



T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Meslekî ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü

Sayı : 20880154/136/4320279
Konu : Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk
Karne Uygulaması

30.03.2017

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : a) Bakanlık Makamı 26.04.2016 tarih ve 90757378-136-E.4688166 sayılı yazısı.
b) Sağlık Bakanlığı'nın (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu) 29.03.2017 tarihli 92148377-323-E.224 sayılı yazısı

Millî Eğitim Bakanlığı ile Sağlık Bakanlığı işbirliğinde, öğrencilerde fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırmak, beden eğitimi ve spor dersi müfredatında fiziksel etkinliklere katılım için gerekli fiziksel becerileri geliştirmek, etkin ve sağlıklı bir yaşam tarzı sağlamaya yönelik bireysel farkındalık oluşturmak amacı ile "Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karne" geliştirilmiş ve ilgi (a) Makam Onay yazısı ile söz konusu program çalışmaları başlatılarak, ortaokul ve liselerde görev yapan (resmi/özel) Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretmenlerine Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karne Eğitimleri verilmiştir.

Bakanlığımız e-okul Yönetim Bilgi Sisteminde Fiziksel Aktivite Karnesi Modülü oluşturulmuş ve kullanıma açılmıştır. Verilerin elektronik ortamda aynı zamanda düzenlenmesi için ilinizdeki ortaokul ve lise (resmi/özel) öğrencilerinin;

1. Sağlıklı Fiziksel Uygunluk Ölçüm Değerlerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine giren öğretmenler tarafından yapılması,
2. Ölçümlerin yapılmasında "Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi Uygulama Rehberi" ve "https://okulsagligi.meb.gov.tr adresinde duyurular" kısmında yer alan bilgilerden yararlanılması,
3. Ölçümlerin 15 Eylül - 15 Ekim ve 15 Nisan - 15 Mayıs dönemleri arasında olmak üzere yılda iki kez yapılması,
4. Beden Eğitimi ve Spor Dersine giren öğretmen, öğrenci ve velilere Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karne Uygulaması

hakkında bilgi verilmesi gerekmektedir.

Ayrıca ilinizdeki ortaokul ve liselerde uygulanacak olan "Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karne" ölçümlerinde standardı sağlamak amacıyla valiliğinizce (İl Millî Eğitim Müdürlüğü) ölçümlerde kullanılacak boy ve kilo ölçerin temin edilmesi ve yukarıda belirtilen açıklamalar doğrultusunda gerekli tedbirlerin alınarak işlemlerin süresi içerisinde tamamlanması hususlarında bilgilerinizi ve gereğini arz/rica ederim.

Osman Nuri GÜLAY
Bakan a.
Genel Müdür

Ek: Sağlık İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi
Uygulama Rehberi (28 sayfa)

Dağıtım
Gereği
B Planı

Bilgi
Din Öğretimi Genel Müdürlüğüne
Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğüne
Ortaöğretim Genel Müdürlüğüne
Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğüne
Özel Öğretim Kurumları Genel Müdürlüğüne
Temel Eğitim Genel Müdürlüğüne
Sağlık Bakanlığına (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu)



BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ÖĞRETMENLERİ
İÇİN
SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK
KARNESİ
UYGULAMA REHBERİ

Ankara 2017

Çalışmaya Katkı Veren Kişi ve Kurumlar

| | |
|--|--|
| Prof. Dr. Deniz İNAL İNCE | Hacettepe Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü |
| Prof. Dr. Haydar DEMİREL | Hacettepe Ü. Spor Bilimleri Fakültesi |
| Prof. Dr. Gıyasettin DEMİRHAN | Hacettepe Ü. Spor Bilimleri Fakültesi |
| Prof. Dr. Gül BALTACI | Özel Güven Hastanesi (ANKARA) |
| Prof. Dr. Hilal ÖZCEBE | Hacettepe Üniversitesi Halk Sağlığı Enstitüsü |
| Prof. Dr. Levent İNCE | ODTÜ Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü |
| Prof. Dr. Volga Bayrakçı TUNAY | Hacettepe Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü |
| Yrd. Doç. Dr. Irmak HÜRMERİÇ ALTUNSÖZ | ODTÜ Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü |
| Yrd. Doç. Dr. Pelin BİLGİÇ | Hacettepe Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü |
| Dr. Tülay BAĞCI BOSİ | Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı |
| Hasan GÖKTEN | TVF Spor Lisesi |
| Murat GÜLŞEN | MEB Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü |
| Murat GÜRSOY | ODTÜ Geliştirme Vakfı Okulları |
| Nalan TEPE GÖKÇE | Ankara Millî Eğitim Müdürlüğü |
| Saniye YILMAZ | MEB Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü |
| Doç.Dr. Nazan YARDIM | T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı |
| Uzm.Dyt. Beytül YILMAZ | T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı |
| Dyt. Duygu ÜNAL | T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı |

İÇİNDEKİLER

Sayfa

| | |
|---|----|
| Giriş | 1 |
| Amaç | 2 |
| Kapsam ve Yöntem | 2 |
| Uygulama Takvimi | 2 |
| Genel Kurallar | 3 |
| Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Dikkat Edeceği Hususlar ve Uygulama Örnekleri | 11 |

EKLER

EK-1 Antropometrik Ölçüm Yöntemleri

EK-2 Milli Eğitim Bakanlığı Makam Onayı

EK-3 Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi

EK-4 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerine Yönelik Fiziksel Uygunluk Karne Eğitim Videosu



T.C
ERGANİ KAYMAKAMLIĞI
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 24682751-136-E.4450118
Konu : Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk
Karne Uygulaması

03.04.2017

.....MÜDÜRLÜĞÜNE

Millî Eğitim Bakanlığı ile Sağlık Bakanlığı işbirliğinde, öğrencilerde fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırmak, beden eğitimi ve spor dersi müfredatında fiziksel etkinliklere katılım için gerekli fiziksel becerileri geliştirmek, etkin ve sağlıklı bir yaşam tarzı sağlamaya yönelik bireysel farkındalık oluşturmak amacı ile "Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karne" geliştirilmiş ve ilgi (a) Makam Onay yazısı ile söz konusu program çalışmaları başlatılarak, ortaokul ve liselerde görev yapan (resmi/özel) Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretmenlerine Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karne Eğitimleri verildiği ile ilgili Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğünün 30.03.2017 tarih ve 4320279 sayılı yazısı ekte gönderilmiştir.

Gereğini rica ederim.

Ahmet ATABEY
İlçe Milli Eğitim Müdürü

DAĞITIMLI:
Mesleki ve Teknik Eğitim Liselerine

EK: İlgili yazı ve ekleri

Güvenli Elektronik İmza
Ash ile Aynıdır.

03.104.12017...

Mehmet ÇELİK
Evrak Kayıt Memuru

Adres:
Elektronik Ağ:
e-posta:

Ayrıntılı bilgi için:
Tel:
Faks:

1. GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü ve uzmanlar çocukların her gün en az 60 dakika fiziksel aktivite yapmasını önermektedir. T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından oluşturulan Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi de Dünya Sağlık Örgütü önerileri doğrultusunda hazırlanmış ve her yaş grubuna yönelik fiziksel aktivite önerilerini içermektedir (www.beslenme.gov.tr).

Sağlık Bakanlığı'nın Ulusal Fiziksel Aktivite Rehberi'nde yer alan öneriler kapsamında ve Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) ile Sağlık Bakanlığı işbirliğinde öğrencilerde Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite farkındalığını arttırmak ve teşvik etmek amacıyla bilim kurulu kararı ile "Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi" geliştirilmiştir.

Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi eğitim ve öğretim yılı başında ve sonunda (15 Eylül- 15 Ekim ve 15 Nisan-15 Mayıs) olmak üzere yılda 2 kez verilecek olup uygulamada mekik, sınav, otur-uzan esneklik ölçümü, vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümü değerlendirilecektir. Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi ana karnedeki beden eğitimi ve spor ders notunu etkilemeyecek ve çocuklara ait bilgiler gizli tutulup her çocuğun kendi ailesiyle paylaşılacaktır. E-okul veri tabanından velilerin diğer karne notlarına erişimleri gibi Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesine de ulaşımının sağlanması planlanmaktadır.

Sağlık Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı ve Sağlıklı Hayatı Teşvik ve Sağlık Politikaları Derneği işbirliği ile NUTS-I düzeyinde 12 bölgede beden eğitimi ve spor dersi öğretmenlerine "Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi Eğitim Programı" düzenlenmiştir.

Gelişmiş ülkelerde uygulanan Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesinin ülkemizde de uygulaması ile uzun vadede ortaokul ve lise öğrencilerinin gelişimlerinin izlenmesi hususunda faydalı olacağı düşünülmektedir.

2. AMAÇ

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

3. KAPSAM VE YÖNTEM

Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi eğitim ve öğretim yılı başında (15 Eylül- 15 Ekim) ve sonunda (15 Nisan-15 Mayıs) olmak üzere yılda 2 kez verilecek olup uygulamada mekik, sınav, otur-uzan esneklik ölçümü, vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümü değerlendirilecektir.

Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi ana karnedeki beden eğitimi ve spor ders notunu etkilemeyecek ve çocuklara ait bilgiler gizli tutulup her çocuğun kendi ailesiyle paylaşılacaktır. E-okul veri tabanından velilerin diğer karne notları gibi Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesine de erişimleri sağlanacaktır.

4. UYGULAMA TAKVİMİ

| | |
|---|---|
| Mart 2015- Şubat 2016 | Hazırlık çalışmaları |
| Mart 2016- Aralık 2016 | Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi ve Fiziksel Aktivite Reçetesi Liderlik Programı 12 NUTS Bölgesi İl Eğitimleri |
| 2016-2017 Eğitim Öğretim Yılı (ilk dönem) | Pilot uygulamasının başlangıcı |
| 2017-2018 Eğitim Öğretim Yılı (ikinci dönem) | Tüm ülkede yaygınlaştırılması |

5. TANIMLAR VE GENEL KURALLAR

Fiziksel aktivite: Günlük yaşam içerisinde, iskelet kasları kullanılarak yapılan ve enerji harcamasını gerektiren her hareket fiziksel aktivite olarak tanımlanır.

Egzersiz (Düzenli Fiziksel Aktivite): Fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşeninin korunmasını veya geliştirilmesini amaçlayan düzenli, planlanmış ve tekrarlı fiziksel aktivitelerdir.

Spor: Belirli kurallar içerisinde yapılan, genellikle yarışma amacı taşıyan, lisanslı amatör ve profesyonel sporcuların gerçekleştirdiği aktivite türüdür. Diğer yandan semt sahalarında oynanan basketbol, futbol gibi aktiviteler de günlük yaşamımızda spor olarak yerleşmiştir.

Bu kapsamda oyun oynamak, ev işleri, bahçe işleri, yürümek, merdiven inip çıkmak, yemek yemek, banyo yapmak gibi günlük yaşamımızı sürdürmek için yapılan etkinliklerin yanı sıra, egzersiz ve spor da fiziksel aktivitedir.

Fiziksel Aktivitenin Önemi: Fiziksel aktivite, yaşam kalitemizi yükseltmemize, dikkat süresini artırarak akademik süreci daha etkili yönetebilmemize, sosyal yönden daha dengeli ve iletişim becerisi yüksek bireyler olarak kabul görmemize ve sağlık yönünden daha az problem ile karşılaşmamıza direkt katkı sağlar.

Spordan farkları:

- *Fiziksel aktivite, kazanmak ve kaybetmek üzerine kurgulanmaz, bir alan veya malzeme ile sınırlandırılmaz.
- *Fiziksel aktivite yaşam biçimi şekillendirmemize yardımcı olurken, spor fiziksel sınırlarımızı zorlamamızı gerektiren etkinlikler bütünüdür.
- *Fiziksel aktivite yetenek gerektirmez, fakat spor alana özgü yetenek gerektirir.

Fiziksel Uygunluk:

Fiziksel uygunluk; günlük işleri yorgunluk duymaksızın canlı ve uyanık yapabilmek ve serbest zamanları neşeli uğraşlarla geçirebilmek için gerekli enerjiye sahip olmaktır.

Fiziksel Uygunluk Bileşenleri

Fiziksel uygunluk spor ve sağlıkla ilgili olarak iki şekilde ele alınır. Bu çerçevede;

Kardiyovasküler dayanıklılık, kas kuvvet, kas dayanıklılığı, esneklik, vücut kompozisyonu sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk bileşenleri iken çabukluk, koordinasyon, sürat, güç gibi faktörler performans ile ilgili fiziksel uygunluk bileşenlerini oluşturur. Denge bir yandan performans ile ilgili fiziksel uygunluk bileşeni iken, günlük yaşam içerisinde düşmelerin engellenmesi açısından ele alındığında sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk bileşeni olarak değerlendirilir.

Böylece, bir kişinin sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğu değerlendirilirken; kişinin aerobik dayanıklılık (kalp-damar sistemi dayanıklılığı), kassal dayanıklılık, esneklik, kuvvet, beslenme/vücut kompozisyonu ele alınır. Sporla ilgili fiziksel uygunluk değerlendirilirken ise; patlayıcı kuvvet, güç, hız, çeviklik, koordinasyon, denge, reaksiyon zamanı ve yapılan spor dalı ile ilgili diğer özelliklere ilişkin bileşenler ele alınır.

Yukarıda bahsedilen bileşenlerde ortaya çıkan yetersizlik ya da o yaş ve cinsiyet grubuna göre belirlenen standart değerlerin altında bir durum söz konusu ise o zaman kişinin fiziksel uygunluk düzeyinde bir yetersizlikten söz edilir. Örneğin; kuvvetsizlik, esnekliğin azlığı, obezite kişinin fiziksel uygunluk düzeyinin azalması veya yetersizliğine neden olabilir. Ayrıca sağlığını etkileyen psikolojik, sosyal veya yetersiz ve dengesiz beslenme gibi fizyolojik nedenler de düşük fiziksel uygunluk sebebi olabilir.

Bu nedenler ışığında; fiziksel uygunluk, fiziksel aktivite ve sağlık birbirlerini etkileyen, yakından ilişkili kavramlardır.

Fiziksel Uygunluk Eğitiminin Yararları:

Fiziksel uygunluk eğitiminin genel hedefi, öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeylerini sadece okul yıllarında değil okul sonrası yaşamlarında da geliştirebilmeleri ve düzenli olarak fiziksel aktivite yapmaları için gerekli olan bilgi, beceri, tutum ve davranışları onlara kazandırarak toplumda yetersiz fiziksel aktivite nedeni ile ortaya çıkan sağlık sorunlarını en aza indirmektir.

Fiziksel uygunluk durumumuzu bilmek, fiziksel aktivite yönünden gelişime açık alanlarımızı belirlememizde bize yardımcı olacağı gib spor okur yazarlığımızı geliştirerek, fiziksel aktivite düzeyi yüksek bir yaşam kültürü geliştirmemizde de referans olur. Fiziksel uygunluk durumumuzla ilgili veriler, Beden Eğitimi Öğretmenleri ve hekimler tarafından bizim sağlıklı gelişimizle ilgili planlamalarda etkin kullanılır.

Bu çerçevede Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi uygulamasının aşağıdaki yararları sağlanması beklenmektedir:

- Fiziksel uygunluğu ölçme ve değerlendirme becerileri kazandırmak.
- Dengeli ve düzenli beslenme alışkanlığı kazandırmak.
- Fiziksel aktiviteye karşı merak uyandırmak.
- Fiziksel uygunluğun öğrencinin hayat boyu sürdüreceği kişisel bir sorumluluk olarak algılanmasını sağlamak.
- Fiziksel aktivitelere katılmak için gereken hareket becerilerini kazandırmak.
- Düzenli yapılan fiziksel aktivite ile sağlıklı yaşam arasındaki ilişki hakkında bilgi vermek.
- Fiziksel aktiviteye yönelik yanlış bilgiler ve hatalı uygulamalar hakkında bilgi vermek.
- Fiziksel aktivite yaparken ortaya çıkan sakatlanmalar hakkında bilgi vermek, bu konuda bilinçlenmeleri sağlamak.
- Kişisel fiziksel aktivite programı hazırlama becerileri kazandırmak.
- Fiziksel aktivite eksikliği kaynaklı hastalıklar hakkında bilinçlenmelerini sağlamak.
- Alkol, tütün, uyuşturucu gibi zararlı maddelerin sağlığımıza olumsuz etkilerinin azaltılması için bir zemin hazırlamak. (Fiziksel işlerde çabuk yorulmadan dolayı moral ve motivasyon bozukluğu yaşayan bireylere bu alışkanlıklardan kurtulmaları gerektiğinin hatıratılması)
- Düzenli olarak fiziksel aktivite yapma alışkanlığı kazandırmak.
- Sunulan sportif ürünlerin arasından doğru seçimi yapılmasına yardımcı olmak.

Fiziksel Aktivitenin Yararları

Sağlık; bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal anlamda tam bir iyilik hâlinde olmasıdır. Fiziksel aktivitenin sağlığımız üzerine etkileri, temelde üç başlık altında incelenebilir:

1. Bedensel Sağlığımız Üzerine Etkileri

2. Ruh Sağlığı ve Sosyal Gelişim Üzerine Etkileri

1-Bedensel Sağlığımız Üzerine Etkileri

Fiziksel aktivitenin bedensel sağlığımız üzerindeki etkileri iki ana başlık altında incelenebilir.

A. Kas İskelet Sistemi Üzerine Etkileri:

- Kas kuvveti ve miktarının korunması ve artırılması,
- Zıt yönde çalışan kaslar arasındaki dengenin sağlanması,
- Kas-eklem kontrolünü artırarak dengenin sağlanması,
- Eklem hareketliliğinin korunması ve artırılması,
- Kas ve eklemlerin esnekliğinin korunması ve artırılması,
- Dayanıklılığın artırılması,
- Reflekslerin ve reaksiyon zamanının gelişmesi,
- Vücut düzgünlüğü ve postürün korunması,
- Vücut farkındalığının gelişmesi,
- Denge ve düzeltme reaksiyonlarının gelişmesi,
- Yorgunluğun azaltılması,
- Kas kasılması ve aktivitenin etkisiyle kemik mineral yoğunluğunun artırılması ve korunması, osteoporozun önlenmesi,
- Olası yaralanma ve kazalara karşı bedensel korunma geliştirilmesi.

B. Diğer Vücut Sistemleri Üzerine Etkileri:

- Kalbin dakikadaki atım sayısında azalma,
- Kalbin boşluklarında genişleme sonucu bir atımda pompalanan kan miktarında artış,
- Kalp ritminin düzenlenmesi,
- Damar direncini azaltarak kan basıncının düzenlenmesi,
- Yüksek kan kolesterol ve trigliserit düzeylerini etkileyerek damar hastalıkları riskini azaltması,
- Akciğerlerin havalanması ve solunum kapasitesinde artış,
- Düzenli fiziksel aktivite ile insülin aktivitesinin kontrolü ve kan şekerinin düzenlenmesi,
- Vücudun su, tuz, mineral kullanımının dengelenmesi,
- Enerji gereksinimini yağları yakarak karşılama özelliğinin geliştirilmesi,
- Metabolizmanın hızlandırılması ve kilo alımının önlenmesi.

2-Ruh Sağlığı ve Sosyal Gelişim Üzerine Etkileri

- Bireyin kendini iyi hissetmesini sağlaması ve mutluluk oluşturması,
- Depresyon ve kaygı bozukluğu riskini azaltması,
- Sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısı üzerine olumlu etkileri nedeniyle vücut düzgünlüğü ve farkındalığını geliştirerek bedeni ile barışık, özgüvenli bireyler yaratması,
- İletişim becerilerini geliştirmesi,
- Olumlu düşünebilme ve stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirmesi,
- Benlik saygısı ve özgüvende artma,
- Zihinsel yetilerde düzelme,
- Sosyal ilişkilerde gelişme,
- Yorgunluk hissinde azalma.

Sağlığı koruyucu ve geliştirici etkisinin görülebilmesi, günlük aktivitelerle beraber; fiziksel aktivitenin planlı, tekrarlı ve düzenli yapılmasıyla mümkündür. Bu tür fiziksel aktivite, egzersiz olarak da isimlendirilmektedir.

Günlük yaşamı mümkün olduğunca aktif geçirmek sağlıklı bir yaşamın ilk adımıdır.

Daha fazla yarar elde edebilmek ve sağlığı koruyup geliştirebilmek için fiziksel aktiviteler düzenli olarak yapılmalı ve yaşamın bir parçası hâline getirilmelidir.

Fiziksel Aktivite Şiddeti

Fiziksel aktiviteler yoğunluklarına göre üç ayrı şekilde değerlendirilir:

Düşük: Nefes almanın ve kalp atım sayısının dinlenme değerinin biraz üzerinde olduğu çok az çaba gerektiren günlük aktiviteleri niteler: Yavaş yürüyüş, ev işleri vb.

Orta: Nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden daha fazla olduğu, kasların zorlanmaya başladığı, orta dereceli çaba gerektiren aktiviteleri ifade eder. Aktivite sırasında kişi konuşabilir fakat şarkı söyleyemez. Hızlı yürümek, düşük tempolu koşular, dans etmek, ip atlamak, yüzmek, masa tenisi oynamak, yavaş tempoda bisiklet sürmek vb.

Yüksek: Nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden çok daha fazla olduğu veya kasların daha fazla zorlandığı, çok fazla çaba gerektiren aktiviteleri tanımlar. Kişi, aktivite sırasında nefesi

kesilmeden birkaç kelimedenden fazlasını konuşamaz. Tempolu koşu, basketbol, futbol, voleybol, hentbol ve tenis oynamak, step-aerobik derslerine katılmak, tempolu dans etmek gibi.

7

12-18 Yaş Grubu

Gelişim Özellikleri: Kızlar erkeklerden daha erken ergenlik dönemine girerler. Boy, vücut ağırlığı ve kas kütlesi hızlı arttığı dönemdir. Bu hızlı büyüme dönemine iştah artışı da eşlik eder. Zirve kemik kütlesine ulaşılan dönemdir. Kuvvet, esneklik ve dayanıklılıkta erkek ve kızlar arasında farklılıklar vardır. Aktivitelerde zamanı etkili kullanır. Sportif aktivitelerde başkalarının haklarına saygı gösterir ve başarıyı takdir eder.

Önerilen Aktiviteler ve Sporlar: Kendi vücut ağırlığını, egzersiz bantlarını ve topları kullanarak egzersiz yapması kemik ve kas gücünü artıracaktır. Hızlı koşu, tempolu yürüyüş, kış sporları, su sporları, bisiklet, tırmanış, binicilik gibi birçok spor bu yaş grubunda yapılabilir.

- Bu yaş grubunda yoğun ağırlık içeren sporların yapılması sağlığa zarar verebilir.
- İdeal vücut kompozisyonunu korumak için düzenli fiziksel aktivite önemlidir.
- Hergün olabildiğince aktif olması gerektiğinin önemi vurgulanmalıdır.
- Sağlığın korunması ve geliştirilmesine katkı sağlaması nedeni ile yüksek şiddetli egzersizler de aktivite programına eklenmelidir.
- Kemik sağlığının ileri yaşlarda korunması için sıçrama aktivitelerinin yer aldığı ip atlama, voleybol, basketbol gibi sporlara özellikle teşvik edilmelidir.

DİKKAT!

- Egzersizlere yavaş başlanmalı.
- Haftada 1-2 defa 15-30 dakikalık orta şiddette egzersiz yapılmalı.
- Bu aşamaya ulaşıldığında haftada 2-3 gün 30 dakikalık egzersizden, haftada 3-4 gün 30 dakikalık egzersize doğru ilerlenmeli.
- Bazı günler egzersiz süresi 60 dakikaya kadar uzatılmalı. Daha yüksek şiddetli aktiviteler tercih edilmeli.
- Hedef; günde 60 dakika, orta şiddetten başlayarak yüksek şiddete ilerleyen aktiviteler yapmak olmalı.
- Haftada en az 3 defa yüksek şiddetli aktivite yapılmalı.
- Haftada en az 3 defa kas ve kemik güçlendiren aktiviteler tercih edilmeli.

12-18 yaş

Her Günde 1 Gün
Orta Sıddette
Aktivite

Sıvı Alımı
Sıvı Alımı (Sıvı Alımı)
Sıvı Alımı (Sıvı Alımı)

Yağ

Et

Sebze

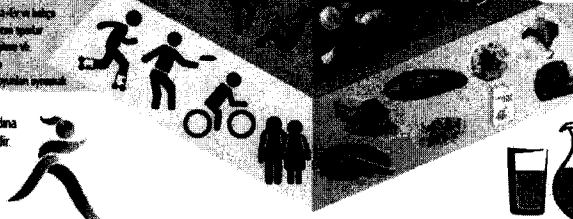
Süt, yoğurt, peynir grubu günde 3 porsiyon
Et, yumurta, kurutulmuş etler günde 2½-4 porsiyon

Günlük Aktiviteler
Orta Sıddette
Her Gün 60 Dak.

• Halka koşu - Futbol - Basketbol - Voleybol
• Yürüyüş - Bisiklet - Tenis - Masa Tenisi
• Futbol - Basketbol - Voleybol - Tenis - Masa Tenisi
• Parkur, açık alanlarda koşu, voleybol, futbol topu ile ilgili oyunlar oynamak

Tahıl grubu ekmek, bulgur, pirinç,
makarna günde 4½-8 porsiyon

Yapılan aktivitelerin çoğunluğunun güneşten yararlanmak adına
(0 vt., kemik sağlığı) açık havada yapılması tercih edilmelidir.





Sağlıklı Beslen, Sağlık İçin Hareket Et

| Aktivite Tipi | 12-18 yaş grubu için aktivite önerileri |
|--|---|
| Orta şiddetli dayanıklılık (aerobik) aktiviteleri | Paten kayma Bisiklet sürme Ev ve bahçe işleri Yakalama-fırlatma içeren sporlar (frizbi gibi) |
| Yüksek şiddetli aktiviteler | Tempolu koşu Tempolu bisiklet sürme İp atlama Karate gibi sporlar Basketbol Yüzme Tenis Futbol Hızlı dans Boks |
| Kasları kuvvetlendiren aktiviteler | Halat çekme Modifiye şınav (dizler bükülü) Vücut ağırlığını, dirençli bantları ya da ağırlık aletlerini kullanarak yapılan egzersizler Yapay duvara tırmanma Mekik Jimnastik |
| Kemikleri kuvvetlendiren aktiviteler | Sıçrama, zıplama İp atlama Koşu Basketbol Tenis Voleybol |

**İyi planlanmış bir program her hafta bu dört tipteki egzersizleri içermelidir.
Aerobik egzersizler bu programın merkezinde yer almalıdır.**

6. BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ÖĞRETMENLERİNİN DİKKAT EDECEĞİ HUSUSLAR ve UYGULAMA ÖRNEKLERİ

a) Kız Öğrenci Birinci Dönem Ölçümü

| | | | |
|---|---|-----------------|---------------------|
|  T.C. MILLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI |  T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI | | |
| SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK KARNESİ | | | |
| Adı Soyadı : Çiğdem YİĞİT Yaş : 28/06/2000 Cinsiyet : KIZ |/...../2017 | | |
| DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ BEDEN KÜTLE İNDEKSİ (BKİ) Z-SKORU | | | |
| KESİM NOKTALARI SONUÇ | | | |
| [REDACTED] | | | |
| BKİ Z-Skoru Dünya Sağlık Örgütü Referans Değerlerine Göre Hesaplanmıştır. BKİ Z-Skoru SONUÇ | | | |
| KIZ (REFERANS DEĞERLERİ) | | | |
| Yaş | Meklik | Şınav | Otur-Uzan Testi(cm) |
| 10 | ≥12 | ≥7 | 23 |
| 11 | ≥15 | ≥7 | 25,5 |
| 12 | ≥18 | ≥7 | 25,5 |
| 13 | ≥18 | ≥7 | 25,5 |
| 14 | ≥18 | ≥7 | 25,5 |
| 15 | ≥18 | ≥7 | 30,5 |
| 16 | ≥18 | ≥7 | 30,5 |
| 17 | ≥18 | ≥7 | 30,5 |
| >17 | ≥18 | ≥7 | 30,5 |
| SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK ÖLÇÜM DEĞERLERİ | | ÖLÇÜM DÖNEMİ | |
| Vücut Ağırlığı (kg) | | 15 EYLÜL | 15 NİSAN |
| | | 13 EKİM | 15 MAYIS |
| Vücut Kompozisyonu | | 80 | |
| Boy Uzunluğu (cm) | | 171 | |
| BKİ Z-Skoru Sonucu | | > +1 SD | |
| Kas Dayanıklılığı | | 5 | |
| Esnelik | | Şınav | 14 |
| | | Meklik | 25 |
| Esnelik | | Otur-Uzan Testi | Sağ |
| | | | Sol |
| Meklik - Şınav Testi Sonuçlarının Değerlendirilmesi | | Ölçüm Dönemi | |
| Otur-Uzan Testi Sonuçlarının Değerlendirilmesi | | Ölçüm Dönemi | |

Açıklamalar:

Yukarıdaki tabloda 10 yaş itibariyle Beden Kütle İndeksi Z-Skoru Kas Kuvveti, Kas Dayanıklılığı ve Esneklik değerleri bulunmaktadır. Bu değerler tüm dünyada belirlenen “sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğun” standart ölçüleridir.

Öğrencimiz Çağla Yiğit’in yapılan ölçümlerinde (Beden Kütle İndeksi Z-Skoru, Kas Kuvveti, Kas Dayanıklılığı ve Esneklik) bulunan değerler karnesinde yer almaktadır.

Beden Kütle İndeksi Z-Skoru: Yapılan ölçümlerde BKİ Z-skoru dünya standart ölçülerine göre yüksek çıkmıştır. Yani kilolu kategorisine girmektedir. Bunun önüne geçebilmek için öğrencimizin her ortamda yapabileceği aktiviteler vardır. Örneğin; Haftanın her günü düşük ve orta şiddette egzersizler. Bu egzersizler yapılırken nabzının 120-140 atım/dk. aralığında ve mümkün olduğunca uzun olması gerekir. Örneğin 40-60 dk. tempolu yürüyüş, hafif tempolu koşu, bisiklet sürme vb. etkinlikler yapması önerilir.

Kas Kuvveti ve Dayanıklılığı: Yapılan ölçümlerde Çağla Yiğit’in kas kuvvetinin ve dayanıklılığının dünya standart ölçülerinin altında kaldığı görülmüştür. Kas kuvvetini ve dayanıklılığını artırmak için her ortamda yapabileceği aktiviteler vardır. Örneğin; Haftada 2-3 gün çekebildiği şnav ve mekiğin yarısını, seçilen egzersizlerde 2 veya 3 kez tekrarlamalıdır. Egzersiz aralarında 2-3 dk. dinlenebilir. Bu egzersizler; Vücut ağırlığı ile yapılan hareketler (mekik, şnav, barfiks, basit sıçramalar vb.) ve serbest ağırlık ve makinelerle yapılan çalışmalar olabilir.

Esneklik: Yapılan ölçümlerde Çağla Yiğit’in esneklik sonuçlarının dünya standart ölçülerinin altında kaldığı görülmüştür. Esneklik bu yaş gurupları için fizyolojik açıdan önemli bir durumdur. Esnekliğini geliştirebilmek için her ortamda uygulayabileceği aktiviteler vardır. Örneğin; Haftada 2-3 gün gerilme kaslarda hissedilecek, acı eşiği zorlanmayacak şekilde esnetme, gerdirme hareketleri yapılabilir. Her bir gerdirme 15-30 sn. arasında olmalıdır. Esnetme hareketleri yapılırken (oturarak, ya da ayakta) dizlerin bükülmemesine özen gösterilmelidir.

b) Kız Öğrenci İkinci Dönem Ölçümü



T.C.
MILLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI

Adı Soyadı : Çaişta Yiğit
Yaş : 28/06/2000
Cinsiyet : KIZ

SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK KARNESİ

| SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK ÖLÇÜM DEĞERLERİ | ÖLÇÜM DÖNEMİ | |
|--|------------------------------------|----------------------|
| | 15 EYLÜL 15 EKİM | 15 NİSAN 15 MAYIS |
| Vücut Kompozisyonu | Vücut Ağırlığı (kg) 80 | 50 |
| | Boy Uzunluğu (cm) 171 | 175 |
| Kas Dayanıklılığı | BKİ Z-Skoru Sonucu > +1 SD 5 | -2SD ≤ -1 SD 13 |
| | Şınav 14 | 25 |
| | Mekik 25 | 31 |
| Esnaklık | Otur-Uzan Testi Sağ 25 | 32 |
| | Sol | |

Mekik- Şınav Test Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Otur-Uzan Test Sonuçlarının Değerlendirilmesi

| KIZ (REFERANS DEĞERLERİ) | | | | |
|--------------------------|-------|-------|----------------------------|--|
| Yaş | Mekik | Şınav | Otur- Uzan Testi(cm) | |
| 10 | ≥12 | ≥7 | 23 | |
| 11 | ≥15 | ≥7 | 25,5 | |
| 12 | ≥18 | ≥7 | 25,5 | |
| 13 | ≥18 | ≥7 | 25,5 | |
| 14 | ≥18 | ≥7 | 25,5 | |
| 15 | ≥18 | ≥7 | 30,5 | |
| 16 | ≥18 | ≥7 | 30,5 | |
| 17 | ≥18 | ≥7 | 30,5 | |
| >17 | ≥18 | ≥7 | 30,5 | |

DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ
BEDEN KÜTLE İNDEKSİ (BKİ) Z-SKORU

| KESİM NOKTALARI | SONUÇ |
|--------------------|-------|
| | |

BKİ Z-Skoru Dünya Sağlık Örgütü Referans
Değerlerine Göre Hesaplanmıştır.

BKİ Z-Skoru Sonucu



T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI

.../.../2017

Açıklamalar:

Yukarıdaki tabloda 10 yaş itibariyle Beden Kütle İndeksi Z-Skoru , Kas Kuvveti, Kas Dayanıklılığı ve Esneklik değerleri bulunmaktadır. Bu değerler tüm dünyada belirlenen “sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğun” standart ölçüleridir.

Öğrencimiz Çağla Yiğit’in yapılan ölçümlerinde (Beden Kütle İndeksi Z-Skoru, Kas Kuvveti, Kas Dayanıklılığı ve Esneklik) bulunan değerler karnesinde yer almaktadır.

Beden Kütle İndeksi Z-Skoru: Yapılan ölçümlerde BKİ Z-Skoru ciddi oranda olumlu yönde değişim göstermiştir. Öğrencimiz şuan normal kategorisine girmektedir. Dünya standart normlarını yakalayan öğrencimizin yapmış olduğu egzersizlere devam etmesinin öneririz. Bu çabasından dolayı sizi ve kendisini kutlarız.

Kas Kuvveti ve Dayanıklılığı: Yapılan ölçümlerde Çağla Yiğit’in kas kuvvetinin ve dayanıklılığının bir önceki döneme göre olumlu yönde değiştiği ve geliştiği görülmüştür. Bu aktiviteler ile dünya standart ölçülerini yakalamayı başarmıştır. Fiziksel aktivite ve egzersizlerine devam etmesini öneririz. Bu çabasından dolayı sizi ve kendisini kutlarız.

Esneklik: Yapılan ölçümlerde Çağla Yiğit’in esneklik sonuçlarının dünya standart ölçülerinde olduğu görülmüştür. Esneklik bu yaş gurupları için fizyolojik açıdan önemli bir durumdur. Esnekliğini geliştirebilmek için yapmış olduğu egzersizlere devam etmesini öneririz. Bu çabasından dolayı sizi ve kendisini kutlarız.

c) Erkek Öğrenci Birinci Dönem Ölçümü



T.C.
MILLİ EĞİTİM BAKANLIĞI

Adı Soyadı : Gökçekan Yiğit
Yaş : 11/02/2005
Cinsiyet : ERKEK

SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK KARNESİ

| SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK ÖLÇÜM DEĞERLERİ | ÖLÇÜM DÖNEMİ | |
|---|---------------------|----------------------|
| | 15 EYLÜL 15 EKİM | 15 NISAN 15 MAYIS |
| Vücut Ağırlığı (kg) | 73 | |
| Vücut Kompozisyonu | 135 | |
| Boy Uzunluğu (cm) | | |
| BKI Z-Skoru Sonucu | > +2 SD | |
| Kas Dayanıklılığı | Şnav | 3 |
| | Mekik | 2 |
| Erneklilik | Otur-Uzan Testi | Sağ Sol |
| | | 18 17 |

Mekik-Şnav Testi Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Otur-Uzan Testi Sonuçlarının Değerlendirilmesi



T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI

...../...../2017

DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ
BEDEN KÜTLE İNDEKSİ (BKİ) Z- SKORU

| KESİM NOKTALARI | SOMUÇ |
|--------------------|-------|
| | |

BKİ Z-Skoru Dünya Sağlık Örgütü Referans
Değerlerine Göre Hesaplanmıştır.

BKİ Z-Skoru Somuç

| Yaş | ERKEK (REFERANS DEĞERLERİ) | | Otur- Uzan Testi(cm) |
|-----|----------------------------|------|----------------------------|
| | Mekik | Şnav | |
| 10 | ≥12 | ≥7 | 20,5 |
| 11 | ≥15 | ≥8 | 20,5 |
| 12 | ≥18 | ≥10 | 20,5 |
| 13 | ≥21 | ≥12 | 20,5 |
| 14 | ≥24 | ≥14 | 20,5 |
| 15 | ≥24 | ≥16 | 20,5 |
| 16 | ≥24 | ≥18 | 20,5 |
| 17 | ≥24 | ≥18 | 20,5 |
| >17 | ≥24 | ≥18 | 20,5 |

Açıklamalar:

Yukarıdaki tabloda 10 yaş itibariyle Beden Kütle İndeksi Z-Skoru, Kas Kuvveti, Kas Dayanıklılığı ve Esneklik değerleri bulunmaktadır. Bu değerler tüm dünyada belirlenen “sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğun” standart ölçüleridir.

Öğrencimiz Gökçehan Yiğit’in yapılan ölçümlerinde (Beden Kütle İndeksi Z-Skoru, Kas Kuvveti, Kas Dayanıklılığı ve Esneklik) bulunan değerler karnesinde yer almaktadır.

Beden Kütle İndeksi Z-Skoru: Yapılan ölçümlerde BKİ Z-Skoru dünya standart ölçülerine göre yüksek çıkmıştır. Yani şişman kategorisine girmektedir. Bunun önüne geçebilmek için öğrencimizin her ortamda yapabileceği aktiviteler vardır. Örneğin; Haftanın her günü düşük ve orta şiddette egzersiz yapmalıdır. Bu egzersizler yapılırken nabzının 120-140 atım/dk. aralığında ve mümkün olduğunca uzun olması gerekir. Örneğin 40-60 dk. tempolu yürüyüş, hafif tempolu koşu, bisiklet sürme vb. etkinlikler yapılması önerilir.

Kas Kuvveti ve Dayanıklılığı: Yapılan ölçümlerde Gökçehan Yiğit’in kas kuvvetinin ve dayanıklılığının dünya standart ölçülerinin altında kaldığı görülmüştür. Kas kuvvetini ve dayanıklılığını artırmak için her ortamda yapabileceği aktiviteler vardır. Örneğin; Haftada 2-3 gün çekebildiği şnav ve mekiğin yarısını, seçilen egzersizlerde 2 veya 3 kez tekrarlamalıdır. Egzersiz aralarında 2-3 dk. dinlenebilir. Bu egzersizler; Vücut ağırlığı ile yapılan hareketler (mekik, şnav, barfiks, basit sıçramalar vb.) ve serbest ağırlık ve makinelerle yapılan çalışmalar olabilir.

Esneklik: Yapılan ölçümlerde Gökçehan Yiğit’in esneklik sonuçlarının dünya standart ölçülerinin altında kaldığı görülmüştür. Esneklik bu yaş gurupları için fizyolojik açıdan önemli bir durumdur. Esnekliğini geliştirebilmek için her ortamda uygulayabileceği aktiviteler vardır. Örneğin; Haftada 2-3 gün gerilme kaslarda hissedilecek, acı eşiği zorlanmayacak şekilde esnetme, gerdirme hareketleri yapılabilir. Her bir gerdirme 15-30 sn. arasında olmalıdır. Esnetme hareketleri yapılırken (oturarak, ya da ayakta) dizlerin bükülmemesine özen gösterilmelidir.

d) Erkek Öğrenci İkinci Dönem Ölçümü



T.C.
MILLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI



T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI

SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK KARNESİ

Adı Soyadı : Gökçehan Yiğit
Yaş : 11/02/2005
Cinsiyet : ERKEK

...../...../2017

| SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK ÖLÇÜM DEĞERLERİ | ÖLÇÜM DÖNEMİ | | |
|--|---------------------|----------------------|----|
| | 15 EYLÜL 15 ERİM | 15 NISAN 15 MAYIS | |
| Vücut Ağırlığı (kg) | 73 | 50 | |
| Boy Uzunluğu (cm) | 135 | 140 | |
| BKİ Z-Skoru Sonucu | > +2 SD | > +1 SD | |
| Kas Dayanıklılığı | Şınav | 15 | |
| | Medik | 20 | |
| Esneklik | Otur-Uzan Testi | Sağ | 21 |
| | | Sol | 22 |

| ERKEK (REFERANS DEĞERLERİ) | | | |
|----------------------------|-------|-------|----------------------|
| Yaş | Medik | Şınav | Otur-Uzan Testi (cm) |
| 10 | ≥12 | ≥7 | 20,5 |
| 11 | ≥15 | ≥8 | 20,5 |
| 12 | ≥18 | ≥10 | 20,5 |
| 13 | ≥21 | ≥12 | 20,5 |
| 14 | ≥24 | ≥14 | 20,5 |
| 15 | ≥24 | ≥16 | 20,5 |
| 16 | ≥24 | ≥18 | 20,5 |
| 17 | ≥24 | ≥18 | 20,5 |
| >17 | ≥24 | ≥18 | 20,5 |

DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ
BEDEN KÜTLE İNDEKSİ (BKİ) Z- SKORU

| KEŞİM NOKTALARI | SONUÇ |
|--------------------|-------|
| | |

Medik Şınav Testi Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Otur-Uzan Testi Sonuçlarının Değerlendirilmesi

BKİ Z-Skoru Dünya Sağlık Örgütü Referans
Değerlerine Göre Hesaplanmıştır.

BKİ Z-Skoru Sonucu

Açıklamalar:

Yukarıdaki tabloda 10 yaş itibariyle Beden Kütle İndeksi Z-Skoru, Kas Kuvveti, Kas Dayanıklılığı ve Esneklik değerleri bulunmaktadır. Bu değerler tüm dünyada belirlenen “sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğun” standart ölçüleridir.

Öğrencimiz Gökçehan Yiğit’in yapılan ölçümlerinde (Beden Kütle İndeksi Z-Skoru, Kas Kuvveti, Kas Dayanıklılığı ve Esneklik) bulunan değerler karnesinde yer almaktadır.

Beden Kütle İndeksi Z-Skoru: Yapılan ölçümlerde BKİ Z-Skoru ciddi oranda olumlu yönde değişim göstermiştir. Öğrencimiz şu an kilolu kategorisine girmektedir. Dünya standart normlarını yakalayabilmek için öğrencimizin yapmış olduğu egzersizlere devam etmesinin öneririz. Bu çabasından dolayı sizi ve kendisini kutlarız.

Kas Kuvveti ve Dayanıklılığı: Yapılan ölçümlerde Gökçehan Yiğit’in kas kuvvetinin ve dayanıklılığının bir önceki döneme göre olumlu yönde değiştiği ve geliştiği görülmüştür. Bu aktiviteler ile dünya standart ölçülerini yakalamayı başarmıştır. Fiziksel aktivite ve egzersizlerine devam etmesini öneririz. Bu çabasından dolayı sizi ve kendisini kutlarız.

Esneklik: Yapılan ölçümlerde Gökçehan Yiğit’in esneklik sonuçlarının dünya standart ölçülerinde olduğu görülmüştür. Esneklik bu yaş gurupları için fizyolojik açıdan önemli bir durumdur. Esnekliğini geliştirebilmek için yapmış olduğu egzersizlere devam etmesini öneririz. Bu çabasından dolayı sizi ve kendisini kutlarız.

EK 1

ANTROPOMETRİK ÖLÇÜM YÖNTEMLERİ

Vücut Ağırlığı

Vücut ağırlığının ölçümünde taşınabilir elektronik (digital) 0,1 kilogram'a (100 gr) hassas ve 150 kilogram'a kadar ölçüm yapabilen tartılar kullanılmalıdır. Bu tartıların taşınması ve kullanıcı hataları vücut ağırlığı elektronik ekranda görüldüğü için azalmıştır. Tartımlar yeterli ışık olan ortamda yapılmalıdır.

Vücut ağırlığı kilogram olarak ölçülmeli ve 100 gram (0,1 kg.) duyarlılıkta kaydedilmelidir.

Yöntem;

1. Tartı yatay, düz ve sert bir zemine konmalı, ortam tartı üzerindeki ekranı görece derecede aydınlık olmalıdır. Tartının yüzeyi temiz olmalı. Tartım yapılacak ortam ısısı 45 °C'den yüksek olmamalı. Ölçümler sırasında tartı halı, kilim ve/veya paspas üzerine konmamalı.
2. Çocuklar vücut ağırlıkları ölçümlerinden önce üzerlerindeki ağır (ceket, hırka, palto vb.) giysileri ve cüzdan, cep telefonu, anahtarlık, kemer veya ağırlık yapabilecek her türlü objeyi çıkarmalıdır. Saç tokasının çıkarılması ve toplu saçlarında açılması gereklidir.
3. Çocukların hassas olacağı düşünülerek korkutucu yaklaşılmamalı olabildiğince ve yumuşak konuşulmalı.
4. Ölçüm sürecini çocuğa açıklanmalı.
5. Tartının açma kapama düğmesini açın, panelde 0.0 görüldüğünde tartı ölçüm yapmaya hazırdır.
6. Çocuktan tartının ortasında düz bir şekilde ayakta, ekranda çocuğun vücut ağırlık değeri görününceye ve ağırlık kayıt edilinceye kadar kıımıdamadan durmasını isteyin.
7. Çocuğun kilosunu 100 gram (0,1 kg.) yakınlıkta kayıt edin.
8. Şüphelendiğiniz veya kararsız kaldığınızda 5-7.adımları tekrarlayın. En doğru olduğunu düşündüğünüz değeri kaydediniz.
9. Her öğrencinin ölçümünden önce tartının ekranında 0,0 belirinceye kadar ayağınızın ucu ile hafifçe dokununuz.

Boy Uzunluğu

Boy ölçer ayak parçasının ve duvar sabitleyicisinin aynı duvarda sabit olduğundan, boy ölçme tahtasında dikey ve yatay parçaların doğru açı yaparak birbirine bağlandığından emin olun.

Boy uzunluğu santimetre olarak 0,1 cm yakınlıkta ölçünüz.

Yöntem

1. Boy ölçüm cihazı (board), düz bir zemin ile dikey bir yüzeyin (duvar, sütun, kolon vb.) kesiştiği (dik açı yaptığı) noktaya kurulmasını sağlayın. Aletin sabitlendiğinden emin olun.
2. Çocukların ayakkabı, saç tokası, kurdela, bant vb. aksesuarlarının çıkartıldığını kontrol edin. Çocuk iç ortama uygun normal hafif giysiler giymiş olmalı.
3. Çocukların hassas olacağı düşünülerek korkutucu yaklaşmayın, yumuşak iletişim kurun.
4. Boy uzunluğu ölçüm sürecini çocuğa açıklayın.
5. Çocuğunun ayakları hafif yana açık sırtı boy ölçere gelecek şekilde durmasını, omuzların aynı seviyede, dik ve ellerin yanda olmasını sağlayın. Çocuğun başının arkası (ensesi), kürek kemiği, kalçaları, baldırları ve topukları dikey boy ölçere değmeli. Bacaklar ve ayaklar düz olmalı.
6. Baş dik, Frankfort düzlemde (göz üçgeni ve kulak kepçesi üstü aynı hizada) olmasını sağlayın. Baş doğru pozisyonda tutmak için çocuğun çenesini avucunuz ve işaret parmağınızla tutun.
7. Çocuktan düz karşıya bakmasını isteyin.
8. Çocuğun tam dik durması için eğer gerekirse çocuğun göbeğini nazikçe itin.
9. Baş doğru pozisyonda tutun, diğer elinizle hareketli baş tahtasını başın üzerine saçının üzerine baskı yapacak şekilde yerleştirin.
10. Çocuğun boy uzunluğunu santimetre olarak okuyun milimetre kısmını 0,1 cm olarak tamamlayın Görülen kısım aslında son sıradır. Örneğin uzunluğun olduğu sıra 145,7 cm ile 145,8 cm arasında ise 145,7 cm'yi yazın.
11. Şüphelendiğiniz veya kararsız kaldığınızda 5-10. adımları tekrarlayın. En doğru olduğunu düşündüğünüz değeri kayıt ediniz.

Aletlerin Kalibrasyon Yöntemleri

Vücut ağırlığını ölçen tartılar ve boy ölçer sıklıkla kontrol ve kalibre edilmeli, ideal olarak ölçüm günü sabah erken ölçümler başlamadan önce yapılmalıdır. Aletlerin tüm kontrollerinin yapıldığı tarih yazılarak kalibrasyon yapıldığı işaretlenmelidir.

Ağırlık Tartısı

Ağırlık tartısı ağırlığından emin olunan su dolu şişe (5 litrelik) ile yapılır ve her ölçüm gününden önce aynı şişe ile tartım yapılır.

Yöntem

1. İlk olarak ekranda sıfır değerinin görüldüğünden emin olun. Tartının ekranında 0,0 görüldüğünde kalibrasyon formunu işaretleyin.
2. Tartının 5 litre ağırlıklarla test edin ve testin başarılı sonuçlarını kalibrasyon formuna işaretleyin.
3. Ağırlık testlerinin sonuçlarının kayıt edildiğini kontrol edin. Uyuşmazlık durumunda kayıt hatası olup olmadığını kontrol edin. Eğer tartının fonksiyon ayarları doğru ise ölçümleri yapınız.

Boy Ölçer

Boy ölçerin; baş ve ayak tahtası minimum değere getirildiğinde minimum değeri (20 cm) işaret ettiğini kontrol edin. Uzunluğunu bildiğiniz değneği yukarıdan aşağıya doğru yerleştirin ve baş tahtasını 100 cm'lik cetvel (tahta, PVC veya metal) değecek şekilde ayarlayın. Cetvelin uzunluğuna göre okunacak şekilde elle ayarlayın ve doğru değeri gösterinceye kadar kaydırın, sürgüyü tekrar yerleştirin.

Yöntem

1. Baş tahtasını boy ölçerin en düşük değerine ilerletin.
2. Okunan değeri işaretleyin.
3. Boy ölçerde ayak tahtası ile baş tahtası arasına metal veya PVC değneği yerleştirdiğinizde 100 cm'nin görüldüğünü kontrol edin. Boy ölçerde okuduğunuz değeri kalibrasyon formuna işaretleyin.

Örnek: Kalibrasyon Formu

| Aletler | Tarih | | | | | | |
|------------------------|-------|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
| Ağırlık Tartısı | | | | | | | |
| Sıfır | | | | | | | |
| 5 kg | | | | | | | |
| Boy Ölçer | | | | | | | |
| Minimum Değer (20 cm) | | | | | | | |
| 100 cm | | | | | | | |

Aletlerin Bakımı, Depolanması ve Taşınması

Tüm aletlere depolama, taşıma ve kullanım sırasında iyi bakılmalı. Aletlerin tüm parçaları temiz tutulmalı, doğru yerde depolanmalı ve alete uygun şekilde taşınmalı. Tüm antropometrik aletler için serin ve kuru yerde depolanma standardı önerilmektedir.

Farklı aletler ve parçalar; farklı materyallerle temizlenerek düzenli bakımları yapılmalı. Örneğin; Baş tahtasının hızlı hareketi zeminin bozulmasına ve doğru olmayan sonuçların elde edilmesine neden olabilir. Takılıp çıkarılan parçaların baş tahtası ve sürgü vb elde taşınması önemlidir. Taşına bilir boy ölçer, elde taşınırsa daha dayanıklı olur. Boy ölçeri taşırken hareketli baş ve ayak tahtasının iyi sabitlendiğinden emin olun.

Ağırlık tartısının fonksiyonları çok sıcakta veya çok az ışıktaki doğru çalışmaz. Bu nedenle tartı yeterli ışıkla kullanılmalı. Tartılar normal iç ortam ısısında, nem ve rutubete karşı korunarak saklanmalı. Eğer sıcak ortamda taşınmış ise kullanmadan önce 15 dakika serin bir ortamda bırakılmalı. Tartılar her durumda elde taşınmalı.

EK 2

MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI ONAYI

EK 3: SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK KARNESİ



T.C.
MILLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI

Adı Soyadı :
Yaş :
Cinsiyet :

SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK KARNESİ

| SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK ÖLÇÜM DEĞERLERİ | ÖLÇÜM DÖNEMİ | |
|--|---------------------|----------------------|
| | 15 EYLÜL 15 EDİM | 15 NİSAN 15 MAYIS |
| Vücut Kompozisyonu | Vücut Ağırlığı (kg) | |
| | Boy Uzunluğu (cm) | |
| | BMI Z-Skoru Sonucu | |
| Kas Dayanıklılığı | Şınav | |
| | Melik | |
| Esneklik | Otur-Uzun Testi | Sağ |
| | | Sol |

Melik-Şınav Test Sonuçlarını Değerlendiriniz

Otur-Uzun Test Sonuçlarını Değerlendiriniz



T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI

mm/yy/2017

DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ BEDEN KÜTLE İNDEKSİ (BMI) Z- SKORU

| KESİM NOKTALARI | SONUÇ |
|--------------------|-------|
| | |

| KIZ (REFERANS DEĞERLERİ) | | | | |
|--------------------------|-------|-------|----------------------------|--|
| Yaş | Melik | Şınav | Otur- Uzun Testi(cm) | |
| 10 | ≥12 | 27 | 23 | |
| 11 | ≥15 | 27 | 25,5 | |
| 12 | ≥18 | 27 | 25,5 | |
| 13 | ≥18 | 27 | 25,5 | |
| 14 | ≥18 | 27 | 25,5 | |
| 15 | ≥18 | 27 | 30,5 | |
| 16 | ≥18 | 27 | 30,5 | |
| 17 | ≥18 | 27 | 30,5 | |
| >17 | ≥18 | 27 | 30,5 | |

| ERKEK (REFERANS DEĞERLERİ) | | | | |
|----------------------------|-------|-------|----------------------------|--|
| Yaş | Melik | Şınav | Otur- Uzun Testi(cm) | |
| 10 | ≥12 | 27 | 20,5 | |
| 11 | ≥15 | 28 | 20,5 | |
| 12 | ≥18 | 210 | 20,5 | |
| 13 | ≥21 | 212 | 20,5 | |
| 14 | ≥24 | 214 | 20,5 | |
| 15 | ≥24 | 216 | 20,5 | |
| 16 | ≥24 | 218 | 20,5 | |
| 17 | ≥24 | 218 | 20,5 | |
| >17 | ≥24 | 218 | 20,5 | |

BMI Z-Skoru Düşük Sağlık Öngüsü Karbona
Değerlerini Göre Hesaplanmıştır.

Çevrimiçi BMI Z-Skoru Hesapla

**EK 4: BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ÖĞRETMENLERİNE YÖNELİK SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK KARNESİ
EĞİTİM VİDEOSU**

www.beslenme.gov.tr → videolar → eğitim videoları

(<http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=516&vidCat=5&vidID=49>)