

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SPOR VE SAĞLIK KONUSUNDA
BİLGİ, TUTUM VE DAVRANIŞLARININ SAPTANMASI
VE BİLGİ KAYNAKLARININ BELİRLENMESİ**

**Sağlık Eğitimi Programı
BİLİM UZMANLIĞI TEZİ**

Ruhi Selçuk TABAK

ANKARA — 1984

T.C.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SPOR VE SAĞLIK KONUSUNDA
BİLGİ, TUTUM VE DAVRANIŞLARININ SAPTANMASI
VE BİLGİ KAYNAKLARININ BELİRLENMESİ

Sağlık Eğitimi Programı
BİLİM UZMANLIĞI TEZİ

Ruhi Selçuk TABAK

Danışman Öğretim Üyesi: Doç. Dr. Ayten EGEMEN

ANKARA, 1984

İÇİNDEKİLER

	<u>SAYFA</u>
BÖLÜM I	
A- GİRİŞ	1
1- SAĞLIK VE SPOR	1
2- SAĞLIK EĞİTİMİ VE SPOR	7
3- TÜRKİYEDE SPOR VE BEDEN EĞİTİMİ	11
4- ORTAÖĞRETİM (LİSE) DÖNEMİ GENÇLİĞİNİN ÖZELLİKLERİ, İL- GİLERİ VE SORUNLARI	16
5- ORTAÖĞRETİM (LİSE) DÖNEMİ GENÇLİĞİ VE SPOR	18
6- ORTAÖĞRETİM (LİSE) DÖNEMİNDE SPORTİF ETKİNLİKLERİ VE BE- DEN EĞİTİMİNİ UYGULAMA İLKE VE SORUNLARI	20
B- SORUN	26
C- ARAŞTIRMANIN GEREĞİ	27
D- AMAÇLAR	28
E- HİPOTEZLER	29
BÖLÜM II	
A- YÖNTEM	30
1- ARAŞTIRMANIN YERİ, EVREN VE ÖRNEKLEM	30
2- VERİ TOPLAMA TEKNİĞİ	31
BÖLÜM III	
A- DEĞERLENDİRME	33
BÖLÜM IV	
A- BULGULAR	34
1- TANIMLAYICI BULGULAR	34
2- ÖĞRENCİLERİN BİLGİ DÜZEYLERİ İLE İLGİLİ BULGULAR	38
3- ÖĞRENCİLERİN DAVRANIŞ VE TUTUMLARI İLE İLGİLİ BULGULAR ...	45
4- BİLGİ KAYNAKLARI İLE İLGİLİ BULGULAR	57
B- TARTIŞMA	61
1- TANIMLAYICI BULGULARIN TARTIŞILMASI	61
2- ÖĞRENCİLERİN BİLGİ DÜZEYLERİ İLE İLGİLİ BULGULARIN TAR.	62
3- ÖĞRENCİLERİN DAVRANIŞLARI İLE İLGİLİ BULGULARIN TARTIŞIL.	64
4- BİLGİ KAYNAKLARI İLE İLGİLİ BULGULARIN TARTIŞILMASI	68
C- SONUÇ VE ÖNERİLER	70
1- SONUÇ	70
2- ÖNERİLER	71
D- ÖZET	72
KAYNAKLAR	
<u>EKLER</u>	
EK I ARAŞTIRMA ANKETİ	
EK II ÖLÇME TESTİNİN DOĞRU YANITLARI	

TABLOLAR

<u>TABLO NO</u>		<u>SAYFA</u>
1	Ankara İl Merkezindeki Toplam Lise, Örneklenen Lise ve Sınıfların Sosyo-ekonomik Düzeye Göre Dağılımı	30
2	Öğrencilerin Yaşa, Cins ve Okullara Dağılımı	34
3	Öğrencilerin Annelerinin Çalışma Durumunun Okullara Dağılımı	35
4	" " Öğrenim " " "	35
5	" Babalarının " " "	36
6	" " Mesleklerinin Okullara Dağılımı	37
7	" Kardeş Sayılarının Okullara Dağılımı	37
8	Sınıflara Göre Öğrencilerin Bilgi Puan Ortalamaları	38
9	Sınıflara ve Cinsiyete Göre Öğrencilerin Bilgi Puan Ortalamaları	39
10	Okullara Göre Öğrencilerin Bilgi Puan Ortalamaları	40
11	Ortalamalar Arası Fark Önemlilik Testi Sonuçlarına Göre Okulların Karşılaştırılması	40
12	Cinsiyete Göre Öğrencilerin Bilgi Puan Ortalamaları	42
13	Yaş Gruplarına Göre Öğrencilerin Bilgi Puan Ortalamaları	42
14	Öğrencilerin Spor Yapma Durumuna Göre Bilgi Puan Ortalamaları	42
15	" Annelerinin Çalışma Durumuna Göre Bilgi Puan Ortalama	43
16	" " Öğrenim " " " " "	43
17	Babanın Mesleğine Göre Öğrencilerin Bilgi Puan Ortalamaları	44
18	" " " " " " " Karşılaştırılması	44
19	Babanın Öğrenim Durumuna Göre Öğrencilerin Bilgi Puan Ortalamaları	44
20	Öğrencilerin Spor Yapma Durumlarının Okullara Dağılımı	45
21	Spor Yapmama Nedenlerinin Okullara Dağılımı	46
22	Erkek Öğrencilerin Spor Yapma Durumlarının Okullara Dağılımı	46
23	Kız " " " " " "	47
24	Spor Yapmama Nedenlerinin Cinsiyete Göre Dağılımı	47
25	Öğrencilerin Spor Yapma Durumlarının Babalarının Mesleklerine Dağılımı	48
26	Öğrencilerin Yaptıkları Spor Çeşitlerinin Okullara Dağılımı	49
27	Öğrencilerin " " " Babalarının Mesleklerine Dağılımı	50

TABLO NOSAYFA

28	Öğrencilerin Boş Zaman Etkinliklerinin Okullara Dağılımı	51
29	" " " " Cinsiyete Göre Dağılımı	52
30	" " " " Babalarının Mesleklerine Dağılımı	53
31	" Aile Bireylerinin Spor Yapma Durumlarının Okullara Dağılımı	54
32	" Tatil Kavramı Konusundaki Görüşlerinin Okullara Dağılımı	55
33	" Tatile Gitme Sıklıklarının Okullara Dağılımı	55
34	Spora Başlamadan Önce Sağlık Muayenesinin Gerekliliği Konusundaki Soruya Öğrencilerin Verdikleri Yanıtların Okullara Dağılımı	56
35	Sporcuların Günlük Besinlerini Kaç Öğünde Almaları Gerektiği Konusundaki Soruya Öğrencilerin Verdikleri Yanıtların Okullara Dağılımı	56
36	Öğrencilerin Sporun Vücuda Yararı Konusundaki Soruya Verdikleri Yanıtların Okullara Dağılımı	56
37	Bilgi Kaynaklarının Okullara Dağılımı	58
38	Bilgi Kaynaklarının Cinsiyete Göre Dağılımı	59
39	" " Doğru ve Yanlış Yanıtlara Dağılımı	60

ŞEKİLLER

ŞEKİL NO

1	İnsan Sağlığı İle Psiko-Hijyen, Beden ve Boş Zaman Eğitiminin İlişkisi	4
2	Beden Eğitiminin Amacı	8
3	Beden Eğitimi Programı	22

GRAFİKLER

GRAFİK 1	Öğrencilerin Bilgi Puanlarının Okullara Göre Sıklık Dağılımı	41
----------	--	----

A- GİRİŞ

I- SAĞLIK VE SPOR

İnsan sağlığı ile sporun ilişkisi eski çağlardan beri bilinmektedir. Ancak, sporun toplumun sağlığını korumada bir etmen olarak kullanılması, bu amaçla geniş kitleye yayılması görüşü yüzyılımızda ortaya çıkmış ve son yıllarda bazı ülkelerde uygulamaya konulabilmiştir. "Kitle Spor" olarak kısaca adlandırılan "her yaştan, her meslekten herkesin spor yapması, sporun tüm topluma yayılması" politikası, bilimsel araştırmalara dayanarak günümüzün spor politikasını oluşturmaktadır (1,2).

Diğer yandan, dünya tarihinde insanlar çağımızda olduğu kadar yıpratıcı bir ortamda yaşamamışlardı. Hızlı taşıt araçları, gelişmiş haberleşme tekniği ve endüstrileşmeden oluşan çevre insanlarda organik direnci ve fizyolojik kapasiteyi olumsuz yönde etkilemekte, güç kaybına ve çeşitli hastalıklar için risk artışına neden olmaktadır (3). Hızlı kentleşme, günlük yaşamlarında sportif etkinliklere yeterince yer veremeyen, hareketsizliği yeğleyen yada hareketsiz kalmak zorunda bırakılan çocukların sayısının artmasına yol açmaktadır (4). Hareket azlığı ise sağlığı kesin olarak zarara uğratmakta, ömrü kısaltmaktadır (1). Özellikle çocuklarda kas, kalp, dolaşım sistemi ve koordinasyon gelişiminde yetersizliklere neden olmaktadır (5). Buna karşın, hangi yaşta başlanırsa başlansın, beden eğitimi hareketleri ve spor, bir yandan insanı sağlıklı ve zinde kılarken diğer yandan ömrü uzatmaktadır.

Sporun sağlıklı ve uzun yaşam üzerine yaptığı olumlu etkiler konusunda yapılan araştırmalar günümüzde yaygınlaşmaktadır. Örneğin, fareler üzerinde yapılan bir araştırmada, izlendikleri sürede hareket ettirilen ve ettirilmeyen fareler arasında yaşam süreleri açısından önemli farklılıkların olduğu, hareket ettirilen farelerin hareket ettirilmeyen farelerden 5-6 kat daha uzun yaşadıkları ve hareket ettirilmeye erken başlanınların genç başlanınlardan daha uzun ömürlü oldukları belirlenmiştir (1).

Yine hayvanlarda yapılan bir araştırmaya göre, aktif ve fiziksel egzersizlerle dolu bir yaşatının soğuk, oksijen azlığı, sıcak, zehirlenme, enfeksiyon, radyasyon

etkisi gibi durumlara karşı direnme gücünü artırdığını göstermiştir. Kobaylar üzerinde yapılan araştırmalar, yoğun bedensel çalışmalar yaptırılan hayvanlarda hiç egzersiz yapmayan benzerlerine oranla büyük bir dayanıklılık potansiyelinin olduğunu göstermiştir (3).

Koroner hastalıkları açısından iki yada daha fazla riski olan 101 üniversite öğretim üyesinde yapılan bir araştırmaya göre, düzenli uygulanan egzersizler iki yada daha fazla riski olan kişilerde koroner hastalıklarına karşı koruyucu etkiler yapmakta ve egzersiz yapanlar, daha önce hareketli bir geçmişleri olmasa bile, güçlenerek koroner damar hastalıklarına karşı ölçülebilen bir dayanıklılık geliştirmektedirler (3).

45-50 yaş grubundaki 71 kişide yapılan bir araştırmada, sporun kalp ve damar sistemine olan olumlu etkileri ortaya konmuştur. Spor yapanların kalplerinin yapmayanlara oranla daha iyi durumda olduğu ve daha düzenli çalıştığı belirtilmiştir (1).

12-18 yaş grubu genç koşucularda yapılan bir araştırmada, araştırma kapsamındaki koşucuların ağırlık ve boy ölçülerinin standartlara göre daha iyi bir durum gösterdiği saptanmıştır (6). Atlet olan ve olmayan 1028 genç üzerinde yapılan bir araştırma, atlet olanların olmayanlardan biyolojik yapı bakımından 2 yıl daha ileri olduğunu göstermiştir (7).

Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencileri ile Tıp öğrencilerinin fizyolojik ve fonksiyonel özelliklerinin karşılaştırılması amacıyla yapılan bir araştırmada, kuramsal derslerin yanısıra uygulamalı dersler yapan Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinde Tıp öğrencilerine oranla yağlanma oranı daha az, aerobik kapasite ve solunum-dolaşım sistemleri kapasitesi daha yüksek bulunmuştur (8).

Bir başka araştırmada da spor yapan, özellikle oksijen taşıma sistemindeki kapasite artımının daha belirgin olduğu atletizm, yüzme, futbol gibi sporları yapan çocuklarda oksijen tüketimi, düzenli bir antrenman döneminden sonra normal gruba oranla % 10-20 daha yüksek olduğu belirlenmiştir (9).

Az hareketli yaşam süren, yani spor yapmayan kişilerin 50 yaş üstünde olanları % 79.8 olasılıkla beyin kanaması ve infarktüs adayı olurken, aynı yaş grubunun spor yapanlarında bu olasılık % 7.3 tür, yani on kez daha azdır. Spor yapmayanlarda hormonal etkinliklerde kapasite düşümü olmakta, buna bağlı olarak daha erken cinsel güç azalması, şeker hastalığı olasılığında belirgin artış, şişmanlık, ruhsal bunalım olasılığında artış görülmektedir. Hareketsizliğin en çok göze çarpan etkisi hareket sisteminin kendisinde olmakta, eklemlerde kireçlenmeler erkenden oluşmakta, bel ve karnın kaslarındaki zayıflıkla ilgili olarak bel fıtığı ve diğer ağırlı bel rahatsızlıkları ortaya çıkmaktadır (1).

Özellikle boş zaman etkinliği olarak yapılan sporun, bedensel sağlığı yanısıra ruhsal sağlık açısından da oldukça önemli etkileri vardır. Öncelikle günlük yaşamın gerilim ve baskılarına karşı spor en iyi panzehiri sunan etkinliktir. Yaşamdan zevk almayı sağlar. Yenilenme, denge sağlama, günlük sıkıntı ve gerilimlerden uzaklaşma şansı ve olanağı yaratır. İnsanlara, yaşamda başarılı olmayı sağlayan, uğraşmayı seven, işin kolayına kaçmayan iyi bir kişilik ve sağlıklı bir ruhsal durum kazandırır. Bir tutku durumuna dönüşmemek koşuluyla spor ruhu yüceltir (10,11,12,13).

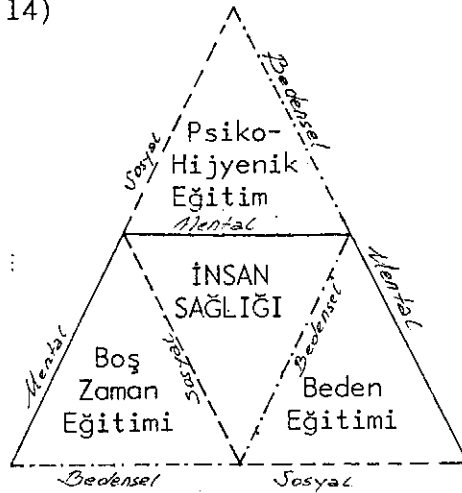
Bedensel ve ruhsal yönlerinin yanı sıra sağlık kavramı günümüzde 'sosyal sağlık' olarak üçüncü bir boyut kazanmıştır. Sosyal sağlığı kişinin çevresi ile olan ilişkileri belirler. Giderek yalnız, sosyal çevreden uzaklaşmış bir biçimde yaşamaya başlayan günümüz insanının sosyal sağlığı da aynı ölçüde bozulmaktadır. İnsanlar, özellikle boş zamanları süresince, kendileri için olumlu ve etkin ilişkiler kurabilecekleri çevreler yaratmak durumundadırlar. Sportif etkinlikler böyle bir çevrenin oluşturulmasında ve sürdürülmesinde en etkin araçtır. Bu yolla oluşturulan sosyal çevrede, özellikle gençler çok yönlü boşalım sağlayabilecekler, vermeyi-almayı, önderlik etmeyi, uymayı, izlemeyi, sportmence davranmayı, sorumluluk üstlenmeyi ve işbirliği yapmayı ; kısacası sosyal bir varlık olmayı öğreneceklerdir. Kişi ancak kendini iyi hissettiği bir çevrede sosyal sağlığını elde edebilir (14).

Yalnızlık ve soyutlanmışlığa itilen, teknolojik çevrenin kulu olmaya başlayan insan kendisini ifade etmeye ve yaratıcılığa gereksinme duymaktadır. Günümüz insanı-

nın bu gereksinmesini yine günümüzde ortaya atılan "herkes için spor" kavramı doğrultusunda yapılacak etkinlikler karşılayacaktır. Özde toplumsal-kültürel olan bu kavram, sporu ve onun işlevini temel eğitimin bir parçası olarak görmekte, çağdaş toplumla gelen sanayileşme, makinalaşma, kentleşme ve benzerlerinin zorunlu sonucu olarak sporun da değişen koşullara uygun yeni ödevler üstlenmesini öngörmektedir. Geleneksel spor kavramından çok farklı olan 'kitle sporu' yada 'herkes için spor' kavramı, bilinen anlamdaki sporun yanısıra örgütsüz-kendiliğinden oyunlardan düzenli beden alıştırmalarına kadar bir dizi bedensel eylemi kapsamakla bedeni de aşan ve makina toplumlarında insanların kişiliklerini geliştirip ifade etmelerine ve insan ögesinin korunmasına olanak veren bir görev yapacaktır (15).

Sağlığın üç yönü ve sağlığın elde edilmesini sağlayan temel etkinlikler Şekil 1'de gösterilmiştir.

Şekil: 1 İnsan Sağlığı İle Psiko-Hijyen, Beden ve Boş Zaman Eğitiminin İlişkisi (14)



Şekil, öncelikle, sağlığın yalnızca psiko-hijyen eğitimi ile elde edilemeyeceğini, aynı zamanda beden eğitimi ile boş zaman eğitiminin de hedefi olduğunu belirtmektedir. Yine şekil, sağlığın değişik yönlerinden herbirinin temel etkinliklerden biriyle daha yoğun ilişkide olduğunu göstermektedir. Bedensel sağlık beden eğitiminin, sosyal sağlık boş zaman eğitiminin ve mental sağlık da psiko-hijyenik eğitimin başta gelen amacıdır. Bununla birlikte sağlığın tüm yönleri her temel eğitimsel etkinliğin amaçları kapsamındadır (14).

Okullarda beden eğitimi derslerinin güdümünde yürütülen sportif etkinlikler "okul sporu" kavramıyla belirtilirken, boş zamanlarda yer alan sportif etkinlikler - yakın ve uzak çevredekilerle birlikte sistemli olarak yürütüldüğü sürece - "kitle

sporu" kavramıyla ifade edilebilirler. Hangi kavram kapsamında olursa olsun sistemli olarak yapılan sporun sağlığın tüm yönlerine olan olumlu katkısı yadsınamayacak bir gerçektir.

Spor yapmak kişinin kendi vücuduna, sağlığına olduğu kadar topluma karşı da görevidir. Toplumların en büyük zenginlikleri nitelikli insan gücüdür. Nitelikli kişi, çalışkan, dayanma gücü, beden ve zihin yetenekleri yüksek kişidir (16).

Spor yapmakta amaç günlük yaşamın gerektirdiği normal hareketleri aşarak enerji harcamaya artırıcı düzenli sportif etkinlikler yapmak, hareketli oyunlara katılmaktır (17). Başka bir anlatımla, spor mutlaka belirli bir spor oyununun oynanması olarak ele alınmamalıdır. Açık havada yürüme, koşma gibi etkinlikler de yararlı spor uygulamalarıdır (16). Hareketli oyunlar hem bedensel hem de zihinsel gelişim için önemli etkinliklerdir. Aynı zamanda dinlenme, eğlenme ve yenilenmeyi sağlarlar. Diğer bir deyimle, oyunlar adalelerin gelişmesinden çok vücudun ve zihnin yenilenmesi amacına yöneliktir. Oyunlar yoluyla çocuklar, gençler sağlıklı bir yaşam için zihinsel ve bedensel özelliklerini geliştirirler. Oyunların yanısıra geziler, kamplar ve tatiller özellikle gençler için bedensel, ruhsal ve sosyal gelişime katkıda bulunan ve boş zamanları değerlendiren etkinliklerdir. Bu tür etkinlikler, aynı zamanda, gençleri kötü alışkanlıklar edinebilecekleri yerlere gitmekten alıkoymakta, bu çeşit ortamlardan uzaklaşmalarına yardımcı olmaktadır (4, 18, 19).

Boş zamanın ülkemiz insanları tarafından nasıl doldurulduğu konusunda Fişek şu görüşleri öne sürmektedir: "Özel bir boşluk türü olan, genellikle de istenmeyen bir biçimde kendiliğinden dolan 'boş zaman'ı doldurmak için Türkiye'nin genç insanına sunulan seçenekler; yurt düzeyinde eşit dağılmış 47 000 kahvehane, eşitsiz dağılmış 6 700 disko, eşite yakın dağılmış 11 500 birahane, 3 991 spor-toto bayii, 375 altılı ganyancı ve 882 kilometre kareye bir tane düşen 884 spor tesisi. Türkiye'de spor 1938 yılından bu yana devlet eliyle yapılmakta, yaptırılmaktadır. Ancak, 1981 yılı itibariyle lisanslı sporcu sayısı 183 957 dir. Bu da oldukça düşük bir rakamdır. İçkinin öldürdüğu, sigaranın söndürdüğu, kumarın süründürdüğu, sporun güldürdüğu gerçeği insanlar tarafından ancak belirli deneyimler sonucu öğrenildiği için ilk üç alışkanlığın tiryakisi gençler, sonuncuya ilgi duyan da yaşlılar olmaktadır. Türkiye'de

'kahve nüfusu' yaş ortalaması 20 nin biraz üzerinde , 'yaşam boyu spor nüfusu' nun yaş ortalaması ise 50 nin çok ötesindedir. Yukarıda belirtilen üç kötü alışkanlığın dünyadaki tek panzehiri spordur. Buna karşın, sağlığa ve keseye zararlı boş zaman etkinlikleri, sağlığa yararlı beden hareketlerine her zaman tercih edilmektedir (20).

Spor yapma olanaklarının yeterli olup olmaması, özellikle gençlerin bu konudaki davranışlarını etkilediği açıktır. İstanbul'da spor olanakları nispeten fazla olan üç Üniversitede bu doğrultuda yapılan bir araştırma, üniversite öğrencilerinin % 90 ının spora ilgi duydukları, ancak % 40'ının spor yapma olanağı buldukları belirlenmiştir. Spor yaparak boş zamanlarını değerlendiren öğrencilerin oranı ise % 34 tür. Aynı araştırmada, sporun öğrencilerin çok yönlü gelişme ve yetişmelerini sağladığı görüşüne de yer verilmiştir. Bunun yanında, gençlerin hangi sporu nasıl ve nerede yapacakları konusunda yeterince bilgili olmadıkları da belirtilmiştir (21).

UNESCO tarafından yayınlanan bir bildiriye, sağlığın ve kişiliğin gelişmesine katkıda bulunan beden eğitimi ve sporun insanlar için temel bir hak olduğu belirtilmiştir. Bu temel hakkın kullanılması için her yaşta ve çağda spor düşüncesinin yerleştirilmesi, sporun bilinçli olarak yaptırılması için gösterilecek çabada sağlık personeline önemli sorumluluklar düşmektedir (1,3,10).

Yurdumuzda sporun insan sağlığı ve üretim yönünden önemi, zindelik ve moral gücü açısından yararı henüz yeterince anlaşılamamıştır (1). Bir görüşe göre de zamanımızda spor, bedensel eğitim için yararlı geleneksel çaba olmaktan çok bir tutku durumuna girmiş eğlence gibi değerlendirilmektedir (17). Spõrla ilgilenen kesimin büyük bir bölümü seyirci durumundadır (1).Kitlelere mal olmuş bu etkinliğin başıboş bırakılmaması gerekmektedir. Sporun amaçları, yararları, sportif etkinlikler ve uygulama özellikleri konularında kitleler eğitilmeli ve yönlendirilmelidir. Ancak disipline spor beklenen yararları sağlayabilir (22).

2-SAĞLIK EĞİTİMİ VE SPOR

Günümüzde sağlık kavramının boyutlarının genişlemesinin yanısıra optimal sağlık düzeyine ulaşmanın ana yöntemlerinden biri olan sağlık eğitimi de bir çok disiplinin kapsamına girmiştir. Sportif etkinlikleri alışkanlık durumuna getirmeyi amaçlayan boş zaman eğitimi ile öğrencilerin bir bütün olarak gelişmelerini amaçlayan beden eğitimi bu disiplinlerin başında gelmektedir. 'Spor' kavramı altında birleştirilebilen bu iki disiplinin genel amacı; vücudu sağlam ve sağlıklı duruma getirmek, bireylerin mücadele ve başarı gücünü artırmak, ruhsal doyum, dinlenme ve uygun eğlence sağlamaktır (14,23). 'Sağlıklarını korumaları ve geliştirmeleri için kişilere bilgi kazandırma ve davranışlarını kazandıkları bu bilgilere göre değiştirmelerini sağlamak amacı ile yapılan çalışmalar ve uygulamalar' olarak tanımlanan (24) sağlık eğitimi ile sporun sağlığın geliştirilmesi ortak amacını paylaştıkları görülmektedir. Ancak, aynı amaca yönelik bu iki süreçte spor, sağlık eğitiminin önemli bir konusudur.

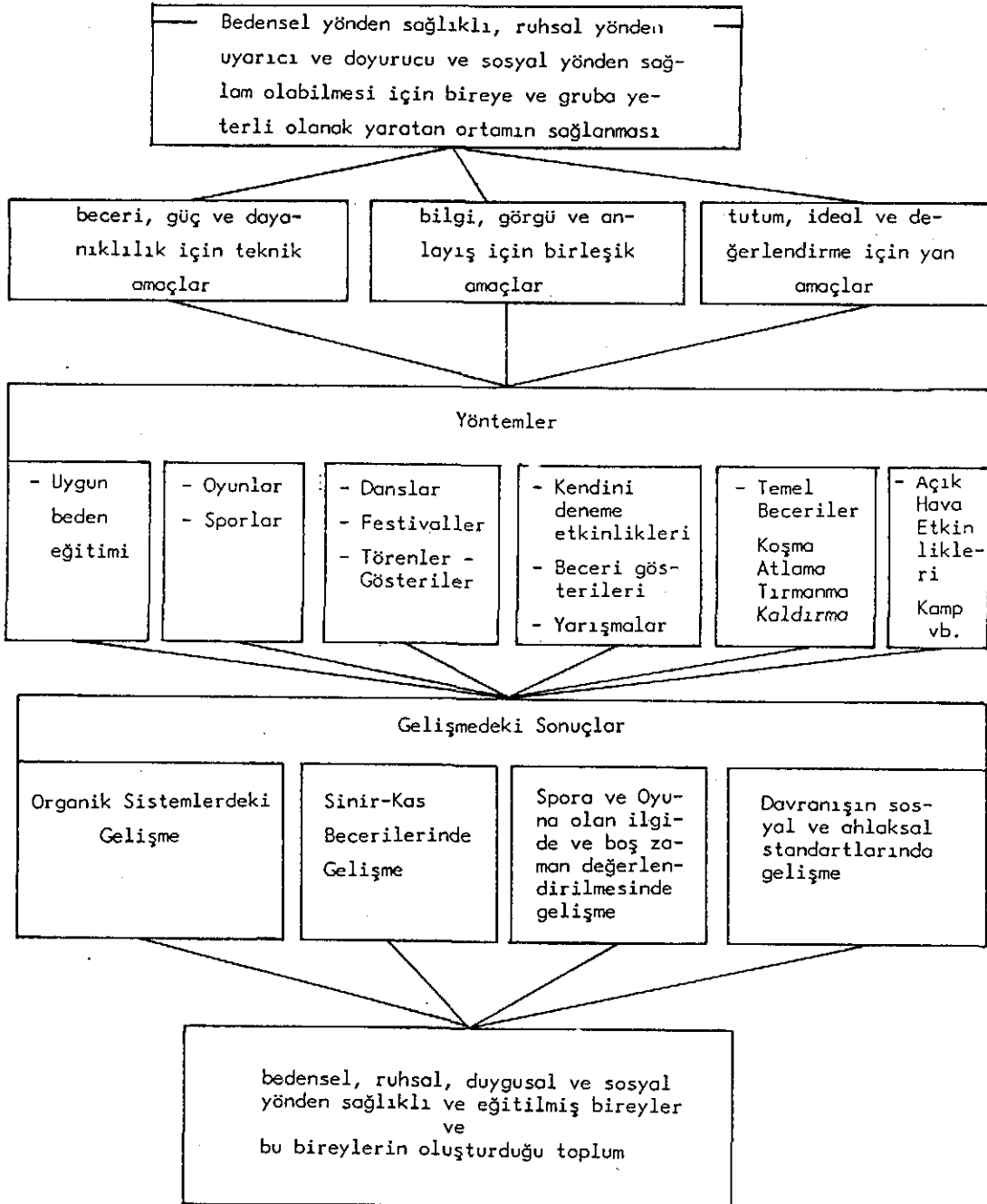
Sağlığın korunması ve geliştirilmesi uygun sağlık bilgi, tutum ve davranışlarına bağlıdır. Sağlık eğitiminin yakın amacı kişilere bu özelliklerin kazandırılmasıdır. Spor ve beden eğitimi de, özellikle okul çağı gençliğinin bilgi tutum ve davranışlarının sağlığa uygun bir biçimde geliştirilmesini kapsamında bulundurmaktadır. Bu yönüyle spor gerçekte bir sağlık eğitimi uygulamasıdır. Spor aynı zamanda becerilerin değerlendirilmesi ve sosyal uyumun kazanılması ile ilgilidir. Çok geniş kapsamlı olan sosyal uyum bir yana bırakılırsa, sportif etkinliklerin doğrudan amacı sağlığın yapımı (inşası) olarak düşünülebilir. Bununla birlikte, kişiler ve gruplar arasında uyum arayan, başarılı yaşamaya temel olacak grup içi davranış tekniklerini öğreten, dürüstlük, erdemlilik ve adil oyun kavramlarına anlam vermeye çalışan sportif etkinliklerin sağlıklı yaşam içinde, özellikle sosyal sağlık açısından önemli yeri vardır (4,14,25,26).

Gerek boş zaman etkinliği, gerekse düzenli olarak yapılan spor, vücut hijyeni, beslenme, giyinme, uyku, dinlenme gibi temel alışkanlıkların geliştirilmesini, sigara-içki gibi zararlı alışkanlıklardan kaçınılmasını gerektirir. Hem takım sporlarında hem de bireysel sporlarda sporcu performansını önemli ölçüde etkileyen bu temel alışkanlıklar sağlık eğitiminin başlıca konusudur. Sözkonusu temel alışkanlıklar sağlıklı ya-

şaman gereğidir. Sportif etkinlikler doğru sağlık davranışlarını ve sağlıklı yaşamayı pekiştirici ortamlarla doğal olarak doğrudan bağıntılıdır. Diğer bir deyimle, sportif etkinlikler sağlık eğitiminin belli bir uygulama yönüdür (4,14,23,24).

Okul içi ve okul dışı etkinliklerin yürütülmesi, öğrencilerin boş zamanlarının değerlendirilmesi çalışmalarının odak noktası olan beden eğitimi dersi, amaç ve uygulanışı açısından sağlık eğitimi ile içiçe bir durum göstermektedir. Bu yakın ilişki şekil 2'de ayrıntılı olarak görülmektedir.

ŞEKİL: 2 BEDEN EĞİTİMİNİN AMACI (14)



Beden eğitiminin kısa dönem amaçları, aşağıda belirtildiği gibi, dört başlık altında toplanabilmektedir.

a- Bedensel Amaçlar

Organik-fizyolojik sağlamlık
Beceriler
Sinir-kas kontrolü
Hareket düzenliliği ve ekonomisi
Doğru postür (duruş)
Dinlenme ve rahatlama
Normal büyüme-gelişme
Sağlık

b- Duygusal Amaçlar

Duygusal tutarlılık-denge
Güdü ve çaba
Doyum
Zevk
Kendine güven
Çesaret
Kendini gösterme

c- Sosyal Amaçlar

Boş zaman değerlendirme
İşbirliği
Sportmenlik
Erdemlilik
İzleyicilik
Önderlik-sorumluluk
Sadakat
Dürüstlük
Hoşgörü

d- Zihinsel Amaçlar

Etkinliklerle ilgili bilgi
Doğru yargılama
Sağlık bilgisi
Zihin açıklığı
Kural bilgisi
Vücut bilgisi
Kültür

Beden eğitimi dersi bu amaçları gerçekleştirirken doğal olarak sağlık eğitimi yapmış olmaktadır. Beden eğitimi dersinin sağlık eğitimi açısından görevi, kuramsal ve uygulamalı olarak doğru sağlık davranışı konusunda öğrencileri eğitmektir. Öğrencilere doğru sportif hareketler öğretilirken bu hareketlerin sağlığa olan katkısı da açıklanır. Bilgi ve eylem uygun davranışların kazanılmasında temel oluşturur. Bu nedenle beden eğitimi öğretmenine, öğrencilere doğru sağlık bilgi, tutum ve davranışlarının kazandırılmasında, diğer bir deyimle sağlık eğitimi açısından önemli sorumluluklar düşmektedir. Sporun organizma ve insan sağlığı üzerindeki etkisini bilmek beden eğitimi öğretmenin görevidir. Öğrencilere uygulanan beden eğitimi verilen biyolojik ve fizyolojik bilgilere uymak durumundadır. Bu gerçekleşmezse elde edilen sonuçlar istenilen biçimde olmaz. Öğretmen öğrencilere sağlığı koruyucu önlemler hakkında bilgi vermek ve onlara kendi sağlıklarını koruma ve geliştirme sorumluluğunu kazandırmak durumundadır. Öğretmen, aynı zamanda, sağlıklı yaşama açısından öğrencilere örnek olmak zorundadır. Beden eğitimi öğretmenlerinin zaman zaman sağlık dersi için görevlendirilmeleri sağlık eğitimi ile beden eğitiminin içiçe oluşunu gösteren noktalardan biridir (14,24,26,27).

Öğrencilerin boş zaman etkinlikleri okul ve benzeri eğitim kurumları tarafından düzenlenip yönlendirildiği zaman sağlık eğitimi açısından önemleri ve etkinlikleri artmaktadır. Bu etkinliklerin yapıldığı çevre, yapılış biçimleri ve amaçları iyi belirlenmeli ve pedagojik özellikler kazandırılmalıdır. Böylelikle öğrenciler eğlenirken, dinlenirken, yenilenirken yararlı bilgiler edinip tutum ve davranışlarını değiştirebilirler (14). Boş zamanlarında düzenli olarak spor yapan, herhangi bir spor kulübü ile ilişkisi olan öğrencilere bu etkinlikleri yolu ile sağlık eğitimi yapmak yararlı ve etkili bir uygulamadır. Batı Almanya'da yapılan bir araştırmada sağlık eğitimi çalışmalarında en çok ilişki kurulan organizasyonlar arasında spor kulüplerinin ikinci sırayı aldığı belirlenmiştir (26).

3- TÜRKİYEDE SPOR VE BEDEN EĞİTİMİ

Bugünkü anlam ve kapsamda olmasa bile spor ve beden eğitiminin çok eskiye uzanan bir geçmişi vardır. Vücut sağlığı, kültürü ve gelişimi amacı ile spor ve beden eğitimi önceleri Orta Asya Türklerinde dini inançlara dayalı olarak yapılmaktaydı. Ulusal niteliklerin gereği olarak genç kuşakların atılgan, dinamik, cesur, yiğit, mert ve sağlıklı olarak yetiştirilmeleri için beden eğitimine ve spora önem verilmiştir. O çağlarda erkek ve kız çocuk ve gençler için at eğitimi ve biniciliği, çeşitli oyun ve yarışlar en önemli özelliklerden olmuştur. Bu çeşit etkinliklerin önemli amaçlarından biri de eğlence ve boş zamanları değerlendirmek idi.

Bu spor anlayışı az-çok değişikliklerle Cumhuriyet dönemine kadar sürmüştür. Cumhuriyetin kuruluşundan sonra spor, diğer bütün ekonomik, sosyal ve kültürel alanlar gibi öncelikle ele alınmaya başladı. Spor, çok önemli ve gerekli bir eğitim aracı ve etkinlik alanı olarak benimsendi. Bu olumlu eğilimin temelinde Atatürk'ün tutum, görüş ve direktiflerinin büyük ölçüde yeri vardır. Bunu Atatürk'ün şu sözleri ile belirtebiliriz:

"Dünyada spor hayatı ve spor alemi çok önemlidir. Bu kadar önemli spor hayatı bizim için daha önemlidir. Çünkü ırkın düzelmesi ve gelişmesi meselesidir."

"Spor yalnız beden kabiliyetinin bir üstünlüğü sayılmaz; idrak, zeka, ahlak da bu işe yardım ederler."

" Türk sosyal bünyesinde spor hareketlerini düzenlemekle görevli olanlar, Türk çocuklarının spor hayatını yükseltmeyi düşünürken, sadece gösteriş için herhangi bir yarışmayı kazanmak isteğiyle spor çizmezler. Esas olan, bütün her yaştaki Türkler için beden eğitimi sağlamaktır."

Atatürk'ün bu görüş ve direktifleri doğrultusunda Türkiye'de beden eğitimi ve spor etkinliklerini düzenlemek ve geliştirmek amacıyla "Türkiye İdman Cemiyeti İttifakı", "Spor Kongreleri" gibi kuruluşlar çalışmalarına başlamıştır. Bunun yanısıra eğitim kurumlarının müfredat programlarında beden eğitimine ve spora geniş yer verilerek sistemli bir ders olarak yürütülmesi esası getirilmiştir. 1928 yılında çıkarılan "Türkiyede Gençlik Teşkilatının Türk Vatandaşlarına Hasrını" hakkındaki 1246 sayılı

lı yasa okul içinde ve dışında izcilik, keşşaflık gibi çalışmalara yön verilmesini öngörmekte idi. 1933 yılından itibaren beden eğitimi öğretmeni yetiştirilmesine başlanmıştır. 1935 yılında çıkarılan 2773 sayılı yasanın 5. maddesi gereğince, şimdiki Milli Eğitim, Gençlik ve Spor Bakanlığının görevini yürüten Kültür Bakanlığı bünyesinde Beden Eğitimi ve İzcilik Direktörlüğü kurulmuştur.

Bu gelişmelere rağmen, 1938 yılına kadar olan dönemde beden eğitimi ve spordaki gelişmeler beklenen düzeyde gerçekleşmemiştir.

1938 yılında 'Beden Terbiyesi' yasası çıkarıldı. Bu yasanın 1. maddesi "Yurttaşların fizik ve moral yeteneklerinin ulusal ve inkilapçı amaçlara gelişiminin oyun, cimnastik ve spor etkinlikleri yolu ile sağlanmasını" öngörmektedir. Bu amaçla Başbakanlığa bağlı olarak 'Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü' kurulmuştur. Bu organın kuruluşundaki özellik, beden eğitimi, oyun ve sporun bir kamu görevi olarak benimsenmesi, devletin kamu hizmetleri arasında yer almasıdır.

Bu gelişmenin bir diğer özelliği, özellikle 1938-48 yılları arasında sporun tam bir eğitim aracı ve ögesi olarak ele alınmış, benimsenmiş ve uygulanmış olmasıdır. Bu on yıllık devrede kitle sporuna yönelik bir tutum izlenmiş ve uygulamalar yapılmıştır. Öğrenim kurumları içinde ve dışında çocukların, gençlerin ve halkın spor yapmaya teşvik edilmelerine, sporun sevdinilmesine yönelik özendirici etkinliklere önem ve ağırlık verilmiştir.

Ancak, 1948 yılından sonra uygulamada seyir sporuna yönelinmiş, bu özellikteki sporların düzenlenmesine öncelik verilmiştir. 1938-48 yılları arasındaki olumlu ve isabetli gelişmelerin bu ters yöndeki değişimi olumsuz etkilerini günümüze kadar sürdürmüştür. Bunun bir sonucu olarak da amatörlük ruhu ve tutumu zedelenmiş, amatör spor dallarındaki etkinliklerin değeri azalmıştır. Bu durum etkisini öğrenim kurumlarında da göstermiş, okullarda beden eğitimi ve spor derslerine, çalışmalarına önemine ve gereğine uygun biçimde yer verilmeme eğilimi doğmaya, yerleşmeye başlamıştır.

Bununla birlikte, beden eğitimi öğretmeni, spor eğitici ve yöneticisi, her dal ile ilgili etkinliklerin gerektirdiği personel ve bu personelin eğitimi yeterli ölçüde sağlanamamıştır.

Spor ve sporcu ile ilgili sağlık, sosyal güvenlik gibi, sporun gelişmesine, benimsenmesine ve yurt çapında dengeli ve hıslı olarak yayılmasına birinci derecede etkili olacak önlemler bazı spor kongre ve toplantılarında ele alınmış, raporlarda yer verilmiş olmasına rağmen gerçekleştirilememiş, düşünce ve öneriler uygulamaya konulamamıştır. Kuşkusuz bunda finansman yetersizliğinin önemli bir rolü vardır. Spor salon ve sahalılarının sayısı yine gereksinmeyi karşılayacak düzeyde olmamıştır.

Planlı dönemin başlangıcı da spor açısından pek başarılı olmamış, Birinci Beş Yıllık Kalkınma Planında spora yeterince yer verilmemiştir. Oysa aynı plan döneminde sporun etkili ve yaygın özellikleri olan bir eğitim ögesi ve aracı olduğu uzmanlarca belirtilmiştir.

İkinci Beş Yıllık Kalkınma Planında beden eğitimi ve spora daha geniş yer verilerek sporun amacı şöyle belirtilmiştir : Sağlıklı ve sağlam bir kuşak yetiştirmek için spor yapabilecek kişilerin seyirci olmaktan kurtarılarak, aktif olarak spor etkinliklerine katılmak yoluyla beden ve ruh sağlıklarını geliştirmek, bedensel ve zihinsel çalışmayı birbirleriyle ahenkli duruma getirmek.

Bu genel amacı gerçekleştirmek için belirlenen ilkelerden bazıları şunlardır:

- Devletin seyir sporunu düzenleyici rolünü geliştirilerek sporla ilgili etkinliklerin topluma yöneltilmesi, okul ve halk sporuna öncelik verilmesi,
- Beden eğitiminin yanı sıra çeşitli spor dallarının dengeli olarak gelişmelerinin teşvik edilmesi,
- Spor tesislerinin yurt düzeyindeki ve çeşitli spor dallarına göre dağılımındaki dengesizliklerin ortadan kaldırılması,
- Tesis yapımında ağırlığın seyir sporu yerine kitle sporuna verecek bir yatırım politikasının izlenmesi,
- Spor kulüplerinin çeşitli spor dallarında amatör faaliyet göstermeleri; çok sayıda kişinin spor ve kültür etkinliklerine aktif olarak katılmalarına olanak hazırlayıcı kuruluşlar durumuna gelmeleri.

İkinci Beş Yıllık Kalkınma Planı dönemindeki önemli olaylardan biri de 1969 yılında Gençlik ve Spor Bakanlığının kurulmasıdır. Bu bakanlık 1983 yılında Milli Eğitim Bakanlığı ile birleştirilmiştir.

1972 yılında kurulan Yüksek Planlama Kurulu'nun yine aynı yılda yayınlamış olduğu bir raporda gençlik sorunları ve spora geniş yer verilmiştir. 1995 yılına kadar olan hedefleri içeren raporda spor ve gençlikle ilgili şu ilkeler yer almıştır:

- Spor günlük etkinlikler arasına sistemli bir biçimde katılarak toplumun beden ve ruh sağlığını geliştirecek yaygınlığa kavuşturulması sağlanacaktır.

- Genç kuşağın Atatürk ilkelerine, lâik ve sosyal hukuk devleti esaslarına, hür demokratik düzene yürekten inanarak ülkenin yararlarını, ulusal değer ve ülküler, ulusal ruh ve heyecan duyguları içinde, yapıcı ve yaratıcı yeteneklerle yetiştirilmesi sağlanacaktır.

Bu politika gereğince Üçüncü Beş Yıllık Kalkınma Planında; seyir sporu kitle sporuna dönüştürülerek okul ve halk sporuna ağırlık verilmesi, toplumun beden ve ruh sağlığını geliştirmek için beden eğitimi ve sporun günlük etkinlikler içine girmesi, olanaklar araştırılması, bütün kamu ve özel kuruluşların katkılarının sağlanması gibi amaçlara yer verilmiştir.

Bu amaçların gerçekleştirilmesi için belirlenen ilkeler arasında, sporun geliştirilmesinde eğitimin ve eğitim kurumlarının etkili bir araç olarak kullanılması, beden eğitimi ders saatlerinin artırılması, eğitici eleman yetiştirilmesi gibi konulara da yer verilmiştir (30).

Dördüncü Beş Yıllık Kalkınma Planında Üçüncü Beş Yıllık Kalkınma Planı döneminin bir değerlendirmesi yapılarak şu görüşlere yer verilmiştir:

- Üçüncü Beş Yıllık Kalkınma Planı döneminde beden eğitimi ve sporun toplumun tüm kesimlerine yaygınlaştırılmasına ilişkin ilke ve önlemler getirilmesine karşın, dönem içinde yeterli gelişmeler sağlanamamış ve kitle sporuna dönük tesislerin yaygınlaşması sınırlı kalmıştır.

- Profesyonel futbol ve seyir sporları uygulamada önceliğini ve ağırlığını korumaya devam etmiştir.

- Temelde sporcu kaynağı çeşitli düzeylerdeki eğitim kurumları ve spor kulüpleridir. Ancak, Türkiye'de eğitim kurumları sporcu yetiştirmede yeterli bir kaynak olamamıştır. Okullarda beden eğitimi ve spor etkinliklerinin yaygınlaştırılması ve yeterli bir düzeye ulaştırılması sağlanamamıştır.

-Spor kulüpleri toplumun tüm kesimlerinin spor yapmalarına olanak sağlamak için kurulmaları gerekirken, tersine küçük bir azınlığın spor yaptığı, büyük bir kitlenin de seyirci olarak ilgilendiği kuruluşlar biçiminde gelişmişlerdir (31).

1984 Yılı İcra Planında sporla ilgili şu hedeflere yer verilmiştir:

- Semt spor sahalarına önem verilecek ve bu tesislerin öncelikle okul çevrelerinde ve gecekondu mahallelerinde yapılması sağlanacaktır.
- Türkiye'de "Spor Ana Politikası"nın tayini ve belirlenmesi çalışmalarına öncelik verilecektir.
- Sporcuların yoğun olduğu illerde "Sporcu Sağlık Merkezleri" kurulması çalışmalarına başlanacaktır.
- Sporun bütün sahalarını ilgilendiren "spor istatistikleri" araştırması yapılacaktır.
- Eğitim kurumlarından başlayarak sporun yaygınlaştırılması ve her yaştaki insanın aktif olarak spor etkinliklerine katılmasını teşvik etmek ve sağlamak amacıyla spor tesisleri hizmet dışı zamanlarda açık tutulacak; okul-içi ve okul-dışı gençlerin ve bütün yurttaşların bu tesislerden yararlanmaları sağlanacaktır.
- Okul bahçelerinin semt sporları için, olanakları uygun olan üniversite tesislerinin ise kitle sporlarında kullanılması için gerekli düzenlemeler yapılacaktır.
- Spor Hekimliği uzmanlığı teşvik edilecektir (32).

4- ORTAÖĞRETİM (LİSE) DÖNEMİ GENÇLİĞİNİN ÖZELLİKLERİ- İLGİLERİ VE SORUNLARI

Bu dönem gençliğinin özellikleri üç ana başlık altında incelenebilir:

a- Biyolojik Özellikler: Bu dönem gençliğinin en önemli biyolojik özellikleri hareketlilik, hızlı büyüme ve bedensel gelişmedir. Özellikle erkekler bu özellikleri gösterirler. Bu dönemin başında kızlar erkeklere oranla daha gelişkindirler. Ancak dönem sonunda erkekler kızları geçerler. Kızlar gelişimlerini tamamlamak üzere yada tamamlamışlardır. Sinir, kas ve eklem koordinasyonu sağlanmıştır. Dış görünümün tersine yeterince güçlü ve dayanıklı değildirler. Uzun süreli ve aşırı yüklenmelerde yorulma ve sakatlanma çabuk oluşur. Kalbin gelişimi damarlara göre hızlı seyreder. Cinsel gelişim tamamlanmış, özellikler belirginleşmiştir. Vücut, gelişkin vücudu biçimini almaktadır. Bedensel açıdan bireysel farklılıklar ve yetenekler belirginleşmiştir.

b- Psikolojik Özellikler: Özellikle adölesan döneminde gençlerin kişilikleri çok çeşitli etkilerle karşı karşıyadır. Ana, baba, kardeş, akran, akraba, öğretmen ve benzerlerinin yanı sıra fiziksel çevre de gençlerin psikolojik özelliklerini belirleyici rol oynar. Bu etkilerin güdümünde olmalarına karşın gençler bağımsızlık kazanma ve kendi kişiliklerini bulma uğraşındadırlar. Yetişkinler gibi düşünme ve davranma çabasındadırlar. Soyut düşünme becerileri gelişmektedir. Kendini tanıma ve başkaları ile ilgilenme çabası artmıştır. Bellekleri güçlenmiş ve dikkat süreleri uzamıştır. Huysuzluk ve hayalperestlik sözkonusudur.

c- Sosyolojik Özellikler: Sosyal gelişim, diğer bir deyimle sosyalleşme, sosyal rolleri öğrenme ve uygulama, toplum değerlerini, ölçütlerini, ahlak kavram ve standartlarını elde etme ve benimseme sürecidir. Sosyalleşme yolu ile birey toplumun bir üyesi olarak nasıl davranacağını ve toplumun diğer üyeleri arasında nasıl varolacağını öğrenir. Ortaöğretim dönemi gençliği sosyalleşmenin oldukça yoğun olduğu bir dönem içindedir. Değişik ortam ve gruplar içinde yerini bulma, rolünü öğrenme çabasındadırlar. Tüm huysuzluklarına karşın toplum kurallarına uymaya, grup içerisinde uyumlu olmaya özen gösterirler, görev ve sorumluluk alırlar. Aileleri ile aralarında genellikle bir çatışma vardır. Kız-erkek karışık akran grupları tarafından kabul edilmek daha önemlidir. Yakın ve uzak çevredeki kahramanlara karşı hayranlık duydukları için sosyal iliş-

kilerini onlarınkine benzetmeye çalışırlar. Sosyal özellikleri üzerinde sosyal çevrenin etkisi yoğun ve karışıktır (9,33,34,35).

Ortaöğretim gençliğinin ilgi alanları da özellikleri gibi değişiktir. Erkekler güçlü, kızlar çekici ve güzel görünme eğilimindedirler. Karşı cinsten arkadaş edinme, karma etkinliklere katılma hevesindedirler. İlgi duydukları alanda etkili olmaya, spor yarışmalarında başarı göstermeye önem verirler. Beden eğitimi ve spor etkinliklerinde teknik ve taktik ayrıntılara girerler. Sportmenlik, centilmenlik gösterme, dürüst oynama isteğindedirler. Beceri, cesaret, bedensel güç ve dayanıklılık geliştirme ile ilgili spor ve oyunlar erkek öğrencilerin ilgi duydukları etkinliklerdir. Takım oyun ve sporları da daha çok kız öğrencilerin ilgi alanlarıdır. Kendilerine, diğer bir deyimle tiplerine uygun bir spor arayışı içindedirler. Bu dönemde elde ettikleri spor alışkanlıklarını çoğunlukla yetişkinliklerinde de sürdürürler (2,4, 33,34,36).

Bu dönem gençliğinin sorunlarına kısaca değinirsek, en başta gelen sorunların bedensel büyüme ve gelişme ile ilgili oldukları görülür. Gençler bedensel oluşumlarının tam olarak gerçekleşip gerçekleşmeyeceği endişesi içindedirler. Cinsiyet gelişimleri konusunda da kuşkuludurlar. Anatomik ve fizyolojik olarak sağlıklı olup olmadıkları, herhangi bir anomalinin bulunup bulunmadığı gençler için huzursuzluk kaynağıdır. Zayıflık ve şişmanlık bu dönemin önemli sorunlarından. Şişmanlık gençlerde yüksek kan basıncı olgusuna yol açabilmektedir. Bilgisizlik ve dikkatsizlik nedeniyle ortaya çıkan bulaşıcı hastalıklar ve kazalar diğer önemli sorunları oluşturmaktadır. Beslenme ve dinlenme yine bu dönemde önemli sorunlar olarak ortaya çıkmaktadır. Endüstrileşme ve sosyal değişimler dengesiz ve yetersiz beslenme sorunlarının yanı sıra fazla ve kolay besinlerle beslenme sorunlarının doğmasına yol açmıştır. Çok hareketli olmaları nedeniyle fazla enerji tüketen gençlerin dinlenme önemli bir gereksinimdir. Uyku dinlenmenin başta gelen ögesidir. Düzenli ve yeterli uyku gençlerin bedensel gelişimlerine katkıda bulunduğu gibi mental yönden de büyük ölçüde yarar sağlar. Biyolojik olarak nitelendirebileceğimiz bu sorunların yanı sıra gençlerin psiko-sosyal sorunları da vardır. Zihinsel becerilerde yetersizlik, sosyal ilişkilerde zorluk ve davranışlarda uyumsuzluk önemli psiko-sosyal sorunlardır. Gerçekte biyolojik sorunlarla psiko-sosyal sorunlar birbirlerinin hem nedenleri hem de sonuçlarıdır. Ekonomik,

sosyal, psikolojik ve biyolojik nedenlerle gençlerde bunalım, davranış ve uyum bozuklukları ortaya çıkabilir. Sigara, alkol, uyuşturucu madde gibi zararlı alışkanlıklara yönelim artabilir. Karmaşık bir davranış ve psiko-sosyal bir sorun olan sigara içme alışkanlığı genellikle gençlerde bu dönemde başlamaktadır. Örneğin, Derbyshire'daki ilkokul öğrencilerinin % 40 ı ilk sigaralarını 9 yaşından önce içtiklerini belirtmiştir. Yine, Belgrad'da 14 yaşına kadar olan okul çocuklarında yapılan bir araştırma çocukların % 33 ünün sigarayı denemiş oldukları ve % 20 sinin de sigara tiryakisi olduğu belirlenmiştir (35,37).

Günümüz sanayi toplumunda boş zamanların uygun bir biçimde değerlendirilememesi gençlerde psiko-sosyal sorunların ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Doyum sağlayıcı, gerilimleri azaltıcı, fazla enerjiyi tükettirici ve sosyal ilişkileri geliştirici boş zaman etkinlikleri için olanak yaratılarak gençlerin boş zamanlarını en yararlı biçimde değerlendirmelerine yardımcı olunmalıdır. Olumlu, uygun seçenekler sunulmadığı sürece gençlerin boş zamanlarını kötü alışkanlıklar geliştirebilecekleri ortamlarda geçirmeleri, bunalım ve sorunlarının artması beklenen bir durum olacaktır (37).

5- ORTAÖĞRETİM (LİSE) DÖNEMİ GENÇLİĞİ VE SPOR

En hareketli, en enerjik ve ilgi alanının en geniş olduğu dönemi yaşayan orta-öğretim gençliği için spor ve hareketli oyunlar vazgeçilmez etkinliklerdir (2).

Bedensel, ruhsal, duygusal ve sosyal gelişimin en yoğun olduğu bu dönemde sportif etkinlikler, beden eğitimi ve hareketli oyunlar bu dönem gençliğinin yaşamında çok yönlü etkilere sahiptirler. Bu etkiler genel olarak şöyle sıralanmaktadır:

a- Gücü, canlılığı, becerileri geliştiren etkinlikler yolu ile bedensel büyüme, gelişme, yeterlik, olgunluk ve bakımın sağlanması,

b- Fizyolojik kapasitenin yükselmesi, kan basıncının ayarlanması, duruş bozuklukları gibi bedensel arızaların düzelmesi,

c- Diğer kişilerle ilişkiler alanında sosyal becerilerin, işbirliğinin, yarışma gücünün, hoşgörünün, sosyal kişiliğin geliştirilmesi ve bireyin temel değer olduğu düşüncesinin kavranması,

d- Bireysel uyumluluğu, duygusal olgunluğu, kendini yenilemeyi, kendine güvenmeyi ve kendini beğenmişlikten sıyrılmayı sağlama,

e- Dürüstlük, alçak gönüllülük, sportmenlik, erdemlik gibi özelliklerin geliş-

tirilmesi,

f- Çabuk karar verme, dikkat, uslama, kendini kontrol, disiplin, düzensizlik, özgecilik ve çalışma zevki gibi kişisel ve toplumsal alışkanlıkların geliştirilmesi,

g- Sağlıklı yaşam için gerekli olan denge kurucu ve tamamlayıcı eğlenceyi sağlama, boş zaman etkinliklerini anlamlı duruma getirme,

h- Sağlık bilgi, tutum ve davranışlarını geliştirme,

i- Vücudun çok yönlü yeterliliğinin ve sağlığın önemli değerler olduğunu, bu değerlerin kazanılması ve korunması gerektiği bilincini sağlama,

j- Öğrencilerin günlük yaşamlarında çalışma, oyun, spor, dinlenme ve eğlenme etkinlikleri arasında denge kurmalarına yardımcı olma (2,4,5,9,26,33,34,38).

Diğer yandan, gençlerin başıboşluktan ve kötü alışkanlıklardan kurtulmalarında, uygunsuz ortamlardan uzaklaşmalarında ve toplumsal yaşama alışmalarında sporun ve oyunların önemli yeri vardır (11,17,39).

Adasal'a göre göre, güdümlü, amaçlı, belirli düzenlere ve teknik yöntemlere bağlı olarak yapılan spor, yapanlarda olduğu kadar seyredenlerde de zevk ve heyecan duygusunu doyurmakta, kişileri birbirine toplumsal psikoloji ile bağlamaktadır. Kişiliği eğitmekte, insancıl elseverlik kazandırmakta, ilkel yapı ve saldırganlık eğilimlerinin yumuşatılmasını ve boşalımı sağlamaktadır. Zeka, bellek, dikkat, irade, yargılama ve kıyaslama gibi çeşitli psikolojik işlemlerin ortak çalışmasına katkıda bulunmaktadır (11).

Özbaydar'a göre de spor, günümüzde, kısaca her toplumda ve her eğitim düzeyinde kişinin bir kişilik kazanması, kendi kendine disiplinli olması, ağrıya, acıya, rahatsızlığa ve tehlikeye karşı dayanıklı olması gibi bir amaç taşımaktadır (7).

Spor ve hareketli oyunlar gençler için aynı zamanda bir aktif dinlenme yöntemidir. Doğru ve düzenli ölçüler içinde yapılan spor aktif dinlenme sağlayarak özellikle büyüme dönemindeki organizmanın dayanıklılığını ve disharmonisini azaltmaktadır. Organların daha uyumlu duruma gelmesiyle organizma çalışmasını daha az zorlama ile yürütmektedir. Ayrıca tam bir hareketsizlikten ziyade değişik derecedeki aktivitelerle vücut daha iyi dinlenebilmektedir (7, 40, 41).

6- ORTAÖĞRETİM (LİSE) DÖNEMİNDE SPORTİF ETKİNLİKLERİ VE BEDEN EĞİTİMİNİ UYGU- LAMA İLKE VE SORUNLARI

Türkiye'de yaklaşık 3069 lise ve dengi okulda, 1983 yılında, 1.071.199 öğrenci öğrenim yapmıştır (42). Bu rakam toplam nüfusun % 2.4 ünü oluşturmaktadır. Bu grubun bedensel, ruhsal ve sosyal yönden sağlıklı olarak yetiştirilmesi bugünü ilgilendirdiği kadar ülke geleceği açısından da son derece önemlidir. Yarının üretici, yönetici grubunu oluşturacak bu kuşağın tüm özellikler açısından sağlam olarak yetişmesinde sporun önemli bir yeri vardır.

Gençlerin spor, oyun, açık hava etkinlikleri, eğlenceler yoluyla bedensel, ruhsal ve sosyal gelişimlerini sağlamak, güçlü, kolay yorulmaz, yorgunluklardan çabuk sıyrılır, iradeli, çalışkan, mücadeleci ve üstün verimli kuşaklar yetiştirmek için spor bilimsel güdümlü olarak yaptırılmalıdır (2,17).

Bu çabada okulun, hem okul-içi hem de okul-dışı sportif etkinliklerin düzenlenmesi ve yürütülmesi açısından önemli sorumlulukları vardır. Okul-içi sportif etkinliklerin, beden eğitiminin ve oyunların öğrencilerin ilgi, beceri ve beden yapılarına göre düzenlenmesi okulun başlıca görevidir (38,43). Bilgilendirme, bilinçlendirme ile birlikte uygulatma ve alışkanlık kazandırma beden eğitimi çalışmalarının özünü oluşturmaktadır. Burada şunu belirtmek gerekir ki, toplumumuzda eğitim, genellikle, yalnızca mental eğitim olarak düşünülmüş, bedensel yada ruhsal eğitim ise sürekli ikinci plana atılmıştır. Yapılan bir araştırmada, okulların çoğunluğunda beden eğitimi derslerinin çeşitli nedenlerle düzenli olarak işlenmediği, bazı öğretmenlerin matematik yada fen bilgisi gibi dersler için kullanılabilecek boş saat olarak gördükleri belirlenmiştir (17). Diğer yanda, okullarda sporcu öğrencilerin daha az ders çalıştıkları ve akademik başarılarının düştüğü gibi gerçekçilik yanı fazla olmayan görüşler de vardır (7). Oysa, spor çalışmalarına düzenli olarak katılan öğrenciler derslerinde daha başarılı olmaktadır (12). Halk arasında da, spor yapan, bir halk deyişi ile "top peşinde koşan" çocukların yaşamda başarılı olamayacakları, fazla enerji harcadıkları için bedensel gelişimlerinin yeterli düzeyde gerçekleşmeyeceği görüşü yaygındır.

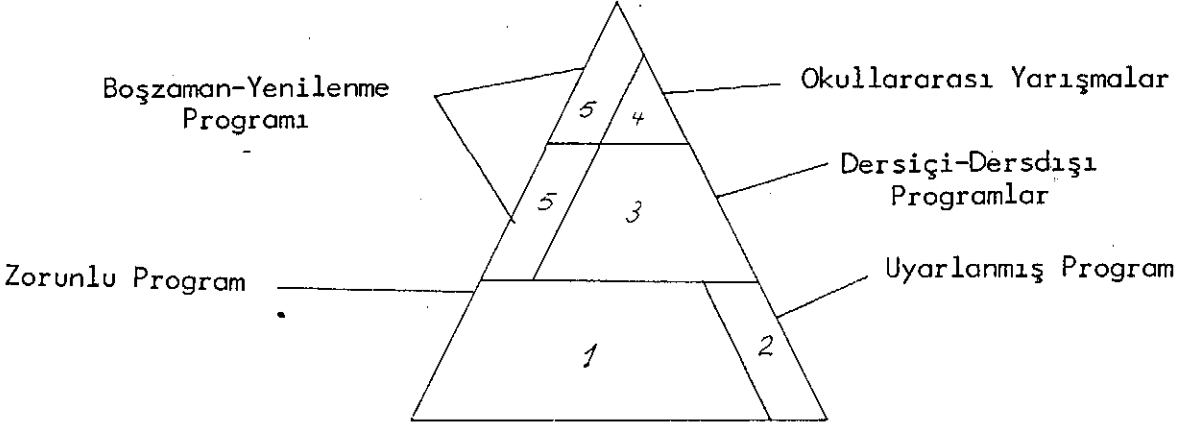
Yalnızca ders içi etkinliklerle öğrencilerin beden eğitimi ve sporun amacına uygun, yeterli eğitimi ve gelişimi elde etmeleri olanaksızdır. Bu nedenle öğrencilerin

ders dışı etkinlikleri önem taşımaktadır. Bu etkinlikler ders içi etkinliklerin devamı, bölünmez bir parçası olarak ve okul tarafından öğrenci sağlığı açısından değerlendirilmelidir. Türk Milli Eğitiminin amaçlarından biri de öğrencilerin boş zamanlarını kendisine ve topluma yararlı olacak biçimde okuma, güzel sanatlar, oyun, spor, eğlence, gezi ve benzeri yollarla değerlendirmelerini sağlamaktır (38,43). Oysa, genellikle öğrenciler okuldaki zamanlanmış spor saatleri dışında sportif etkinlikler için zaman ayıramamaktadırlar. Bu durum bazı batı ülkelerinde ülkemize oranla oldukça iyidir. Örneğin, Batı Almanya'da lise dönemi gençliğinin % 62 sinin düzenli spor yaptığı, % 54 ünün de boş zamanlarında spora öncelik tanıdıkları belirtilmektedir (44). Doğu Almanya'da ise 18 yaşından küçük, yani ortaöğretim döneminde 2.700.000 lisanslı sporcu bulunmaktadır (1). Ülkemizde ise bunlara benzer rakamlar henüz verilememektedir.

Ders dışı ve boş zamanları değerlendirmek için gençlerin sportif etkinlikleri ne kadar bilinçli, denetimli, amaçlı ve uygun yaptıkları konusu ülkemizde ayrı bir sorundur. Denetimsiz, başıboş olarak yapılan sporun hiç spor yapmaktan daha olumsuz sonuçlar doğurabileceği açıktır. Gençlerin tek yönlü, vücudun yapı ve fonksiyonel kapasitesine uymayan, yararı tam kavranmamış sporları uygun olmayan hijyenik koşullarda yapmaya çalışacakları beklenen bir durumdur. Ayrıca, ülkemizde sporla uğraşan okul gençliğinin bilgi geliştirici çabalara yeterince ilgi göstermemesinin, tüm enerjisini ölçsüz vücut çalışmalarında ve bunlara bağlı olarak öğrenim yaşamında başarısız kalmasının nedeni denetimsizlik ve başıboşluktur (17).

Okul, organize yapısı ile, beden eğitimi derslerinin yanı sıra öğrencilerin gerek okul-içi ve gerekse okul-dışı boş zaman etkinliklerini düzenleme ve yönlendirme olanağına sahiptir. Bu yönde bir çaba ile okul, öğrencilerin boş zaman etkinliklerinin özellikle sağlık açısından- eğitici değerini artırabilir. Şekil 3 de okulun beden eğitimi dersi ile birlikte öğrencilerin boş zamanlarını düzenleme görevini belirleyen bir "Beden Eğitimi Programı" verilmiştir (14).

Şekil : 3 Beden Eğitimi Programı (14)



Şekilde görüldüğü gibi, Beden Eğitimi Programı çeşitli bölümlere ayrılmıştır. Zorunlu program (1), diğer bir deyimle beden eğitimi dersi, en geniş bölümü kapsamaktadır. Bu programa paralel olarak, bedensel, ruhsal ve akılsal yönlerden

yeterince gelişmemiş olanlar için düzenlenmiş 'uyarlanmış program' (2) yer almaktadır. Ders içi - ders dışı programlar 3. bölümde bulunmaktadır. Bu program beden eğitimi etkinliklerinin ders saatleri ile sınırlandırılmamasını amaçlamaktadır. 4. bölümde ise okullararası yarışmalar yer almıştır. 5. bölüm diğer boş zaman etkinlikleri ile ilgili programları kapsamaktadır. Şekilde belirtilen 'Beden Eğitimi Programı' okulun beden eğitimini yalnızca zorunlu program sınırları içerisinde ele almaması gerektiğini ve zorunlu programı sistemli olarak diğer programlarla bütünleştirmesini vurgulamaktadır (14).

Spor ve beden eğitimi tıbbi denetim, gözetim ve izlenim altında yaptırılmalıdır. Spora başlamadan önce yapılan tıbbi muayene ve değerlendirme oldukça önemlidir. Bu başlangıç muayene ve değerlendirmesinin başlıca iki amacı vardır :

- a- Spor yapmaya engel olacak durumları aramak
- b- Kişilere göre uygun spor dallarını seçerek yönlendirmek.

Sportif değerlendirmede dikkate alınan etmenlerin başında yaş, yapı (boy, ağırlık), güçlülük, kalp-dolaşım sisteminin durumu, statik ve dinamik akciğer fonksiyonlarının durumu gibi etmenler gelmektedir.

a- Yaş: İskelet sistemini aşırı zorlayan ağır sporlara erken başlanmamalıdır.

Kemiklerin büyüme kısımlarının zedelenmesi büyümeyi engeller ve şekil bozukluklarına neden olur. Aşağıda çeşitli sporlara başlamak için uygun olabilecek yaşlar verilmiştir.

<u>Spor Dalı</u>	<u>Yaş</u>	<u>Spor Dalı</u>	<u>Yaş</u>
Yüzme	5-6	Hentbol	9-10
Cimnastik	7-8	Eskrim	9-10
Buz Pateni	7-8	Suya Dalma	9-10
Tenis - Masa Tenisi	7-8	Su Topu	11-12
Ata Binme	7-8	Okçuluk	11-12
Kayak	7-8	Atlama	11-12
Futbol	7-8	Fırlatma	13-14
Voleybol	9-10	Halter	15-16
Basketbol	9-10	Güreş	15-16

b- Vücut Yapısı: Ağırlık ve boy spor dalının seçiminde önemlidir. 1500 metreye

kadar olan koşullarda, atlama sporlarında, fırlatma sporlarında, kürek, basketbol, de-
katlon, yüzme, su topu ve bisiklet gibi sporlarda uzun boy tercih edilir. Ata binmede
kısa boy ve düşük ağırlık avantajlıdır. Fırlatma sporlarında ise boy ve ağırlık avan-
taj sağlar.

c- Kuvvet: Çeşitli kas gruplarının gücü dinamometreler ile saptanmalıdır.

d- Kalp-Dolaşım Sistemi: Çocuğun gizli yada belirgin bir kalp hastalığı olup
olmadığı, ayrıca efora karşı kalp ve dolaşım sisteminin uyum durumu saptanır. Kan ba-
sıncı ölçülür, kalp üfürümleri ve aritmiler yönünden inceleme yapılır. Her çocuğa Elek-
trokardiyografi ve akciğer grafisi yapılması yararlıdır.

e- Statik ve Dinamik Akciğer Fonksiyon Testleri: Bu testler solunum fonksiyonla-
rı hakkında yararlı bilgiler sağlarlar (12).

Başlangıçta yapılan tıbbi muayene ve değerlendirmeden sonra periyodik olarak tıbbi
denetim de yapılmalıdır. Oluşabilecek bozuklukları zamanında ortaya çıkararak ge-
rekli önlemlerin alınmasına yardımcı olur.

Sportif etkinlikler planlanırken şu noktalar da gözönünde bulundurulmalıdır:

- Etkinlikler vücudun bütün organ ve sistemlerini uyarabilecek nitelikte olmalı,
- Güç, dayanıklılık ve teknik özellikleri kapsayacak komple etkinlikler seçil-

meli; tek yönlü etkinliklerden kaçınılmalı,

- Spor yaparken yer ve zaman özenle seçilmeli; açık havada spor yapma tercih edilmeli, kapalı yerlerin havası kontrol edilmeli, hijyenik koşullar yerinde olmalı, kaza olasılığı en aza indirgenmeli, gün aşırı spor yapmaya çaba göstermeli, yemeklerden 1-2 saat öncesiyle 2-3 saat sonrası zaman olarak tercih edilmeli, yazın ağır sporlar yerine hafif sporlar yapılmalı,

- Uygun giysiler kullanılmalı; solunumu, kan dolaşımını engelleyecek, beli, göğsü sıkacak giysilerden sakınılmalı,

- Çocuklar ve gençler spora güdülenmeli, spor onlara sevdirmeli,

- Çocuklar ve gençler ruhsal olarak spor yapmaya hazırlanmalıdır (9,13).

Beslenme, özellikle spor yapan gençlerin önem vermeleri gereken bir konudur. Sporcu beslenmesinde amaç cinsiyet, yaş ve fiziksel çalışmaya göre gerekli olan bütün besin öğelerini ve harcanan enerjiyi yeterli oranda sağlamaktır. Kalori ve protein yönünden yetersizlik fizik kondüsyonu azaltır, bedensel gelişmeyi ve büyümeyi durdurur. Şişmanlık da fizik kondüsyonu olumsuz yönde etkiler, ayrıca, spor yaparken sakatlanma olasılığını artırır. Güreş ve kürek gibi eşit ağırlıkta yapılması gereken yarışmalarda fazla şişmanlığın güç ve dayanıklılığa bir katkı sağlamadığı, aksine sporcunun mücadele gücünün azaldığı gözlenmiştir. Yarışma gücünün artması kas ağırlığının artırılmasıyla olasıdır; Bu da ancak kas çalışmaları ile sağlanabilir.

Yaşa göre harcanan enerjiye antrenman için harcanan enerji eklenecek sporcunun alması gereken kalori hesaplanabilir. Beslenme protein, karbonhidrat, yağ, vitaminler ve mineralleri kapsamalıdır.

En yoğun beden eğitimi programı için bile dört temel besin grubunu kapsayan dengeli diyet yeterli ölçüde alınıyorsa ek bir besin gerekmez. Dört temel besin grubu ve tavsiye edilen öğün sayıları aşağıda verilmiştir (12).

<u>Besin Grupları</u>	<u>Öğün Sayısı</u>
Meyve ve Sebzeler	4
Ekmekek ve Tahıllar (Makarna, pilav, börek vb.)	4
Proteinden zengin gıdalar (Et, balık, baklagiller, süt ve süt ür.)	2
Yağlar ve Tatlılar	2

Bu diyete uyulduğu zaman vitaminler, protein tozları, "besleyici şuruplar" gibi destekler gereksizdir. Tek ayrıcalık demir için sözkonusu olabilir. Kızların % 15-

20 kadarında, normal bir diyetle rağmen desteklenmesi gereken demir eksikliği anemisiyle karşılaşılabilir.

Çocukların ve gençlerin hızlı büyüme ve gelişme döneminde olmaları nedeniyle normal olarak enerji gereksinmesi fazladır. Spor için ek olarak enerji gerektiğinden enerji gereksinmesi yüksek düzeye çıkar. Sorun, bu yüksek düzeydeki enerji gereksinmesinin gerek ekonomik nedenlerle, gerekse bilgisizlik, ilgisizlik, düzensizlik gibi nedenlerle yeterince karşılanamamasıdır. Aşırı kilo kaybı, aktivite yetersizliği ve isteksizlik yetersiz beslenmenin belirtileri olarak ortaya çıkabilir (12).

Gerek ders içi, gerekse ders dışı sportif etkinlikleri yukarıda belirtilmeye çalışılan ilke ve önlemler doğrultusunda yürütebilmek için Milli Eğitim, Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın uygulamaya yönelik ilkelerle müfredat programı ve yönetmelik düzenleme çabasında olduğu bilinmektedir. Belirlenen amaçlar şöyle özetlenebilir:

Sportif etkinlikler öncelikle öğrencilerin yaş, gelişim, sağlık ve ilgi özelliklerine göre düzenlenecek, aşırı yüklemeler ve özellikle gelişme çağındaki çocuklarda eklem ve kasları aşırı zorlayan hareketlerle statik kas çalışmalarını gerektiren hareketlerden kaçınılacaktır. Etkinliklerin düzenli ve denetimli uygulanmasına, sağlık kontrolünün gerekli sıklıkta yapılmasına çalışılacaktır. Öğrenciler sürekli gözlenecek, izlenecek ve yönlendirilecek; ortaya çıkan sağlıksız değişimler zamanında belirlenerek önlem alınacaktır. Kolaylıkla uygulanabilen, sağlıklı büyüme ve gelişmeye daha uygun olan, yaratıcılığa, zihinsel ve sosyal becerilere katkıda bulunan spor ve oyunlara öncelik tanınacak, açık hava etkinliklerine ağırlık verilecektir. Uygulama yerlerinde ve soyunma odalarında sağlık koşullarının yeterli düzeyde olmasına, uygun giysi ve aletlerin kullanılmasına özen gösterilecektir. Yeterli sayıda beden eğitimi öğretmeni ve antrenörden yararlanılmaya çalışılacaktır.

Sporun değeri öncelikle sağlık ve eğitim açısından düşünülecek, öğrencilere sağlıklı yaşama alışkanlığı kazandırılacaktır. Öğrencilerin yarışmalı sporlarda hırs ve tutku gibi normal olmayan duygusal özellikler geliştirmelerine meydan verilmeyecektir. Bedensel yeteneklerinden dolayı öğrencileri birbirleriyle kıyaslamamaya dikkat edilecektir. Bireyin gelişmesi amacıyla, bilgi verici etkinliklerle uygulamaların bir bütün olarak yürütülmesi esas olacaktır (2,38,43,45,46).

B- SORUN

Kitle sporunun yaygınlaştırılması ve okul içi - okul dışı sportif etkinliklerin bilimsel temellere oturtulması çalışmaları sürdürülürken, ortaöğretim gençliğinin spor ve sağlık konusunda neleri bilip neleri bilmedikleri, spora karşı tutumları, boş zamanlarında sportif etkinliklere ne derece yer verdikleri ve daha çok hangi sporları tercih ettikleri gözönünde bulundurulması gereken önemli konulardır. Spor yapan gençlerin bu eylemlerinde ne denli bilinçli hareket ettikleri, sportif etkinliklerin gençliğe en üst düzeyde yarar sağlayacak biçimde düzenlenmesi çalışmalarına katkıda bulunmak için yanıtlanması gereken bir sorudur.

Ortaöğretim dönemindeki gençlerin sporun sağlık açısından yararı konusunda değişik görüşleri olabilir. Örneğin, Batı Almanya'da ortaöğretim öğrencilerinin % 87 si spor yapmanın sağlıklı olmak için en önemli yöntem olduğunu belirtmiştir. Öğrencilerin % 61 i de sporun en önemli yararının kasları güçlendirmesi olduğunu belirtmiştir (47). Ülkemizde ortaöğretim gençliğinin sporun sağlıkla ilişkisi konusundaki bilgi ve görüşleri hakkında bilgi veren rakamlara yeterince rastlanmamaktadır. Oysa, bu çeşit bilgiler çalışmaların yönlendirilmesi açısından oldukça önemlidir.

Öğrenciler, her konuda olduğu gibi, sağlık ve spor konusunda da bilgilerini çeşitli kaynaklardan edinirler. Gençlerin bu konudaki bilgilerini daha çok hangi kaynaklardan edindikleri, kendilerini yönlendirirken nerelerden-kimlerden etkilendikleri ve bu kaynakların öğrencilerin doğru ve yanlış bilgileri üzerindeki rolü konularında yine yeterli bilgiler bulunmamaktadır. Bununla birlikte, yapılan bir araştırmada, genç koşucuların beslenme konusundaki bilgilerini birbirleriyle etkileşim, antrenör ve kendi deneyimleri sonucu elde ettikleri belirlenmiştir (48). Özellikle eğitim çalışmaları açısından, bilgi kaynakları ile ilgili bilgilerin önemi büyüktür.

Sorunu daha iyi açıklayabilmek için şu örnekleri de vermek olasıdır:

Spor yaparken ortaya çıkan sakatlıkların % 60 ı bilgisizlik - önlemsizlik nedeniyle oluşmakta, bunun % 29 u da organizmanın aşırı yüklenmesi sonucunda ortaya çıkmaktadır (9). Yeterince klorlanmamış ve su yenilenmesi (sirkulasyon) sağlanmamış

yüzme havuzlarına girenlerin deri (% 30), göz-burun (% 20) ve mide-barsak sistemi (% 20) hastalıklarına saptanabilecekleri saptanmıştır. Oysa, havuza girmeden önce yapılan duşun, özellikle ayakları yıkamanın bulaşmayı azaltabileceği, gençlerin yeterince özen göstermedikleri durumlardır (49). Bu arada, genç sporcular arasında, doğru olmayan bazı uygulamalara da rastlanmaktadır. Yeterli ve dengeli beslenme ile günlük alınan vitaminlerin dışında alınan vitamin haplarının performansı artırdığı inancının genç sporcular arasında oldukça yaygın olduğu (% 79.1) ve doping haplarının kontrollü alınmasının yararlı olacağına inananların bulunduğu (% 4.5) yapılan bir araştırmada belirlenmiştir (50). Diyete ek olarak alınan vitamin haplarının performansı artırıcı öge olmadığı, psikolojik olarak olumlu etki yaptığı belirtilmektedir. Ayrıca, özellikle spor yapan gençlerin günlük besinlerini ortalama beş öğünde düzenli olarak gerektiği bilinmesi gereken önemli konulardan biridir (6,12,50,51). Batı Almanya'da ortaöğretim dönemindeki Türk öğrenciler arasında yapılan bir araştırmada öğrencilerin % 36 sınıfın okula kahvaltı yapmadan geldikleri ve bu eksikliği çabuk kalori sağlayan hazır gıda maddeleri ile gidermeye çalıştıkları belirlenmiştir (52). Sigara ve alkolün sağlığı ve sportif başarıyı ne derece olumsuz etkilediği konusunda gençlerin bilinç düzeyi de önemli sorunlardan biridir. Düzenli olarak sporla ilgilenen gençlerin bu tür alışkanlıklara karşı daha bilinçli oldukları düşünülmektedir. Bir araştırmada, genç koşucuların yalnızca % 16.6 sınıfın sigara içtiği, % 56.7 sınıfın da çoğunlukla alkol derecesi düşük olan bira içtiği belirlenmiştir (48).

Bu örneklerden de anlaşılacağı gibi, ortaöğretim gençliğinin spor uğraşlarının yönlendirilmesi, iyileştirilmesi ve sağlıklı yaşama alışkanlıkları açısından değerlendirilmesi için ele alınması gereken önemli sorunlar vardır.

C- ARAŞTIRMANIN GEREĞİ

Lise öğrencilerinin spor ve sağlık konusundaki bilgi düzeylerinin, tutum ve davranışlarının saptanması ve bilgi kaynaklarının belirlenmesi, gençlerin okul içi ve okul dışı sportif etkinlikleri daha bilinçli, daha yararlı ve amaca uygun biçimde yü-

rütmeleri için yapılan çalışmalara katkıda bulunacaktır. Yönlendirici ve etkileyici kaynakları hakkında bilgi toplanması, eğitim çalışmalarında kaynağa inilebilmesi açısından yararlı olacaktır.

Öğrencilerin sportif etkinliklerin kapsamı ve amaçları konusunda yetersiz ve yanlış bilgi, tutum ve davranışlarının bulunduğu gözlenmesi ve varsayımı, ayrıca bunların düzeltilmesine katkıda bulunulmasının gerekliliği araştırmayı yönlendiren önemli konular arasındadır. Araştırma, öğrencilerin spora karşı ilgilerinin artması ve güdülmeleri, boş zamanlarını değerlendirirken spora ve hareketli oyunlara öncelik tanımaları konusunda, bir dereceye kadar da olsa, teşvik edilmeleri açısından önemlidir.

Sportif etkinliklerle sağlıklı yaşama alışkanlıklarının yakın ilişkisinin öğrenciler tarafından kavranmasının gerekliliği araştırmanın planlanmasını hazırlayıcı nedenlerden biridir.

Öğrencilerin boş zaman etkinlikleri ve bunları yönlendirici etmenler hakkında bilgi toplamak araştırmayı gerekli kılan diğer bir nedendir.

D- AMAÇLAR

Bu çalışmanın genel amaçları şunlardır:

- a- Öğrencilerin spor ve sağlık konusunda bilgi düzeylerini belirlemek,
- b- Tutum ve davranışları ile ilgili bazı kanıtlar elde etmek,
- c- Öğrencilerin spor ve sağlık konusunda bilgi, tutum ve davranışlarını etkileyecek kaynaklar hakkında bilgi toplamak.

Bu çalışma betimsel bir araştırmadır.

E- HİPOTEZLER

Bu çalışma ile ilgili hipotezler şöyle sıralanmaktadır:

- a- Öğrencilerin spor ve sağlık konusunda bilgi düzeyleri, tutum ve davranışları okullara göre farklıdır. Sosyo-ekonomik ve kültürel düzeye göre öğrencilerin sağlık ve spor konusunda bilgi düzeyleri değişmektedir.
- b- Kız ve erkek öğrenciler arasında spor ve sağlık konusunda bilgi düzeyi açısından fark yoktur.
- c- Öğrencilerin yaşı bilgi düzeylerini etkilemektedir.

- d- Öğrencilerin spor yapma durumları spor ve sağlık konusunda bilgi düzeylerini etkilemektedir. Spor yapan öğrencilerin bilgi düzeyleri spor yapmayan öğrencilere oranla daha yüksektir.
- e- Öğrencilerin ailelerinin sosyo-ekonomik ve kültürel yapısı öğrencilerin spor ve sağlık konusunda bilgi düzeylerini olduğu gibi spor yapma durumlarını, yaptıkları spor çeşitlerini ve boş zaman etkinliklerini etkilemektedir.
- f- Yararlı bir boş zaman etkinliği olmasına karşın spor hem öğrenciler ve hem de aile bireyleri tarafından boş zamanlarda birinci derecede tercih edilen bir etkinlik değildir.
- g- Bilgi kaynağının özelliği öğrencilerin spor ve sağlık konusundaki bilgilerinin doğruluğu üzerinde etkilidir.

BÖLÜM II

A- YÖNTEM

1 - ARAŞTIRMANIN YERİ- EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırma, Ankara il merkezinde, Milli Eğitim, Gençlik ve Spor Bakanlığına bağlı liselerde yapılmıştır. İl merkezindeki 32 liseden, tabakalama yöntemi ile seçilen 4 lisenin 1. sınıflarından kur'a ile belirlenen toplam 19 sınıfı araştırma kapsamına alınmıştır. Tablo 1'de araştırmanın yapıldığı liseler, sınıflar ve öğrenci sayıları verilmiştir. Liselerin ve sınıfların sayıları, araştırmanın uygulaması ile ilgili pratik nedenler göz önünde bulundurularak belirlenmiştir.

TABLO: 1 Ankara İl Merkezindeki Toplam Lise, Örneklenen Lise ve Sınıfların Sosyo-ekonomik Düzeye Göre Dağılımı

Sosyo-ekonomik Düzeye Göre Gruplar (x)	Toplam Lise Sayısı	Seçilen Lise Sayısı	Seçilen Liselerdeki Sınıf Sayısı	Örneklenen Sınıf Sayısı	Öğrenci Sayısı	Anket Uygulanan Öğrenci Sayısı	Katılma Oranı
Sosyo-ekonomik Düzeyi Çok İyi	5	1	4	4 (xx)	98	95	0.97
Sosyo-ekonomik Düzeyi İyi	8	1	12	5	214	189	0.86
Sosyo-ekonomik Düzeyi Orta	13	1	11	5	242	229	0.95
Sosyo-ekonomik Düzeyi Ortanın Altında	6	1	5	5 (xx)	230	221	0.96
T O P L A M	32	4	32	19	784	734	0.94

(x) Bu grupta Ankara Milli Eğitim Müdürlüğü yetkilileri tarafından önerilmiştir.

(xx) Bu gruptan seçilen Fen Lisesi'nin 4, Aktepe Lisesi'nin de 5 tane 1. sınıfı olduğu için bu sınıfların tümü araştırma kapsamına alınmıştır.

Araştırma kapsamına giren liselerle ilgili şu bilgiler toplanabilmiştir:

a- Aktepe Lisesi: Aktepe semtindeki bu lise 1967 yılında ortaokul olarak eğitime başlamış, 1975 yılında da ortaokul-lise özelliğine dönüştürülmüştür. 1983-84 öğretim yılında toplam 1.693 öğrencinin öğrenim yaptığı okulda 5 tane 4. sınıf bulunmaktadır. Yine aynı öğretim yılında okulda 3 beden eğitimi öğretmeni görev yapmıştır. 4. sınıflar 80 dakikalık blok ders olarak haftada iki saat beden eğitimi dersi yapmaktadırlar. Okulun spor salonu yoktur. Okul bahçesinde 2 basketbol, bir de voleybol sahası vardır. Hava durumuna bağlı olarak beden eğitimi dersleri bahçede yada sınıfta yapılmaktadır. Okulun hemen önünde bir futbol sahası vardır. Okulda basketbol, voleybol, hentbol ve futbol gibi sporlara öncelik verilmekte ve bu dallarda yarışmalara katılmaktadır. Okulun bir de halk oyunları ekibi vardır.

b- Çankaya Lisesi: Çankaya ve Yukarı Ayrancı semtleri arasında bulunan okul ortaokul olarak kurulmuş, 1968 yılında ortaokul-lise biçimine dönüştürülmüştür. 1983-84 öğretim yılında toplam 3.100 öğrencinin öğrenim yaptığı okulda 12 tane 4. sınıf bulunmaktadır. Aynı öğretim yılında 8 beden eğitimi öğretmeninin görev yaptığı okulun spor salonu, bahçesinde voleybol ve basketbol sahaları vardır. Beden eğitimi dersleri spor salonunda yada okul bahçesinde yapılmaktadır. 18 dalda spor yarışmalarına katılan okulda basketbol, hentbol, voleybol ve futbol öncelik verilen spor dallarının başında gelmektedir. Çankaya lisesinin de halk oyunları ekibi vardır.

c- Fen Lisesi: Balgat semti yakınlarında, şehir merkezine yaklaşık 10 km. uzaklıkta olan Fen Lisesi 1964 yılında kurulmuştur. Yatılı olan lisede 1983-84 öğretim yılında 285 öğrenci öğrenim yapmıştır. 4 tane 4. sınıf bulunan okulda aynı öğretim yılında 2 beden eğitimi öğretmeni görev yapmıştır. Spor salonu, iki tane açık basketbol sahası, bir tane açık voleybol sahası ve 200 m.lik toprak atletizm sahası bulunan okulda basketbol, hentbol ve voleybol gibi spor dallarına öncelik verilmektedir.

d- Mustafa Kemal Lisesi: Yeni Mahalle semtinde, İvedik caddesi üzerindeki okul hem ortaokul hem lise olarak öğretim yapmaktadır. 1983-84 öğretim yılında 2.752 öğrencinin eğitim yaptığı lisede aynı dönemde 6 beden eğitimi öğretmeni görev yapmıştır. 11 tane 4. sınıfı bulunan lisenin açık voleybol ve basketbol sahası vardır. Okulun hemen yanında bir futbol sahası bulunmaktadır. Bir çok dalda spor yarışmalarına katılan okulda basketbol, voleybol ve futbol öncelik taşıyan spor dallarıdır. Okulun halk oyunları ekibi vardır.

Araştırma kapsamındaki tüm okullarda erkek-kız karma eğitim yapılmaktadır.

2- VERİ TOPLAMA TEKNİĞİ

Araştırmada veri toplamak için araştırmacı tarafından geliştirilen, iki bölümden oluşan anket kullanılmıştır. Anketin birinci bölümünde bilgi kaynakları sıralanmıştır. Bu bilgi kaynakları, Batı Almanya'da öğrencilerin sağlık bilgi, tutum ve davranışları ve bunların kaynakları konusunda yapılan bir araştırmada kullanılan kaynak sınıflamasından alınmıştır (47, EK I BÖLÜM I).

Öğrencilerin spor ve sağlık konusundaki bilgi düzeylerini saptamak, tutum ve davranışları konusunda bulgular elde etmek amacına yönelik sorular anketin 2. bölümünü oluşturmaktadır (EK I BÖLÜM II). Bu bölümdeki sorular Milli Eğitim Bakanlığı İlkokul ve Ortaokul Programlarında (38,43) belirtilen, öğrencilerin bilmesi gereken konular doğrultusunda, "Kaynaklar" bölümünde ayrıca belirtilen kaynaklardan da ya-

rarlanılarak düzenlenmiştir. Her sorunun tek doğru seçeneği olup doğru yanıtlar EK II de gösterilmiştir. Anketin bu bölümünde:

- Öğrenci ve ailesi ile ilgili tanıtıcı sorular,
- Sporun sağlığa olan katkısı ve tüm organizma yada özel organlar üzerindeki etkisi hakkında sorular,
- Tehlikeli sportif etkinlikler hakkında sorular,
- Sporu etkileyen alışkanlıklar ile ilgili sorular,
- Spor hijyeni ve ilk yardım ile ilgili sorular,
- Öğrencilerin spor yapma, boş zaman etkinlikleri ve tatil konusundaki davranışları ile ilgili sorular,
- Öğrencilerin hareketli yaşama karşı ilgileri ile ilgili sorular bulunmaktadır.

İkinci bölümdeki ilk sekiz soru öğrenci ve ailesi ile ilgili bilgilere yöneliktir. 9-41 numaralar arasındaki 33 soru öğrencilerin spor ve sağlık konusundaki bilgilerini saptamaya yöneliktir. 42-43-44 numaralı sorular öğrencilerin spor yapıp yapmadıkları konusundadır. 45 numaralı soru öğrencinin ailesinde sporla ilgilenen olup olmadığı ile ilgilidir. 46-47-48 numaralı sorular öğrencilerin boş zaman etkinlikleri ve tatil yapma durumları konusundadır. 49 numaralı soru ise öğrencinin hareketli yaşama karşı tutumu konusunda bilgi edinmeye yöneliktir.

Anket önce Keçiören Çevre Sağlığı Meslek Lisesinden 34, Cebeci Sağlık Meslek Lisesinden 16 öğrenciye uygulanarak öndeğerlendirme yapılmış ve elde edilen sonuçlara göre son biçim verilmiştir. Örneklem seçilen okullarda anket araştırmacı tarafından, okul yönetici ve öğretmenlerin yardımı ile uygulanmıştır. Öğrenciler arasında oluşabilecek etkileşimin engellenmesi için, olanak bulunan okullarda öğrenciler, kontrol edilebilecek biçimde, geniş salonlarda bir araya getirilmiş, diğer okullarda ise uygulama sınıflarda yapılmıştır. Öğrencilerin anketteki soruları yanıtlama süreleri 18 ile 45 dakika arasında değişmektedir.

BÖLÜM III

A- DEĞERLENDİRME

Anketler okullarda uygulandıktan sonra elde edilen veriler hem bilgi sayar yolu ile, hem de elde değerlendirildi. Bilgi ile ilgili 33 sorunun doğru yanıtlarına 5 , yanlış yanıtlarına ise 0 puan verilerek değerlendirme yapılmıştır. Bilgi düzeylerinin çeşitli etmenlere göre farklılığını ölçmek için ortalamalar arası fark önemlilik testi uygulanmıştır. Bazı verilerin karşılaştırılmasında da yüzdeler arası fark önem-testinden yararlanılmıştır.

A- BULGULAR

Araştırmada elde edilen bulgular dört kısımda ele alınmıştır.

1- TANIMLAYICI BULGULAR

Araştırma kapsamına giren deneklerin özellikleri bu başlıkta ele alınarak gösterilmiştir.

a- Öğrencilerin Yaş, Cins ve Okullara Göre Dağılımı: Tablo 2'de görüldüğü gibi, deneklerin çoğunluğu 15 ve daha aşağı yaş grubunda toplanmaktadır (% 58.6). Erkekler kızlardan daha fazladır (% 54.1). Araştırmaya en fazla denek Mustafa Kemal Lisesi'nden (% 31.2), en az denek ise Fen Lisesi'nden (% 13.0) katılmıştır. Aktepe Lesesi'nin toplam denek sayısındaki payı % 30.1, Çankaya Lisesi'nin ise % 25.7 dir.

TABLO: 2 Öğrencilerin Yaş, Cinsiyet ve Okullara Dağılımı

Yaş Grupları	Cinsiyet	O K U L L A R									
		AKTEPE		M. KEMAL		ÇANKAYA		FEN LİSESİ		TOPLAM	
		sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%
13-15	Erkek	48	21.7	89	38.9	39	20.6	40	42.1	216	29.4
	Kız	63	28.5	84	36.7	55	29.1	12	12.6	214	29.2
16-18	Erkek	63	28.5	35	15.3	53	28.0	38	40.0	181	24.7
	Kız	17	21.3	21	9.2	42	26.4	5	5.3	123	16.7
T O P L A M		221	100.0	229	100.0	189	100.0	95	100.0	734	100.0

b- Öğrencilerin Annelerinin Çalışma Durumu: Araştırma kapsamına giren öğrencilerin % 10.9 unun annesi çalışmakta, büyük çoğunluğunki ise (% 88.4) çalışmamaktadır (Tablo 3). Fen Lisesi öğrencilerinin % 46.3 ünün, diğer bir deyimle, yaklaşık yarısının annesi çalışmakta, bunun yanında diğer üç lisenin öğrencilerinin yaklaşık % 94 ünün annesi çalışmamaktadır. % 4.5 lik bir oranla Aktepe Lisesi en az çalışan anne oranına sahiptir. Mustafa Kemal ve Çankaya Liseleri öğrencilerinin annelerinin çalışma durumu da Aktepe Lisesi öğrencilerine benzer bir durum göstermektedir.

TABLO: 3 Öğrencilerin Annelerinin Çalışma Durumlarının Okullara Dağılımı

Annelerin Çalışma Durumu	O K U L L A R									
	AKTEPE		M. KEMAL		ÇANKAYA		FEN LİSESİ		TOPLAM	
	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%
Çalışıyor	10	4.5	16	7.0	10	5.3	44	46.3	80	10.9
Çalışmıyor	208	94.1	213	93.0	178	94.2	50	52.6	649	88.4
Yanıtsız	3	1.4	-	-	1	0.5	1	1.1	5	0.7
T O P L A M	221	100.0	229	100.0	189	100.0	95	100.0	734	100.0

(x) Aktepe Lisesinden 12, M. Kemal Lisesinden 4 ve Çankaya Lisesinden 3, okur-yazar olmayan anne bu grub kapsamına alınmıştır.

c-Öğrencilerin Annelerinin Öğrenim Durumları: Aktepe Lisesindeki öğrencilerin

% 77.4 ünün, Çankaya Lisesindekilerin % 75.1 inin, M. Kemal Lisesindekilerin % 77.3 ünün, Fen Lisesi öğrencilerinin % 27.4 ünün annelerinin öğrenimi ilkökul yada daha azdır (Tablo 4). Tabloda da görüldüğü gibi Fen Lisesi öğrencilerinin annelerinin eğitim düzeyi diğer üç lisenin öğrencilerinin annelerinin eğitim düzeyine göre daha yüksektir. Yüksek öğrenim görmüş anne oranı Fen Lisesi'nde % 30.5 olmasına karşın Aktepe Lisesinin araştırma kapsamına giren öğrencilerinden hiçbirinin annesi yüksek okul bitirmemiştir. Mustafa Kemal ve Çankaya Liselerinde de yüksek öğrenim görmüş anne oranı Fen Lisesine göre oldukça düşüktür (% 2.2 ve % 3.2). Orta dereceli okul, yani ortaokul yada lise mezunu olan anne oranı Aktepe Lisesinde en düşük (% 8.1), Fen Lisesinde ise en yüksek (% 41.1) düzeydedir. Mustafa Kemal ve Çankaya Liselerinde bu oran benzer özellikler göstermektedir.

TABLO: 4 Öğrencilerin Annelerinin Öğrenim Durumlarının Okullara Dağılımı

Annelerin Öğrenim Durumu	O K U L L A R									
	AKTEPE		M. KEMAL		ÇANKAYA		FEN LİSESİ		TOPLAM	
	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%
≤ ilkökul Mezunu (x)	171	77.4	177	77.3	142	75.1	26	27.4	516	70.3
Orta Dereceli Okul Mezunu	18	8.1	47	20.5	40	21.2	39	41.1	144	19.6
Yüksek Okul Mezunu	-	-	5	2.2	6	3.2	29	30.5	40	5.4
Yanıtsız	32	14.3	-	-	1	0.5	1	1.1	34	4.7
T O P L A M	221	100.0	229	100.0	189	100.0	95	100.0	734	100.0

d- Öğrencilerin Babalarının Öğrenim Durumu: Tüm öğrencilerin babalarının % 48.1 i ilkokul yada daha alt düzeyde eğitim görmüşlerdir (Tablo 5). İlkokul yada daha alt düzeyde eğitim gören baba grubu Aktepe Lisesinde en yüksek orandadır (% 64.7). Bu grupta Çankaya Lisesi ikinci (% 53.4), M. Kemal Lisesi üçüncü sıradadır (% 45.0). En düşük oranı ise Fen Lisesi göstermektedir (% 6.3). Babaların % 21.0 i yüksek öğrenim görmüştür. Orta dereceli öğrenim görenlerin oranı ise % 28.7 dir. Yüksek öğrenim görmüş baba oranı Fen Lisesinde en yüksek olup (% 64.2), Aktepe Lisesinde ise % 4.5 tir. Bu grupta Çankaya Lisesi ikinci (% 22.2), M. Kemal Lisesi üçüncü sırayı almaktadır (% 17.9). Orta dereceli öğrenim görmüş babaların oranı Aktepe, Çankaya ve Fen Lisele-
rinde birbirine benzerdir (% 26.2 - % 23.3 - % 28.4).

TABLO: 5 Öğrencilerin Babalarının Öğrenim Durumlarının Okullara Dağılımı

Babanın Öğrenim Durumu	O K U L L A R									
	AKTEPE		M. KEMAL		ÇANKAYA		FEN LİSESİ		TOPLAM	
	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%
İlkokul Mezunu	143	64.7	103	45.0	101	53.4	6	6.3	353	48.1
Orta Dereceli Okul Mezunu	58	26.2	82	35.8	44	23.3	27	28.4	211	28.7
Yüksek Okul Mezunu	10	4.5	41	17.9	42	22.2	61	64.2	154	21.0
Yanıtsız	10	4.5	3	1.3	2	1.1	1	1.1	16	2.2
T O P L A M	221	100.0	229	100.0	189	100.0	95	100.0	734	100.0

e- Öğrencilerin Babalarının Meslek Durumu: Tablo 6'da görüldüğü gibi, tüm öğrencilerin babalarının yarıya yakını (% 42.6) 'Memur-Öğretmen-Subay-Astsubay' meslek grubundadır. 'Esnaf-Teknisyen-Zenaatkar ve benzeri' meslek grubu ikinci sırayı almakta (27.2), 'İşçi-Çiftçi ve benzeri' meslek grubu en düşük oranı göstermektedir (% 11.6). Gelir düzeyi yüksek olarak düşünülen 'Yönetici-İş Adamı ve benzeri' meslek grubu ise % 16.3 lük bir oranla diğer meslek grupları arasında üçüncü sırada yer almaktadır. Gelir düzeyi en düşük meslek grubu olarak düşünülen 'İşçi-Çiftçi ve benzeri' meslek grubu en yüksek oranı Aktepe Lisesinde (% 20.4), en düşük oranı ise Fen Lisesinde göstermektedir (% 1.1). 'Yönetici-İş Adamı ve benzeri' meslek grubu Fen Lisesinde yarıdan fazla (% 52.6), Aktepe Lisesinde ise yalnızca % 1.9 dur. Bu meslek gru-

bunun Çankaya Lisesindeki oranı % 22.8, Mustafa Kemal Lisesinde % 10.0 dır. 'Esnaft-Teknisyen-Zenaatkar ve benzeri' meslek grubu Aktepe, M. Kemal ve Çankaya Liselerinde yaklaşık oranlarda (% 30.0 - % 32.7 - % 29.1), Fen Lisesinde ise daha düşük (% 6.3) orandadır. En yüksek oranı gösteren 'Memur-Öğretmen-Subay-Astsubay ve benzeri' meslek grubu Aktepe ile Mustafa Kemal (% 45.2 - % 47.2) ve Çankaya ile Fen Liselerinde (% 36.0 - % 39.0) yaklaşık orandadır.

TABLO: 6 Öğrencilerin Babalarının Mesleklerinin Okullara Dağılımı

Meslek Grupları	O K U L L A R									
	AKTEPE		M. KEMAL		ÇANKAYA		FEN LİSESİ		TOPLAM	
	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%
Me.-Öğr.-Sb.-Asb.	100	45.2	108	47.2	68	36.0	37	39.0	313	42.6
Esn.-Tek.-Zen. vb.	64	30.0	75	32.7	55	29.1	6	6.3	200	27.2
Yöne.-İş ad. vb.	4	1.9	23	10.0	43	22.8	50	52.6	120	16.3
İşçi-Çiftçi vb.	45	20.4	18	7.9	21	11.1	1	1.1	85	11.16
Yanıtsız-İşsiz	8	3.5	5	2.2	2	1.1	1	1.1	16	2.2
T O P L A M	221	100.0	229	100.0	189	100.0	95	100.0	734	100.0

f- Öğrencilerin Kardeş Sayıları: Tablo 7'de görüldüğü gibi, tüm öğrencilerin %

2.7 si tek çocuk, % 19.7 si iki kardeş, % 28.4 ü üç kardeş, % 22.5 i dört kardeş ve % 26,8 i beş ve daha çok sayıda kardeştir. Aktepe Lisesindeki öğrencilerin kardeş sayısı diğer okullara göre daha fazladır. Fen Lisesindeki öğrencilerin % 88.4 ü üç yada daha az sayıda çocuklu ailelerden gelmektedirler.

TABLO: 7 Öğrencilerin Kardeş Sayısının Okullara Dağılımı

Kardeş Sayısı	O K U L L A R									
	AKTEPE		M. KEMAL		ÇANKAYA		FEN LİSESİ		TOPLAM	
	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%
Üç Kardeş	51	23.2	77	33.6	54	28.6	26	27.3	208	28.4
Beş Kardeş ve fa.	85	38.6	50	21.8	55	29.0	4	4.2	194	26.6
Dört Kardeş	66	29.6	50	21.8	43	22.8	7	7.4	166	22.5
İki Kardeş	15	6.8	48	21.8	30	15.9	51	53.7	144	19.7
Tek Çocuk	3	1.3	4	1.8	7	3.7	7	7.4	21	2.7
Yanıtsız	1	0.5	-	-	-	-	-	-	1	0.2
T O P L A M	221	100.0	229	100.0	189	100.0	95	100.0	734	100.0

2- ÖĞRENCİLERİN BİLGİ DÜZEYLERİ İLE İLGİLİ BULGULAR

Öğrencilerin spor ve sağlık konusundaki bilgi düzeyleri, ölçme testindeki 33 soruya verdikleri yanıtların değerlendirilmesi ile saptanmıştır. Değerlendirme, her doğru yanıtta 5 puan verilerek toplam 165 puan üzerinden yapılmıştır.

a- Sınıflara ve Cinsiyete Göre Öğrencilerin Bilgi Puan Ortalamaları: Tablo 8 de görüldüğü gibi, öğrencilerin spor ve sağlık konusundaki bilgi düzeyleri aynı okulun sınıfları arasında farklılık göstermemektedir. Yapılan ortalamalar arası fark önemlilik testlerinde sonuçlar istatistiksel açıdan önemsiz bulunmuştur ($P > 0.05$). Sınıfların kız ve erkek öğrencileri arasında da bilgi düzeyi farklılıkları istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (Tablo 9, $P > 0.05$). Bu nedenle, öğrencilerin bilgi düzeyleri ile ilgili karşılaştırmalar okullara göre yapılmıştır.

TABLO: 8 Sınıflara Göre Öğrencilerin Bilgi Puan Ortalamaları

OKULLAR	Sınıflar	n	\bar{X}	Puanların		S
				Alt Sınırı	Üst Sınırı	
AKTEPE LİSESİ	1/A	49	83.7	50	120	27.5
	1/B	49	84.8	65	110	14.2
	1/C	48	84.6	40	105	17.5 $P > 0.05$
	1/D	37	85.2	60	125	10.5
	1/E	38	86.5	45	135	18.1
MUSTAFA KEMAL LİSESİ	1/A	52	92.0	45	125	11.9
	1/B	49	94.8	70	140	16.0
	1/C	44	92.3	55	130	15.6 $P > 0.05$
	1/F	46	93.9	65	135	16.6
	1/H	38	94.4	70	125	18.0
ÇANKAYA LİSESİ	1/A	43	93.8	45	130	24.9
	1/C	41	92.8	60	130	27.1
	1/G	35	91.7	55	120	20.3 $P > 0.05$
	1/M	39	90.3	60	125	17.9
	1/N	31	91.4	60	145	18.0
FEN LİSESİ	1/A	27	108.5	65	135	15.7
	1/B	22	109.3	85	130	9.8 $P > 0.05$
	1/C	23	110.5	90	145	30.8
	1/D	23	107.8	85	130	9.6

TABLO: 9 Sınıflara ve Cinsiyete Göre Öğrencilerin Bilgi Puan Ortalamaları

Okullar	Sınıflar	n		\bar{X}		S		P > 0.05
		Erkek	Kız	Erkek	Kız	Erkek	Kız	
AKTEPE Lİ.	1/A	27	22	84.5	82.8	26.1	23.4	P > 0.05
	1/B	22	27	85.5	84.3	11.6	17.4	P > 0.05
	1/C	20	28	85.6	83.0	14.5	21.2	P > 0.05
	1/D	21	16	85.6	84.6	16.3	11.1	P > 0.05
	1/E	21	17	87.3	85.6	19.8	15.7	P > 0.05
M. KEMAL Lİ.	1/A	29	23	93.2	90.5	12.8	13.5	P > 0.05
	1/B	23	26	96.3	93.5	16.7	15.9	P > 0.05
	1/C	20	24	94.1	90.9	14.3	18.1	P > 0.05
	1/F	29	17	95.3	91.5	19.0	14.3	P > 0.05
	1/H	23	15	96.0	92.0	16.2	16.5	P > 0.05
ÇANKAYA Lİ.	1/A	20	23	94.9	92.8	23.8	19.2	P > 0.05
	1/C	20	21	93.1	92.5	25.1	22.3	P > 0.05
	1/G	16	19	93.1	90.6	17.7	19.2	P > 0.05
	1/M	22	17	89.9	91.1	20.3	16.1	P > 0.05
	1/N	14	17	92.1	90.8	18.7	17.5	P > 0.05
FEN LİSESİ	1/A	22	5	109.0	106.4	16.9	12.5	P > 0.05
	1/B	18	4	110.3	105.0	11.8	14.7	P > 0.05
	1/C	21	2	110.1	115.0	21.3	-	-
	1/D	17	6	110.0	101.7	12.7	10.3	P > 0.05

b- Okullara Göre Öğrencilerin Bilgi Düzeyleri: Tablo 10'da görüldüğü gibi, spor ve sağlık konusunda bilgi ölçme testinden Aktepe Lisesi öğrencileri 165 puan üzerinden ortalama 84.8, Çankaya Lisesi öğrencileri 92.0, M. Kemal Lisesi öğrencileri 93.7 ve Fen Lisesi öğrencileri ise 109.0 puan almışlardır. Öğrencilerin spor ve sağlık konusundaki bilgi düzeyleri okullara göre önemli farklılıklar göstermektedir (Tablo 10-11). Fen Lisesi ile diğer üç lise arasında yapılan ortalamalar arası fark önemlilik testlerinde sonuçlar Fen Lisesi lehine istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Aktepe Lisesi öğrencilerin bilgi düzeyleri, M. Kemal ve Çankaya Lisesi öğrencilerinin bilgi düzeylerine oranla anlamlı olarak düşük bulunmuştur ($P < 0.01$). Çankaya Lisesi ile M. Kemal Lisesi öğrencilerinin bilgi düzeyleri birbirine benzer olup, istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanamamıştır ($P > 0.05$).

TABLO: 10 Okullara Göre Öğrencilerin Bilgi Puan Ortalamaları

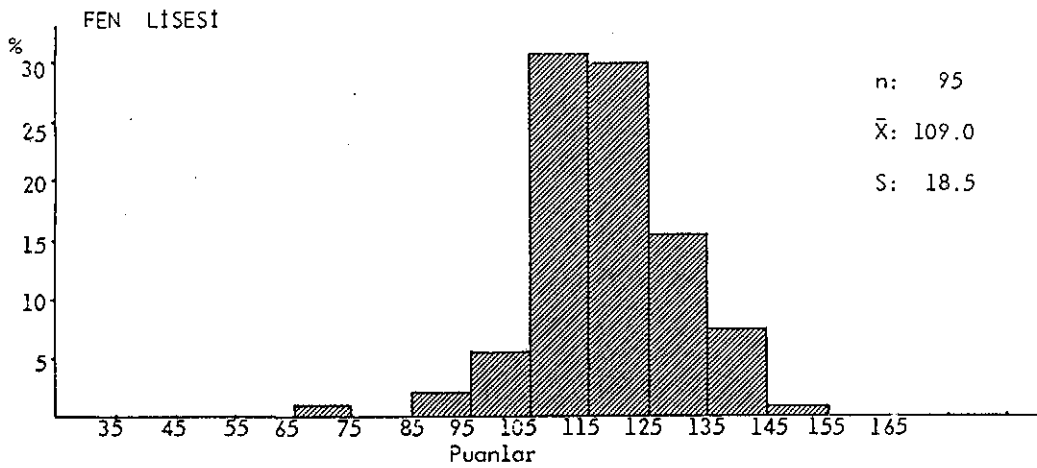
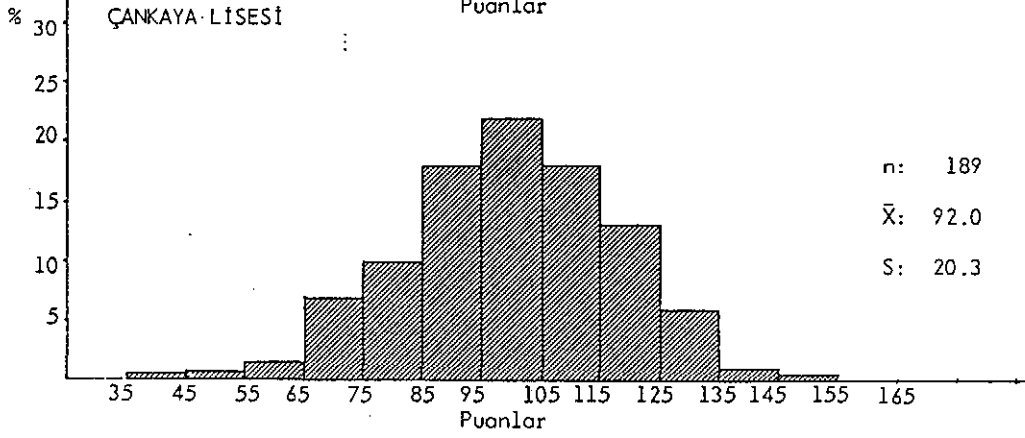
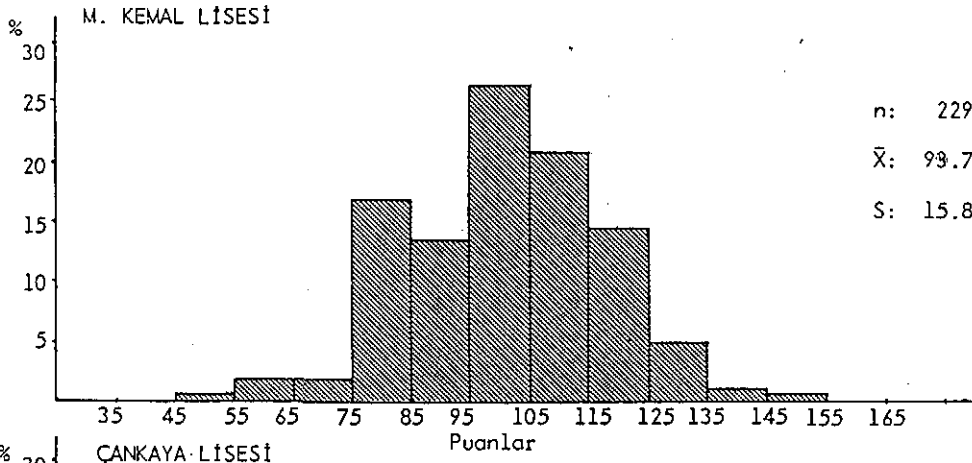
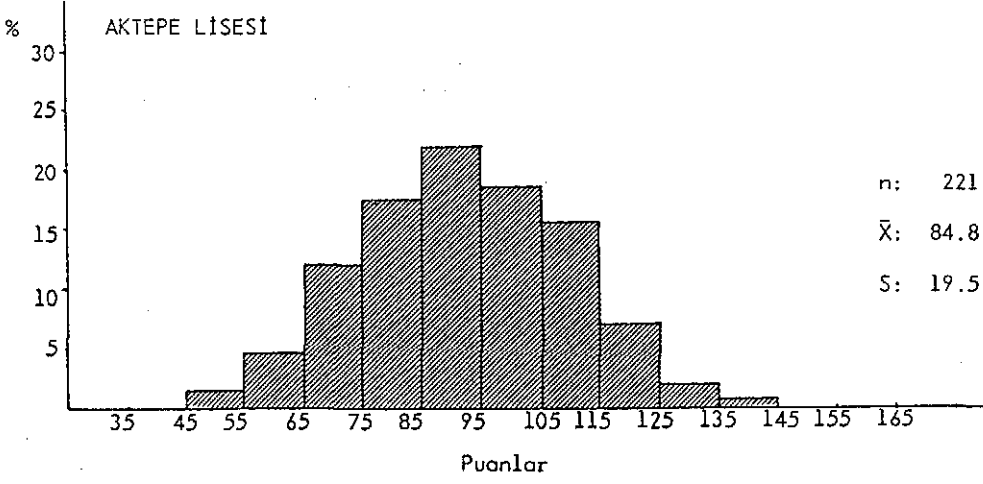
OKULLAR	n	\bar{X}	S
AKTEPE LİSESİ	221	84.8	19.5
ÇANKAYA LİSESİ	189	92.0	20.3
M. KEMAL LİSESİ	229	93.7	15.8
FEN LİSESİ	95	109.0	18.5

TABLO: 11 Ortalamalar Arası Fark Önemlilik Testi Sonuçlarına Göre Okulların Karşılaştırılması

OKULLAR	AKTEPE	ÇANKAYA	M. KEMAL
ÇANKAYA LİSESİ	+ 3.65 x	-	
M. KEMAL LİSESİ	+ 4.51 x	+ 0.94	-
FEN LİSESİ	+10.52 x	+ 7.08 x	+ 7.08 x

(Tabloda görülen x işaretli değerler 0.01 düzeyinde önemli, işaret-siz değer ise önemsizdir.)

GRAFİK: 1 Öğrencilerin Bilgi Puanlarının Okullara Göre Sıklık Dağılımı



c- Öğrencilerin Cinsiyetine Göre Bilgi Puan Ortalamaları: Spor ve sağlık konusundaki bilgi testinde erkek öğrenciler 93.5, kız öğrenciler ise 91.8 ortalama puan almışlardır (Tablo 12). Kız ve erkek öğrencilerin ortalama bilgi puanları birbirine benzer olup, ortalamalar arası fark önemlilik testinde fark anlamlı bulunmamıştır ($P > 0.05$).

TABLO: 12 Cinsiyete Göre Öğrencilerin Bilgi Puan Ortalamaları

Cinsiyet	n	\bar{X}	S	
Erkek	397	93.5	21.1	SD: 734 t_h : 1.17
Kız	337	91.8	18.3	$P > 0.05$

d- Öğrencilerin Yaşlarına Göre Bilgi Puan Ortalamaları: 13-15 yaş grubunda olan öğrencilerin spor ve sağlık konusunda aldıkları puanların ortalaması 94.2, 16-18 yaş grubunda olanların ise 90.4 tür. Öğrenciler arasında 16 yaştan küçük ve büyük olanların ortalama bilgi puanları arasındaki fark küçük yaş grubu lehine anlamlı bulunmuştur (Tablo 13).

TABLO: 13 Yaş Gruplarına Göre Öğrencilerin Bilgi Puan Ortalamaları

Yaş Grupları	n	\bar{X}	S	
13-15	430	94.2	19.0	SD: 732 t_h : 2.37
16-18	304	90.4	23.0	$P < 0.05$

e- Öğrencilerin Spor Yapma Durumuna Göre Bilgi Puan Ortalamaları: Tablo 14'de görüldüğü gibi, spor yapan öğrencilerin aldıkları puanların ortalaması 94.5, yapmayanların ise 90.8 dir. Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin bilgi puanları arasında fark olup, yapılan ortalamalar arası fark önemlilik testinde sonuç spor yapanlar lehine anlamlı bulunmuştur.

TABLO: 14 Öğrencilerin Spor Yapma Durumuna Göre Bilgi Puan Ortalamaları

Spor	n	X	S	
Yapanlar	408	94.5	20.3	SD: 722 t_h : 2.38
Yapmayanlar	316	90.8	21.0	$P < 0.05$

f- Öğrencilerin Annelerinin Çalışma Durumuna Göre Bilgi Puan Ortalamaları: Tab-

lo 15'de görüldüğü gibi, anneleri çalışan öğrencilerin bilgi puanlarının ortalaması 102.2 olmasına karşılık, anneleri çalışmayan öğrencilerin bilgi puanlarının ortalaması 91.5 tir. Aradaki fark çalışan anneler lehine istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($P < 0.01$).

TABLO: 15 Annelerinin Çalışma Durumuna Göre Öğrencilerin Bilgi Puan Ortalamaları

Annelerin Çalışma Durumu	n	\bar{X}	S	
Çalışıyor	80	102.2	15.9	SD: 727 t_h : 5.51
Çalışmıyor	649	91.5	19.9	$P < 0.01$

g- Öğrencilerin Annelerinin Öğrenim Durumuna Göre Bilgi Puan Ortalamaları: Her

dört okuldaki öğrencilerin spor ve sağlık konusundaki bilgi puan ortalamaları annelerinin eğitim düzeyi yükseldikçe artmaktadır (Tablo 16). Öğrencilerin bilgi puan ortalamaları ile annelerinin eğitim düzeyi arasındaki ilişki istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($P < 0.01$).

TABLO 16 Annenin Öğrenim Durumuna Göre Öğrencilerin Bilgi Puan Ortalamaları

Annelerin Öğrenim Durumu	n	\bar{X}	S	
İlkokul Mezunu	516	90.4	19.6	
Orta Dereceli Okul Mezunu	144	97.9	19.4	$P < 0.01$
Yüksek Okul Mezunu	40	108.1	12.9	

h- Öğrencilerin Babalarının Mesleğine Göre Ortalama Bilgi Puanları: Tablo 17'de

görüldüğü gibi, öğrencilerin spor ve sağlık konusundaki bilgileri babalarının mesleğine göre değişiklik göstermektedir. Yönetici, İş Adamı ve benzeri meslek grubu ile diğer üç meslek grubu arasında yapılan önemlilik testlerinde sonuç bu meslek grubu lehine anlamlı bulunmuştur ($P < 0.01$, tablo 18). Memur, öğretmen, subay, astsubay ve benzeri meslek grubu ile esnaf, teknisyen, zanaatkar ve benzeri meslek grubu arasında yapılan testin sonucu önemsiz ($P > 0.05$), bu iki grup ile işçi, çiftçi ve benzeri meslek grubunun ortalamaları arasındaki fark bu iki grup lehine anlamlı bulunmuştur ($P < 0.05$, $P < 0.01$).

TABLO: 17 Babanın Mesleğine Göre Öğrencilerin Bilgi Puan Ortalamaları

Babanın Mesleği	n	\bar{X}	S
1 İşçi - Çiftçi vb.	85	85.5	16.1
2 Esnaf-Teknisyen-Zenaatkar vb.	200	89.8	17.8
3 Memur-Öğretmen-Subay-Ast-subay vb.	313	92.7	20.0
4 Yönetici-İş adamı vb.	120	102.2	21.5

TABLO: 18 Babanın Mesleğine Göre Öğrencilerin Bilgi Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Meslek Grupları	1	2	3
2	+ 2.01 x	-	
3	+ 3.46 xx	+ 1.71	-
4	+ 6.37 xx	+ 5.32 xx	+ 4.20 xx

(Tabloda görülen x işaretli değer 0.05 düzeyinde, xx işaretli değerler 0.01 düzeyinde önemli, işaretsiz değer ise önemsizdir.)

i- Öğrencilerin Babalarının Öğrenim Durumuna Göre Ortalama Bilgi Puanları: Tablo 19 da görüldüğü gibi, öğrencilerin babalarının eğitim durumları yükseldikçe, ölçme testinden aldıkları ortalama bilgi puanları da yükselmektedir. Babanın eğitim düzeyi ile öğrencilerin bilgi puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($P < 0.01$).

TABLO: 19 Babanın Öğrenim Durumuna Göre Öğrencilerin Bilgi Puan Ortalamaları

Babanın Öğrenim Durumu	n	\bar{X}	S
İlkokul Mezunu	353	88.0	21.3
Orta Dereceli Okul Mezunu	211	94.5	16.0 $P < 0.01$
Yüksek Okul Mezunu	154	101.4	17.6

3- ÖĞRENCİLERİN DAVRANIŞ VE TUTUMLARI İLE İLGİLİ BULGULAR

Bu kısımda öğrencilerin düzenli olarak spor yapıp yapmama durumları, boş zamanlarında ne çeşit etkinliklere öncelik tanıdıkları, tatile gidip gitmedikleri ve hareketli yaşama karşı tutumları konularında elde edilen bulgular değerlendirilmiştir.

a- Öğrencilerin Spor Yapma Durumları: Tablo 20'de öğrencilerin beden eğitimi dersi dışında düzenli olarak spor yapma durumları görülmektedir. Öğrencilerin % 55.6 sı beden eğitimi dersi dışında düzenli yada sık sık spor yaptıklarını belirtmişlerdir. En fazla spor yapma oranı Fen Lisesi'nde (% 75.8), en az spor yapma oranı ise M. Kemal Lisesindedir (% 45.4). Öğrencilerin spor yapma oranı Aktepe Lisesinde % 53.0, Çankaya Lisesinde ise % 60.8 dir.

TABLO: 20 Öğrencilerin Spor Yapma Durumlarının Okullara Dağılımı

Spor Yapma Durumu	O K U L L A R									
	AKTEPE		M. KEMAL		ÇANKAYA		FEN LİSESİ		TOPLAM	
	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%
Spor Yapıyor	117	53.0	104	45.4	115	60.8	72	75.8	408	55.6
Spor Yapmıyor	98	44.3	123	53.7	72	38.1	23	24.2	316	43.0
Yanıtssız	6	2.7	2	0.9	2	1.1	-	-	10	1.4
T O P L A M	221	100.0	229	100.0	189	100.0	95	100.0	734	100.0

Tablo 21'de beden eğitimi dersi dışında spor yapmayan öğrencilerin bu davranışları gösterdikleri nedenler görülmektedir. Spor yapmayan öğrencilerin % 42.7 si spor yapmamalarına neden olarak zaman yetersizliğini göstermişlerdir. Bu oran Fen Lisesinde % 60.9 a yükselmekte, Aktepe Lisesinde ise % 35.7 olarak görülmektedir. M. Kemal ve Çankaya Liselerinde bu konuda yaklaşık oranlar gözlenmektedir: % 44.7 - % 43.1 . Tüm öğrencilerin % 32.3 ü spor yapacak yer yetersizliğini neden olarak göstermiştir. Bu konuda en düşük oranı Fen Lisesi (% 4.3), en yüksek oranı ise Aktepe Lisesi (% 45.3) göstermektedir. Bu oran M. Kemal Lisesinde % 34.1, Çankaya Lisesinde % 20.8 dir. Spor yapmayı yorucu buldukları için spor yapmayanların oranı % 9.8 dir. Spor yapmaya ilgi duymayanlar ise % 12.0 oranındadır.

TABLO:21 Spor Yapmama Nedenlerinin Okullara Dağılımı

Spor Yapmama Nedenleri	O K U L L A R									
	AKTEPE		M. KEMAL		ÇANKAYA		FEN LİSESİ		TOPLAM	
	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%
Zaman Yok	35	35.7	55	44.7	31	43.1	14	60.9	135	42.7
Spor Yapacak Yer Yok	44	45.3	42	34.1	15	20.8	1	4.3	102	32.3
İlgi Duymuyorum	7	7.0	12	9.8	14	19.4	5	21.7	38	12.0
Yorucu Oluyor	6	6.0	12	9.8	10	13.9	3	13.0	31	9.8
Yanıtsız	6	6.0	2	1.6	2	2.8	-	-	10	3.2
T O P L A M	98	100.0	123	100.0	72	100.0	23	100.0	316	100.0

Tablo 22 ve 23'de görüldüğü gibi, erkek öğrencilerin % 67.1 i, kız öğrencilerin ise % 42.1 i beden eğitimi dersleri dışında spor yaptıklarını belirtmişlerdir. Fen Lisesinde erkek öğrencilerin büyük çoğunluğu (% 83.4) spor yaptığını belirtmesine karşılık kız öğrencilerin ancak % 41.2 si spor yaptığını belirtmiştir. En düşük spor yapma oranı M. Kemal Lisesi öğrencileri arasında görülmektedir. Bu liseden araştırmaya katılan erkek öğrencilerin % 54.8 i, kız öğrencilerin ise % 34.3 ü spor yaptığını belirtmiştir. Çankaya Lisesi erkek öğrencilerinin spor yapma oranı % 71.4, kız öğrencilerin ise % 52.4 tür. Aktepe lisesinde bu oranlar % 66.3 ve % 40.0 dır.

TABLO: 22 Erkek Öğrencilerin Spor Yapma Durumlarının Okullara Dağılımı

Spor Yapma Durumu	O K U L L A R									
	AKTEPE		M. KEMAL		ÇANKAYA		FEN LİSESİ		TOPLAM	
	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%
Spor Yapıyor	73	66.3	68	54.8	60	71.4	65	83.4	266	67.1
Spor Yapmıyor	37	32.8	55	44.4	22	26.2	13	16.6	127	31.9
Yanıtsız	1	0.9	1	0.8	2	2.4	-	-	4	1.0
T O P L A M	111	100.0	124	100.0	84	100.0	78	100.0	397	100.0

TABLO: 23 Kız Öğrencilerin Spor Yapma Durumlarının Okullara Dağılımı

Spor Yapma Durumu	O K U L L A R									
	AKTEPE		M. KEMAL		ÇANKAYA		FEN LİSESİ		TOPLAM	
	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%
Spor Yapıyor	44	40.0	36	34.3	65	52.4	7	41.2	142	42.1
Spor Yapmıyor	61	55.4	68	64.8	50	47.6	10	58.8	189	56.1
Yanıtsız	5	4.6	1	0.9	-	-	-	-	6	1.8
T O P L A M	110	100.0	105	100.0	115	100.0	17	100.0	337	100.0

Tablo 24'de görüldüğü gibi, zaman yetersizliğinin spor yapmamaya neden olarak gösterilmesi konusunda kız ve erkek öğrencilerin arasında önemli bir farklılık yoktur (% 40.9 - % 43.9 , P 0.05). Fakat, spor yapacak yer olmamasının ve ilgi duymamanın neden olarak gösterilmesi konularında erkek ve kız öğrenciler arasında fark, spor yapılacak yer olmaması nedeniyle erkekler, ilgi duymama nedeniyle kızlar lehine istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (P 0.05).

TABLO: 24 Spor Yapmama Nedenlerin Cinsiyete Göre Dağılımı

Spor Yapmama Nedenleri	C I N S İ Y E T					
	ERKEK		KIZ		TOPLAM	
	sayı	%	sayı	%	sayı	%
Zaman Yok	52	40.9	83	43.9	135	42.7
Spor Yapacak Yer Yok	48	37.8	54	28.6	102	32.3
İlgi Duymuyorum	11	8.7	27	14.3	38	12.0
Yorucu Oluyor	12	9.4	19	10.0	31	9.8
Yanıtsız	4	3.1	6	3.2	10	3.2
T O P L A M	127	100.0	189	100.0	316	100.0

b- Öğrencilerin Babalarının Mesleğine Göre Spor Yapma Durumları: En yüksek spor yapma oranı (% 68.3) babaları yönetici-iş adamı ve benzeri meslek grubundan olan öğrenciler arasında görülmektedir (Tablo 25). Bu meslek grubu ile tabloda görülen diğer üç meslek grubu arasında yapılan yüzdeler arası fark önemlilik testinde sonuçlar bu meslek grubu lehine istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($P < 0.01$). Babaları esnaf-teknişyen-zenaatkar ve benzeri meslek grubundan olan öğrencilerin spor yapma oranları ile babaları memur-öğretmen-subay-astsubay ve benzeri meslek grubundan olan öğrencilerin spor yapma oranları birbirine benzer olup, aradaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($P > 0.05$). Babaları bu iki meslek grubundan olan öğrencilerin spor yapma oranları ile babaları işçi-çiftçi ve benzeri meslek grubundan olan öğrencilerin spor yapma oranları arasındaki fark, babaları ilk iki meslek grubundan olan öğrenciler lehine anlamlı bulunmuştur ($P < 0.01$).

TABLO: 25 Öğrencilerin Spor Yapma Durumunun Babalarının Mesleklerine Dağılımı

Spor Yapma Durumu	M E S L E K G R U P L A R I											
	İşçi-Çiftçi vb.		Esn.-Tek.-Zen. vb.		Me.-Öğr.-Sb.-Asb.		Yön.-İş ad. vb.		Yanıtsız		TOPLAM	
	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%
Spor Yapıyor	35	41.2	111	55.5	172	55.0	82	68.3	8	50.0	408	55.6
Spor Yapmıyor	49	57.6	86	43.0	135	43.1	38	31.7	8	50.0	316	43.1
Yanıtsız	1	1.2	3	1.5	6	1.9	-	-	-	-	10	1.3
T O P L A M	85	100.0	200	100.0	313	100.0	16	100.0	16	100.0	734	100.0

c- Öğrencilerin Yaptıkları Spor Çeşitleri: Spor yapan öğrencilerin çoğunluğu (% 34.1) Basketbol sporunu yaptıklarını belirtmişlerdir (Tablo 26). Dört okulda da basketbol en fazla yapılan spor durumundadır. Basketbolu sırasıyla futbol (% 23.8), voleybol (% 13.0) ve atletizm-kros (% 4.7) izlemektedir. Fen Lisesi öğrencilerinin spor yapanlarının % 60.6 sı basketbol sporunu yaparken, futbol ile ilgilenenlerin oranı ise % 9.1 dir. Diğer üç lisenin öğrencilerinin bu iki sporu yapma oranları birbirlerine benzerlik göstermektedir. En az yapılan spor kayaktır (% 0.2). Kayaktan sonra güreş (% 0.7) ve halk dansları (% 1.7) gelmektedir. Yüzme sporu Fen (% 6.1) ve Çankaya (% 6.1) liseleri öğrencileri tarafından diğer iki lise öğrencilerine oranla daha fazla yapılmaktadır.

TABLO: 26 Öğrencilerin Yaptıkları Spor Çeşitlerinin Okullara Dağılımı

Spor Çeşitleri	O K U L L A R									
	AKTEPE		M. KEMAL		ÇANKAYA		FEN LİSESİ		TOPLAM	
	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%
Basketbol	40	34.2	31	29.8	28	24.3	40	60.6	139	34.1
Futbol	34	29.1	30	28.8	27	23.5	6	9.1	97	23.8
Voleybol	18	16.2	17	16.3	15	13.0	3	4.5	53	13.0
Atletizm-Kros	4	3.5	6	7.4	6	5.2	3	4.5	19	4.6
Masa Tenisi	4	3.5	1	0.9	6	5.2	7	10.6	18	4.4
Jimnastik	6	5.3	4	3.5	7	6.1	-	-	17	4.2
Yüzme	2	1.8	2	1.8	7	6.1	4	6.1	15	3.7
Judo vb.	2	1.8	3	2.7	2	1.6	1	1.5	8	2.0
Yürüyüş	3	2.6	1	0.9	4	3.8	-	-	8	2.0
Tenis	-	-	2	1.8	2	1.6	3	4.5	7	1.7
Halk Dansları	-	-	3	2.7	4	3.8	-	-	7	1.7
Hentbol	-	-	-	-	1	0.8	5	7.6	6	1.5
Boks	3	2.6	3	2.7	-	-	-	-	6	1.5
Güreş	1	0.9	1	0.9	1	0.8	-	-	3	0.7
Kayak	-	-	-	-	1	0.8	-	-	1	0.2
Yanıtısız	-	-	-	-	4	3.8	-	-	4	1.0
T O P L A M	117	100.0	104	100.0	115	100.0	72	100.0	408	100.0

Tablo 27'de görüldüğü gibi, futbol, voleybol, tenis ve yüzme sporlarının yapılma oranları öğrencilerin babalarının mesleğine göre farklılıklar göstermektedir. Babaları işçi-çiftçi ve benzeri meslek grubundan olan öğrencilerin % 40.0 ı futbol sporunu yaparken, babaları yönetici-iş adamı ve benzeri meslek grubundan olan öğrencilerin ise % 8.5 i bu sporu yapmaktadırlar. Futbol, babaları işçi-çiftçi ve benzeri meslek grubundan olan öğrencilerle babaları esnaf-teknişyen-zenaatkar ve benzeri meslek grubundan olan öğrencilerin en fazla yaptıkları spordur (% 30.6). Bu durum, futbolun açık saha sporu olması ve diğer spor çeşitlerine oranla daha az özel olan malzemeye yapılmasından kaynaklanabilir. Voleybol, babaları esnaf-teknişyen-zenaatkar ve benzeri meslek grubu (% 17,1) ile memur-öğretmen-subay-astsubay meslek grubundan olan öğrenciler (% 12.8) tarafından, babaları diğer iki meslek grubundan olan öğrencilere oranla daha fazla tercih edilmektedir. Basketbol sporunun yapılmasında işçi-çiftçi meslek grubu i-

le esnaf-teknisyen-zenaatkar meslek grubunun, öğretmen-memur-subay-astsubay meslek grubu ile yönetici-iş adamı meslek grubunun çocukları benzer oranlar göstermektedirler. Yüzme sporu, babaları öğretmen-memur-subay-astsubay meslek grubundan olan öğrencilerle (% 3.5) babaları yönetici-iş adamı meslek grubundan olan öğrenciler (% 8.5) tarafından, babaları diğer iki meslek grubundan olan öğrencilere oranla daha çok tercih edilmektedir. Tenis, babaları yönetici-iş adamı meslek grubundan olan öğrenciler tarafından yapılmaktadır (% 8.5). Yine, ülkemizde yeni yayılmaya başlayan hentbol, babaları yönetici-iş adamı meslek grubundan olan öğrenciler tarafından yapılmaktadır (% 6.1).

TABLO: 27 Öğrencilerin Yaptıkları Spor Çeşitlerinin Babalarının Mesleklerine Dağılımı

Spor Çeşit.	MESLEK GRUPLARI											
	İşçi-Çiftçi vb.		Esn.-Tek.-Zen. vb.		Me.-Öğr.-Sb.-Asb.		Yöne.-İş ad. vb.		Yanıtsız		TOPLAM	
	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%
Basketbol	10	28.6	31	27.9	66	38.4	30	36.6	2	25.0	139	34.1
Futbol	14	40.0	34	30.6	41	23.8	7	8.5	1	12.5	97	23.8
Voleybol	2	5.7	19	17.1	22	12.8	7	8.5	3	37.5	53	13.0
Atletizm-Kros	1	2.9	6	5.4	7	4.1	5	6.1	-	-	19	4.6
Masa Tenisi	1	2.9	3	2.7	8	4.8	6	7.3	-	-	18	4.4
Jimnastik	1	2.9	9	8.1	6	3.5	-	-	1	12.5	17	4.2
Yüzme	1	2.9	1	0.9	6	3.5	7	8.5	-	-	15	3.7
Judo vb.	1	2.9	1	0.9	3	1.8	3	5.7	-	-	8	2.0
Yürüyüş	1	2.9	3	2.7	3	1.8	-	-	1	12.5	8	2.0
Tenis	-	-	-	-	-	-	7	8.5	-	-	7	1.7
Halk Dansları	-	-	2	1.8	3	1.8	2	2.4	-	-	7	1.7
Hentbol	-	-	-	-	1	0.6	5	6.1	-	-	6	1.5
Boks	1	2.9	2	1.8	3	1.8	-	-	-	-	6	1.5
Güreş	1	2.9	-	-	2	1.2	-	-	-	-	3	0.7
Kayak	-	-	-	-	-	-	1	1.2	-	-	1	0.2
Yanıtsız	1	2.9	-	-	1	0.6	2	2.4	-	-	4	1.0
T O P L A M	35	100.0	111	100.0	172	100.0	82	100.0	8	100.0	408	100.0

d- Öğrencilerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Durumu: Müzik dinleme öğrencilerin boş zamanlarında öncelikle yer verdikleri etkinliklerin başında gelmektedir (% 28.9 , tablo 28). Aktepe, M. Kemal ve Çankaya Liseleri öğrencilerinin müzik dinleyehlerinin oranı birbirine yakındır. Fen Lisesi öğrencilerinin en çok tercih ettikleri etkinlik spor vehareketli oyunlardır (% 33.6). Müzik dinleme ise okumadan (% 27.4) sonra gelmektedir. Spor ve hareketli oyunlara katılma, tüm öğrenciler arasında müzik dinlemenin ardından en fazla tercih edilen etkinliktir (% 21.9). Okuma etkinliği % 16.6 lık oranla üçüncü sırayı almaktadır. Öğrenciler tarafından boş zamanlarda en az yer verilen etkinlik kolleksiyon yapmadır (% 1.0).

TABLO: 28 Öğrencilerin Boş Zaman Etkinliklerinin Okullara Dağılımı

Boş Zaman Etkinlikleri	O K U L L A R									
	AKTEPE		M. KEMAL		ÇANKAYA		FEN LİSESİ		TOPLAM	
	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%
Müzik Dinleme	71	32.1	72	31.4	52	33.9	17	17.9	212	28.9
Spor ve Hareketli Oyunla. Ka.	45	20.4	40	17.5	44	23.3	32	33.6	161	21.9
Gaze.-Kit.-Dergi Okuma	33	14.9	35	15.3	28	14.8	26	27.4	122	16.6
Arkadaşlarla Sohbet	10	4.5	17	7.4	17	9.0	12	12.6	56	7.6
Ev İşleri ile İlgilenme	19	8.5	11	4.8	13	6.9	-	-	43	5.9
Sinemoya-Tiyatroya Gitme	9	4.0	17	7.4	9	4.8	3	3.2	38	5.2
Dans-Halk Oyunlarına Katılma	6	2.7	7	3.1	8	4.2	3	3.2	24	3.3
Televizyon Seyretme	8	3.5	9	3.9	5	2.6	1	1.1	23	3.1
Gezinti Yapma	6	2.7	8	3.5	6	3.2	-	-	20	2.7
Radyo Dinleme	6	2.7	8	3.5	3	1.6	-	-	17	2.3
Kolleksiyon Yapma	2	0.9	2	0.9	2	1.1	1	1.1	7	1.0
Yanıtsız	6	2.7	3	1.3	2	1.1	-	-	11	1.5
T O P L A M	221	100.0	229	100.0	189	100.0	95	100.0	734	100.0

Boş zaman etkinliklerin cinsiyete göre dağılımında önemli sayılabilecek farklılıklar müzik dinleme, spor ve hareketli oyunlara katılma, dans ve halk oyunlarına katılma ile ev işleri ile ilgilenme etkinlikliklerinde göze çarpmaktadır (Tablo 29). Mü-

zik dinleme etkinliğine kız öğrenciler (% 32.9) erkek öğrencilerden daha fazla yer vermektedirler. Buna karşılık, sportif etkinlikler erkek öğrencilerin boş zamanlarında daha çok yer almaktadır (% 31.3). Kız öğrencilerin % 11.6 sı boş zamanlarında ev işleri ile ilgilenmekte, % 5.6 sı ise dans yada halk oyunlarına katılmaktadır. Erkek öğrencilerde bu oranlar % 1.0 ve % 1.3 tür. Diğer boş zaman etkinliklerinde kız ve erkek öğrenciler arasında önemli sayılabilecek farklılıklar görülmektedir.

TABLO: 29 Öğrencilerin Boş Zaman Etkinliklerinin Cinsiyete Göre Dağılımı

Boş Zaman Etkinlikleri	C İ N S İ Y E T					
	ERKEK		KIZ		TOPLAM	
	sayı	%	sayı	%	sayı	%
Müzik Dinleme	101	25.5	111	32.9	212	28.9
Spor ve Hareketli Oyunlara Ka.	124	31.3	37	11.0	161	21.9
Gazete-Kitap-Dergi Okuma	65	16.4	57	16.9	122	16.6
Arkadaşlarla Sohbet	33	8.3	23	6.8	56	7.6
Ey İşleri ile İlgilenme	4	1.0	39	11.6	43	5.9
Sinemaya-Tiyatroya Gitme	22	5.6	16	4.8	38	5.2
Dans-Halk Oyunlarına Katılma	5	1.3	19	5.6	24	3.3
Televizyon Seyretme	14	3.5	9	2.7	23	3.1
Gezinti Yapma	9	2.2	11	3.3	20	2.7
Radyo Dinleme	10	2.4	7	2.1	17	2.3
Kolleksiyon Yapma	5	1.3	2	0.6	7	1.0
Yanıtsız	5	1.3	6	1.8	11	1.7
T O P L A M	397	100.0	337	100.0	734	100.0

Öğrencilerin boş zaman etkinliklerinin durumu babanın mesleğine göre incelendiği zaman öncelikle babaları işçi-çiftçi meslek grubundan olan öğrencilerle babaları yönetici-iş adamı meslek grubundan olan öğrencilerin etkinlikleri arasında farklılık görülmektedir (Tablo 30). Spor ve hareketli oyunlara katılma oranı babaları işçi-

çiftçi meslek grubunda olan öğrencilerde % 17.6 iken, babaları yönetici-iş adamı meslek grubunda olan öğrencilerde % 25.8 dir. Dans yada halk oyunlarına katılma oranı babaları yönetici-iş adamı meslek grubundan olan öğrenciler arasında % 6.7, işçi-çiftçi meslek grubunda % 0.0 dir. Boş zamanlarında ev işleri ile ilgilenen öğrencilerin oranı işçi-çiftçi grubunda % 8.2, babaları yönetici-iş adamı meslek grubundan olan öğrenciler arasında ise % 2.5 tir. Spor ve hareketli oyunlara katılma etkinliğinde babaları esnaf-teknişyen-zenaatkar meslek grubundan olan öğrencilerle (% 19.5) babaları memur-öğretmen-subay-astsubay meslek grubundan olan öğrenciler (% 24.0) arasında farklılık göze çarpmaktadır.

TABLO: 30 Öğrencilerin Boş Zaman Etkinliklerinin Babalarının Mesleklerine Dağılımı

Boş Zaman Etkinlikleri	M E S L E K G R U P L A R I										TOPLAM	
	İşçi-Çiftçi vb.		Es.-Tek.-Zen.		Me.-Öğ.-Sb.-Asb.		Yön.-İş ad.		Yanıtsız		sayı	%
	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%		
MÜzik Dinleme	26	30.6	54	27.0	90	28.8	38	31.7	4	25.0	212	28.9
Spor-Hareketli Oy. Ka.	15	17.6	39	19.5	75	24.0	31	25.8	1	6.3	161	21.9
Gaz.-Kit.-Dergi Okuma	12	14.1	34	17.0	49	15.7	22	18.3	5	31.3	122	16.6
Arkadaşlarla Sohbet	6	7.1	13	6.5	29	9.3	8	6.7	-	-	56	7.6
Ev İşleri ile İlgilenme	7	8.2	17	8.5	13	4.2	3	2.5	3	18.8	43	5.9
Sinemaya-Tiyatroya Gitme	5	5.9	12	6.0	16	5.1	5	4.2	-	-	38	5.2
Dans-Halk Oyunlarına Ka.	-	-	6	3.0	8	2.6	8	6.7	2	12.5	24	3.3
Televizyon Seyretme	4	4.7	7	3.5	11	3.5	1	0.8	-	-	23	3.1
Gezinti Yapma	4	4.7	9	4.5	7	2.2	-	-	-	-	20	2.7
Radyo Dinleme	3	3.5	5	2.5	8	2.4	1	0.8	-	-	17	2.3
Kolleksiyon Yapma	2	2.4	1	0.5	1	0.3	3	2.5	-	-	7	1.0
Yanıtsız	1	1.2	3	1.5	6	1.9	-	-	1	6.3	11	1.5
T O P L A M	85	100.0	200	100.0	313	100.0	120	100.0	16	100.0	734	100.0

e- Öğrencilerin Aile Bireylerinin Spor Yapma Durumu: Tablo 31'de görüldüğü gibi, öğrencilerin aile bireylerinden çok azı düzenli olarak spor yapmaktadır (% 26.1). Anneleri spor yapan öğrencilerin sayısı yalnızca 4 (% 0.5) olup, bu öğrencilerin tümü Çankaya Lisesi öğrencileridir. Fen Lisesi öğrencilerinin % 37.9'unun babası yada kardeşlerinden biri spor yapmaktadır. Fen Lisesini Aktepe Lisesi (% 27.3) ve Çankaya Lisesi (% 26.5) izlemektedir. M. Kemal Lisesi öğrencilerinin aile bireyleri en az spor yapma oranını göstermektedir (% 20.1). Tüm öğrencilerin % 4.6'sının babası, % 21.0'inin de kardeşleri düzenli olarak spor yapmaktadır.

TABLO: 31 Öğrencilerin Aile Bireylerinin Spor Yapma Durumlarının Okullara Dağılımı

Spor Yapan Aile Bireyi	O K U L L A R									
	AKTEPE		M. KEMAL		ÇANKAYA		FEN LİSESİ		TOPLAM	
	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%
Anne	-	-	-	-	4	2.1	-	-	4	0.5
Baba	11	5.0	7	3.1	9	4.8	7	7.4	34	4.5
Kardeş	49	22.3	39	17.0	37	19.6	29	30.5	154	21.0
Hiçbiri	153	69.1	180	79.6	137	72.5	59	62.1	529	72.0
Yanıtsız	8	3.6	3	1.3	2	1.1	-	-	13	1.8
T O P L A M	221	100.0	229	100.0	189	100.0	95	100.0	734	100.0

f- Öğrencilerin Tatil Konusundaki Görüşleri ve Tatile Gitme Durumları: Tüm öğrencilerin yarısından fazlası (% 53.0) 'tatil' kavramından 'en az onbeş gün süreli ortam değişikliği ve spor olanağı' nı anladıklarını belirtmiştir (Tablo 32). 'Sürenin önemli olmadığı, ortam değişikliğinin önemli olduğu' tatil kavramı görüşü de öğrencilerin % 30.0'u tarafından belirtilmiştir. Bu görüşün belirtilmesinde Fen Lisesi öğrencileri ile diğer üç lisenin öğrencileri arasında farklılık göze çarpmaktadır. Bu görüşü Fen Lisesi öğrencileri diğer liselerin öğrencilerine oranla daha az (% 9.5) belirtmişlerdir. Genel olarak, öğrencilerin ortam değişikliği ile birlikte spor olanağı olan bir tatil görüşünde oldukları söylenebilir. Sürenin de tatilin kapsamı kadar önemli bir özellik olduğunun öğrencilerin çoğu tarafından benimsendiği, öğrencilerin tablo 33'de belirtmiş oldukları görüşlerden anlaşılmaktadır.

TABLO: 32 Öğrencilerin Tatil Kavramı Konusundaki Görüşlerinin Okullara Dağılımı

Tatil Kavramı	O K U L L A R									
	AKTEPE		M. KEMAL		ÇANKAYA		FEN LİSESİ		TOPLAM	
	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%
En az onbeş gün süreli ortam değişikliği ve spor olanağı	100	45.2	127	55.5	87	46.0	75	78.9	389	53.0
Süre önemsiz, ortam değişikliği	77	34.8	62	27.1	72	38.1	9	9.5	220	30.0
1-2 gün süreli ortam değişikliği ve spor o.	29	13.0	23	60.0	21	11.1	6	6.3	79	10.8
En az üç gün süreli ortam değişikliği	7	3.2	11	4.8	6	3.2	5	5.3	29	3.9
Yanıtızsız	8	3.6	6	2.6	3	1.6	-	-	17	2.3
T O P L A M	221	100.0	229	100.0	189	100.0	95	100.0	734	100.0

Tablo 33'de görüldüğü gibi, tüm öğrencilerin % 44.6 sı yılda bir kez tatile gittiğini, % 13.6 sı hiç gitmediğini belirtmiştir. Yılda iki kez tatile gittiğini belirten öğrenci oranı ise % 23.7 dir. Fen Lisesi öğrencilerinin % 65.2 si yılda iki kez yada daha fazla tatile gittiğini belirtmiştir. Bu oran diğer üç lisede Fen Lisesine göre oldukça düşüktür. Öğrencilerin % 5.7 si de 2-3 yılda bir tatile gittiğini belirtmiştir. Hiç tatile gitmeyen öğrencilerin oranı Aktepe Lisesinde en yüksek (% 21.7), Fen Lisesinde ise en düşüktür (% 3.2). M. Kemal ve Çankaya Liselerinde, hiç tatile gitmeyen öğrenciler yaklaşık oranlar göstermektedir (% 10.5 - % 13.5).

TABLO: 33 Öğrencilerin Tatile Gitme Durumlarının Okullara Dağılımı

Tatile Gitme Sıklığı	O K U L L A R									
	AKTEPE		M. KEMAL		ÇANKAYA		FEN LİSESİ		TOPLAM	
	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%
Yılda Bir Kez	97	44.0	126	55.0	76	40.2	28	29.5	327	44.6
Yılda İki Kez	40	18.1	49	21.4	48	25.4	37	38.9	174	23.7
Hiç	48	21.7	24	10.5	25	13.5	3	3.2	100	13.6
Yılda İki'den Fazla	11	5.0	17	7.4	24	12.7	25	26.3	77	10.5
İki-Üç Yılda Bir	19	8.6	8	3.5	13	6.9	2	2.1	42	5.7
Yanıtızsız	6	2.7	5	2.2	3	1.6	-	-	14	2.1
T O P L A M	221	100.0	229	100.0	189	100.0	95	100.0	734	100.0

g- Öğrencilerin Spora Başlamadan Önce Yapılan Sağlık Muayenesine Karşı Tutum-

ları: Tablo 34'de görüldüğü gibi, öğrencilerin çoğunluğu (% 73.4) başlangıç muayenelerinin gerekli olduğunu belirtmişlerdir. Fen Lisesi öğrencilerinin % 82.1 i başlangıç muayenesini gerekli bulurken, Aktepe Lisesinde bu rakam % 69.2 dir. M. Kemal ve Çankaya Liselerinde benzer oranlar görülmektedir: % 73.8, % 73.5.

TABLO: 34 Spora Başlamadan Önce Sağlık Muayenesinin Gerekliliği Konusundaki Soruya Öğrencilerin Verdikleri Yanıtların Okullara Dağılımı

Sağlık Muayenesini	O K U L L A R									
	AKTEPE		M. KEMAL		ÇANKAYA		FEN LİSESİ		TOPLAM	
	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%
Gerekli Bulanlar	153	69.2	169	73.8	139	73.5	78	82.1	539	73.4
Gerekli Bulmayanlar	68	30.8	60	26.2	50	26.5	17	17.9	195	26.6
T O P L A M	221	100.0	229	100.0	189	100.0	95	100.0	734	100.0

h- Sporcuların Günlük Besinlerini Kaç Öğünde Almaları Gerektiği Konusunda Öğren-

cilerin Bilgi ve Görüşleri: Öğrencilerin yalnızca % 9.3 ü günlük besinlerin alınması gereken öğün sayısını 5 olarak belirtmiştir. Bu rakam beslenme uzmanlarınca uygun görülen öğün sayısıdır. Öğrencilerin büyük bir çoğunluğu ise bu konuda değişik rakam ve görüşler belirtmişlerdir. Bu konuda okullar arasında önemli farklılıklar göze çarpmaktadır (Tablo 35).

TABLO: 35 Sporcuların Günlük Besinlerini Kaç Öğünde Almaları Gerektiği Konusundaki Soruya Öğrencilerin Verdikleri Yanıtların Okullara Dağılımı

Öğün Sayısı	O K U L L A R									
	AKTEPE		M. KEMAL		ÇANKAYA		FEN LİSESİ		TOPLAM	
	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%
5 Öğün	19	8.6	22	9.6	15	7.9	12	12.6	68	9.3
Diğer	202	91.4	207	90.4	174	92.1	78	87.4	666	90.7
T O P L A M	221	100.0	229	100.0	189	100.0	95	100.0	734	100.0

i- Sporun Vücuda Yararı Konusunda Öğrencilerin Bilgi ve Görüşleri: Tablo 36'da

görüldüğü gibi, öğrencilerin % 66.7 si sporun vücudun bir bütün olarak kapasitesini artırdığını belirtmiştir. Bu konuda Fen Lisesi öğrencileri en yüksek oranı gösterirken, diğer üç lisenin oranları birbirlerine yakındır. Tüm öğrencilerin % 33.3 ü sporun vücuda kısmen yarar sağladığı yada hiç yarar sağlamadığını belirtmiştir.

TABLO: 36 Öğrencilerin Sporun Vücuda Yararı Konusundaki Soruya Verdikleri Yanıtların Okullara Dağılımı

Sporun Vücuda Yararı	O K U L L A R									
	AKTEPE		M. KEMAL		ÇANKAYA		FEN LİSESİ		TOPLAM	
	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%
Bir Bütün Olarak	142	64.2	145	62.3	126	66.7	78	82.1	490	66.7
Diğer	79	35.8	84	36.7	63	33.3	17	17.9	244	33.3
T O P L A M	221	100.0	229	100.0	189	100.0	95	100.0	734	100.0

4- BİLGİ KAYNAKLARI İLE İLGİLİ BULGULAR

Öğrencilerin sağlık ve spor konusundaki bilgilerini kaynaklar tablo 37' de görülmektedir.

Öğrenciler sağlık ve spor konusundaki bilgilerine kaynak olarak öncelikle kişisel deneyimlerini göstermişlerdir (% 18.1). Daha sonra kitle iletişimi araçlarından televizyon ikinci sıroyı almaktadır (% 11.0). Yine kitle iletişim araçlarından gazete ve dergiler % 8.3 lük bir oranla üçüncü sırada gelmektedir. En az gösterilen kaynak ise % 1.0 lık oranla film ve tiyatrodur. Hatırlanmayan kaynakların oranı ise % 11.6 dır. Okullara göre bilgi kaynakları genelde önemli farklılıklar göstermiyor ise de Aktepe Lisesi ile Fen Lisesi arasında bazı kaynaklar açısından farklılıklar göze çarpmaktadır. Örneğin, kişisel deneyimler Aktepe Lisesinde % 20.9 gibi yüksek bir oran göstermekte, Fen Lisesinde ise % 12.9 luk bir oranda kalmaktadır. Kitle iletişim araçlarından gazete ve dergilerin Aktepe Lisesi öğrencileri tarafından bilgilerinin kaynağı olarak gösterilme sıklığı % 6.3, Fen Lisesinde ise durum bu rakamın iki katına yakındır (% 11.8). Sağlıkla ilgili kitap ve broşürlerin kaynak olarak gösterilme durumu yukarıdaki örneğe benzemektedir : Aktepe Lisesinde % 6.8, Fen Lisesinde % 11.8 . Sağlık personelinin kaynak olarak gösterilmesi de bu iki lise arasında farklılık göstermektedir : Aktepe Lisesinde % 2.9 , Fen Lisesinde % 8.0. Mustafa Kemal Lisesi ile Çankaya Lisesi arasında kaynakların gösterilme sıklığı açısından göze batacak farklılıklar görülmemektedir. Ancak, bu iki lise ile diğer iki lise arasında olduğu gibi, sağlık personelinin ve kişisel deneyimlerin kaynak gösterilmesi açısından az bir farklılık göze çarpmaktadır. Bunun yanında Aktepe, M. Kemal ve Çankaya Liselerinin öğrencileri arkadaşlarını, yatılı olan Fen Lisesi öğrencilerine göre daha yüksek oranlarda bilgi kaynağı olarak belirtmişlerdir.

TABLO: 37 Bilgi Kaynaklarının Okullara Dağılımı

Bilgi Kaynakları	O K U L L E A R									
	AKTEPE		M. KEMAL		ÇANKAYA		FEN LİSESİ		TOPLAM	
	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%
Kişisel Deneyimler	1522	20.9	1275	16.9	1181	18.9	403	12.9	4381	18.1
Televizyon	773	10.6	861	11.4	660	10.6	360	11.5	2654	11.0
Gazeteler ve Dergiler	458	6.3	660	8.7	521	8.4	371	11.8	2010	8.3
Öğretmenler	662	9.1	560	7.4	450	7.2	269	8.6	1940	8.0
Arkadaşlar	621	8.5	596	7.9	473	7.6	155	4.9	1845	7.6
Sağlıkla İlgili. Kit vb.	495	6.8	552	7.3	400	6.4	369	11.8	1816	7.5
Dersler - Konferanslar	372	5.1	522	6.9	320	5.1	241	7.7	1455	6.0
Sağlık Personeli	210	2.9	418	5.5	293	3.9	251	8.0	1172	4.8
Baba	295	4.0	272	3.6	229	3.7	131	4.2	927	3.8
Akrabalar-Tanıdıklar	233	3.2	319	4.2	279	4.5	79	2.5	910	3.8
Anne	222	4.0	218	2.9	265	3.5	83	2.6	788	3.3
Radyo	246	3.4	224	3.0	127	2.0	44	1.4	641	2.6
Kardeşler	99	1.4	110	1.5	125	2.0	24	0.8	358	1.5
Film - Tiyatro	53	0.7	89	1.2	58	0.9	34	1.1	234	1.0
Diğer Kaynaklar	171	2.3	100	1.3	6	0.1	1	0.0	278	1.1
Hatırlanmayan Kay.	861	11.8	782	10.3	850	13.6	320	10.2	2813	11.6
T O P L A M	7293	100.0	7557	100.0	6237	100.0	3135	100.0	24222	100.0

Bilgi kaynaklarının gösterilme sıklığı açısından erkek ve kız öğrenciler arasında -genel olarak- önemli farklılıklar görülmemektedir (Tablo 38). Ancak, baba, erkek öğrenciler tarafından (% 4.5), anne ise kız öğrenciler tarafından karşı cinse oranla biraz daha yüksek oranda kaynak olarak gösterilmiştir. Kitle iletişim araçlarında gazete ve dergiler erkek öğrenciler tarafından (% 9.0) kız öğrencilere oranla (% 7.5) biraz fazla belirtilmiştir.

TABLO: 38 Bilgi Kaynaklarının Cinsiyete Göre Dağılımı

Bilgi Kaynakları	C İ N S İ Y E T					
	ERKEK		KIZ		TOPLAM	
	sayı	%	sayı	%	sayı	%
Kişisel Deneyimler	2340	17.9	2041	18.4	4381	18.1
Televizyon	1510	11.5	1144	10.3	2654	11.0
Gazeteler ve Dergiler	1181	9.0	829	7.5	2010	8.3
Öğretmenler	1037	7.9	903	8.1	1940	8.0
Arkadaşlar	1020	7.8	825	7.4	1845	7.6
Sağlıkla ilg. Kit. vb.	988	7.5	828	7.4	1816	7.5
Dersler-Konferanslar	760	5.8	695	6.2	1455	6.0
Sağlık Personeli	689	5.3	483	4.3	1172	4.8
Baba	595	4.5	332	3.0	927	3.8
Akrabalar-Tanıdıklar	462	3.5	448	4.0	910	3.8
Anne	267	2.0	521	4.7	788	3.3
Radyo	333	2.5	308	2.8	641	2.6
Kardeşler	185	1.4	173	1.6	358	1.5
Film - Tiyatro	147	1.1	87	0.8	234	1.0
Diğer Kaynaklar	132	1.0	146	1.3	278	1.1
Hatırlanmayan Kaynak.	1455	11.1	1358	12.2	2813	11.6
T O P L A M	13101	100.0	11121	100.0	24222	100.0

Kaynak olarak gösterilme sayısına göre en yüksek doğru yanıt oranını gösteren bilgi kaynağı Sağlık Personelidir (% 91.0 , tablo 39). Tüm öğrenciler tarafından 1172 kez bilgi kaynağı olarak gösterilen Sağlık Personeli, spor ve sağlık bilgi sorularının 1066 doğru yanıtına kaynak olarak belirtilmiştir. Sağlıkla ilgili kitap ve broşürler ikinci sirayı almaktadır (% 83.6). Daha sonra sırasıyla, dersler-konferanslar (% 79.3), televizyon (% 79.1), gazeteler-dergiler (% 76.1) ve öğretmenler (% 75.2) gelmektedir. En yüksek oranda bilgi kaynağı olarak gösterilen kişisel deneyimlerin doğru yanıt oranı % 41.4

tür. Hatırlanmayan kaynaklar en az doğru yanıt oranına sahiptir (% 13.6). Bu kaynağı, akrabalar-tanıdıklar (% 28.9) ve arkadaşlar (% 31.8) izlemektedir. Bilgi kaynağı olarak anne, babaya oranla daha yüksek doğru yanıt yüzdesi göstermektedir (% 53.0). Bilgi kaynağı olarak kardeşler'in doğru yanıt oranı diğer bilgi kaynaklarına göre düşüktür (% 40.5). Film-tiyatro'nun doğru yanıt oranı % 56.8, listede belirtilmemiş diğer kaynakların doğru yanıt oranı ise % 46.0 dır. Toplam kaynak gösterme sayısına göre en yüksek yanlış yanıt oranına kişisel deneyimler sahiptir (% 24.1). Bu bilgi kaynağının arkasından % 11.8 lik yanlış yanıt oranıyla arkadaşlar ikinci sırayı almaktadır. Akrabalar üçüncü sırada gelmektedir (% 6.1). Baba dördüncü sıradadır (% 5.3). Toplam kaynak gösterme sayısına göre en alt düzeyde yanlış yanıt oranına sağlık personeli (% 1.0) sahiptir.

TABLO: 39 Doğru ve Yanlış Yanıtların Bilgi Kaynaklarına Dağılımı

Bilgi Kaynakları	Y A N I T L A R					
	DOĞRU		YANLIŞ		TOPLAM	
	sayı	% (x)	sayı	% (x)	sayı	% (x)
Kişisel Deneyimler	1822	$\frac{41.4}{13.4}$	2559	$\frac{58.6}{24.1}$	4381	$\frac{100.0}{18.1}$
Televizyon	2099	$\frac{79.1}{15.4}$	555	$\frac{20.9}{5.2}$	2654	$\frac{100.0}{11.0}$
Gazeteler ve Dergiler	1529	$\frac{76.1}{11.2}$	481	$\frac{23.9}{4.5}$	2010	$\frac{100.0}{8.3}$
Arkadaşlar	586	$\frac{31.8}{4.3}$	1259	$\frac{68.2}{11.8}$	1845	$\frac{100.0}{7.6}$
Sağlıkla İlgili Kit. vb.	1519	$\frac{83.6}{11.2}$	297	$\frac{16.4}{2.8}$	1816	$\frac{100.0}{7.5}$
Öğretmenler	1458	$\frac{75.2}{10.7}$	482	$\frac{24.8}{4.5}$	1940	$\frac{100.0}{8.0}$
Dersler - Konferanslar	1154	$\frac{79.3}{8.5}$	301	$\frac{20.7}{2.8}$	1455	$\frac{100.0}{6.0}$
Sağlık Personeli	1066	$\frac{91.0}{7.8}$	106	$\frac{9.0}{1.0}$	1172	$\frac{100.0}{4.8}$
Baba	460	$\frac{49.6}{3.4}$	567	$\frac{50.4}{5.3}$	927	$\frac{100.0}{3.8}$
Akrabalar-Tanıdıklar	263	$\frac{28.9}{1.9}$	647	$\frac{71.1}{6.1}$	910	$\frac{100.0}{3.8}$
Anne	418	$\frac{53.0}{3.1}$	370	$\frac{47.0}{3.5}$	788	$\frac{100.0}{3.3}$
Radyo	428	$\frac{66.8}{3.1}$	213	$\frac{33.2}{2.0}$	641	$\frac{100.0}{2.6}$
Kardeşler	145	$\frac{40.5}{1.1}$	203	$\frac{59.5}{1.9}$	348	$\frac{100.0}{1.5}$
Film-Tiyatro	133	$\frac{56.8}{1.0}$	101	$\frac{43.2}{1.0}$	234	$\frac{100.0}{1.0}$
Diğer Kaynaklar	128	$\frac{46.0}{0.9}$	150	$\frac{54.0}{1.4}$	278	$\frac{100.0}{1.1}$
Hatırlanmayan Kaynaklar	384	$\frac{13.6}{2.8}$	2429	$\frac{86.4}{22.9}$	2813	$\frac{100.0}{11.6}$
TOPLAM	13592	$\frac{56.1}{100.0}$	10630	$\frac{43.9}{100.0}$	24222	$\frac{100.0}{100.0}$

(x) Üstteki yüzdeler satır, alttaki yüzdeler kolon yüzdeleridir.

B- TARTIŞMA

1- TANIMLAYICI BULGULARIN TARTIŞILMASI

Araştırma kapsamına giren deneklerin yarısından fazlasını erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Bunun nedeni Fen Lisesinden araştırma kapsamına alınan öğrencilerin yalnızca % 17.9 unun kız öğrenci olmasıdır (Tablo 2). Aynı tabloda görüldüğü gibi öğrencilerin % 58.4 ü 15 yada daha aşağı yaş grubuna girmektedir. Bu yaş grubu lise birinci sınıf düzeyi ile bağdaşmaktadır. Araştırmaya en az öğrenci Fen Lisesinden katılmıştır. Bu lisenin yalnızca 4 tane 1. sınıfı olması ve sınıf mevcutlarının 24 öğrenciyle sınırlandırılması bu durumun nedenidir. En fazla öğrencinin Mustafa Kemal Lisesinden araştırma kapsamına girmesinin nedeni bu lisede sınıf mevcutlarının diğer liselere oranla daha fazla olmasıdır.

Araştırma kapsamına giren öğrencilerin büyük çoğunluğunun anneleri çalışmamaktadır (% 88.4). Bu oran Fen Lisesinde oldukça azalarak % 52.6 ya düşmekte, diğer üç lisede artarak % 94 dolaylarına çıkmaktadır (Tablo 3).

Öğrenci annelerinin eğitim düzeyi açısından liseler arasında farklılıklar gözle çarpılmaktadır: Aktepe Lisesinde araştırma kapsamına giren öğrencilerden hiçbirinin annesi yüksek öğrenim görmemiş iken Fen Lisesi öğrencilerinin annelerinin % 30.5 i yüksek öğrenim yapmışlardır. Annelerin eğitim düzeylerinin yüksekliği açısından birinci sırayı Fen Lisesi almakta, bu liseyi sırasıyla Çankaya, M. Kemal ve Aktepe liseleri izlemektedirler (Tablo 4).

Öğrencilerin çoğunluğunun babası orta gelir düzeyine sahip olduğu düşünülen Memur-Öğretmen-Subay-Astsubayve benzeri meslek grubu ile Esnaf-Teknisyen-Zenoatkar ve benzeri meslek grubunda olduğu görülmektedir (% 69.8). Gelir düzeyi daha düşük olduğu düşünülen İşçi-Çiftçi ve benzeri meslek grubunun Aktepe Lisesindeki oranı % 20.4 gelir düzeyi yüksek olarak düşünülen Yönetici-İş adamı ve benzeri meslek grubunun Fen Lisesindeki oranı ise % 52.6 dır. Meslek gruplarının düşünülen gelir durumuna göre okullar yüksek gelir düzeyinden düşük gelir düzeyine doğru sıralanırsa, Fen Lisesi başta gelmekte, Çankaya, M. Kemal ve Aktepe Liseleri bu liseyi izlemektedir (Tablo 5).

Öğrencilerin babalarının öğrenim durumu da mesleklere benzer bir durum göstermektedir. Yüksek okul mezunu baba oranı Fen Lisesinde % 64.2, Çankaya Lisesinde % 22.2,

M. Kemal Lisesinde % 17.9 ve Aktepe Lisesinde % 4.5 tir (Tablo 6).

Fen Lisesi öğrencilerinin % 61.1 i 1 yada 2 çocuklu ailelerden gelmesine karşılık, diğer üç lisenin öğrencilerinin çoğunluğu 3 yada daha fazla çocuklu ailelerden gelmektedirler. Aktepe Lisesi öğrencileri ise diğer üç lisenin öğrencilerine oranla daha kalabalık ailelerden gelmektedir (Tablo 7).

2- ÖĞRENCİLERİN BİLGİ DÜZEYLERİ İLE İLGİLİ BULGULARIN TARTIŞILMASI

Araştırmaya katılan dört okuldaki sınıflarda öğrencilerin spor ve sağlık konusundaki bilgi puan ortalamaları benzer bulunmuştur (Tablo 8). Bu benzerlik, benzer yaş grubunda ve benzer sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilerin şimdiye kadar okul eğitimlerinde de benzer eğitim almış olmalarından kaynaklanabilir. Bu da beklenen bir durumdur. Aynı okulda sınıflar arası bilgi puan ortalamalarının farklı olmamaları nedeniyle karşılaştırmalar okullara göre yapılmıştır (Tablo 10). Aktepe Lisesi 4. sınıf öğrencileri 84.8 ± 19.5 ile en düşük, Fen Lisesi öğrencileri 109.8 ± 18.5 ile en yüksek ortalama bilgi puanı almışlardır. M. Kemal Lisesi öğrencileri 93.7 ± 15.8 , Çankaya Lisesi öğrencileri ise 92.0 ± 20.3 puan almışlardır. Yapılan karşılaştırmalarda, yalnızca M. Kemal Lisesi ile Çankaya Lisesi arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı çıkmamış, diğer karşılaştırmaların hepsinde farklar 0.01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur (Tablo 11). Aktepe Lisesi öğrencilerinin spor ve sağlık konusundaki bilgi düzeyleri diğer üç lisenin öğrencilerinin bilgi düzeylerine göre anlamlı oranda düşüktür. Fen Lisesi öğrencilerinin spor ve sağlık konusundaki bilgi düzeyleri ise diğer üç lisenin öğrencilerinden daha yüksektir. Bilgi düzeylerindeki bu farklılıklar, okulların eğitim biçimi ve öğrenci ailelerinin sosyo-ekonomik ve kültürel yapılarından kaynaklanmaktadır. Bununla birlikte, Fen Lisesi öğrencileri ülke çapında sınavla seçilmiş yetenekli ve başarılı öğrencilerdir. M. Kemal Lisesi ile Çankaya Lisesi öğrencilerinin bilgi düzeyleri arasındaki fark önemli bulunmamıştır. Her iki lisenin öğrencilerinin benzer sosyo-ekonomik ve kültürel özelliklere sahip ailelerden gelmeleri bu sonucu yaratmaktadır.

Cinsiyet farkının öğrencilerin spor ve sağlık konusundaki bilgi düzeylerini etkilemediği belirlenmiştir (Tablo 12). Oysa, Türk toplumunda kız çocuklar daha çok ev işleri ile ilgili ve bu konuda bilgili, erkek çocuklarının ise zamanlarını değerlendirme ve dışında oyun ve sporla olmaktadır. Anne-babaların çoğu da kız çocuklarını daha

çok ev işi uğraşlarına, erkekleri de spora yöneltilmektedirler. Erkeklerin bu uğraş içinde spor ve sağlık konusunda daha çok ve daha doğru bilgiye sahip olmaları beklenebilir. Ancak, bu çalışmada cinsler arasında bilgi farkının olmaması, ilkokuldan sonra kız ve erkeklerin eğitimlerini sürdürmeleri sırasında spora ilgilerinin de benzer biçimde oluşmasıyla açıklanabilir.

Yaş etmenin öğrencilerin bilgi düzeylerini etkilediği belirlenmiştir (Tablo 13). 13-15 yaş grubundaki öğrencilerin bilgi düzeyleri 16-18 yaş grubundakilere oranla daha yüksektir. Bu fark, gençlerin spora giderek daha çok ilgi duymakta oldukları biçiminde yorumlanabilir. Bu konunun başka gruplarda da araştırılması yararlıdır.

Beden eğitimi dersi dışında spor yapıp yapmama durumu öğrencilerin bilgi düzeylerini etkilemektedir. Spor yapan öğrencilerin bilgi düzeyleri yapmayanlara oranla daha yüksektir (Tablo 14). Spor yapan öğrenciler spor ve sağlık konusunda doğru bilgiler edinmede kendilerine daha fazla fırsat sağlamaktadırlar. Ayrıca, spora ilgi duymaları nedeniyle bu öğrencilerin hem spor yaptıkları hem de bilgilendikleri düşünülebilir.

Öğrencilerin annelerinin çalışma durumu ile öğrencilerin bilgi düzeyleri arasında bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Annesi çalışan öğrencilerin bilgi düzeyleri annesi çalışmayan öğrencilere oranla daha yüksektir (Tablo 15). Genellikle eğitim düzeyi yüksek annelerin çalışıyor olması, çalışan annenin daha aktif bir yaşam sürmesi ve deneyimlerini ev ortamına taşıyabilmesi bu farkın doğmasına neden olarak düşünülebilir.

Annenin öğrenim durumu da öğrencilerin spor ve sağlık konusundaki bilgilerini etkilemektedir. Anneleri orta dereceli okul mezunu olan öğrencilerin bilgi düzeyleri, anneleri ilkokul mezunu yada daha az eğitim görmüş olan öğrencilerin bilgi düzeylerinden; anneleri yüksek öğrenim görmüş öğrencilerin bilgi düzeyleri ise önceki iki grubunkinden daha yüksektir (Tablo 16). Aile içinde anne ve çocuk ilişkisi en yakın ve doğrudan ilişkidir. Bu nedenle eğitim düzeyi yüksek annenin pek çok bilgisinden çocuğunun etkilenmesi doğal bir sonuçtur. Annenin spor ve sağlık bilgisini de çocuğuna aynı biçimde aktardığı düşünülebilir.

Tablo 17 ve 18'de görüldüğü gibi, babanın mesleği öğrencilerin spor ve sağlık bilgi düzeylerini etkilemektedir. Babaları yönetici-iş adamı ve benzeri meslek grubundan

olan öğrencilerin bilgi düzeyleri, babaları diğer üç meslek grubundan olan öğrencilere oranla daha yüksektir. Bu durumun tersi olarak, babaları işçi-çiftçi ve benzeri meslek grubundan öğrencilerin bilgi düzeyleri, babaları diğer üç meslek grubundan olan öğrencilerin bilgi düzeylerinden daha düşüktür. Babaları memur-öğretmen-subay-astsubay ve benzeri meslek grubundan olan öğrencilerin bilgi düzeyleri ile, babaları esnaf-tek-nisyen-zenaatkar ve benzeri meslek grubundan olan öğrencilerin bilgi düzeyleri arasında önemli sayılacak bir farklılık bulunmamıştır. Babanın mesleği genellikle eğitim düzeyine bağlıdır. Bir dereceye kadar da gelir durumunu belirlemektedir. Babanın mesleği, gelir durumu ve eğitimi ise çocukların eğitimini etkilemektedir. Nitekim, babaları yüksek öğrenim görmüş öğrencilerin bilgi düzeyleri, babaları orta dereceli eğitim görmüş öğrencilerle babaları ilkokul yada daha az eğitim görmüş öğrencilerin bilgi düzeylerinden daha yüksektir (Tablo 19). Babaları orta dereceli eğitim görmüş öğrencilerin bilgi düzeyleri ise babaları ilkokul mezunu yada daha az düzeyde eğitim görmüş öğrencilerin bilgi düzeylerinden daha yüksektir. Annenin ve babanın eğitim düzeyi ve mesleklerinin çocuklarının yalnız spor ve sağlık konusunda değil pek çok konuda olumlu etkilemesi doğal bir beklentidir.

3- ÖĞRENCİLERİN DAVRANIŞLARI İLE İLGİLİ BULGULARIN TARTIŞILMASI

Araştırma kapsamına giren öğrencilerin yarısından biraz fazlası (% 55.6) beden eğitimi dersleri dışında düzenli yada sık sık spor yaptığını belirtmiştir (Tablo 20). Bu rakam fazla düşük değildir. Alt yapı sistemi ülkemize oranla daha iyi düzeyde olan Batı Almanya'da düzenli olarak spor yapan öğrencilerin oranı da % 62 dir (44). Bunun yanında Alpay'ın yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinin ancak %40 ının spor yaptığını belirlenmiştir (21). Ancak, öğrencilerin boş zamanlarına değerlendirdikleri etkinliklere bakıldığı zaman, boş zamanlarında spor ve benzeri etkinlikler öğrencilerin ancak % 27.9 unun öncelikle yer verdiği görülür (Tablo 28). Bu rakam ise oldukça düşüktür. Batı Almanya'daki lise dengi okul öğrencilerinin % 54 ü boş zamanlarında sportif etkinliklere yer vermektedirler. Alpay'ın yaptığı araştırmaya göre de, üniversite öğrencilerinin % 34 ü boş zamanlarını sporla değerlendirmektedir.

En yüksek spor yapma oranı Fen Lisesi öğrencilerinde görülmektedir (% 75.8). Bu okulun yatılı olması ve diğer okullara oranla daha fazla spor olanaklarına sahip bulunması bu durumun nedeni olabilir.

Erkek öğrencilerin % 67.1 i, kız öğrencilerin ise % 42.1 inin spor yaptığı görülmektedir (Tablo 22 - 23). Bu durum spor yapmada cinsiyetin önemli etken olduğunu düşündürmektedir. Çünkü, spor yapmama nedeni olarak 'İlgi Duymama' erkeklerde % 8.7, kızlarda ise % 14.3 oranındadır (Tablo 24). Kız öğrencilerin en yüksek oranda spor yaptıkları okul Çankaya Lisesi'dir (% 52.4). Çankaya Lisesinin 18 dalda okullar arası spor yarışmalarına katılması bu duruma neden olarak gösterilebilir. Kız öğrencilerin spor yapması konusunda Aktepe Lisesi de % 40.0 gibi az olmayan bir oran göstermektedir.

Spor yapmayan öğrenciler neden olarak öncelikle zaman yetersizliğini belirtmektedirler (% 42.7, tablo 21). Aktepe Lisesi öğrencileri ise en önemli neden olarak spor yapacak yerin olmamasını göstermişlerdir. Erkek öğrencilerin % 37.8 i de aynı sorunu neden olarak belirtmişlerdir (Tablo 24). Bu soruna araştırmanın giriş bölümünde de değinilmişti. Kız öğrenciler spor yapmamalarına neden olarak daha çok zaman yetersizliğini (% 43.9) ve ilgi duymamalarını (% 14.3) göstermişlerdir.

Öğrencilerin spor yapma durumu babalarının mesleklerinin gelir düzeyine bağlı olarak doğru orantıda değişmektedir. Babaları yönetici-iş adamı ve benzeri meslek grubundan olan öğrencilerin % 68.3 ü ve babaları işçi-çiftçi ve benzeri meslek grubundan olan öğrencilerin % 41.2 si spor yaptığını belirtmiştir (Tablo 25). Babaları diğer iki meslek grubundan olan öğrenciler, babaları işçi-çiftçi meslek grubundan olan öğrencilere göre daha fazla, babaları yönetici-iş adamı ve benzeri meslek grubundan olanlara göre daha az, birbirlerine ise benzer oranlar göstermektedirler. Bu durumda ailenin gelir düzeyinin öğrencinin spor yapmasını etkilediği söylenebilir.

Spor yapan öğrenciler en çok basketbol sporunu yaptıklarını belirtmişlerdir (% 34.1, tablo 26). Futbol (% 23.8) ve voleybol (% 13.0) bu sporu izlemektedir. Yapılan spor çeşitlerinde Aktepe, M. Kemal ve Çankaya Liselerinde benzerlikler görülürken Fen Lisesinde bu üç liseye göre değişiklikler gözlenmektedir. Fen Lisesi öğrencilerinin büyük çoğunluğu (% 60.6) basketbol sporunu yaparken diğer üç lisede bu rakamın yarısı kadar olan oranlar görülmektedir. Futbolda ise durum tersinedir. Olanak ve ilgi farklarının

bu deęişiklięi oluřturduęu dūřunūlebilir.

Babanın mesleği ōęrencilerin yaptığı spor çeşitlerini etkilemektedir. Őrneęin, tenis, kayak, yūzme gibi ōzel saha ve donanım gerektiren sporlar daha çok babaları yōnetici-iř adamı ve benzeri meslek grubundan olan ōęrenciler tarafından yapılmaktadır (Tablo 27). Babaları iřçi-ifti ve benzeri meslek grubu ile eşnaf-teknisyen-zenaatkar ve benzeri meslek grubundan olan ōęrencilerin en çok yaptıkları spor futboldur. Babaları memur-ōęretmen-subay-āstsubay ve benzeri meslek grubundan olan ōęrencilerin en çok yaptıkları spor ise basketboldur. Futbol, voleybol ve basketbol okul bahçelerinde yapılabilen ve diğer spor çeşitlerine oranla daha az donanım gerektiren sporlar olduğu için gelir dūzeyi dūřuk ailelerin çocukları tarafından daha fazla tercih edilmektedirler.

Őrenciler boř zamanlarında sportif etkinliklere (% 27.9) mūzik dinleme (% 28.9) etkinlięinden sonra ikinci sırada yer vermektedirler (Tablo 28). Ev içinde boř zamanı deęerlendirmeye yōnelik etkinlikler daha fazla ōncelik tařımaktadır. Sportif etkinliklere en fazla Fen Lisesi ōęrencileri yer vermektedirler (% 33.6). Dięer ū lisenin ōęrencileri ise daha pasif etkinlikleri tercih etmektedirler.

Erkek ōęrenciler boř zamanlarında sportif etkinliklere (% 34.8) kız ōęrencilere gōre daha fazla yer vermektedirler (Tablo 29). Kız ōęrenciler daha çok ev iřleri ile ilgilenmekte ve mūzik dinlemektedirler. Kız ōęrencilerin zamanların çoęunu çeřitli nedenlerle evde geçirmek zorunda kalmaları bu duruma neden olarak dūřunūlebilir.

Babanın mesleği ōęrencilerin boř zaman etkinliklerinin bazılarını etkilemektedir. Spor ve hareketli oyunlara katılma bu etkinliklerin başında gelmektedir (Tablo 30). Boř zamanlarda bu etkinliğe yer verme baba mesleğinin gelir dūzeyine bağlı olduğu gibi, babanın eğitim dūzeyine gōre çocuğunu yōnlendirmesine de bağlıdır. Dans yada halk oyunlarına katılma ve okuma etkinliklerindeki durum da aynı biçimde açıklanabilir.

Őrencilerin aile bireylerinin çok azı (% 26.1) spor yapmaktadır (Tablo 31). Aile bireylerinin spor yapması konusunda, ōęrencilerin spor yapmalarında olduęu gibi, en yūk-

sek oranı Fen Lisesi göstermektedir (% 37.6). En az oranı ise, öğrencilerin spor yapmalarında olduğu gibi, M. Kemal Lisesi (% 20.1) göstermektedir. Bu durumda, aile bireylerinin spor yapma durumlarının öğrencilerin spor yapma durumlarını etkilediği düşünülebilir.

Öğrencilerin yarıdan fazlasına göre (% 53.0), dinlenmek ve zindelik kazanmak amacıyla yapılacak tatil en az onbeş gün süreli olmalı ve spor olanağı bulunmalıdır (Tablo 32). Kısa süreli yada yalnızca ortam değişikliği sağlayan tatil kavramı öğrencilerin az bir bölümü tarafından benimsenmiştir.

Dinlenmek ve zindelik kazanmak amacıyla öğrencilerin tatile gitme durumları okullara göre önemli farklılıklar göstermektedir. Bu durum, okulların sosyo-ekonomik düzeylerinin farklı olması nedeniyledir. Sosyo-ekonomik düzeyi en düşük olan Aktepe Lisesi öğrencilerinin % 21.7 si hiç tatile gitmediğini belirtmiştir. Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek ailelerden gelen Fen Lisesi öğrencilerinin büyük bir kısmı tatil yaptığını, yalnızca % 3.1 i hiç tatile gitmediğini belirtmiştir (Tablo 33).

Öğrencilerin önemli bir çoğunluğu spora başlamadan önce yapılacak başlangıç muayenelerinin gerekli olduğunu belirtmişlerdir (Tablo 34).

Öğrencilerin ancak % 9.3 ü günlük besin gereksinmesinin 5 öğünde karşılanması gerektiğini belirtmiştir. Bu konuda önemli ölçüde bilgi eksikliği göze çarpmaktadır. Daha önce de belirtildiği gibi, Batı Almanya'da ortaöğretim dönemindeki Türk öğrencilerin % 27.1 i okula kahvaltı yapmadan gitmektedir. (51). Bilgi yetersizliğinin gençlerde düzensiz beslenme alışkanlıklarına yol açtığı düşünülmektedir.

Öğrencilerin üçte ikisi (% 66.7) sporun vücudun bir bütün olarak kapasitesini artırdığını belirtmiştir (Tablo 36). Sporun vücuda yararı konusunda öğrencilerin beklenen düzeyde

4- BİLGİ KAYNAKLARI İLE İLGİLİ BULGULARIN TARTIŞILMASI

Sağlık konusundaki bilgi ve davranışlarımız değişik zamanlardaki değişik kaynaklara dayanır. Ayrıca, bireyin kültür örüntüsü içinde bilgi ve davranışları gelişirken bellek etmeninin etkisiyle neyi ne zaman ve nereden elde ettiğini de pek hatırlayamaz. Bu nedenle, bilgilerimizin kaynaklarını doğru oranda ve açıklıkla saptamak düşünülemez. Ancak, kişilerin bu bilgileri nereden elde ettiklerini düşünmeleri yada kaynağı öyle hatırlamaları da bir anlam taşır. Kendisini en çok etkileyen kaynağın ne olduğunun saptanmasını sağlar. Bu nedenle, bu konunun araştırılması ile öğrencilerin bilgilerinin kaynaklarının neler olduğu saptanmaya çalışılmıştır.

Öğrenciler spor ve sağlık konusundaki bilgilerine kaynak olarak çoğunlukla televizyon, radyo, gazeteler-dergiler, film-tiyatro gibi kitle iletişim araçlarını göstermişlerdir (% 22.9; tablo 37). Bu kaynaklardan elde edilen bilgiler, sorulan soruların % 69.7 sine doğru yanıt sağlamıştır (Tablo 39). Toplam doğru yanıtların % 30.7 si bu kaynaklara dayanmaktadır. Bu nedenle kitle iletişim araçları öğrencilerin spor ve sağlık konusunda bilgi edinmelerinde önemli bir yer tutmaktadır.

Kişisel deneyimler denilebilecek, sınama-yanılma yoluyla ve gözlemlerle öğrenme yöntemi kitle iletişim araçlarından sonra ikinci sırayı almaktadır (% 18.1). Bu kaynağın doğru yanıt oranı % 41.4, toplam doğru yanıtlardaki payı ise % 13.4 tür. Kişisel deneyimlerin bilgi kaynağı olarak fazla güvenilir olmadığı görülmektedir. Bu kaynağın daha çok kaynak sıkıntısı çeken öğrenciler tarafından belirtildiği düşünülebilir. Bu kaynak en çok Aktepe Lisesi öğrencileri tarafından belirtilmiştir (% 20.4).

Öğretmenler, dersler, konferanslar öğrencilerin belirttikleri bilgi kaynaklarının % 14.0 ünü oluşturmaktadır. Bu bilgi kaynaklarının doğru yanıtlara kaynak olarak gösterilme oranı % 77.3, doğru yanıt toplamındaki payı ise % 19.2 dir. Tüm okulların öğrencileri tarafından yaklaşık oranlarda belirtilen bu bilgi kaynakları güvenilir özelliktedir.

Sağlık personeli ve sağlıkla ilgili kitap ve broşürlerin bilgi kaynağı olarak belirtilme oranı % 12.3 tür. Bu kaynakların doğru yanıt oranı ortalama % 87.3, toplam doğru yanıtlardaki payı ise % 19.0 dır. Görüldüğü gibi, sağlık personeli ve sağlıkla

ilgili kitap ve broşürler öğrencilerin spor ve sağlık konusunda bilgi edinmelerinde güvenilir bilgi kaynaklarıdır. Bu kaynaklar en çok Fen Lisesi (% 19.8), en az Aktepe Lisesi öğrencileri tarafından (% 9.7) gösterilmiştir.

Yakın ilişki kurulabilen sosyal çevreyi oluşturan arkadaşlar ve akrabalar-tanıdıklar bilgi kaynaklarınının % 11.4 ünü oluşturmaktadır. Bu kaynakların doğru yanıt oranı ortalama % 30.4, toplam doğru yanıtlardaki payı ise % 6.2'dir. Fen Lisesi öğrencileri tarafından, yaklaşık oran gösteren diğer üç lise öğrencilerine göre daha az belirtilen bu kaynaklara yeterince güvenilir özellik göstermemektedirler.

Öğrencilerin spor ve sağlık konusundaki bilgi düzeyleri ve spor yapma davranışları arasında yakın bir ilişki saptanmasına karşın, aynı öğrencilere bu konudaki bilgilerini nereden elde ettikleri sorulduğunda, anne ve babayı % 7.1 oranında göstermişlerdir. Anne-baba çok az kaynak gösterilmeleri yanında, kaynak gösterildikleri yanıtların doğruluk oranı da % 51.3 tür. Bu durum bir çelişki gibi görülmektedir. Çünkü, anne-babanın eğitim düzeyinin yüksekliği çocuklarına spor ve sağlık konusunda daha iyi bir bilgi düzeyi sağlarken, daha büyük oranda da kaynak olarak gösterilmesi beklenir. Bu durum, öğrencilerin anne-babayı, onlardan bir çok şey öğrenmelerine karşın, kaynak olarak görmemekte olduklarını gösterir. Ancak, gerçekçi bir değerlendirme ile, eğitim düzeyi yüksek anne-babanın toplum ve aile içinde yüklendiği işlev nedeniyle, çocuklarına doğrudan kaynak olmaması, ancak, onlara sağladığı eğitim ve kültür ortamı ile onları uygun biçimde yönlendirmeleri ve koşullandırmaları sonucu çocukların bilgi ve davranışlarını içinde buldukları ortamdaki sağladıkları düşünülebilir.

Çoğunlukla öğrenciler doğru olmayan yanıtlarının kaynaklarını hatırlamadıklarının belirtmişlerdir.

Bilgi kaynaklarının belirtilme oranları öğrencilerin cinsiyetine göre önemli sayılabilecek farklılıklar göstermemektedir (Tablo 38). Yalnızca, bilgi kaynağı olarak anne kız öğrenciler tarafından, baba ise erkek öğrenciler tarafından karşıt cinse oranla daha fazla oranlarda kaynak olarak gösterilmişlerdir. Burada, baba-oğul, anne-kız ilişkilerinin daha yoğun olduğu söylenebilir.

C- SONUÇ VE ÖNERİLER

1- SONUÇ

Bu araştırmanın bulgularından aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir:

a- Dört lisedeki öğrencilerin ailelerinin sosyo-ekonomik ve kültürel düzeyleri birbirinden farklıdır. Bu farklı sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerin oluşturduğu okullardaki öğrencilerin spor ve sağlık bilgileri, spor yapma durumları ve boş zamanlarındaki etkinlikleri de farklıdır.

b- Sosyo-ekonomik düzeyleri yüksek ailelerin çocuklarının spor ve sağlık konusundaki bilgileri de daha yüksek düzeydedir. Yine, ekonomik düzeyi yüksek olan ailelerin çocukları daha çok spor ve daha çok tatil yapmaktadır.

c- Cinsiyet değişkeninin öğrencilerin bilgi düzeylerini etkilemediği, ancak, spor yapma durumları ile boş zaman etkinlikleri üzerinde rolü olduğu görülmüştür.

d- Yaşları 13-15 arasında olan öğrencilerin sağlık ve spor konusundaki bilgi düzeyleri, 16-18 yaş grubunda olan öğrencilere oranla yüksektir.

e- Spor ve sağlık konusunda bilgi düzeyleri yüksek olan öğrencilerin, bilgi düzeyleri düşük öğrencilere oranla, beden eğitimi dersleri dışında daha çok spor yaptıkları saptanmıştır. Yada, spor yapanların bilgi düzeylerinin yapmayanlara oranla daha yüksek olduğu düşünülebilir.

f- Bilgi kaynaklarının okullara göre az da olsa değişiklik gösterdiği, cinsiyete göre önemli bir değişiklik göstermediği, öğrencilerin bilgi kaynağı olarak en çok kit- le iletişim araçlarını belirttikleri, futbol en doğru bilgileri öğretmen, sağlık perso- neli, dersler ve kitaplar gibi kaynaklardan elde ettikleri belirlendi. Kişisel deneyim- ler, arkadaşlar gibi rastlantı özelliği yüksek kaynakların daha çok doğru olmayan bilgi- lere kaynak olduğu gözlemlendi.

g- Öğrencilerin hareketli etkinliklere boş zamanlarında yeterince yer vermedik- leri belirlenmiştir. Bu durum öğrenciler tarafından olanak yetersizliğine bağlanmıştır.

h- Öğrencilerin çoğunluğu spora başlamadan önce yapılacak başlangıç muayenesinin gerekli olduğunu belirtmiştir.

2- ÖNERİLER

a- Öğrencilerin spor ve sağlık konusundaki bilgi düzeylerinin yükseltilmesi için Sağlık Bilgisi derslerinin yanı sıra Beden Eğitimi derslerinde de sağlığı etkileyen bilgi, tutum ve davranışlar konusunda öğrenciler eğitilmeli, beden eğitimi ile sağlığın yakın ilişkisi öğretilmelidir.

b- Öğrencilerin sportif etkinliklere katılmaları açısından başlangıçta sağlık muayeneleri yapılmalı ve öğrenciler sonuca göre yönlendirilmelidir.

c- Öğrencilerin spor yaptıkları süre sağlığın gelişimi açısından değerlendirilebilmesi için öğrenciler belli aralıklarla sağlık kontrolünden geçirilmelidir.

d- Öğrencilerin sportif etkinliklerine sağlıklı yaşamı geliştirme açısından özellik kazandırmak için beden eğitimi öğretmenleri -okul sağlık servisi-rehberlik servisi işbirliği sağlanmalıdır.

e- Yalnızca beden eğitimi dersinin değil öğrencilerin okul dışı boş zaman etkinliklerinin düzenlenmesi de okulun görevleri arasında olduğu benimsenmeli ve bu yönde hareket edilmelidir.

f- Okul gezilerinin sık sık düzenlenmeli, izci kampları, yaz kampları gibi yenileyici etkinliklere önem verilmelidir.

g- Gerek okul içi ve gerekse okul dışı sportif etkinlikler için alt yapı eksikliklerinin giderilmesine çaba gösterilmelidir.

h- Okulda spor yapma olanaklarının kurulması yanında gerekli bakımın yapılmasına da süreklilik sağlanmalıdır (Spor salonlarının ve alanlarının temizliği, duşların çalışması gibi).

i- Aileler, basın-yayın organları yoluyla sporun sağlığa etkisi ve her türlü sporun özellikleri konularında eğitilmelidir. Toplum, sporun önemi konusunda eğitilmeli ve çocukların ve gençlerin spora yöneltilmesi sağlanmalıdır.

j- Öğrencilerin bilgilerini bilimsel olmayan kaynaklardan yanlış olarak edinmelerini önlemek için öncelikle kitle iletişim araçlarının gençler için spor ve sağlık konusunda yayınladıklarının artırılmasına çalışılmalıdır.

D- ÖZET

Bu araştırma Ankara il merkezinde, Aktepe, Mustafa Kemal, Çankaya ve Fen Liselerinin 4. sınıf öğrencilerinin spor ve sağlık konusundaki bilgilerini ve davranışlarını, bunları etkileyen etmenleri ve spor ve sağlık konusunda elde ettikleri bilgilerin kaynaklarını saptamak amacıyla yapılmıştır. Araştırma kapsamındaki dört lisenin 4. sınıflarından 734 öğrenciye spor ve sağlık konusunda bilgileri içeren test uygulanmıştır. Uygulama etkileşimi önleyecek biçimde. aynı saatte ve sürede araştırmacı ve araştırmacıya yardımcı 5 öğretmen tarafından uygulanmıştır.

Öğrencilerin spor ve sağlık konusundaki bilgileri 33 çoktan seçmeli soru ile toplam 165 puan üzerinden değerlendirilmiştir. Bulguların değerlendirilmesinde ortalamalar ve yüzdeler arası fark önemlilik testlerinden yararlanılmıştır.

Öğrencilerin spor ve sağlık konusundaki bilgi düzeylerini ailelerinin sosyo-ekonomik ve kültürel yapısının, öğrencinin aktif spor yapma durumunun ve yaşının etkilediği ve bilgi düzeylerinin okullara göre değişiklik gösterdiği belirlenmiştir.

Öğrencilerin boş zamanlarında sportif etkinliklere ve hareketli oyunlara diğer etkinlikler kadar yer vermedikleri belirlenmiştir. Gerek boş zaman etkinliklerinde, gerek yapılan spor çeşitlerinde ve gerekse tatile gitme durumunda öğrencilerin ailelerinin sosyo-ekonomik ve kültürel yapısının önemli rol oynadığı görülmüştür.

Öğrencilerin, öğretmen, sağlık personeli, dersler, kitaplar gibi bilgi kaynaklarından daha fazla doğru bilgiler edindikleri, kitle iletişim araçlarından bilgi kaynağı olarak yararlanmaya daha fazla yönelim gösterdikleri saptanmıştır. Bunun yanında, kişisel deneyimleri, arkadaşları, akrabaları yoluyla edindikleri bilgilerin doğruluk düzeyinin düşük olduğu belirlenmiştir.

K A Y N A K L A R

- 1- Lök V, halk sağlığı ve spor Spor Hekimliği Dergisi Vol.:4-4 21-29, 1979
- 2- Milli Eğitim Bakanlığı, Temel Eğitim Okulları İle Ortaeğitim Okullarında Beden Eğitimi, Spor ve İzcilik Uygulama Yönergesi (Mimograf, 1982)
- 3- Erkan N, Sağlık ve Zindelik İçin Egzersiz ve Fizyolojik Temelleri (Mimograf, Orta Doğu Teknik Üniversitesi)
- 4- Fait H, Teaching Physical Education In Secondary Schools Philadelphia-London-Toronto W.B. Saunders Company, 1975
- 5- Kultusministerium Schleswig-Holstein, Schulsport - Anregungen und Hinweise für Eltern Blätter zur Bildungsberatung Heydorns Buchdruckerei Kiel, 1976
- 6- Kasap N, Yücecan S, kısa ve orta mesafeli koşucular üzerinde beslenme ve sağlık araştırması Spor Hekimliği Dergisi Vol.: 16-1 75-81, 1981
- 7- Özbaydar S, İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi Serbest Matbaası 1983
- 8- Kandeydi H, Ergen E, beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencileri ile tıp öğrencilerinin fizyolojik ve fonksiyonel özelliklerinin karşılaştırılması Spor Hekimliği Dergisi Vol.: 17-2 53-61, 1982
- 9- Kaçar M, çocukluk çağı ve spor Spor Hekimliği Dergisi Vol.: 16-1 25-32, 1981
- 10- Tomiche F. J, sport and health World Health November 1978
- 11- Adasal R, spor hareketlerinin psikolojik ifadeleri ve amaçları Spor Hekimliği Dergisi Vol.: 7-1 20-22, 1972
- 12- Beyazova M, Çocukların Oyun-Spor-Uyku ve Yemek Düzeni Arasındaki Karşılıklı Etkileşimler (Mimograf, Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Ana Bilim Dalı)
- 13- Yıldırım Beyazıt Lisesi Rehberlik Servisi, Spor (Mimograf)
- 14- Haag H, Die amerikanische Gesundheitserziehung Verlag Karl Hofman Stuttgart, 1971
- 15- Fişek K, Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Spor Yönetimi A.Ü. Siyasal Bilgiler Fakültesi Basın-Yayın Yüksek Okulu Basımevi, 1980
- 16- Güler Ç ve diğerleri, Lise Sağlık Bilgisi Milli Eğitim Bakanlığı Yayınevi Ankara, 1983
- 17- Serdengeçti R, gençliğin ruh ve beden sağlığı üzerinde türlü vücut egzersizlerinin ve sporun rolü Spor Hekimliği Dergisi Vol.: 4-1 25-32, 1969
- 18- Etherge M L, Health Facts for College Students W.B. Saunders Company Philadelphia-London, 1943

- 19- Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Sağlığı Hakkında Rapor Yayın No: 7 Ankara, 1973
- 20- Fişek K, içki öldürür, sigara söndürür, kumar süründürür, spor güldürür Cumhuriyet Gazetesi Gençlik Eki 16 Mart 1984
- 21- Alpay Ş, gençlerin çoğu spor olanağından yoksun Cumhuriyet Gazetesi Gençlik Eki 16 Mart 1984
- 22- Erkan N, insan gücü geliştirmede metod ve terminoloji Sporda İnsan Gücü Geliştirme Sempozyumu Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü Eğitim Yayını I Güven Matbaası Ankara, 1972
- 23- Seren A, Koruyucu Hekimlik ve Sağlık Bilgisi Milli Eğitim Basımevi İstanbul, 1976
- 24- Fişek N H, Halk Sağlığına Giriş Çağ Matbaası Ankara, 1983
- 25- Manns G, Spiel- und Lernformen gesundheitlichen Verhaltens- eine pädagogische Aufgabe für die Schule Gesundheit fängt zu Hause an Welt-Gesundheitstag, 1973
- 26- Gençlik ve Spor Bakanlığı, Sporda Erdemlik Yayın No:29 Ankara, 1974
- 27- Schäfer J, Gesundheitserziehung und Schule Öffentliches Gesundheitswesen Georg Thieme Verlag Stuttgart, 1982
- 28- Akgün N, Spor Fizyolojisi ve Sağlık Bilgisi El Kitabı Maarif Basımevi İstanbul, 1954
- 29- v. Troschke J, Stössel U, Möglichkeiten und Grenzen ärztlicher Gesundheitsberatung GESOMED Freiburg, 1981
- 30- Akyol A, Ana Çizgileriyle Cumhuriyetin 50. Yılında Türkiye'de Beden Eğitimi ve Spor Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayını No: 15 Ankara, 1973
- 31- T.C. Başbakanlık Devlet Planlama Teşkilatı, Dördüncü Beş Yıllık Kalkınma Planı 1979-1983 DPT Yayın No: 1664 Ankara, 1979
- 32- T.C. Başbakanlık Devlet Planlama Teşkilatı, 1984 Yılı İcraat Planı DPT Yayın No: 1943 Ankara, 1984
- 33- Turner C E, and others, School Health and Health Education The C.V. Mosby Company St. Louis, 1961
- 34- Oberteuffer D, and others, School Health Education Herper Brothers Publishers New York, 1954
- 35- World Health Organization, The Child and Adolescent in Society Report on WHO Conference Copenhagen, 1979
- 36- Gençlik ve Spor Bakanlığı Öğretim Kurumları Spor ve İzcilik Genel Müdürlüğü, 1982-83 Öğretim Yılı Temel Eğitim ve Ortaeğitim Okulları Yarışma Programı ve Teknik Açıklamalar Ankara, 1982

- 37- Falkner F, Prevention in Childhood of Health Problems in Adult Life World Health Organisation Geneva, 1980
- 38- Milli Eğitim Bakanlığı, Ortaokul Programı Milli Eğitim Basımevi İstanbul, 1970
- 39- Deutscher Sportbund, Sport: Gesundheit als Nebeneffekt Werbedruck Giessen, 1980
- 40- Başer E, okul sporunda dinlenme problemi Spor Hekimliği Dergisi Vol.:12-4 123-124 1977
- 41- Sef A, Prinzipien der sportlichen Orientierung der Jugendprobleme der Körperentwicklung, der Leibeserziehung und des Sportes Spor Hekimliği Dergisi Vol.: 8-2 47-55 1973
- 42- Devlet İstatistik Enstitüsü
- 43- Milli Eğitim Bakanlığı, İlkokul Programı Milli Eğitim Basımevi İstanbul, 1968
- 44- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung/Köln, Gesundheitsbezogene Interessen in der Sekundarstufe I Ernst Klett Verlag Stuttgart, 1978
- 45- Milli Eğitim Bakanlığı, Lise Müfredat Programı Milli Eğitim Basımevi, 1973
- 46- Okul Spor Kolları Yönetmeliği, Resim Gazete sayı: 17509, 9 Kasım 1978
- 47- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung/Köln, Schüler und Gesundheit: Verhalten, Einstellung, Wissen Ernst Klett Verlag Stuttgart, 1978
- 48- Kasap G, Yücecan S, kısa ve orta mesafeli koşucuların beslenme bilgi alışkanlıkları Spor Hekimliği Dergisi Vol.: 18-4 171-177, 1983
- 49- von Süssani C, yüzme havuzlarına girmek suretiyle yakalanılması muhtemel enfeksiyonlar Spor Hekimliği Dergisi Vol.: 11-3/4 71-77, 1977
- 50- Kasap N, Yücecan S, koşucuların vitamin ve diğer hapları kullanım durumları ve vitamin-performans etkileşimi Spor Hekimliği Dergisi Vol.: 17-2 43-51, 1982
- 51- Köksal O, sporcuların beslenmesi Spor Hekimliği Dergisi Vol.: 7-1 13-20, 1972
- 52- Tabak R S, Klein K, Frühstücksgewohnheiten und Gesundheitsbezogene Interessen türkischer Schülern in Deutschland (Yayınlanmamış Araştırma) 1983
- 53- Sumbüloğlu K, Sağlık Bilimlerinde Araştırma Teknikleri ve İstatistik Matis Yayınları Ankara, 1978
- 54- Kaptan S, Bilimsel Araştırma Teknikleri Tekişik Matbaası Ankara, 1977
- 55- Tekin H, Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme Mars Matbaası Ankara, 1977

ANKET HAZIRLAMADA YARARLANILAN DİĞER KAYNAKLAR

- 56- Akgün N, koşucularda ayak bileği yaralanmaları Spor Hekimliği Dergisi Vol.: 16-1 94-99, 1981

- 57- Barın E, ve arkadaşları, sporcularda görülen sakatlıklar Spor Hekimliği Dergisi
Vol.: 16-1 23-29, 1981
- 58- Deutscher Sportbund, Trimm Dich durch Sport: Gymnastik Werbedruck Giessen, 1982
- 59- Deutscher Sportbund, Gesundheit durch Trimming Werbedruck Giessen, 1982
- 60- Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung/Köln, Tips zum Fitbleiben und Länger
ger Leben Werbedruck Giessen, 1982
- 61- Deutscher Sportbund, Trimm Dich durch Sport: Laufen Werbedruck Giessen, 1982
- 62- Deuser E, sportif yaralanmalarda soğuk ve sıcak uygulamalar Spor Hekimliği Der-
gisi Vol.: 8-2 57-60, 1973
- 63- Mellerowicz H, sporun değeri ve zararları Spor Hekimliği Dergisi Vol.: 2-1
16-18, 1967
- 64- Landesvereinigung für Gesundheitsförderung/Kiel, Informationen über Schulsonder-
turngruppen (Informationsblatt)

EK I

SPOR VE SAĞLIKLA İLGİLİ BİLGİ, TUTUM, DAVRANIŞLAR
VE BİLGİ KAYNAKLARI ANKETİ

Bu anket sizin spor ve oyunlar ile ilgili bilgi, tutum ve davranışlarınız ve bunları etkileyen kaynaklar hakkında bilgi toplamak amacıyla düzenlenmiştir. İki bölümden oluşan anketin 1. bölümünde bilgi, tutum ve davranışları etkileyen kaynaklar sıralanmıştır. Anketin 2. bölümünde ise bilgi, tutum ve davranışlarınızla ilgili sorular bulunmaktadır. Sizden öncelikle istenen, 2. bölümdeki soruları cevaplamanızdır. Soruları dikkatle okuduktan sonra seçeneklerden size uygun gelenini yada sizce doğru olanını işaretleyin. Bundan sonra yapacağınız işlem ise her soruda bulunan, cevabınızdaki bilgiyi kimden yada nereden öğrendiğinizi soran cümleyi tamamlamaktır. Bu işlem için elinizdeki bilgi kaynakları listesinden yararlanacaksınız. Cümledeki boş yere ya bilgi kaynağının adını yada listedeki sıra numarasını yazın. Cevabınızdaki bilgiyi nereden yada kimden öğrendiğinizi hatırlamıyorsanız cümledeki boş yere hatırlamadığınızı yazın. Eğer bu bilginizi birden fazla kaynaktan edindiyseniz o kaynakları önem sırasına göre ve en fazla 3 kaynak olmak üzere cümledeki boş yere yazın.

ÖRNEK :

Soru : Spor yaparken yada hareketli oyunlar oynarken hiç terlememek

- () a- sakıncalı değildir.
() b- normaldir.
() c- sağlıklı olmanın belirtisidir.
(x) d- normal değildir.

- Bu bilgiyi arkadaşlarımden/dan öğrendim.

Örnekte de görüldüğü gibi sorunun doğru cevabı d seçeneğidir. Soruyu cevaplayan bu bilgiyi 'arkadaşlarından' öğrendiğini belirtmektedir.

BÖLÜM I

BİLGİ KAYNAKLARI

- 1- Baba
- 2- Anne
- 3- Kişisel Deneyimler
- 4- Televizyon
- 5- Gazeteler ve Dergiler
- 6- Arkadaşlar
- 7- Sağlıkla İlgili Kitaplar, Broşürler
- 8- Radyo
- 9- Dersler - Konferanslar
- 10- Sağlık Personeli (Doktor, Hemşire, Sağlık Memuru, Ebe, Psikolog ve benzeri)
- 11- Film - Tiyatro
- 12- Kardeşler
- 13- Öğretmenler
- 14- Yakın Akrabalar - Tanıdıklar
- 15- Diğer Kaynaklar (Bu listede belirtilmemiş kaynaklar)
- 16- Hatırlamıyorum.

BÖLÜM II

- 1- Sınıfı :
- 2- Adı-soyadı :
- 3- Doğum Yılı (Yaşı) :
- 4- Cinsiyeti : Erkek () Kız ()
- 5- Babanın Mesleği : Öğrenim Durumu (En son mezun olduğu okul) :
- 6- Annenin Mesleği : Öğrenim Durumu (En son mezun olduğu okul) :
- 7- Kaç kardeşsiniz :
- 8- Ailenizin yaşayan çocukları arasında kaçınıcı sıradasınız?
- 9- Aşağıdakilerden hangisi spor yapmanın temel amacıdır?
- () a- Solunum sisteminin kapasitesinin yükselmesi
- () b- Dolaşım sisteminin kapasitesinin yükselmesi
- () c- Sindirim sisteminin kapasitesinin yükselmesi
- () d- Yukarıdakilerin hepsi
- () e- Yukarıdakilerin hiçbiri

- Bu bilgiyiden/dan öğrendim.

- 10- Aşağıdakilerden hangisi spor yapmanın yararlarından değildir?

- () a- Vücudun direncinin artması
- () b- Bazı hastalıklardan korunma
- () c- Vücudun enerji biriktirmesi
- () d- Zihinsel yeteneklerin gelişmesi
- () e- Yukarıdakilerin hiçbiri

- Bu bilgiyiden/dan öğrendim.

- 11- Spor yapmayan yada yeterince hareketli olmayan kişilerde aşağıdaki durumlardan hangisi görülür?

- () a- Kas dokusunun azalması
- () b- Yağ dokusunun azalması
- () c- Vücudun fazla enerji harcaması
- () d- Kalp büyümesi
- () e- Eklemlerde kireçlenme olmaması

- Bu bilgiyiden/dan öğrendim.

- 12- Aşağıdakilerden hangisi spor ve hareketli oyunların kişinin sosyal gelişimine bulunduğu katkılardan biridir?

- () a- Kişinin aktif yaşantı sürebilme gücünün artması
- () b- Kişinin tek başına yaşama isteğinin desteklenmesi
- () c- Kişinin çevresindekilerden daha üstün olmasının sağlanması
- () d- Kişinin rekabetçi bir yaşantı sürme yeteneği kazanması
- () e- Kişinin yarışmacı bir yaşantı sürme yeteneği kazanması

- Bu bilgiyiden/dan öğrendim.

- 13- Aşağıdakilerden hangisi spor ve hareketli oyunların kişinin psikolojik ve duygusal gelişimine bulunduğu katkılardan biridir?

- () a- Başarı tutkusunun artması
- () b- Kendini beğenme duygusunun gelişmesi
- () c- Heyecanlı bir kişilik geliştirilmesi
- () d- Kendine güvenin artması
- () e- Yukarıdakilerin hiçbiri

- Bu bilgiyiden/dan öğrendim.

- 14- Aşağıdakilerden hangisi spor ve oyunların sağladığı yararlarından değildir?

- () a- Vücut gelişiminin hızlanması
- () b- Fazla kilo almanın önlenmesi
- () c- Boş zamanların değerlendirilmesi
- () d- Vücudun gerginliğinin artması
- () e- Vücudun kapasitesinin genişlemesi

- Bu bilgiyiden/dan öğrendim.

15- Aşağıdakilerden hangisi sporun psikolojik yararlarından değildir?

- () a- Psikolojik gerilim ve zorlemaların azalması
 () b- Toplumsal ilişkiler için bilgi kazanılması
 () c- Tutum ve davranışların değişmesi
 () d- Beceri ve yeteneklerin farklılaşması
 () e- İlgi alanlarının değişmesi

- Bu bilgiyiden/dan öğrendim.

16- Aşağıdakilerden hangisi sporun yararını artıran yöntemlerden biridir?

- () a- Her fırsatta spor yapmak
 () b- Kapalı yerlerde spor yapmak
 () c- Vücudu zorlayan sporları yapmak
 () d- Sürekli spor yapmak
 () e- Zaman zaman spor yapmak

- Bu bilgiyiden/dan öğrendim.

17- Aşağıdakilerden hangisi spor yaparken gözönünde bulundurulması gereken önemli noktalardan biridir?

- () a- Yalnızca bir çeşit sporu sürekli olarak yapmak
 () b- Vücudun bir bölümünü hareket ettiren sporları yapmak
 () c- Kasların tümünü hareket ettiren sporları yapmak
 () d- Vücudu hiç yormayan sporları yapmak
 () e- Eklemleri fazla hareket ettirmeyen sporları yapmak

- Bu bilgiyiden/dan öğrendim.

18- Aşağıdakilerden hangisi spor yapmaya başlamadan önce dikkat edilmesi gereken önemli noktalardan biridir?

- () a- Doktora muayene olup sonuca göre spora başlamak
 () b- Gerekli malzemeyi sağlayıp hemen spora başlamak
 () c- Bir spor çeşidini seçip hemen başlamak
 () d- İlgi duyulan sporlara öncelik vermek
 () e- Herhangi bir kişiden tavsiye alarak spora başlamak

- Bu bilgiyiden/dan öğrendim.

19- Spor yapmanın solunum sistemine olan olumlu etkisi aşağıdakilerden hangisidir?

- () a- Akciğerlerin fazla çalışmasının önlenmesi
 () b- Akciğerlerin daha fazla hava ile dolabilmesi
 () c- Solunum yollarının daralması
 () d- Kanın oksijen tutma kapasitesinin artması
 () e- Kanın daha fazla karbondioksit taşıyabilmesi

- Bu bilgiyiden/dan öğrendim.

20- Sporun etkisi en çok hangi sistemde görülür?

- () a- Dolaşım sisteminde
 () b- Sindirim sisteminde
 () c- Sinir sisteminde
 () d- Solunum sisteminde
 () e- Hareket sisteminde

- Bu bilgiyiden/dan öğrendim.

21- Aşağıdaki sporlardan hangisi gelişiminin ilerlemiş vücut için zararlıdır?

- () a- Halter
 () b- Yüzme
 () c- Futbol
 () d- Basketbol
 () e- Atletizm

- Bu bilgiyiden/dan öğrendim.

22- Vücudun gelişimine daha fazla katkıda bulunan, direnci daha çok artıran ve vücudun tüm sistemlerini etkileyen spor aşağıdakilerden hangisidir?

- a- Voleybol
 b- Futbol
 c- Basketbol
 d- Güreş
 e- Yüzme

- Bu bilgiyiden/dan öğrendim.

23- Sağlığa zararlı olan sigara ve alkolün spor yapanlarda ayrıca neden olduğu olumsuz durum aşağıdakilerden hangisidir?

- a- Dayanıklılığın azalması
 b- Kasların fazla çalışması
 c- Eklemlerin kireçlenmesi
 d- Sinir bozuklukları
 e- İştahın artması

- Bu bilgiyiden/dan öğrendim.

24- Spor yaparken-hareketli oyunlar oynarken yapılan hatalı hareketler yada gereksiz zorlamalar sonucunda en sık ortaya çıkan sakatlanma aşağıdakilerden hangisidir?

- a- Kas lifi kopmaları
 b- İç kanamalar
 c- Kemik kırılmaları
 d- Nefes tıkanıklıkları
 e- Çıkıklar

- Bu bilgiyiden/dan öğrendim.

25- Aşağıdakilerden hangisi spor yada oyundan sonra terli iken sağlık açısından sakınca yaratacak durumdur?

- a- Hemen oturup dinlenmek
 b- Duş yapmak
 c- Ter kuruyuncaya kadar beklemek
 d- Hava cereyanında durmak
 e- Yavaş yavaş hareket etmek

- Bu bilgiyiden/dan öğrendim.

26- Aşağıdakilerden hangisi spor yaparken-oyun oynarken kaçınılması gereken durumlardan biri değildir?

- a- Çok yönlü kas hareketleri yapmak
 b- Hafif hareketler yerine daima ağır hareketleri tercih etmek
 c- Çok hızlı hareket etmeğe çalışmak
 d- Kas ve eklemlere fazla yüklenen hareketler yapmak
 e- Sakin ve yavaş hareket etmek

- Bu bilgiyiden/dan öğrendim.

27- Spor yaparken-oyun oynarken bacak kasına kramp girince ne yapmak gerekir?

- a- Kasın üzerine soğuk su dökülür
 b- Kasın üzerine sıcak su dökülür
 c- Kasın üzerine merhem sürülür
 d- Kası masaj yapılır
 e- Sporcuya ağrı giderici ilaç verilir

- Bu bilgiyiden/dan öğrendim.

28- Spor yaparken-oyun oynarken ayak burkulunca aşağıdakilerden hangisi yapılır?

- a- Burkulan yere soğuk su ile ıslatılmış bez konur
 b- Burkulan yere sıcak su ile ıslatılmış bez konur
 c- Burkulan yere masaj yapılır
 d- Burkulan yer gazlı bez ile sarılır
 e- Burkulan yere iğne batırılır

- Bu bilgiyiden/dan öğrendim.

29- Spor yaparken-oyun oynarken meydana gelen burun kanamasında aşağıdakilerden hangisi yapılır?

- () a- Buruna su çekilir
 () b- Buruna pamuk tamponu konur
 () c- Buruna merhem sürülür
 () d- Burunda kanayan yere tütün bastırılır
 () e- Baş geriye doğru eğilir

- Bu bilgiyiden/dan öğrendim.

30- Yeterince temiz olmayan duşlarda, suyu klorlanmamış ve su yenilenmesi (sirkulasyon) yapılmayan yüzme havuzlarında aşağıdaki hastalıklardan hangisi bulaşır?

- () a- Cilt hastalıkları
 () b- Akciğer hastalıkları
 () c- Kalp hastalıkları
 () d- İç Salgı bezleri hastalıkları
 () e- Yukarıdakilerin hiçbiri

- Bu bilgiyiden/dan öğrendim.

31- Kirli yüzme havuzlarında aşağıdaki hastalıklardan hangisi bulaşmaz?

- () a- Mantar hastalıkları
 () b- Göz iltihapları
 () c- Çocuk Felci
 () d- Bulaşıcı Sarılık
 () e- Kızamıkçık

- Bu bilgiyiden/dan öğrendim.

32- Günlük besinlerle yeterince alınan vitaminlere ek olarak alınan vitamin hapları sporcularda aşağıdaki etkilerden hangisini yapar?

- () a- Dinlendirici etki yapar
 () b- Psikolojik yönden olumlu etki yapar
 () c- Gücü artırıcı etki yapar
 () d- Vücut çalışmasını düzenleyici etki yapar
 () e- Refleksleri uyarıcı etki yapar

- Bu bilgiyiden/dan öğrendim.

33- Özellikle spor yapan kişiler günlük besinlerini kaç öğünde almalıdırlar?

- () a- 3 öğünde (Sabah Kahvaltısı, Öğle Yemeği, Akşam Yemeği)
 () b- 4 öğünde (Sabah, Öğle, Akşam, Gece -yatmadan önce-)
 () c- 5 öğünde (Sabah, Öğleden Önce, Öğle, Öğleden Sonra, Akşam)
 () d- Sporcu her fırsatta yemek yemelidir
 () e- Sporcu besinini özellikle antrenmanlardan ve karşılaşmalardan önce almalıdır

- Bu bilgiyiden/dan öğrendim.

34- Sporcuların beslenmesinde önem verilmesi gereken besin grubu aşağıdakilerden hangisidir?

- () a- Proteinler
 () b- Karbonhidratlar
 () c- Vitaminler
 () d- Mineraller
 () e- Yukarıdakilerin hepsi

- Bu bilgiyiden/dan öğrendim.

35- Spor ve hareketli oyunların vücuda yararı kadar zararı vardır.

- () a- Doğru () b- Yanlış

-Bu bilgiyiden/dan öğrendim.

36- Spor, yalnızca belirli spor etkinliklerini yapmak demek değildir. Sık sık açık havada yürümek, gezmek de spordur.

- () a- Doğru () b- Yanlış

-Bu bilgiyiden/dan öğrendim.

37- Her yaşta spor yapılabilir.

() a- Doğru () b- Yanlış

-Bu bilgiyiden/dan öğrendim.

38- Hergün düzenli olarak 2 kilometre yürümek yararlı bir spordur.

() a- Doğru () b- Yanlış

-Bu bilgiyiden/dan öğrendim.

39- Halk oyunları, dans gibi etkinlikler bir çeşit spordur.

() a- Doğru () b- Yanlış

- Bu bilgiyiden/dan öğrendim.

40- Spor ve hareketli oyunlar yorucu oldukları ve fazla enerji harcamayı gerektirdikleri için boş zamanları değerlendirmede öncelikle tercih edilmemelidir.

() a- Doğru () b- Yanlış

- Bu bilgiyiden/dan öğrendim.

41- Spor yapmak için özel ayakkabı, giysi ve yer gereklidir. Bunlardan biri bile olmazsa spor yapmak yarar sağlamaz.

() a- Doğru () b- Yanlış

- Bu bilgiyiden/dan öğrendim.

42- Beden Eğitimi dersleri dışında spor yapıyor musun?

() a- Evet, düzenli olarak

() b- Evet, düzenli değil fakat sık sık

() c- Bazen

() d- Hayır, hiç

43- Spor yapmıyorsan, neden?

() a- Zamanım yok

() b- Spor yapacak yer yok

() c- Benim için yorucu oluyor

() d- İlgi duymuyorum

44- Spor yapıyorsan daha çok hangi sporlara öncelik veriyorsun? (Bu sporlar arasında lisanslı olarak yaptığınız sporları ~~X~~ ile belirtin.)

a- b- c-

45- Ailenizde düzenli olarak spor yapan var mı?

() a-Yok () b- Var : () Babam () Annem () Ağabeyim () Ablam () Kardeşim

46-Ders çalışmaktan arta kalan zamanı değerlendirmek için aşağıdaki uğraşlardan hangisine öncelik veriyorsun? (Yalnızca iki tanesini işaretleyin.)

() a-Müzik dinleme () b-Arkadaşlarla sohbet etme () c-Gazete, dergi, kitap okuma
() d-Spor yapma, hareketli oyunlara katılma () e-Dans etme yada halk oyunlarına katılma
() f-Ev işleri ile ilgilenme () g-Sinemaya, Tiyatroya gitme () h-Gezinti yapma
() i-Radyo dinleme () j-Televizyon seyretme () k-Kolleksiyon yapma

47- Dinlenmek ve zindelik kazanmak amacıyla yapılacak tatil size göre neleri içermelidir?

() a- 1-2 gün süreli ortam değişikliği ve spor olanağı
() b- En az üç gün süreli ortam değişikliği
() c- En az onbeş gün süreli ortam değişikliği ve spor olanağı
() d- Süre önemsiz, ortam değişikliği

48- Dinlenmek ve zindelik kazanmak amacıyla yılca ne sıklıkla tatile gidiyorsunuz?

() a-Bir kere () b-İki kere () c-İki kereden fazla () d-2-3 yılda bir kere () e-Hiç

49- Bir apartmanın 3. katında oturuyor olsanız ve apartmanda asansör var ise, merdiven ile asansör arasındaki tercihiniz aşağıdakilerden hangisi olur?

() a-Her zaman asansörü tercih ederim
() b-Her zaman merdiveni tercih ederim
() c-Çoğunlukla merdiveni tercih ederim
() d- Çoğunlukla asansörü tercih ederim
() e-Bazen asansörü, bazen merdiveni tercih ederim.

EK II

SPOR VE SAĞLIK KONUSUNDAKİ ÖLÇME TESTİNİN
DOĞRU YANIT LİSTESİ

<u>Soru No.:</u>	<u>Seçenek</u>	<u>Soru No.:</u>	<u>Seçenek</u>
9	e	35	b
10	c	36	a
11	a	37	a
12	a	38	a
13	d	39	a
14	d	40	b
15	b	41	b
16	d		
17	c		
18	a		
19	b		
20	e		
21	a		
22	e		
23	a		
24	a		
25	d		
26	a		
27	d		
28	a		
29	b		
30	a		
31	e		
32	b		
33	c		
34	e		