. İzmir: Çamlıyer H.
- elik A., & Şahin, M. (2013). Spor Ve Çocuk Gelişimi. The Journal of Academic Social Science Studies , 468.
- Dale D., C. C. (2000). Restricting opportunities to be active during school time: Do children compensate by increasing physical activity levels after school? . Research Quarterly for Exercise and Sport , 71.
- Demirel H, A. T. (1990). Ankara’da Yükseliş Koleji ilkokul bölümünde 7-11 yaş grubu çocuklarda Eurofit uygulaması.; s.601610. H.Ü Spor Bilimleri I.Ulusal Sempozyumu (s. 601-610). Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Eba, (2017). T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, <http://www.eba.gov.tr/dokumanweb> adresinden 11 Ocak 2019’ da alındı.
- Education, N. A. (2003). Guidelines for Appropriate Physical Activity for Elementary School Children 2003 Update: The Comprehensive Report. Reston VA: NASPE Publications.
- Ekici S., B. A. (2011). Lise öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersi Tutumlarının Değerlendirilmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8(1) , 829-838.
- Ercan, İ., & İsmet, K. A. N. (2004). Ölçeklerde güvenilirlik ve geçerlik. Uludaę Üniversitesi Tıp Fakùltesi Dergisi, 30(3), 211-216.
- González, S. A., Castiblanco, M. A., Arias-Gómez, L. F., Martinez-Ospina, A., Cohen, D. D., Holguin, G. A., & García, J. (2016). Results from Colombia’s 2016

- reportcard on physical activity for children and youth. Journal of physical activity and health, 13(11 Suppl 2), S129-S136.
- Guba, E. G. (1981). Criteria for assessing the trustworthiness of naturalistic inquiries. Educational Technology research and development, 29(2), 75-91.
- Gutin B, M. T. (1992). Defining health and fitness: First step toward establishing children's fitness standarts. Research Quaterly for Exercise and Sport , 128-132.
- Güler, D. (2003). 8-10 Yaş grubu erkek çocuklarda AAHPERD fiziksel uygunluk test bataryasının sosyoekonomik düzey ile ilişkilendirilmesi. Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Güllü M., G. M. (2009). Ortaöğretim öğrencileri için beden eğitimi dersi tutum ölçeği geliştirmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi , 3.
- Güler, D. (2003). 8-10 Yaş grubu erkek çocuklarda AAHPERD fiziksel uygunluk test bataryasının sosyoekonomik düzey ile ilişkilendirilmesi. Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Halk Sağlığı Kurumu, (2014). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No:940.
- Harrison J., B. C. (1992). Instructional Strategies for Secondary School Physical Education. 3rd ed. . Dubuque, IA: Brown.
- İnce M., &Hünük D. (2013). Deneyimli beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk bilgi düzeyleri ve bilgi içselleştirme süreçleri. Eğitim ve Bilim , 304-317.
- Javett E., B. L. (1995). The curriculum process in physical education. 2nd ed. Dubuque, IA: Brown.
- Kalish, S. (1998). Çocuğunuz İçin Spor Ve Fitness (T.Büyükonat, Çev.) . İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Karasüleymanoğlu, A. (1995). Yeni Boyutlarıyla Spor. . Ankara: Ozan Dağıtım.
- Katzmarzyk, P. T.,Denstel, K. D., Beals, K., Bolling, C., Wright, C., Crouter, S. E., &Stanish, H. I. (2016). Resultsfromthe United States of America's 2016 reportcard on physical activity for children and youth. Journal of physicalactivityandhealth, 13(11 Suppl 2), S307-S313.
- Koutedakis Y., 8. C. (2003). National physical education curriculum: Motor and cardiovascular health related fitness in Greek adolescents. British Journal of Sports Medicine , 311-314.
- Kuşgöz, A. (2005). Pansiyonlu ve normal devlet ilköğretim ile özel ilköğretim öğrencilerinin beslenme, fiziksel aktivite alışkanlıkları ve fiziksel uygunluklarının karşılaştırılması,. Muğla: Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi.

- Laporte, R., Montoye, ., H., & Caspersen, C. (1985). Assessment of physical activity in epidemiologic research: problems and prospects. Public health reports , 131.
- Lincoln Y. S.,&Guba, E. G. (1986). But is it rigorous? Trustworthiness and authenticity in naturalistic evaluation. New directions for evaluation, (30), 73-84.
- Looney MA, P. S. (1990). Passing rates of american children and youth on the Fitnessgram criterion-referenced physical fitness standards. Research Quarterly for Exercise and Sport , 215-223.
- Liu, Y.,Tang, Y., Cao, Z. B., Chen, P. J., Zhang, J. L., Zhu, Z.,& Hu, Y. Y. (2016). Results from Shanghai's (China) 2016 report card on physical activity for children and youth. Journal of physical activity and health, 13(11 Suppl 2), S124-S128.
- McGinnis M., K. L. (1991). Physical education's role in achieving national health objectives. Res Q Exerc Sporto , 138-142.
- MEB (2013). Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı (Ortaokul 5-8. Sınıflar). Ankara: Devlet Kitapları Müdürlüğü .
- MEB (2009). Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı (1-8. Sınıflar). Ankara: Devlet Kitapları Müdürlüğü.
- MEB (2012). Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı (Ortaokul 5-8. Sınıflar). . Ankara: Devlet Kitapları Müdürlüğü.
- MEB (2007). İlköğretim Beden Eğitimi (1-8. sınıflar) Öğretmen Kılavuz Kitabı. . Ankara: Devlet Kitapları Müdürlüğü.
- Memiş, A. (2007). Çocukluk ve Ergenlikteki Fiziksel Aktivite Deneyimleri ile Yetişkinlikteki Fiziksel Aktivite Düzeyi Arasındaki İlişki,. Ankara: Gazi Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Murathı S., (1997). Çocuk ve spor. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- NASPE. (2004). Moving into the Future, National Standards for Physical Education. , . Oxon Hill,: MD: McGraw-Hill Higher Education.
- Özer K. (2001) Fiziksel Uygunluk. Ankara: Nobel Yayınları
- Özer, D., Özer, K. (2005). Çocuklarda motor gelişim. Ankara: Nobel Yayınları. 4.Baskı
- Özer, D., Baltacı, G., (2008). İş yerinde fiziksel aktivite. Klasmat Matbaacılık, Ankara, 19-21.
- Özgül F., & Kangalgil M., (2018). Beden eğitimi öğretmenlerinin ölçme ve değerlendirme araçları ile ilgili görüşlerinin incelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16(2), 60-71.

- Öztürk, (2005). Üniversitede eğitim öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin (IPAQ) geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Öztürk, M. A. (2003). İstanbul Üniversitesi Öğretim Elemanlarının Unvanlarına ve Meslek Gruplarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. İ.Ü Spor Bilimleri Dergisi, , 183-187.
- Pangrazi R. P., D. V. (1992). Dynamic Physical Education for Elementary School Children. 10th ed. New York: Macmillan Publishing Company.
- Plowman L, S. C. (2005). Children, play and computers in pre-school education. British Journal of Educational Technology , 145-158.
- Punch, K. F. (2005). Sosyal Araştırmalara Giriş: Nitel ve Nicel Yaklaşımlar. Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Riddoch CJ, B. C. (1995). The health- related physical activity of children. Sports Medicine , 86-102.
- Sallis J., M. T. (1991). Physical education's role in public health. . Research Quarterly for Exercise and Sport. , 124-137.
- Saris WH, A. J. (2003). Physical performance and fitness. Eur J Nutr , 50-95.
- Saygın, Ö. (2003). 10-12 Yaş Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Fiziksel Uygunluklarının İncelenmesi. Yayınlanmış doktora tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Serbes G., Cengiz C., Sivri M., & Filiz, T. (2013). Devlet ve özel okullarda öğrenim gören ortaokul öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinin incelenmesi. . 55. ICHPER-SD Dünya Kongresi. İstanbul.
- Shenton, A. K. (2004). Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. Education for information, 22(2), 63-75
- Stewart, A. (2001). Community – based physical activity programs for adults age 50 and older. Journal of Aging and Physical Activity , 71-91.
- Stokes, E., Schultz, J., & Rothstein, M. (1995). In Pursuit of Fitness. North Carolina: Hunter Textbooks.
- Strand B., S. E. (1998). Guiding Principles for Implementing Fitness Education. Recreation and Dance. Journal of Physical Education , 35-40.
- T.C. Sağlık Bakanlığı,. (2018) <http://www.ailehekimligi.gov.tr> adresinden 17 Temmuz 2018' de alındı.
- Tarakcı E., Hüseyinsinoğlu B.E., & Çiçek A. (2015). Çocuklarda Fiziksel İnaktivite, Obezite ve Koruyucu Rehabilitasyon Yaklaşımları. Researchgate .

- Taşçı, B. (2010). Sokağın günümüz koşullarında çocuk oyun alanı olarak ele alınması ve değerlendirilmesi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Taşer H. (2004). Fiziksel uygunluk eğitimi. Atatürk Üniversitesi BESYü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi , 48.
- Taşmektepligil, Y. Y. (2006). İlköğretim okullarında beden eğitimi ders hedeflerinin gerçekleşme düzeyi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, IV (4) , 139-147.
- Tekelioğlu A. (1999). Physical fitness of girls and boys aged 11-13 years attending to government school and private school. Ankara: G.U. Institute of Medical Sciences, Doctoral Dissertation.
- Tunay, B. (2008). Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü. . Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Salman U., Sarı İ. & Mirzeoğlu A.D. Beden Eğitimi Öğretmenleri Gözüyle Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(3), 1-24.
- Updyke, W. (1987). The trouble with fitness. Chicago: The Midwest District Meeting of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation & Dance.
- Uys, M., Bassett S., Draper C.E., Micklesfield L., Monyeki A., De Villiers A., &Haksa 2016 Writing Group. (2016). Results from South Africa's 2016 report card on physical activity for children and youth. Journal of physical activity and health, 13(11 Suppl 2), S265-S273.
- Vassiliki D., N. A. (2004). Health-Related Fitness and Nutritional Practices: Can They Be Enhanced in Upper Elementary School Students? Physical Educator , 35-44.
- WHO, (2000). Obesity: preventing and managing the global epidemic. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- Yan, Y. (2007). 10–13 Yas Çocuklarda, Sosyo-Ekonomik Yapının Fiziksel Aktivite Ve Fiziksel Uygunluk Düzeyine Etkisi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yaprak, P.,Amman, M.T. (2009). Sporda kadınlar ve sorunları. Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi, 2(1), 39-49. , 1-12.
- Yaylacı F.B. (2012). İlköğretim okullarında “Nasıl bir beden eğitimi dersi istiyorum?” Milli Eğitim Dergisi, 42(195) , 194-210.
- Yıldıran İ., Yetim A., &Şenol Ö. (1996). Farklı cinsiyetteki lise öğrencilerinin beden eğitimi dersinden beklentileri. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi , 52-59.

Yıldırım A. V. (2005). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri (5. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yıldırım A.,& Şimşek H. (2008). Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2008). Nitel araştırma yöntemleri.(7. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık, (s 113). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Zorba, E. (2013). Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk. Ankara: Fırat Matbaacılık.

Zorba, E. (2001). Fiziksel Uygunluk. Muğla: Gazi Kitabevi, İkinci baskı.

Zorba, E. (1999). Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk, Ankara: Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığı Yayınları.

Zorba, E. (2006). Herkes İçin Yaşam Boyu Spor. Ankara: Nobel yayıncılık.



EKLER

Ek- 1 BEÖ ile görüşmelerde kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme formu

“FİZİKSEL UYGUNLUK KARNESİ”NE İLİŞKİN BEÖ’NİN GÖRÜŞ VE ÖNERİLERİ

TEKNİK SORULAR

1. Kendinizi kısaca tanıtır mısınız?
 - a. Meslek yılınız/tecrübeleriniz
 - b. Uzmanlık alanınız
2. Fiziksel uygunluk karnesini tanımlar mısınız?
3. Fiziksel uygunluk karnesi ile ilgili herhangi bir eğitim aldınız mı?
 - a. Evet ise, nereden ve kimden? Aldığınız eğitimin içeriği neydi?
 - b. “Bu karne için 2016-2017 öğretim yılında ne zaman ve nasıl bir ölçüm yaptınız?
 - c. Elde ettiğiniz ölçüm sonuçlarını nasıl işleme soktunuz?
 - d. Ölçümlerde yaklaşık kaç öğrenci ölçtünüz ve ne kadar zamanınızı aldı?
4. Lisans döneminde aldığınız herhangi bir dersin sizi bu uygulamaya hazırlamasında etkisi oldu mu?
 - a. Eğer cevabınız evet ise en çok hangi dersten/derslerden faydalandınız? (Cevap hayır ise lisans dersleri için önerisi alınabilir)
 - b. Bu tür ölçümlerin dersinizde gerekli olduğunu düşünüyor musunuz? (Cevap olumluysa da veya olumsuzsa da) Neden?
5. Ölçümleri yaparken yaşadığınız sorunlar veya sıkıntılar var mıydı?
 - a. Varsa nelerdir?
 - b. Bu sorun veya sıkıntıların üstesinden nasıl geldiniz?

NİTEL ÇALIŞMA SORULARI

6. Bu tür ölçümleri ve karneyi faydalı buluyor musunuz? Neden?
7. Bu tür ölçümlerin dersinizin/mesleğinizin saygınlığına ne gibi katkısı olacağını düşünüyorsunuz?

8. Bu tür ölçümlerin öğrencileriniz için ne gibi katkısı olacağını düşünüyorsunuz?
9. Bu tür uygulamaların sürekliliği sağlanırsa, dersiniz ve öğrencileriniz için ne gibi faydaları olacağını düşünüyorsunuz?
10. Konu ile ilgili önerileriniz veya eklemek istediğiniz bir şey var mı?



Ek- 2 Öğrenciler ile görüşmelerde kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme formu

“FİZİKSEL UYGUNLUK KARNESİ”NE İLİŞKİN ÖĞRENCİLERİN GÖRÜŞ VE ÖNERİLERİ

TEKNİK SORULAR

1. Kendinizi kısaca tanıtır mısınız?
 - a. Kaçınıcı sınıf/okul
 - b. Yaş
 - c. Spor yapma durumu.
2. Fiziksel uygunluk karnesi hakkında ne düşünüyorsunuz?
3. “Bu karne için 2017-2018 eğitim-öğretim yılında ne zaman ölçüm yapıldı?
4. “Bu karne için 2017-2018 eğitim-öğretim yılında nasıl bir ölçüm yapıldı?
5. Ölçüm sonuçlarına e-okul dan baktınız mı?
 - a. Evet, ise neden
 - b. Hayır, ise neden

NİTEL ÇALIŞMA SORULARI

6. Ölçümler sırasında neler hissettiniz?
7. Ölçümler sırasında problem yaşadınız mı? Yaşadıysanız nelerdir?
8. Sizce sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesinin olumlu yönleri var mıdır? Varsa nelerdir?
 - i. Sonda: Size etkileri, okula etkileri, diğer etkileri.
9. Sizce sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesinin olumsuz yönleri var mıdır? Varsa nelerdir?
 - i. Sonda: Genel olarak uygulama ile ilgili, sistemsel, okul ile ilgili, öğretmenler ile ilgili, diğer öğrenciler ile ilgili problemler.
10. Konu ile ilgili önerileriniz veya eklemek istediğiniz bir şey var mı?

Ek- 3 Aileler ile görüşmelerde kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme formu

“FİZİKSEL UYGUNLUK KARNESİ”NE İLİŞKİN AİLELERİN GÖRÜŞ VE ÖNERİLERİ

TEKNİK SORULAR

1. Kendinizi kısaca tanıtır mısınız?
 - a. Mesleğiniz/kaç çocuğunuz var
2. Fiziksel uygunluk karnesi hakkında ne düşünüyorsunuz?

NİTEL ÇALIŞMA SORULARI

3. Ölçüm sonuçlarına e-okul dan baktınız mı?
 - i. Evet ise neden?
 - ii. Hayır ise neden?
4. Ölçüm sonuçlarına baktıysanız ölçüm sonuçları sizin için ne ifade etti? Görünce ne düşündünüz?
5. Çocuğunuzun sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesindeki durum istenilen şekilde değil ise her hangi bir tedbir almayı düşündünüz mü? Aldınız mı? Nasıl?
6. Sizce sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesinin olumlu yönleri var mıdır? Varsa nelerdir?
 - i. Sonda: Çocuğunuza katkıları, size katkıları, diğer katkıları.
7. Sizce sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesinin olumsuz yönleri var mıdır? Varsa nelerdir?
 - i. Sonda: Genel olarak uygulama ile ilgili, sistemsel, okul ile ilgili, öğretmenler ile ilgili problemler
8. Konu ile ilgili önerileriniz veya eklemek istediğiniz başka bir şey var mı?

Ek- 4 Etik Kurulu onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 04/01/2018-E.236



T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu

Sayı : 61923333/663.01/
Konu : 78/16 UFUK SALMAN

UFUK SALMAN

Üniversitemiz Etik Kurulu Başkanlığının 03.01.2018 tarihli ve 78 sayılı toplantısında alınan "16" nolu karar örneği ekte sunulmuştur.
Bilgilerinizi rica ederim.

Prof.Dr. Haluk SELVİ
Etik Kurulu Başkanı

16- Ufuk SALMAN'ın "Beden Eğitimi öğretmenleri, öğrenciler ve ailelerin gözüyle okullarda uygulanan sağlıkla ilgili uygunluk karnesi:Nitel bir araştırma" başlıklı çalışması görüşmeye açıldı.

Yapılan görüşmeler sonunda; **Ufuk SALMAN'ın "Beden Eğitimi öğretmenleri, öğrenciler ve ailelerin gözüyle okullarda uygulanan sağlıkla ilgili uygunluk karnesi:Nitel bir araştırma" başlıklı çalışmasında, çalışmanın yapılacağı yerden izin belgesinin alınmasına ve Okulların Belirlenmesi şartıyla Etik açıdan uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.**

Evrakı Doğrulamak için : <http://193.140.253.232/envision.Sorgula/BelgeDogrulama.aspx?V=BENN4K6M6>

Etik Kurulu Esentepe Kampüsü 54187 Serdivan SAKARYA / KEP Adresi:
sakaryauniversitesi@hs01.kep.tr
Tel:0264 295 50 00 Faks:0264 295 50 31
E-Posta :ozelkalem@sakarya.edu.tr Elektronik Ağ :www.sakarya.edu.tr



Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek- 5 Kaymakamlık ve Milli Eğitim Müdürlüğü onayı



T.C.
AKYAZI KAYMAKAMLIĞI
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 33505663-903.01-E.3176084
Konu : Tez Çalışması

14/02/2018

AKYAZI KAYMAKAMLIK MAKAMINA

İlçemiz Akyazı İmam Hatip Ortaokulu beden eğitimi öğretmeni 52543417494 TC. Kimlik numaralı Ufuk SALMAN Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalında yüksek lisans yapmaktadır. Tez çalışması olarak "Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi" hakkında ilçemiz ortaokul ve liselerinde görev yapan beden eğitimi öğretmenleri, öğrenciler ve velilerle görüşme yapması isteği müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Recep ÖZDEMİR
İlçe Milli Eğitim Müdürü

OLUR
14/02/2018

Mehmet Fatih ÇİÇEKLİ
Vali Yrd.
Akyazı Kaymakam V.

Akyazı Hükümet Konağı 54400 AKYAZI SAKARYA
Elektronik Ağ: www.meb.gov.tr
e-posta: akyazi54@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: Hasan GENÇ V.H.K.1
Tel: (0 264) 418 14 93-123
Faks: (0 264) 418 14 95

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 09f6-7c75-3ebf-b497-4df3 kodu ile teyit edilebilir.

ÖZGEÇMİŞ

Ufuk SALMAN, 05.09.1989'da İstanbul'da doğdu. İlk, orta ve lise eğitimini Kocaeli\Gebze'de tamamladı. 2006 yılında Gebze Atatürk Lisesinden mezun oldu. 2006 yılında başladığı Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünü 2010 yılında bitirdi. 2012 yılında Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde yüksek lisans eğitimine başladı. 2013 yılında Sakarya Akyazı İmam Hatip Ortaokuluna beden eğitimi ve spor öğretmeni olarak atandı. Hâlen Sakarya Akyazı İmam Hatip Ortaokulunda beden eğitimi ve spor öğretmeni olarak görev yapmaktadır.