

T.C. GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI
GENÇLİK PROJELERİ
DESTEK PROGRAMI

Özel Sayı - ARALIK 2021

SPORCUYUM, GÖNÜLLÜYÜM: SAĞLIKLI BÜYÜYORUM



BALA MERKEZ DUATEPE ORTAOKULU

Bu Proje Gençlik Projeleri Destek Programı (2019-1) kapsamında Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından desteklenmektedir.

08

KONFERANS



20

RÖPORTAJ



S P O R C U Y U M , G Ö N Ü L L Ü Y Ü M : S A Ğ L I K L I B Ü Y Ü R Ü M

içindekiler

14

FOTOĞRAF SERGİSİ

26

KÖY OKULU ZİYARETİMİZ

- 01 SUNUŞ
- 02 EDITÖRÜN NOTU
- 03 PROJEMİZ HAKKINDA
- 04 PROJEMİZİN TANITIMI
- 05 SPOR VE BESLENME
- 08 SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN
- 09 KONFERANS
- 10 MASA TENİSİ TURNUVASI
- 11 OLİMPİYATLAR
- 13 PROJE SERGİMİZ
- 14 İLÇE TURNUVASI
- 15 ZIPLA,ATLA VE TAKLA AT
- 17 ÖĞRENCİLERİN KALEMİNDEN
- 18 SPORA BAKIŞ AÇIM
- 20 MASA TENİSİ NASIL OYNANIR?
- 21 KÖY OKULU ZİYARETİ
- 20 ANKETLER
- 23 AİLE HEKİMİ İLE RÖPORTAJ
- 25 SAĞLIK İÇİN 10 ÖNERİ



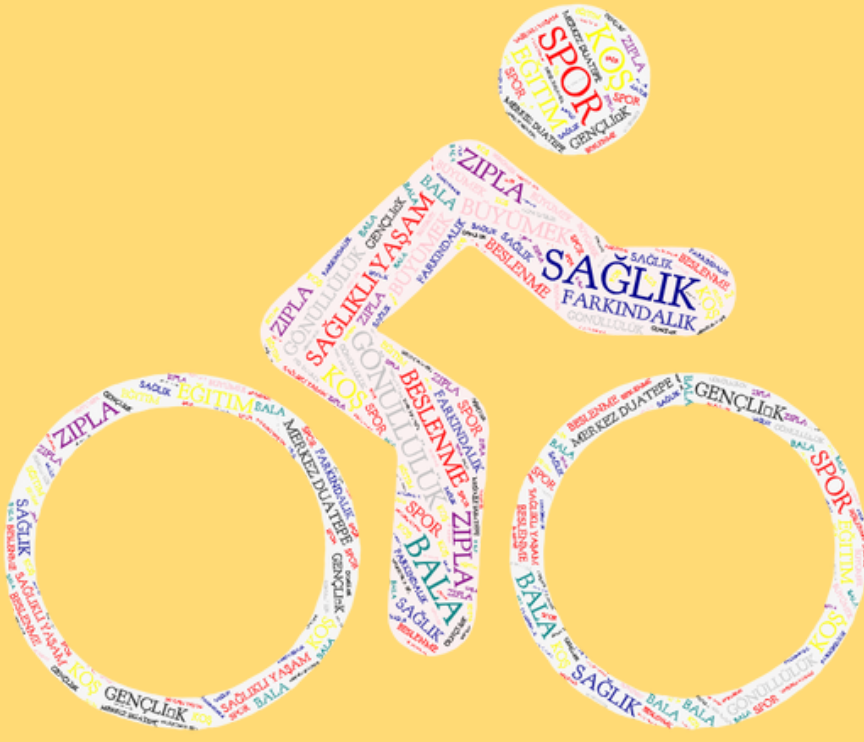
SUNUŞ

2019 Yılında Gençlik ve Spor Bakanlığının Proje çağrısına dahil olduk. Büyük bir hevesle ve heyecanla yola çıktık. Fakat o yıl hayatımıza Covid-19 pandemisi girdi. Projemiz de mecburi sebeplerle bekledi. 2021 yılına geldiğimizde projemiz kaldığı yerden yeniden başladı. Aynı heyecanla sanki hiç ara vermemişiz gibi.

Öğrencilerimize projemizi duyurduk ve anlattık. Onların da bizimle aynı heyecanı ve hevesi paylaştığını gördük. Üst makamlara ve ilçemiz okullarına projemizi tanıttık.

Okulumuzda öğrenim gören tüm öğrenciler projenin en az bir basamağında yer aldılar. Hepsi bu proje ile minik birer sporcu oldu. Siz sevgili okurlarımıza öğrencilerimizin faaliyetlerini, yazılarını, şiirlerini hayallerini anlattığımız dergimizi okurken keyif alacağınızı umuyoruz.

DENİZ DEMİR
OKUL MÜDÜRÜ



Editörün Notu

Sevgili okurlarımız merhaba,

“Sporcuyum, Gönüllüyüm: Sağlıklı Büyüyorum” adlı projeye özel hazırladığımız bu dergide yer alan çalışmalar öğretmen ve öğrencilerimizin büyük bir özveriyle oluşturmuş olduğu etkinlikleri kapsamaktadır.

Gelişen ve değişen teknoloji hayatımızın her anında bizi farklı şekillerde etkilemektedir. Bu etkiler günlük yaşamımızda, bazen olumlu bazen olumsuz olarak vücut bulmaktadır. Çoğu zaman farkında olmadığımız teknolojinin olumsuz etkilerini en aza indirmek mümkün müdür?

Sosyal yaşantımızda küçük değişiklikler yaparak, aşırıya kaçan teknoloji kullanımını sınırlandırarak ve spora hayatımızda daha fazla yer vererek teknolojinin olumsuz etkilerini en aza indirmek mümkündür. Bu amaçla spora ilgi duyan, sağlıklı yaşam konusunda farkındalık yaratmak isteyen ve sağlıklı beslenme kültürü ile ilgilenen herkesi projemizin bir parçası olmaya davet ediyorum

Projede emeği geçen herkese teşekkürlerimi sunmak istiyorum.

*Saygılarımla
Özkan S.*





T.C. GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI
GENÇLİK PROJELERİ
DESTEK PROGRAMI

PROJEMİZ HAKKINDA

Projemiz Ankara'nın Bala ilçesinde Bala Merkez Duatepe Ortaokulu bünyesinde uygulanmış olup ana olarak seçtiğimiz 10 kız 10 erkek toplam 20 öğrenciden oluşan Bala Sağlıklı Yaşam Gençlik Grubu tarafından 3 ay süreyle yürütülmüştür. Bala Sağlıklı Yaşam Gençlik Grubu olarak "Sporcuyum, Gönüllüyüm: Sağlıklı Büyüyorum" projesinde sağlıklı yaşam konusunda olumlu bilinç oluşturma hedeflenmektedir. Bu hedefin gerçekleştirilebilmesi için sağlıklı yaşama dair bilgisizlik, zararlı beslenme alışkanlıkları, olumsuz çevresel faktörler ve hareketsizlik gibi etmenlerin giderilmesi gerekmektedir. Bu konuda öncelikle ele almamız gereken öğrencilerimizde ve öğretmenlerimizdeki sağlıklı yaşam becerilerini, spor bilincini ve sağlıklı beslenme kültürünü oluşturmak olacaktır. Öğrencilerimiz sporun gelişimlerini desteklediğini, sporla daha eğlenceli vakit geçirilebildiğini öğrendikleri zaman spor yapmaya daha istekli olacaklardır. Dengeli beslenerek hem şu an hem de gelecekte yaşam kalitelerini yükseltebileceklerinin bilincine varmaları onları sağlıklı beslenmeye yönleltecektir. Öğretmenlerimizi de bu konuda bilgilendirerek sporun ve sağlığın hâkim olduğu bir ortam yaratmak için çocuklara rehber olmaları sağlanacaktır.

Özetle proje faaliyeti olarak yapacağımız okul spor turnuvaları, ilçe spor turnuvaları, akranlarla yapılacak sportif etkinlikler, proje belgeseli hazırlanması, fotoğraf sergisi, proje dergisiyle "Sporcuyum, Gönüllüyüm: Sağlıklı Büyüyorum" adlı projemizin hedefleri desteklenecektir ve sağlıklı yaşam bilinci oluşturma konusunda birlikte hareket sağlanacaktır.



PROJEMİZİN TANITIMINI YAPTIK



Projemizin tanıtımı kapsamında kullanacağımız sağlıklı yaşamla ilgili hazırlanan afiş ve broşürleri ilçemizdeki okullara, öğrencilere ve velilere dağıtarak projemiz hakkında bilgilendirilme yaptık. Projemizin görünürlüğü arttırdık.

SPOR VE BESLENME

Ankara Üniversitesi Çocuk Bilim Merkezi Koordinatörlüğünde görev yapan Doç. Dr. Recep Sürhat Müniroğlu spor ve beslenme üzerine sorduğumuz sorulara samimi cevaplar verdi.



Sayın hocam merhabalar, hoş geldiniz. Bize kıymetli vaktinizi ayırdığınız için teşekkür ediyoruz. Okurlarımız ve öğrencilerimiz için bize kendinizi tanıtabilir misiniz?

Hoş buldum. 1961 yılında Babaeski'de doğdum. Asker bir ailenin çocuğuyum. Ailemin aşağı yukarı tamamı asker. Dayım, amcalarım, abim..sivil olarak aralarından ben çıktım. 62 yılında Ankara'ya taşındık. Çocukluğum Demirlibahçe'de geçti. Tren rayların üzerinde oynardık. Evlerin çatılarda tırmanırdık. Doğal bir çocukluk hayatı yaşadım. Daha sonra Yenimahalle'ye taşındık. Eskiden mahallelerde spora yönlendiren abiler, büyükler vardı. Bir de yine Adana Şekerspor'da oynayan Nedim abi vardı. Onların vasıtasıyla futbola başladım. O bizlerin spora yönlendirilmesinde çok etkili oldu.

Ziraat Fakültesi gençler takımında futbola başladım. 1980 yılında spor akademisine girdim. O dönemlerde birazcık da tiyatroya da merak sardım. Bir dernek vasıtasıyla yaklaşık 4 yıl oyunlarda oynadım.Spor akademisini bitirdikten sonra antrenörlük başladı. O dönem Ankara Üniversitesinin sınavını kazandım. En doğru tercihin hakemlik ve üniversite hocalığı olduğuna karar verdim. 1986 yılında üniversite ve hakemlik de öyle başladı.

Üniversiteden önce 7 Yıl Ziraat Fakültesinde görev yaptım. Ziraat Fakültesi spor okutmanı olduğum dönemde çok güzel dostluklar elde ettim. O zamanlarda ben Gazi Üniversitesi'nde yüksek lisansımı tamamladığımda, bizim alanımıza yani spor bilimleri alanında doktorayoktu. Orada spor okulu faaliyetlerine başladık. Söylediğim yıl 1987. Biz Türkiye'de ilk defa tam gündüzlü bir şekilde çocukların jimnastik genel aktiviteye tâbi olabilebileceği bir programımız başladı. Çocuklarımız için çok verimli bir organizasyondur. Ben de orada yöneticilik yaptım. Çocuklarla ilişkimizin çok kuvvetli olduğunu gören hocalarımız bana Çocuk Gelişimi alanında doktora imkânı sundular.

Doktora sürecimiz tamamlandıktan sonra spor yüksekokulu'nda önce okutmanlık, öğretim görevlisi sonra spor yüksekokulu'ndan Kurucu hocalık 1993 yılından itibaren müdür yardımcılığı, dekan yardımcılığı, bölüm başkanlığı gibi görevlerde bulundum. Bir taraftan da bunu yaparken 8 sene FIFA 'da Yardımcı Hakemlik yaptım. 20 yıllık hakemlik hayatım boyunca, aralarında Fenerbahçe, Beşiktaş, Galatasaray, Trabzonspor takımların da bulunduğu müsabakalara da görev aldım. Ankara Üniversitesi futbol takımını Türkiye dördüncüsü yaptım. Bir taraftan antrenörlük belgesine de sahibim. Hakemlik hayatım 30 Mayıs 2003 yılında bittikten sonra gözlemciliği başladım. Eğitimcilere başladım. 2007 yılında Merkez Hakem Kurulu üyesi oldum. 2009'da Türkiye Futbol Federasyonunda, profesyonel olarak 2 yıl UEFA hakem konvansiyonu çerçevesinde hakem işleri müdürlüğü yaptım. Döndükten sonra üniversiteme 4 yıl mentörlük yaptım.



Unutmadığınız bir müsabaka var mı?

Olmaz mı? 5 Mayıs 1996 yılında yani bundan tam 25 sene önce oynanan Trabzonspor-Fenerbahçe maçı.. Önce Trabzonspor, sonra Fenerbahçe 2 gol attı ve Fenerbahçe şampiyon olmuştu. O maçta ben de vardım. Hakikaten hayatım boyunca unutmadığım çok müthiş bir müsabakaydı. Avrupa'da İngiltere'ye defalarca gittim. Chelsea müsabakasında, Dünya Kupası eleme grubu Macaristan maçında görev aldım.



Şimdi neler yapıyorsunuz?

Üst klasman gözlemciliği, eğitimcilik ve şimdi müsabakaları izleyip analiz eden ekipte çalışıyorum. Üniversite öğretim üyesi olarak Çocuk Üniversitesi yönetim kurulu üyesi olarak da görevime devam ediyorum.

Sporun dışında uğraşlarınız da var mıydı?

Amatör olarak tiyatro ile uğraştım. Gençlik yıllarımda bir arkadaşım bana devamlı şu yazarı okudun mu? Bu kitabı biliyor musun? Hayatında kaç kere tiyatroya gittin? ... gibi devamlı sorular sorardı. Bende inanılmaz bir merak duygusu uyandırdı. Tiyatro da o zamanlarda başladı.

Sizin çocukluğunuzda bu günkü kadar oyun materyali yoktu. Nelerle oynuyordunuz?

Kendimiz yapardık çoğunlukla. Sahaları düzeltmek için el arabasıyla kum taşıdık. Hayatımız hep oyunla sportif anlamda bununla iç içe geçti. Voleybol sahası yaptık mesela Voleybol sahasının yapabilmek için o dilekleri gittik işte Demirci'den yaptırıldı. Filelerini aldım. Açık alanda gerçekleştirdik. Ben bunun şu anki çocukluk ve gençlik de çok olmadığını görüyorum yani ki şimdi o kadar çok park-bahçe kadar çok olanak var ki çevre ve baktığım zaman ama maalesef bunu çok da böyle dışarıda harekete geçirmeyen bunun oyunla değerlendirmeyen çocukluk var. Aileler artık daha küçük. Sokaklarda güvenle oynayabilecekleri alanlar yok.

Sosyal medyanın beslenmeye etkisi olduğunu düşünüyor musunuz?

Gençler özellikle sosyal medya platformlarında kısa sürelerde akıl almaz kiloları veren, fit görünümlü, bakımlı beyler bayanlar görüyorlar. Üstelik bu kişiler beslenme tavsiyeleri de veriyor. Sağlıkla uzak yakın ilgisi olmayan, konuyu bilmeyen insanlar özellikle gençler için ciddi bir tuzak. Kısa sürede mucize beklenmemeli. Sabırlı bir şekilde sağlıklı beslenme ve spor beraber ilerlemeli. Sporun ve dengeli beslenmenin bir yaşam biçimi olduğu ülkelerde ortalama yaşam süresi de uzun. Bizde ise özellikle belli bir yaş üstündeki kişileri spor yaparken pek göremeyiz. Günlük hayatımıza kişilere biçilmiş rollerde spora yer vermemişiz.

Peki spora bakış açımızı nasıl değiştireceğiz?

Sporla ilgili bir görsel kullanılırken belki yaşlı bir bireyin resmi kullanılabilir. Ya da bir spor alanı tanıtımında toplumun her kemsindeki insanın olduğu bir görsel kullanılabilir. Çocuk okulda öğrendiklerini evdekilere taşıyıp onları sevk edebilir. Okulun logosu olan bir eşofman takımı bile çok şey değiştirebilir. Okullarda çocuğun serbestçe zaman geçireceği spor alanları, satranç alanları olabilir. Daha pek çok farklı şey yapılabilir.

Değişen beslenme alışkanlıklarımız var mı?

Tabii ki. Eskiden insanlarımız iki öğün yiyordu. Kalori yakımı da bu beslenme şekline orantılıydı. İnsanlar 5000-7000 civarı adım atıyordu. Artık masa başında hareketsiz çalışıyoruz. Sabah kahvaltı yapıyoruz. Öğlen yemeği, akşam yemeği derken ciddi bir kalori alıyoruz. Hiç hareket etmiyoruz. Bu da kalorileri yakamamamıza sebep oluyor.

Gençlerimize ne gibi önerileriniz olacak?

Mesela ben tiyatro ile uğraştım, havacılıkta, sporla, antrenörlükle ve hakemlikle uğraştım. Karşıma çıkan fırsatları değerlendirdim. Gençler de karşılarına çıkan fırsatları değerlendirsinler fakat ilgi, beceri ve isteklerini de dikkate alsınlar. Hiçbir şey için acele etmesinler sabırlı olsunlar.

SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN SPOR YAP SAĞLIKLI BESLEN



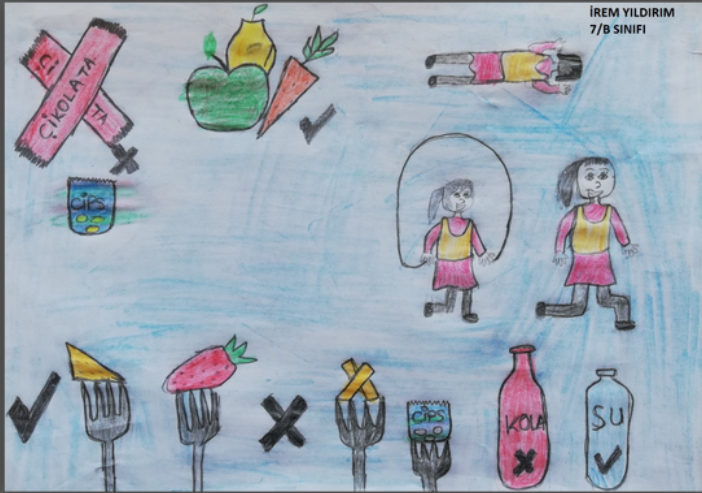
Öğrencilerimiz sağlıklı bir yaşam için beslenmenin ve sporun önemini vurgulamak amacıyla görsel sanatlar dersinde yaptıkları resimlerle projemize destek oldular. Öğrencilerimize teşekkür ediyoruz.



GÜLSÜM YÜCEL - 6/B



FATMANUR KARYAĞDI - 6/B



İREM YILDIRIM- 7/B



GÜLSÜM YÜCEL - 6/B



NAZLİCAN SİVRİ - 6/A



RAVZA DOĞAN - 8/A



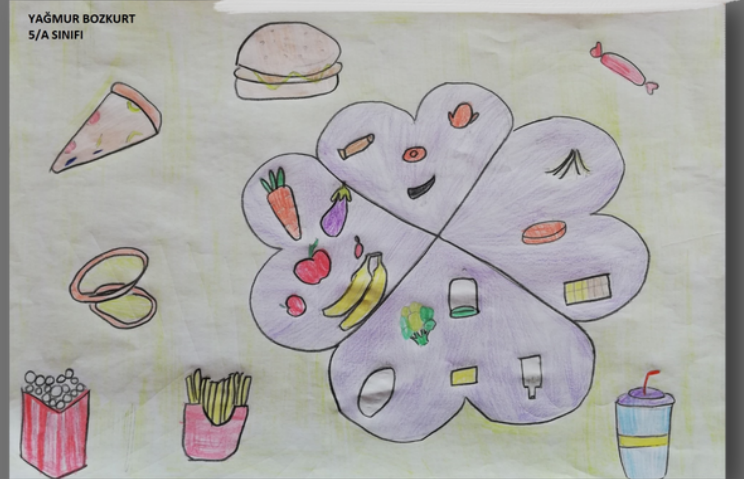
MERYEM NUR ARI - 6/A



ŞARA GÜRBÜZ - 6/A



AYŞE GÜNEŞDOĞMUŞ - 6/A



YAĞMUR BOZKURT - 5/A

SAĞLIKLI YAŞAM KONFERANSI



2019 Yılı Gençlik Projeleri Destek Programı 1.Çağrı Dönemi kapsamında okulumuzca hazırlanan "SPORCUYUM, GÖNÜLLÜYÜM: SAĞLIKLI BÜYÜYÖRÜM" adlı proje kapsamında 17.12.2021 Cuma günü Ankara Üniversitesi Çocuk Bilim Merkezi Koordinatörlüğünde görev yapan Doç. Dr. Recep Sürhat Müniroğlu'nun sunumu ile "SPORCUYUM, GÖNÜLLÜYÜM: SAĞLIKLI BÜYÜYÖRÜM" adlı konferansımızı gerçekleştirdik. Konferansa; Bala Belediye Başkanı Sayın Ahmet Buran, Bala İlçe Milli Eğitim Müdürü Sayın Hakan Uçar, Şube Müdürü Selma Ünal, öğretmen arkadaşlarımız ve ilçemizde öğrenim gören ortaokul öğrencileri katılmıştır. Konferansa katılan herkese ilgilerinden dolayı teşekkür ederiz.



OKUL İÇİ MASA TENİSİ TURNUVASI



2019 Yılı Gençlik Projeleri Destek Programı 1.Çağrı Dönemi kapsamında okulumuzca hazırlanan "SPORCUYUM,GÖNÜLLÜYÜM:SAĞLIKLI BÜYÜYORUM" adlı projemiz kapsamında okul içi masa tenisi turnuvası düzenlenmiştir.İki ayrı kategoride düzenlenen turnuvada;

Kızlar kategorisinde;

- 1.Fatoş Naz Sarıışık
- 2.Nazlıcan Sivri

Erkekler Kategorisinde;

- 1.Hasan Salah Alasor
- 2.Ömercan Karayiğit olmuştur.

Öğrencilerimizin başarılarının devamını diliyor,tunuvaya katılan herkese ilgilerinden dolayı teşekkür ediyoruz.



OLİMPİYAT OYUNLARI

Olimpiyat Oyunları veya kısaca Olimpiyatlar, Yaz ve Kış Olimpiyat Oyunları olmak üzere iki ayrı kategoride, dört yılda bir düzenlenen uluslararası çok sporlu etkinliklerdir. 200'ün üzerinde ülkeyi temsil eden sporcuların katıldığı etkinlikler, dünyanın en kapsamlı spor etkinliği konumundadır.

Temelleri MÖ 8. yüzyılda Olimpiya'da (Yunanistan) gerçekleştirilen antik oyunlara dayansa da modern oyunların ilki 1896 yılında, Pierre de Coubertin'in (Fransız Pedagog, Tarihçi ve Sporcu) Uluslararası Olimpiyat Komitesini (kısaca IOC) kurması sonrasında gerçekleştirildi.



Pierre de Coubertin 1863-1937

Olimpiyat Oyunları kapsamında, toplamda 13.000'in üzerinde sporcu 400'den fazla kategoride mücadele etmektedir.

Gerçekleştirilen mücadeleler sonunda, belli bir kategoride en iyi sırayı elde eden sporcu altın madalya ile ödüllendirilirken, ikinci ve üçüncü sıradaki sporcular sırasıyla gümüş ve bronz madalyanın sahibi olurlar.



2020 TOKYO OLİMPİYATLARINDA ÖDÜL ALAN SPORCULARIMIZ

➔ Mete Gazoz



Mete Gazoz (D. 8 Haziran 1999, İstanbul) Türk olimpik okçudur. İstanbul Okçuluk Gençlik ve Spor Kulübü sporcusudur. Uluslararası spor kariyerine 2013 yılında başlayan sporcu, 10 Mayıs 2021 tarihinde dünya sıralamasında olimpik yay erkekler kategorisinde 2. sıraya ulaşmıştır.

Tokyo 2020 Olimpiyatlarında Erkekler Bireysel Okçuluk kategorisinde İtalyan rakibi Mauro Nespoli'yi 6-4 yenerek Türk okçuluk tarihinin ilk Olimpiyat altın madalyasının sahibi olmuştur.

➔ Buse Naz Çakıroğlu



Boksta iki kadın sporcu madalya kazandı. Türkiye geçmiş oyunlarda 5 madalya kazandığı boks branşında ilk altın madalyayı da Tokyo 2020'de elde etti. Buse Naz Çakıroğlu gümüş madalya alarak boksta madalya kazanan ilk Türkiyeli kadın sporcu unvanını aldı.

26 Mayıs 1996 doğumlu Buse Naz Çakıroğlu, Trabzon'da dünyaya geldi. Düzce Üniversitesi'nde, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği eğitimi aldı. Buse Naz Çakıroğlu, Fenerbahçe Spor Kulübü sporcusu.

➔ Busenaz Sürmeneli



Busenaz Sürmeneli 25 Haziran 1998 yılında Trabzon'da dünyaya geldi. Trabzonlu olan milli boksör, aynı zamanda Trabzonspor Kulübü sporcusudur. Rusya, Ulan-Ude'de gerçekleşen 2019 AIBA Dünya Kadınlar Boks Şampiyonası'nda altın madalya kazanmıştır.

➔ Yasemin Adar



Tokyo 2020'ye 9 güreşçiyle katılan Türkiye, oyunlarda 3 bronz madalya elde etti. Kadınlarda Yasemin Adar bronz madalya elde ederken, bu branşta madalya kazanan ilk Türkiyeli kadın güreşçi oldu. Yasemin Adar, 6 Aralık 1991'de Balıkesir'de dünyaya geldi.

Adar, Türk kadın güreşçi ve eski gülle atmacı. Spor hayatına gülle atma ile başlayan Adar, daha sonra güreşte mücadele etmeye başladı.

➔ Rıza Kayaalp



Rıza Kayaalp (D.10 Ekim 1989, Yozgat Kavurgalı köyü) ilkokuldan sonra 2000 yılında Yozgat Güreş Eğitim Merkezi'nde Grekoromen Stilde güreşe başladı. 2006 yılında liseden sonra, Aksaray Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunu kazanarak bu okuldan da mezun oldu

İlk uluslararası madalyasını Yıldızlar kategorisinde 2005 yılında Arnavutluk Tiran şehrinde 100 kg'da Avrupa Şampiyonu oldu. Aynı yıl Ankara ASKİ Spor Kulübüne transfer olarak Olimpiyat Şampiyonu oldu. Brezilya'nın Rio de Janeiro şehrinde düzenlenen 2016 Yaz Olimpiyat Oyunları'nda grekoromen stil 130 kiloda gümüş madalyanın sahibi oldu.

➔ Taha Akgül



Taha Akgül (22 Kasım 1990, Sivas, Türk serbest güreşçi) Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi'nde beden eğitimi bölümü öğrencisidir. Ankara ASKİ Spor Kulübü'nün sporcusudur. 2012 yılında 40. kez düzenlenen Uluslararası Yaşar Doğu Güreş Turnuvası'nda altın madalya kazandı.

.Mart 2012'de Sırbistan'da düzenlenen Avrupa Güreş Şampiyonası'nda 120 kg serbest kategoride altın madalya kazanmıştır. Akgül, 2012 Olimpiyat Oyunları'nda Türkiye adına yarıştı. 2014 yılında Avrupa Güreş Şampiyonası'nda 125 kg Serbest dalında altın madalyanın sahibi oldu. Özbekistan'da yapılan 2014 Dünya Güreş Şampiyonası 125 kilo müsabakaları sonucunda Akgül, finalde İranlı rakibini 4-3 mağlup edip dünya şampiyonu olarak altın madalyanın sahibi oldu. Akgül, 2015 Avrupa Oyunları'nda serbest stil 125 kiloda altın madalya kazandı. Las Vegas'ta düzenlenen 2015 Dünya Güreş Şampiyonası'nda 125 kg serbest kategorisinde Azerbaycanlı rakibi Cemaleddin Magomedov'u 10-0 yenerek kariyerindeki ikinci dünya şampiyonluğuna ulaştı. 2016 Yaz Olimpiyatları'nda serbest 125 kiloda altın madalya kazandı. Akgül böylece 2016 Yaz Olimpiyatları'nda Türkiye adına altın madalyaya ulaşan ilk sporcu oldu.

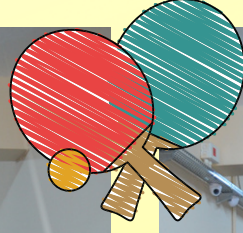




FOTOĞRAFLAR İLE PROJEMİZ

"SPORCUYUM,GÖNÜLLÜYÜM:SAĞLIKLI BÜYÜYORUM" adlı projemiz etkinlikleri kapsamında proje sürecinde çekilen fotoğraflar ve öğrencilerimizin hazırlamış oldukları sağlık-spor konulu resimler okulumuzda düzenlenen "Fotoğraflar ile Spor" adlı sergide ziyaretçilerinin beğenilerine sunulmuştur..Yoğun ilgi gören sergimiz ziyaretçilerden tam puan almıştır.Katılım gösteren herkese teşekkür ederiz.

İLÇE MASA TENİSİ TURNUVASI



2019 Yılı Gençlik Projeleri Destek Programı
1. Çağrı Dönemi kapsamında okulumuzca
hazırlanan "SPORCUYUM, GÖNÜLLÜYÜM: SAĞLIKLI
BÜYÜYÖRÜM" adlı projemizin etkinlikleri devam
ediyor. Proje kapsamında ilçe düzeyinde okullar
arası masa tenisi turnuvası düzenlenmiştir. İki
ayrı kategoride düzenlenen turnuvada;

Kızlar kategorisinde;

1. Ecrin Gök - Tınaztepe Ortaokulu
2. Fatoş Naz Sarıışık - Merkez Duatepe Ortaokulu
3. Nazlıcan Sivri - Merkez Duatepe Ortaokulu

Erkekler Kategorisinde;

1. Hasan Salah Alasor - Merkez Duatepe Ortaokulu
2. Hamza Gürbüz - Bala Anadolu İmam Hatip Ortaokulu
3. Ömercan Karayiğit - Merkez Duatepe Ortaokulu

Turnuvaya ilgi gösteren tüm okullara ve bize gurur yaşatan öğrencilerimize teşekkür ederiz.



ZIPLA, ATLA VE TAKLA AT...



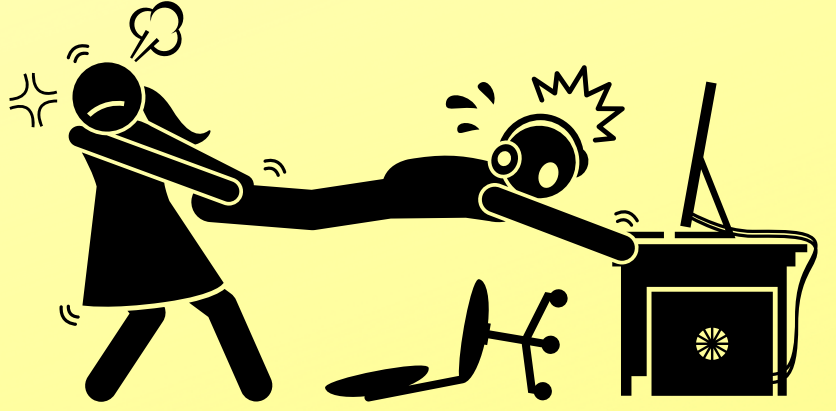
**SPOR YAP SAĞLIKLI
YAŞA.**



ÇOCUKLAR İÇİN FİZİKSEL AKTİVİTE NEDEN BU KADAR ÖNEMLİ?



Fiziksel aktivitenin çocuklar için sağlık açısından sayısız faydası vardır! Egzersiz bir çocuğun genel sağlığını ve zindeliğini iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda zihinsel sağlığını ve bilişsel gelişimini iyileştirmeye de yardımcı olabilir. Okullarda yapılan fiziksel aktiviteler konsantrasyonu ve öğrenmeyi geliştirerek üretkenliği ve başarıyı artırır. Ayrıca çocukların özgüvenlerinin artmasına ve yeni beceriler öğrenmelerine fırsatı verir. Bu nedenle çocuklarımızı çeşitli farklı fiziksel aktivitelere teşvik etmek son derece önemlidir. Şimdi çocukları harekete geçirme zamanı!



Çocukların ekranlara giderek daha fazla zaman ayırdığı ve dışarıda oyun oynamaya daha az zaman ayırdığı dijital bir dünyada, çocukluk dönemi obezitesi sorunu dünyada büyüyen bir endişe haline geliyor. Genel sağlık yönergeleri, 5-18 yaş arası çocukların her gün en az 60 dakika fiziksel olarak aktif olmaları gerektiğini önermektedir. Okullar çocukları günlük egzersizlere dahil etmek ve onlara sağlıklı ve aktif bir yaşam tarzını nasıl benimseyip sürdüreceklerini öğretmek için ideal bir ortamdır.



Okulumuz 2021- 2022 okul sağlığı eylem planında yer alan "Tükettiğimiz hazır yiyecekler ve Fastfood" başlıklı konu hakkında çocukların günlük hayatta tüketmiş oldukları hazır içecekler ve içerisinde yer alan şeker oranlarını gösteren bir pano hazırladık. şeker insanlar için vazgeçilmez bir besin. Doğal olarak meyve ve sebzelerde bulunan şekere fiziksel sağlığımız için ihtiyacımız var. Özellikle zihinsel faaliyetlerin yürütölmesi ve iyi bir ruh hâli için olmazsa olmaz. Ama fazla şeker ve kimyasal işlemlerle beyazlatılmış şekerin sağlığa zararlarını göz önünde bulundurmak gerek. İnsanlar genellikle sadece şekerden ekstra 500 kalori almaktadır. İnsanlar şekerin sağlığa faydalı olmadığını bilir fakat fazla şeker tüketiminin zararının çok fazla doymuş yağ, trans yağ ve tuz tüketimi kadar zararlı olmadığını düşünürler. Bu inanış tamamen yanlıştır.

Fazladan şeker tüketimi kalp hastalıklarına yakalanma riskini artırır. Elde edilen verilere göre şeker kalbin pompalama mekanizmasını etkilemekte ve kalpte arıza riskini artırmaktadır. şeker temel olarak kalp krizinden sorumlu kötü kolesterolü ve trigliseritleri (bir çeşit yağ asidi) artırır.



SENİN SEVDİĞİN HANGİSİ DEMEK İSTEMİYORUM

Günümüzün en önemli sağlık sorunlarından biri obezitedir. Çocuklardaki obezite vücudun belli yerlerindeki yağ birikiminin sonucudur. Bunun bir nedeni fruktoz yüklü içecekler ve meşubatlarıdır. Aşırı fruktoz alımı(fakat glikoz alımı değil) öncü yağların olgunlaşmasına neden olur. şeker ayrıca kilo alımını, yeme arzusunu ve uyuma zorluklarını artırır.

Yüksek miktarda şeker alımı çalışmalara göre bağışıklık sisteminin bakterilere, virüslere, parazitlere ve çeşitli mikroorganizmalara karşı mücadele yeteneğini önemli ölçüde zaafa uğratmaktadır. Fazla miktarda ve sürekli şeker tüketimi kandaki insülin miktarını artırır. Verilere göre kronik insülin yüksekliği bazı kalp hastalıklarına, kansere, sivilceye, polikistik yumurtalık sendromuna, ve hatta miyopa davetiye çıkarmaktadır. "şeker sessiz katildir" şekerin sessiz katil olarak adlandırılmasının nedeni ise yol açtığı hastalıklara haber vermeden yani belirtiler göstermeden neden olmasıdır.



ÖĞRENCİLERİMİZİN KALEMİNDEN SPOR

Spor Yapmanın Faydaları

Eğer bir insan spor yaptıysa,
Bütün herkes spora inansa,
Herkes spor yapıp sağlıklı yaşasa,
Ne güzel olurdu bütün dünya.

İnsanlar güzelce spor yapsalar,
Dinç vücut bulurlar.
Ayrıca spor yapanlar bilgi de
toplarlar,
Eğer spor yapsalar.

Ararsan bazı spor dalları,
Futbol, basketbol, atletizm, boks...
Bunlar gibi birçok spor dalları.
Haydi durma sen de spora başla!

Necip Yılmaz - 6-A



*Öğrencilerimizin sağlıklı
yaşam konusunda
farkındalık yaratmak
amacıyla yazmış
oldukları şiirler.*



Sağlıklı Spor, Sağlıklı Vücut

Sağlıklı olmak istiyorsan,
Dengeli beslenmek gerekiyor.
Yediğin her şeyi,
Eritmen gerekiyor.

Mutlu olmak istiyorsan,
Sağlıklı spor gerek.
Abur cubur yerine
Sağlıklı spor gerek.

Sağlık senin her şeyin,
Gözünün yaşına bakmaz mikrop.
Hastalık istemiyorsan,
Sağlıklı spor gerek.

Her şeyden önce gelir sağlık,
Spor yap yeter, örneğin:
Koşmak, ip atlamak, hareket
etmek...
Sağlık senin her şeyin.

Şara Gürbüz - 6/B

YAŞAMAK İÇİN SPOR

Spor ağaç gibidir,
Sen onun dalına tutunarak
gelişiyorsun.
O ağacın dalına tutundun mu,
Bırakmak zordur.

Yaşamak zorunda olduğun yer,
Vücudunuzdur.
Vücuduna iyi bakan biri,
Çok iyi bir sporcudur.

Sen de vücuduna iyi bakmak,
Bir sporcu olmak istiyorsan,
Sporun dalına tutunmak istiyorsan,
Spor yap ve hayatta kal.

Muazzez Bayram - 7/B

KENDİNE İYİ BAK

Sporla öğren, sporla yaşa,
Kötü alışkanlıklardan kurtul.
Sporla sosyalleş.
Kendine zarar verme.

İçki, sigaradan vazgeç.
Kendini spora ada.
Koş, zıpla, eğlen.
Zararlı alışkanlıklardan kaç.

Sporda kendini yaşa, mutlu ol.
Her sabah dostlarınla yürü, koş.
Sporla gül,coş.

Kendini kötüye adama,
Kendinden vazgeçme.
Sporla yaşa, hayatını yaşa.
Hayattan keyif al.

Hiranur Çelik - 6/B

SPOR

Spor sağlık demek,
Neşe ile gülüyoruz demek.
Spor dinçlik demek,
Huzur, mutluluk demek.

Basketbol, futbol...
Ne yararlı şu spor.
Sen de spor yap,
Bünyene katkı yap.

Spor yapalım, sağlıklı olalım.
Bol güneş, bol hareket,
Sağlıklı vücuda hareket gerek.

Koşu, yüzme, futbol...
Seç birini yap spor.
Sağla vücut, mutlu hayat.
Spor ile daha güzel hayat.

Sporcular yaşa göre değişir.
Çünkü bütün çocuklar,
Büyüdükçe gelişir.

Nazlıcan Sivri - 6-A

SPORA BAKIŞ AÇIM

HAYATINIZDAN SPOR EKSİK OLMASIN

Merhaba ben Ceren Öztürk. Bugünkü konumuz "spor." Spor denilince akla ne gelir? Bana göre spor; hayatı kolaylaştıran, hasta olduğumda bana yardım eden, beni güçlendiren bir nimettir. Şimdi sizlere buradan hareketle bir olayı anlatacağım...Bir gün okulda beden eğitimi dersi işlerken ısınma hareketleri yapıyorduk. Beden eğitimi öğretmenimiz bize çok iyi davranıyordu. Ben de o gün Beden Eğitimi öğretmeni olmak istedim. Bunun için çok çalışmam gerektiğini biliyordum. Yine bir gün sporla ilgili bir kitap okurken bir hikâyeye karşılaştım. Bu hikâyeye çok motive ediciydi. Bir sporcunun zorlukları aşarak başardığı şeylerle ilgiliydi. Artık kesin kararlıydım sporla ilgili bir meslek yapmaya. Sınıfımızın spor başkanı oldum. Sınıfımızda sporla ilgili bütün kararları ben alıyordum. Sporla ilgili ilginç haberleri sınıfla paylaşıyordum. Bir gün bu haberlerde kaldırım diplerinde bile bitebilen zararlı ve zararsız otları gördüm. Hemen bunları incelemek için sokağa çıktım. Bir sürü ot topladım. Okul laboratuvarımızda bunları inceledim. İnsan eli gibi sokağa uzananların zararlı diğerlerinin zararsız olduğunu anladım. Bunu da sınıfımızda paylaştım ve arkadaşlarım çok şaşırdı. Sporun bin bir tane yönü olduğunu haberleri inceledikçe, araştırma yaptıkça daha da iyi anlıyordum. Obezite hastalığının da temel sebebinin hareketsiz yaşam olduğunu biliyoruz. Bu yüzden hem kendim için hem de çevremdekilerin sağlığı için her gün yürüyüşler düzenliyorum. Herkesi buna zorluyorum. Her gün yapmasak bile haftada iki günümüzü spora ayırmalıyız. Herkese mutlu, huzurlu ve spor dolu günler dilerim.

Ceren ÖZTÜRK - 7/B



SAĞLIK VE SPOR

Spor nedir bilir misiniz? Spor bizi mutlu, dinç, enerjik ve doğal olarak mutlu eden bir şeydir. Spor hayatımızda olmasa mikroplarla her anlamda çok zor mücadele edebilirdik.

Sağlık sadece sporla da elde edilmez. Yenilen, içilen şeyler de önemlidir. Abur cubur gibi gıdalar asla tüketilmemelidir. Hastalık herkes içindir ama sadece iyi beslenenler kolaylıkla iyileşebilir.

Hasta olan kişi iş de bulamaz. Maddi yönden sıkıntılar yaşar. O kişi artık istese de iyi beslenemez.

Mutlu olmak hakkımız. Spor yaparak ve sağlıklı beslenerek bu hakkımızı almamız. Unutma: Spor yap, sağlığını koru, mutlu ol!

İrem Yıldırım - 7/B



ASLA VAZGEÇME

Ben sporu çok seven biriyimdir. Bu sebeple birçok sporsal faaliyete katılmaya çalışırım. Vücut sağlığının en az zihin sağlığı kadar önemli olduğunu düşünürüm.

Birgün halter kaldırma yarışmasına katılmıştım. Kaldırmaya çalışırken halteri üstüme düşürdüm. Halter üstüme düşünce belimde kırık oluştu. Hastanede altı ay zaman geçirmek durumunda kaldım. Artık spor yapmaktan vazgeçmiştim. Bu olaylardan iki yıl sonra "Sporcu Benim" diye bir yarışma olduğunu gördüm. Ben katılmak istemedim çünkü son yaşadıklarım beni ürkütüyordu. Ve katılmadım. O gün de dersimiz Beden Eğitimi'ydi. O gün hocamız bir halter getirdi ve bunu kaldırabilen ödül var ama Muazzez katılmayacak dedi. Herkes benimle alay etti. Ben de buna sinirlendim ve halteri gidip tek hamlede kaldırdım.

Hocamız çok şaşırdı ve "Sporcu Benim" yarışmasına beni de ekledi. Yarışma gününü korkuyla bekliyordum. O korku sebebiyle normalden çok daha fazla çalışma yaptım. Önce il genelinde daha sonra ülke genelinde bir yarışma olacaktı. Ve o gün geldi çattı. Çok heyecanlıydım ama çalışmalarımın karşılığını alıp ilçe birincisi oldum. Artık Türkiye geneli için yarışacaktım. Bu sefer çalışma hızımı iyice arttırdım. Rakiplerim çok kuvvetliydi. İlk iki rakibimi zor da olsa geçtim. Son tur kalmıştı. Rakibim benden öndeydi. Ben vazgeçecekken en yakın arkadaşım Ceren "Muazzez sen neler başardın bunu da başarırısın." Dedi. Bunu duyunca bana inanılmaz bir güç geldi. Ve rakibimi geçmeyi başardım. Artık Türkiye birincisiydim. Madalyalarım vardı ve başarmanın ne demek olduğunu çok iyi hissediyordum. Pes etmemenin ne kadar önemli olduğunu yaşayarak gördüm ve başardım.

Muazzez BAYRAM - 7/B

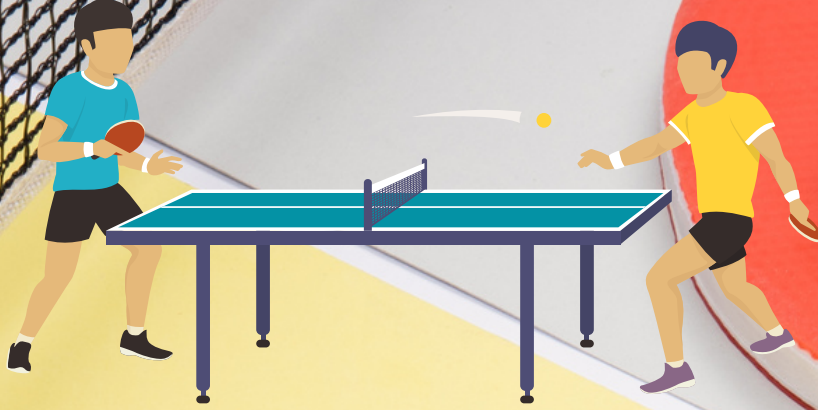
SPORUN VÜCUDA ETKİSİ

Sporu herkes seviyor. Annem, babam, abim, kardeşim... Lakin ben sevmiyordum. Bana çok anlamsız geliyordu. Sporun sadece bizi gereksiz yoran bir şey olduğunu düşünüyordum. Sonra okulumuzda spor yapan, vücudunu çok iyi geliştirmiş bir arkadaşımı gördüm. Ben ise olmam gereken kiloların çok üstündeydim ve nefesim çabuk kesiliyordu. Tabii ben o zamanlar halen spordan nefret ediyordum. Birkaç kez annem beni spor aktivitelerine yazdırmayı düşündü fakat her seferinde itiraz ediyordum. Sonra durum git gide kötüleşti. Çabuk hasta olmaya, yürümekte bile zorlanmaya başladım. Sonunda annem beni bir spor kursuna yazdırdı. Oraya gittiğimde herkes spor yapıyordu. Koşanlar, ip atlayanlar, voleybol ve futbol oynayanlar... Ve herkesin fizik durumu çok iyiydi. Bu beni motive etti. Kurs öğretmenimin yönlendirmeleriyle formumu bulmaya, kilo vermeye ve çok daha sağlıklı hissetmeye başladım. Artık spor yapmayı seviyordum. Çünkü daha önce hiç bu kadar sağlıklı hissetmemiştim. O günden sonra spora sıkı sıkı sarıldım. Siz de mutlaka her gün gerekli egzersizlerinizi yapın ve vücudunuza iyi bakın.

Hiranur DOĞAN - 6/B



MASA TENİSİ NASIL OYNANIR?



MASA TENİSİ OYNAMAK İÇİN ÖNCELİKLE 2 KİŞİ OLMAK GEREKLİDİR. MASA TENİSİ KARŞILIKLI İKİ KİŞİ İLE OYNANMAKTADIR. AYRICA EN FAZLA 4 KİŞİ İLE OYNAMA ŞANSINIZDA BULUNMAKTADIR. YAYGIN OLAN OYNAMA ŞEKLİ GENELLİKLE İKİ KİŞİ ŞEKLİNDEDİR. DÖRT KİŞİ OYNAMAK İSTEDİĞİNİZDE İSE KARŞILIKLI İKİ KİŞİLİK TAKIMLAR KURARAK MASA TENİSİ OYNAYABİLİRSİNİZ.

MASA TENİSİ OYNAMAK İÇİN GEREKLİ MALZEMELER

- **MASA TENİSİNE UYGUN MASA**
- **PLASTİK MASA TENİSİ TOPU**
 - **MASA TENİSİ FİLESİ**
 - **MASA TUTAÇAĞI**
 - **MASA TENİSİ RAKETİ**

MASA TENİSİNİN KURALLARI NELERDİR?

MASA TENİSİ MALZEMELERİNİ TEDARİK ETTİKTEN SONRA MASA TENİSİ OYNAMAYA BAŞLAYABİLİRSİNİZ. AYRICA MASA TENİSİ OYNAMASANIZ BİLE HEYECANLI MASA TENİSİ MAÇLARINI İZLEYEBİLİRSİNİZ. BU OYUNUN BELİRLİ KURALLARI VARDIR. NEREDE OLURSA OLSUN MASA TENİSİ OYNAMAK İÇİN BU KURALLARA UYMANIZ GEREKMEKTEDİR.

- **MASA TENİSİNE BAŞLAMAK İÇİN ÖNCELİKLE SERVİS ATIŞI YAPILIR. SERVİS ATIŞININ ARDINDAN OYUN BAŞLAR.**
- **BİR SETİN BİTMESİ İÇİN 11 SAYI GEREKLİDİR.**
- **TOPLAM 5 SAYIDA BİR SERVİS ATIŞI DEĞİŞİR. SET BİTİMLERİNDE OYUNCULAR YER DEĞİŞTİRİR.**
- **OYUNUN AMACI SİZE GELEN TOPA BİR KEZ VURARAK KARŞI TARAFA TOPU GEÇİRMEK VE SAYI KAZANMAKTIR.**
- **SETLERDE EŞİTLİK OLURSA SETİ KAZANAN KİŞİ OLANA KADAR OYUN UZATMAYA GİDER.**
- **TOPA SADECE RAKET İLE VURULMALIDIR VE ONUN DIŞINDA HERHANGİ BİR MÜDAHALEDE BULUNAMAZSINIZ.**
- **İKİ KİŞİLİK MÜSABAKALARDA 3 SETİ KAZANAN MAÇIN GALİBİ OLMAKTADIR. 4 KİŞİLİK OYUNLARDA İSE 4 SETİ KAZANMAK GEREKLİDİR.**
- **SERVİS KULLANILIRKEN TOP KENDİ SAHANIZA SADECE BİR KEZ DEĞMELİDİR. BİRDEN FAZLA DEĞERSE SAYIYI KARŞI TARAF ALIR.**

MASA TENİSİNİN KURALLARINI GAYET AÇIK BİR ŞEKİLDE ÖĞRENDİKTEN SONRA BU SPORU ZEVKLE YAPABİLİRSİNİZ. HAREKET EDEREK OYNANAN BİR SPOR OLDUĞU İÇİN SAĞLIK AÇISINDAN YARARLI BİR SPORDUR.

KÖY OKULU ZİYARETİMİZ

"SPORCUYUM,GÖNÜLLÜYÜM:SAĞLIKLI BÜYÜYÖRÜM" adlı projemizin etkinlikleri kapsamında İbrahim Gürbüz Ortaokulu ziyaret edildi,projemizin tanıtımı yapıldı,proje afişleri asıldı ve broşürler öğrencilere dağıtıldı.Tanıtım sonrası düzenlenen sportif faaliyetlerle öğrenciler hem eğlendi hem öğrendi.Bu gezi sayesinde sağlıklı yaşama ve spora dair farkındalıklar arttırdı.Ayrıca öğrenciler turnuvalar esnasında yarışma duygusunu tadarak ileriki yıllarda yaşayacakları daha stresli müsabakalara dair yaşantı oluşturdular.. Faaliyetler sırasında gerek öğretmenleriyle gerekse okuldaki öğrenciler ile olan iletişimleri sayesinde konuşma ve ifade becerileri pekiştirilmiş oldu.



PROJE ANKETLERİMİZ

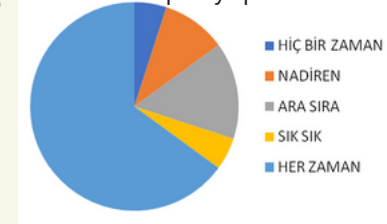
Proje sürecinde okulumuz öğrencilerine "Beslenme Alışkanlıkları Anketi" ve "Spor ve Sağlıklı Yaşam Anketi" uygulanmıştır. Amacımız öğrencilerimizin spor, beslenme ve sağlıklı yaşam konusundaki önbilgilerini ölçmektir. Bu amaçla yapılan anketlerin sonuçlarından bir kısmını siz değerli okurlarımız ile paylaşıyoruz.

SPOR VE SAĞLIKLI YAŞAM ANKETİ

1 Spor yapar mısınız?



2 Ne sıklıkla spor yaparsınız?



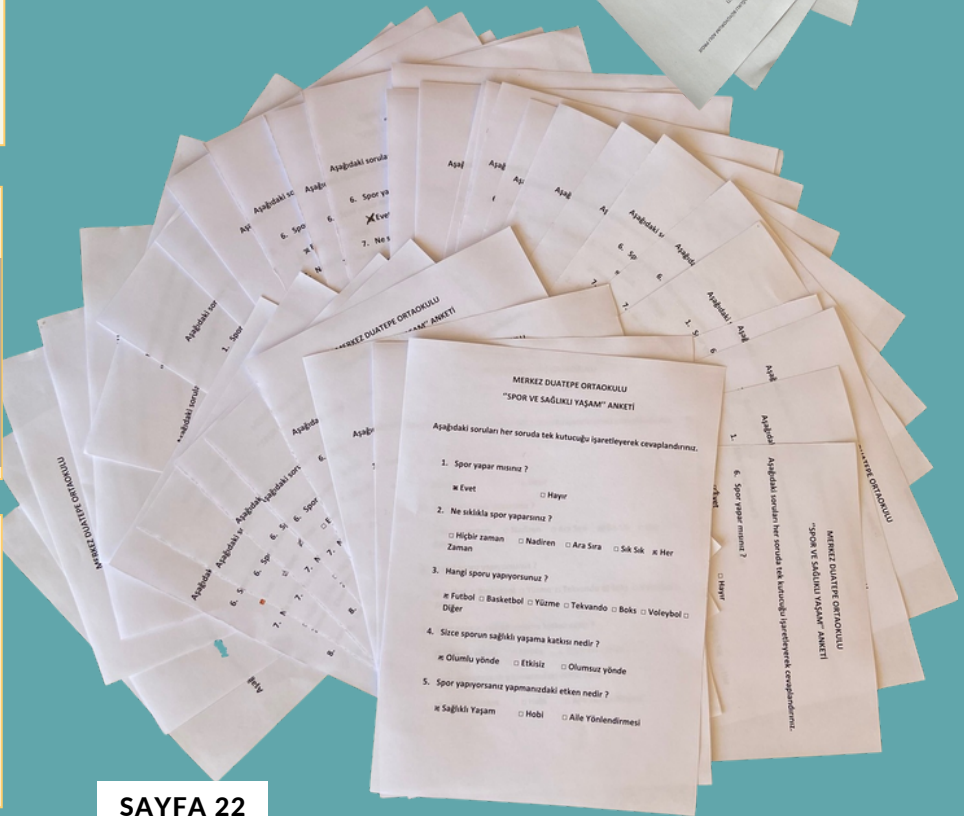
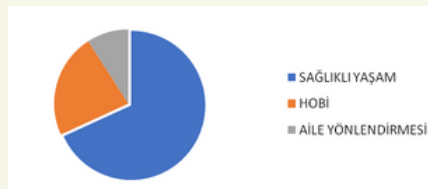
3 Hangi sporu yapıyorsunuz?



4 Sizce sporun sağlıklı yaşama katkısı nedir?



5 Spor yapıyorsanız yapmanızdaki etken nedir?



RÖPORTAJ

Projemiz öğrencilerinden Necip YILMAZ ve Nazlıcan SİVRİ'nin katılımı ile Bala Entegre Devlet Hastanesi Doktorlarından Melike Karacaoğlu ile röportaj yaptık.



Necip YILMAZ: Merhaba kendinizi biraz tanıtır mısınız?

Dr. Melike Karacaoğlu: Merhaba ben Melike Karacaoğlu daha önce acilde çalıştım. Şimdi Bala aile hekimliğinde görev yapıyorum. Gelen hastalara bakıyoruz.

Nazlıcan SİVRİ: Size bir takım sorularımız var.

Dr. Melike Karacaoğlu: Tabiki buyrun.

Necip YILMAZ: Sağlık neden en başta gelir?

Dr. Melike Karacaoğlu: Çünkü sağlıklı bir vücut, sağlıklı bir zihin, sağlıklı bir beyin genel yaşam standartlarımızı devam ettirmek için günlük aktivitelerinizi yapmak için gerekli bir durumdur.

Nazlıcan SİVRİ: Sağlıklı bir yaşam için kişiler günlük hayatta nelere dikkat etmelidir?

Dr. Melike Karacaoğlu: Kişiler günlük hayatta beslenmelerine, yaptıkları egzersizlere, diş fırçalamaya, el ve yüz yıkamaya temizliğe ve hijyene dikkat etmelidirler.

Necip YILMAZ: İnsanlar ne sıklıkla sağlık kontrolü yaptırmalıdır?

Dr. Melike Karacaoğlu: Sağlık kontrolü yaşa göre aslında değişen bir durumdur. Bakanlığın belirlediği kontrol aralıkları vardır. Özellikle bebeklikten başlayıp yetişkinliğe kadar çeşitli aralıklarla kontroller vardır. Buna ek olarak diş kontrolü de vardır 6 ayda bir Diş Hekimi kontrolü her zaman öneriliyor normal hastalık hali dışında aile hekimlikleri belirledikleri ve Bakanlığın belirlediği takip aralıklarıyla kontrole gelmeleri gerekiyor.

Necip YILMAZ: Peki yapılması faydalı mıdır?

Dr. Melike Karacaoğlu: Tabiki faydalıdır. Çünkü ailesinde rahatsızlığı olan ya da bir rahatsızlığı olup bilmeyen kişilerin erken tanı alması için önemlidir.

Nazlıcan SİVRİ: Sağlıklı yaşam için nasıl beslenmeliyiz?

Dr. Melike Karacaoğlu: Sağlıklı yaşamak için dengeli beslenmeliyiz. Aslında her şeyi yeteri ölçüde tüketmemiz gerekiyor ama bu paketli gıdalardan biraz daha uzak olacak şekilde ve her şeyde dengeli olacak şekilde çok fazla şekerli tüketmeden kola, cips, çikolata gibi yiyeceklerden biraz uzak durarak, şekere biraz mesafe koyarak tüketmeliyiz.

Necip YILMAZ: Peki bunların bize ne gibi zararı olabilir?

Dr. Melike Karacaoğlu: Fazla şeker tüketmek ileride kalp rahatsızlığına, tansiyon hastalığına, şeker rahatsızlığı sebebiyet verebilir. Fazla asitli yiyecekler tüketmek ileride mide rahatsızlıklarına neden olabilir. Paketli ürünlerin birçoğunun içinde katkı maddesi var artık birçok bilimsel araştırmada katkı maddelerinin kanserle ilişkili olduğu da gösterildi yani kanserden dönmek adına paketli ürünler de uzak durmak önemlidir.

Necip YILMAZ: Gıda maddelerinin içinde kimyasal madde olup olmadığını, paketinin üzerinde kimyasal madde vardır gibi bir şeyler yazmıyor ise biz bunu nerden anlayacağız?

Dr. Melike Karacaoğlu: İnternette besinlerin değerleri, tam içerikleri ile ilgili sayfalar bulunuyor ve birçok gıda maddesinin paketinin arkasına besin içeriklerini yazmak zorundalar onlara bakarak elde edebiliriz. Paketli olan birçok şeyde raf ömrünü korumak için yani uzun süre sağlam kalabilmesi için illaki kimyasal bir madde ekleniyor.

NecipYILMAZ: Sağlıklı bir insanın uyku düzeni nasıl olmalıdır?

Dr. Melike Karacaoğlu: Uyku düzeni yaşa göre aslında değişiyor bebekler çok uyur yaş ilerledikçe biraz daha uyku süremiz azalır ama günde en az 7-8 saat, özellikle büyüme çağındaki yaş grubunda gece saat 11 ve 12'de uyku saatinde olmak hem vücut döngüsünü sağlar hem de vücudun uyku uyanıklık düzenini sağlayıp daha sağlıklı olmasına sebebiyet verir.

NecipYILMAZ: Bir insanın az veya daha fazla uyumasının ne gibi faydası olabilir?

Dr. Melike Karacaoğlu: İnsanların daha fazla uyuması ile başlayalım o zaman daha fazla uyuyan insanda uyuma sebebinin altında genellikle farklı sağlık problemleri çıkar daha fazla uyuyan insanlar genelde toplumun daha kilolu olan bireyleri olur.Bu kişilerin herhangi bir rahatsızlığı var mı bunu bilmesi gerekir. Çünkü fazla uyumak sürekli yorgunluk, halsizlik, unutkanlık yapar o yüzden fazla uyumak bu açıdan zararlıdır. Çok az uyumak ise gün içinde sürekli dikkat dağınıklığı, kendini yaptığı işe verememe odaklanamama gibi problemler yaratır.

NazlıcanSİVRİ: Sürekli uyumak kilomuzu etkiler mi?

Dr. Melike Karacaoğlu: Tabiki uyurken vücut kendini dinlenme moduna alıyor. Vücut kendini tamamen dinlenme moduna aldığı için sadece uyku için enerji tüketiyor ve hareket için enerji tüketmiyor. Günlük Mesela 10 birimlik beslenip de 2 birimlik harcansa arada 8 birim kalır ve bu da kilo yapar.

NazlıcanSİVRİ: Psikolojimiz sağlığımızı nasıl etkiler?

Dr. Melike Karacaoğlu: Psikoloji yeni araştırmalarda sağlıklı çok fazla ilişkilendirilmiştir. Kendimizin ne kadar iyi olduğunuzu düşünürsek beden de kendini buna uyum sağlayarak devam eder. Yani sürekli ben kötüyüm diye düşünmek gerçekten insanı kötü düşünceye soktuğu için genel beslenmeyi ve uykuyu etkiler. O yüzden psikolojik olarak iyi olmak beden açısından da iyi olmak anlamına gelir.

NecipYILMAZ: Sağlıklı olmak için ne sıklıkla spor yapmalıyız?

Dr. Melike Karacaoğlu: Spor yapma sıklığı yaşa göre değişir ama Bakanlığında kendi belirlediği Günde en az 10000 adım projesi vardır. Yani normal yaptığımız rutin işlerin dışında günde en az 10000 adım atmak önemlidir. Bu durum ağır sporlar yapanlar, ev hanımları ve yaşlılar için biraz farklıdır ama haftada en az 4-5 gün düzenli olarak en az 45 dakika yürüyüş yapmak özellikle kalp rahatsızlıklarından korunmak için önemlidir.

NecipYILMAZ: Mesela, bir ev hanımı için ev işi yapmak spor sayılır mı?

Dr. Melike Karacaoğlu: Hayır spor sayılmaz. Çünkü her gün yaptığı işi olduğu için vücut artık onu ekstra spor olarak görmeyerek normal günlük rutin iş olarak değerlendirir.

NazlıcanSİVRİ: Sağlıklı yaşamak için spor neden gereklidir?

Dr. Melike Karacaoğlu: Çünkü spor yapınca vücudun enerji dengesi sağlanmış olur vücuttaki kan döngüsü artar. Kanın vücutta dolaşımı arttığı için organlara daha fazla oksijen gider bu da sağlık açısından önemlidir.

NazlıcanSİVRİ: Haftada bir gün spor yapmak bünyemize katkı sağlar mı?

Dr. Melike Karacaoğlu: Katkı sağlar ama sporda süreklilik önemlidir.

NecipYILMAZ: Peki sağlıklı olmak için hangi sporları önerirsiniz?

Dr. Melike Karacaoğlu: Sağlıklı olmak için en başta kalp rahatsızlıklarından da korunmak için olan yürüyüş önerilir; bunun dışında yüzme, çünkü bütün kas gruplarını çalıştırdığı için tercih ettiğimiz bir spordur.

NazlıcanSİVRİ: Teşekkür ederiz.

NecipYILMAZ: Teşekkür ederiz.

Dr. Melike Karacaoğlu: Ben teşekkür ederim.

“

*Projemize
katkılarından dolayı
Bala Entegre Devlet
Hastanesi Aile Hekimi
Dr.Melike
Karacaoğlu'na
teşekkürlerimizi
sunarız.*





T.C. GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI
GENÇLİK PROJELERİ
DESTEK PROGRAMI

sağlıklı
yaşam için

10 ÖNERİ



01 Dengeli ve yeterli beslenin

02 Hareket edin.

03 Temizliğe dikkat edin.

04 Teknolojiyi yeterli ve faydalı kullanın.

05 Zararlı alışkanlıklardan kaçının.

06 Düzenli uyumaya dikkat edin.

07 Bolca su tüketin.

08 Daha az tuz ,şeker ve yağ kullanın

09 Doğa ile barışık olun

10 Kendinizi sevin ve bolca gülün





"GENÇLİK PROJELERİ DESTEK PROGRAMI (2019-1) KAPSAMINDA
GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI TARAFINDAN DESTEKLENMEKTEDİR.
"Bala Sağlıklı Yaşam Gençlik Grubu"

Sporcuyum Gönüllüyüm Sağlıklı Büyüyorum



Merkez Duatepe Ortaokulu Bala Sağlıklı Yaşam Gençlik Grubu tarafından yürütülen projemiz sağlıklı yaşam konusunda farkındalık yaratma ve olumlu bilinç oluşturma amacındadır. Zararlı beslenme alışkanlıkları, teknolojinin yanlış kullanımı ve olumsuz etkileri, hareketsizlik ve olumsuz çevresel faktörler gençlerimizin sağlıklı büyümeleri önünde büyük bir engeldir. Sporcu kimliği oluşturmak hem sağlıklı büyüme hem de kişisel gelişim için önemli bir faktördür. Spor yapma alışkanlığı kazanan gençlerin sosyal gelişimleri de desteklenmektedir.

Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın üzerinde önemle durduğu bir diğer faktör olan "Gönüllülük" bilinci oluşturmak projemizde işlenmektedir. Ana faaliyetimiz olan fiziksel aktivite ve sporun yanında, gençlerimizin sosyal ve kişisel gelişimlerini desteklemek için Gönüllülük çalışmaları aktif biçimde kullanılacaktır. Projemiz ile gençlere sportif aktivitelere olan ilginin ve sevginin artması, sağlıklı yaşam kültürünün yerleşmesi, düzenli ve dengeli beslenmenin değerinin anlaşılması, gönüllüğün bilincine varmaları, iletişim becerilerinin gelişmesi ve faaliyetlerde liderlik rolü üstlenerek bu yetiyi deneyimleme hedeflerine ulaşacağız.

Sporcuyum, Gönüllüyüm: Sağlıklı Büyüyorum projemiz ışığında çocukları çok yönlü bir şekilde geliştirerek gelecek nesillerimizin sağlıklı, güçlü ve bilinçli bir toplumun tohumlarını ekmek istiyoruz.



• GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI •

f gencliksporbak @gencliksporbak t gencliksporbak v gencliksporbak

• "EĞİTİM, ARAŞTIRMA VE KOORDİNASYON GENEL MÜDÜRLÜĞÜ" •

f gsbeak @gsbeak t gsb_eak

PROJE İLETİŞİM

Adres : Merkez Duatepe Ortaokulu Bala/ANKARA

Tel : 0 312 876 10 31 E-Posta : sporcuyumgonulluyum@outlook.com

PROJE SOSYAL MEDYA

t SporcuyumG