

# Okulda spor nasıl teşvik edilir

## Okul Müdürü için referans

### İçindekiler

#### Giriş

1. [Okulun, sağlık ve fiziksel aktivite politikaları ile programlarının değerlendirilmesi ve iyileştirilmesi için plan geliştirme](#)
2. [Fiziksel aktivite ve beslenme rehberi](#)
3. [Okul sağlık kurulu oluşturulması](#)
4. [Fiziksel aktivite düzeylerinin geliştirilmesi için olumlu yönde teşvik](#)
5. [Gençleri fiziksel aktivite teşvik etmek için çok yönlü bir yaklaşım tarzı kullanılması](#)
6. [Gençler üzerinde, belirlenen hedeflere yardımcı olacak faaliyetlerin tespit edilmesi](#)
7. [Öğrencilerin bilgi, tutum, beceri, yaşam boyu sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitelerinin geliştirilmesi için gerekli deneyimlerin sağlanması, sağlık eğitimi uygulanması](#)
8. [Kapsamlı fiziksel aktivite programlarının, beden eğitimi faaliyetlerindeki kalitenin temel taşı olarak uygulanması](#)
9. [Fiziksel aktivitenin, farklı bir müfredat olarak uygulanması](#)
10. [Ailenin ve ev yaşamının da dahil edilmesi](#)

### Giriş

Bu bölüm, okulda sporun teşvik edilmesi ve desteklenmesi amacıyla, okul müdürlerine yönelik olarak hazırlanmıştır. Aşağıdaki basamakların takip edilmesi, yönetime yardımcı olacaktır.

- Okulun, sağlık ve fiziksel aktivite politikaları ile ilgili programlar geliştirebilmesi için bir plan hazırlaması;
- Fiziksel aktivite ve doğru beslenme yollarının gösterilmesi;
- Okulda bir sağlık kurulu oluşturulması;
- Toplam fiziksel aktivite düzeylerinin artırılması;
- Fiziksel aktivitelerin teşvik edilmesi için çok bileşenli bir yaklaşım tarzı kullanılması;
- Amaca uygun faaliyetlerin belirlenmesi ve gençlerin bu faaliyetlere katılımlarının sağlanması;
- Sağlık Eğitimi uygulanması;
- Kapsamlı bir fiziksel aktivite programı uygulanması;
- Fiziksel aktivitenin farklı bir müfredat olarak uygulanması;
- Ailenin ve ev yaşamının da dahil edilmesi;

## Okulun, sağlık ve fiziksel aktivite politikaları ile ilgili programlar geliştirebilmesi için bir plan hazırlaması;

Öz değerlendirme ve planlama, okul sağlığı programının koordine edilmesinde, sağlam bir yapı oluşturabilmek için bir yol haritası niteliğinde olup aynı zamanda da rehberlik yapar. Bu bağlamda özdeğerlendirme; belirlenen hedefler ve bu hedefler doğrultusunda iyileştirmeler yapmak için plan hazırlanmasında yön belirler. Okul sağlık planı, öğretmen, veli, okul yöneticileri, öğrenciler, toplumun diğer kesimlerini üzerinde, belirlenen politikalar doğrultusunda, etkili ve sistematik bir analize dayalı bir uygulamanın değerlendirilmesi sonucunda etkili olabilir.

Genel değerlendirme, sadece analiz çıktıları şeklinde olmamalı, aynı zamanda geliştirme sürecindeki tüm paydaşların, Beden Eğitimi programları uygulayıcıları, öğrenciler, öğretmenler ve diğer okul personelinin de görüşlerini içermelidir. Bu amaçları değerlendirmek için soru formları geliştirilmelidir. Değerlendirme ölçütleri açısından yapılan analiz, Beden Eğitimi politikaları ve programlarının doğruluk, kabul edilebilirlik, problemlerin tanımlanması sonucuna götürmelidir.

Değerlendirmenin amacı, okulların Beden Eğitimi müfredatının ve ilkelerinin net, tam ve tutarlı bir analizini yapmalarına yardımcı olmaktır. Değerlendirme sonuçları, mevcut müfredatın geliştirilmesine, okulun kendi müfredatını oluşturmasına veya uygulanan beden eğitiminin kalitesinin artırılması ve daha etkili olması için yayımlanmış bir öğretim programı seçiminde yardımcı olabilir. Bunun yanında, kalitesi yüksek bir müfredat, öğrencilerin motor becerileri ve fiziksel aktivite davranışlarının artmasına bağlı olarak, öğrencileri olumlu yönde etkiler ve okulun başarısını artırabilir.

## Öğrenme amacı

Bu bölümün öğrenme amacı, okul müdürlerine, okulun sağlık ve fiziksel aktivite politikaları ile programlarını değerlendirmenin önemi ve iyileştirme çalışmaları konularında bilgi vermektir.

## Çevrimiçi kaynaklar

- [Creating a Physically Active School Year-Round](#)  
Bu belge, analiz, planlama, fiziksel aktivite girişimleri ve tasarımları ile ilgili bir kılavuzdur.
- [Physical Education at School in Europe](#)  
Bu belge, Ulusal stratejiler, spor eğitime entegre büyük ölçekli girişimler için bilgi sağlar. Bunun yanı sıra, müfredat analizinin nasıl yapılacağını gösteren iyi bir Beden Eğitim müfredatıdır.
- [World-wide Survey of School Physical Education](#)  
Bu döküman, Beden eğitimi müfredatı ve dünya çapında diğer programlar ile bulguların, okul spor müfredatına nasıl entegre edileceğini, öneriler ile birlikte gösterir.
- [Physical Education Curriculum Analysis Tool \(PECAT\)](#)  
Bu çalışma, okuldaki Müdür Yardımcısı ve öğretmenlerin Beden Eğitimi müfredatını değerlendirmelerine yardımcı olan ve nasıl anket yapılacağına dair öneriler bulunan, online çalışan bir araçtır.

## Fiziksel aktivite ve beslenme yöntemi

İyi bir okul sağlık programına, birbirlerini tamamlayacak şekilde ve kapsamlı olarak yeterli beslenme ve fiziksel aktivite programlarının da dahil edilmesi gerekir. Beslenme, fiziksel aktivite için enerji sağlar.

Dünya Sağlık Örgütü, diyet, fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme arasında bir denge olması gerektiğini içeren ve bu konunun önemine dikkat çeken, küresel bir strateji geliştirmiştir. Beslenme ve fiziksel aktivite, pek çok konuda birbirleriyle bağlantılıdır.

Obezite, dünyadaki bazı gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde, özellikle çocuklar ve gençler arasında önemli ölçüde yaygınlaşmış ve artmıştır. Obezite ve şişmanlığın temel nedeni, beslenme ve kalori alımı ile fiziksel aktivite ve enerji harcamasında bir dengesizlik olmasıdır. Bu nedenle, fiziksel aktivite tek başına sağlıklı olmak için yeterli değildir.

Okullar sağlıklı fiziksel aktivitelerin yanında ayrıca;

- Öğrencilerin sağlıklı, besleyici gıdaları seçip tüketmeleri için yardımcı olmalı;
- Teneffüs saatlerinde beslenme için yeterli zaman ayırmalı;
- Öğrencileri abur cubur yiyecekler tüketmekten vazgeçirmeye çalışmalı;
- Yiyecekler, bir ödül veya ceza aracı olarak kullanılmamalıdır.

Kötü beslenme ve hareketsizlik, kronik hastalıklar içinde % 59' luk bir oran ile en önemli risk faktörleri arasında yer almakta olup, küresel hastalıkların % 46' sının temelini teşkil etmekte ve her yıl 56.5 milyon kişinin ölümüne yol açmaktadır.

Bu önemli halk sağlığı sorunu göz önünde bulundurularak, Dünya Sağlık Örgütü tarafından diyet, fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşamı teşvik eden ve sağlıklı bir diyet ile fiziksel olarak aktif yaşam tarzı sürdüren kişilere yardımcı olan uluslararası, ulusal ve yerel düzeyde eylem seferberliği yaratan, küresel bir strateji geliştirilmiştir.

Yüksek enerji içeren şeker, nişasta ve yağ tüketimi ile beslenme tarzı ve fiziksel hareketsizlik, kronik hastalıkların oluşması ve tespit edilmesinde temel belirleyici faktördür. Sağlıklı ve düzenli beslenme ve fiziksel aktivite, uzun ve sağlıklı bir yaşam için anahtar niteliğindedir. Sağlığın korunması için besin değeri yüksek gıdalar tüketmek ve bunu fiziksel aktivite ile dengelemek, yaşamın her aşamasında esas olmalıdır. Temel besin değeri düşük veya yüksek enerji içeren gıdaların aşırı tüketimi, şişmanlık ve obezite gelişimine katkıda bulunur.

Küresel düzeyde beslenme önerileri;

Yüksek enerji içeren gıdaları az tüketin; ( özellikle yüksek oranda doymuş veya trans yağ ve şeker içerenler)

Doymamış yağlı gıdalar tüketin;

Daha az tuz kullanın;

Meyve, sebze ve baklagilleri yüksek miktarlarda tüketin;

Bitki ve deniz kökenli gıdalar seçin;

Her gün en az 30 dakika fiziksel aktivite gerçekleştirin.

## Öğrenme amacı

Bu bölümün öğrenme amacı, beslenme ve fiziksel aktivite arasında ilişki kurmak, okulda yeterli beslenme ve fiziksel aktiviteler konusunda sağlık politikası geliştirmek konusunda bilgi vermektir.



## Çevrimiçi kaynaklar

### ● [WHO information series on school health](#)

Bu belge, Dünya Sağlık Örgütü' nün küresel okul sağlık girişimi ve diyet, fiziksel aktivite ve sağlık strateji doğrultusunda, okul sağlığı üzerine hazırladığı bilgi serisinin bir parçasıdır.

Fiziksel aktivitenin faydaları hakkında genç insanları eğitmek, okullar, öğrenciler ve okul personeline yönelik olarak fiziksel aktivitelerini arttırmaları yönündeyardımcı olmak ve bu anlamda fırsatlar yaratmak için hazırlanmıştır.

### ● [Dietary guidelines](#)

Diyet yönergeleri, beslenme önerilerinin kaynağıdır. Bu öneriler, sağlıklı yiyecek ve içecek seçimleri yapmak ve hayati beslenme politikaları ile programlarınınuygulanması için temel hizmet olarak insanlar yardımcı olabilir.

### ● [Schoolhealthguidelines](#)

Bu belge, okullarda sağlıklı beslenme ile fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi ile ilgili en iyi yöntemlere erişim sağlayan, araştırma sonucunda hazırlanan 9 kuraldır.

### ● [Physical Activity and Nutrition for Health](#)

Bu kitap, size fitness ve beslenmeninokuldaki öğrenci ve personel arasında tanıtılmasına, velilerilediğer topluluk üyeleri arasında, öğrenci başarısının geliştirilmesiyönünde destek toplamanıza yardımcı olur.

## Okul sağlık kurulu oluşturulması

Fiziksel aktivite ve sağlık programları ile ilgili konuların, medya aracılığıyla yayınlanması ve yaygınlaştırılması, ilgili paydaşlar(okul personeli, veliler, yerel toplum grupları, sağlık kuruluşları gibi) ile (okul, toplum) arasında, etkili bir işbirliği sağlanması ve uygulanması için bir iletişim ağı kurulmasını gerekli kılar. Bu Şekilde oluşturulan ađ ve ortaklık, okul içerisinde paylaşılan ortak değerler, karşılıklı saygı ve paydaşlar arasında bütünlüşmeyi sağlar. Ayrıca tüm paydaşların ortak hedeflerüzerinde anlaşması ve bu hedefleri geliştirilmesini de içerir.

Fiziksel aktivite üzerinde yapılan bir değerliklik, liderlik ve diğer pek çok alanda koordinasyon sağlanmasını gerektirir. Eğer mümkünse, bu koordinasyon mevcut mekanizma baz alınarak, çizim Şeklinde gösterilebilir, aksi takdirde, koordinasyon ekibi ile ilgili paydaşlar kendi aralarında gerçekleştirilebilirler. Koordinasyon ekibinin, geniş bir Şekilde temsil edilmesi önerilir.

Koordinasyon ekibi için uygun roller, yerel içeriğe göre tespit edildikten sonra aşağıda bileşenleri de içermesi tavsiye edilir:

- Farklı sektörler ve paydaşlar arasındaki faaliyetlerin koordinasyonun sağlanması;
- Paydaşların, stratejileri ve faaliyetlerini sürdürmesi için bir ortam oluşturulması;
- Programların, Ulusal eylem planına kaynak olmak ve dahil edilmek üzere, uygulanması ve geliştirilmesi;
- Programın uygulamasının izlenmesi;
- Farklı yönetim düzeyleri (yani ulusal, bölgesel, yerel) arasındaki sorumlulukların koordinasyonunun sağlanması.

## Öğrenme amacı

Bu bölümün öğrenme amacı, okul sağlık kurulu oluşturulması için gerekli bilgi ve becerileri vermektir. Bu kurul, okul ile diğer paydaşlar arasında okuldaki spor ilkelerinin geliştirilmesi yönünde destek sağlar.

## Çevrimiçi kaynaklar

- [A guide how to set up a school health council](#)  
Bu web sitesi, okul sağlık kurulu oluşturulması için kılavuz niteliğindedir.
- [Establishing school health council](#)  
Okullar öğrencileri, öğretim üyeleri ve personelini teşvik için sağlıklı bir ortam oluşturmalıdır. Bunu yapmanın bir yolu da okulun sağlık durumunun değerlendirilmesi, ilgili politika önerilerinin yapılması ve sağlıkla ilgili sorunların takip edilmesi için bir okul sağlık danışma konseyi oluşturmaaktır. Bu konsey, öğrenciler, veliler, öğretmenler, Yöneticiler, diğer okul personeli ve toplum temsilcileri de içermelidir.
- [A guide for forming school health team](#)  
Bu döküman insanlara, yapılacak faaliyetler, işlemler v.b. konularda bilgi sağlar.
- [Promoting healthy youth, schools and communities](#)  
Sağlık kurulları için rehber niteliğindedir. Sağlık kurulunun oluşturulması ve başarılı bir Şekilde yönetilmesi için, yeni yaklaşımlar ve bilgi sağlar.

## Fiziksel aktivite düzeylerinin geliştirilmesi için olumlu yönde teşvik

Bugüne kadar okullarda fiziksel aktivitenin artırılması üzerinde odaklanan çalışmalar, sadece okul saatleri içerisindeki süre boyunca devam etmektedir. Ayrıca, okullarda uygulanan fiziksel aktiviteyi teşvik programları, sadece belirli zamanlarda uygulanan fitness faaliyetleri, şeklinde yürütülmektedir.

Hem fiziksel aktiviteler hem de fitness insan sağlığı için çok önemli olmakla birlikte; fitness aktiviteleri ile süresinin arttırılması, fiziksel aktivitelere karşı tutum ve insan hayatında hedeflenen değişikliklerin gerçekleşmesi için yeterli değildir. Sadece fitness üzerinde odaklanan program anlayışının, toplam fiziksel aktivite düzeylerinin değiştirilmesinde uğradığı başarısızlığın sebebi de bu olabilir.

Bu nedenle, programların içeriğine ve sıralamasına odaklanmak, çocukların genel fiziksel aktivitelerinin arttırılmasına teşvik edilmesi için daha önemli ve daha etkili olabilir.

Stratejiler :

- Gençlere, eğlenceli, güven verici, zevkli, ne yaptıklarını bildikleri ve hoş duygular yaratan fiziksel aktivite deneyimleri yaşatın.
- Gençlerin fiziksel aktivite düzeylerini sadece okulda değil, bütün gün boyunca arttırmak üzere teşvik programları oluşturun.
- Bir “ustalık iklimi”, yani, genç insanların kendi bireysel becerini, kişisel olarak geliştirme olanağını kazandıracak bir ortam yaratın ve teşvik edin.
- Kimlerin daha az sporla ilgilendiği, hangi dalların onlar için daha uygun olduğu yönünde yaptığınız bazı faaliyetler, yeni uygulamalar yaratmanızı sağlar. ( dans, amigoluk gibi)
- Faaliyetlerin geliştirilmesi, güçlendirilmesi ve uygun şekilde ilerlemesi için çaba gösterin.

## Öğrenme amacı

Bu bölümün amacı, okulda öğrencilerin Fiziksel aktivite düzeylerinin geliştirilmesi için olumlu yönde teşvik edilmesi hususlarında bilgi vermektir. Bu bölümde ayrıca, değişik ve ilginç yöntemlerle çocukların fiziksel aktivitelerinin arttırılması yönünde, pek çok örnekten oluşan kaynaklar sunulmaktadır.

### Online kaynaklar

- [Practical strategies for promoting physical activity](#)

Belirlenmesi etkili ve düşük maliyetli stratejiler kullanılmak suretiyle, kaynakların ve finansmanın verimli kullanımını sağlamak önemlidir.

Bu sunum, 12 yaşına kadar olan çocuklarda, fiziksel aktivitenin artırılması ve etkili bir şekilde teşvik edilmesini sağlamak için, kullanılabilir nitelikte araştırma sonuçları ile öneri ve yaklaşımları, pratik stratejileri biraraya getirmektedir.

- [Assessment in Physical Education](#)

Bu beden eğitimi öğretim programı,- Bölüm 6 da çerçeve içerisinde birleşik beden eğitimi değerlendirmesi- birçok amaca hizmet eder ve karar verme için katkıda bulunur. Bu tezin desteklenmesi için gerekli olan birçok faktör, örneğin farklı formların değerlendirmesi, öğretme-öğrenme değerlendirme süreci de dikkate alınır

### Online kaynaklar

- [Practical strategies for promoting physical activity](#)

Belirlenmesi etkili ve düşük maliyetli stratejiler kullanılmak suretiyle, kaynakların ve finansmanın verimli kullanımını sağlamak önemlidir.

Bu sunum, 18 yaşına kadar olan çocuklarda, fiziksel aktivitenin artırılması ve etkili bir şekilde teşvik edilmesini sağlamak için, kullanılabilir nitelikte araştırma sonuçları ile öneri ve yaklaşımları, pratik stratejileri biraraya getirmektedir.

- [Ten Strategies for Schools to Promote Physical Activity and Healthy Eating](#)

Bu kurallar,okullarda öğrencilerin fiziksel faaliyetlere nasıl teşvik edileceğini ve fiziksel olarak nasıl aktif olacaklarını konularında bilgi verir.

## Gençleri fiziksel aktivite teşvik etmek için çok yönlü bir yaklaşım tarzı kullanılması

Okul ortamını değiştirme, müfredat değişikliklerini uygulamaya başlama ve bir aileyi de esas alan bir program yapma gibi çok bileşenli bir yaklaşımtarzı kullanmak, fiziksel aktivite programları açısından önemlidir. Başarılı programlar, ek beden eğitimi dersleri uygulayan, davranış değişikliği yaratan, gün boyunca derslerin sonuna etkinlik ekleme gibi çok bileşenli yaklaşımlar kullanma eğilimindedir.

Buna ek olarak, sadece tek yönlü yaklaşım kullanılan programlar, çocukların fiziksel aktivite düzeyleri üzerinde etkisini göstermiştir. Sınıf tabanlı dersler, çocuklara deneyim veya faaliyetlerin uygulaması fırsatı sunmak yerine, bilgi taşımaya odaklanmak eğiliminde olabilir.

Stratejiler:

- Fiziksel aktivite teşvik etmek ve bu konudadeğişim ve gelişimi desteklemek, için çok bileşenli bir yaklaşım tarzı kullanın.
- Eğitim birleştirme stratejisi kullanın, müfredat ve çevresel unsurları değerlendirin, örneğin ek beden eğitimi dersleri uygulayın, ders dışı faaliyetleri de kapsayan çapraz stratejileri de kullanın.
- Gün içerisinde, fiziksel aktivite olanaklarını çeşitlendirip arttırmaya odaklanın, Örneğin, etkinliği artırmak için seyahatler düzenleyin, günlük aktivite oturumları yapın, sınıf etkinliği yapın ve fiziksel aktivite ev ödevi verin.
- Ek fiziksel aktivite fırsatlarının yanı sıra, kendini izleme ve ayarlama hedefi ulaşma gibidavranış değişikliklerini de kazandırmaya çalışın.

## Öğrenme amacı

Bu bölümün öğrenme amacı, okul tanıtımında fiziksel aktivitenin daha geniş bir kapsamda değerlendirilmesi gerektiğini göstermektir. Bu adım, başarılı programların çok bileşenli yaklaşımlar kullanmak eğiliminde olduğunu göstermeyeide amaçlamaktadır.

### Online kaynaklar

- [Effect of school-based interventions on physical activity and fitness in children and adolescents](#)

Bu belge, gençlik yıllarında artan fiziksel aktivite veya fitness uygulamaların değerlendirilmesi özetlenmesi ve sistematik çalışmaların gözden geçirilmesi ile kazanımların yeni uygulamalara taşınmasını amaçlamaktadır.

- [Promoting physical activity in schools](#)

Bu belgeler, okul gelişimi kapsamında sağlık sorunlarının planlanması, uygulanması ve sağlık müdahaleleri, sağlıklı yaşamı teşvik ve sonuçların değerlendirilmesini göstermektedir.

### Online kaynaklar

- [Physical education framework](#)

Bu belgeler, birincil sınıflardan ortaokula kadar Beden Eğitimi çerçevesini gösterir. Model ve içerik standartları üzerinde durular, mevcut araştırma tarafından desteklenir, fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzı benimsenir ve her öğrenciye yardım amacı ile öğrenmenin önemini vurgular.

- [Social-ecological model to physical education](#)

Bu belge, Sosyal-ekolojik modellerin bileşenlerine ait yönerge dir.( bireysel, sosyal çevre, fiziksel ortam ve politika) etkisi çok düzeyli ve fiziksel aktivite ile ilişkilidir.



## Gençler üzerinde, belirlediğiniz hedeflerinize yardımcı olacak faaliyetlerin tespit edilmesi

Gençlerin fiziksel aktivitelere kendi istekleri ile katılımı,bağımsızlıklarının desteklenmesi ve sorumluluk almayıönde teşvik edilmeleri önemlidir.Bu durum, gençlerin içinde yer almak istedikleri faaliyetleri seçmesi için bir şans tanımak şeklinde yapılabilir.

Bu öge, seçtiğiniz ergen kızlar için özellikle daha da önemlidir. Fiziksel aktivitelere katılımlarının artırılması ve bunun önündeki engellerin tanımlanmasıile aktivite düzeylerinin sürdürmek,gençlerin tercihlerini vurgulaması ve seslerini duyurabilmesine yardımcı olabilir.

Stratejiler:

- Genç insanlar, onlara bütün konularda rehberlikedilmek ve yönlendirilmek suretiyle ile çalışmalarınıza destek olabilirler.
- Hedef kitlenizin, fiziksel aktivite düzeylerini kendilerinin belirlemesi, bu konuda sorumluluk duygusu geliştirmesi ve bağımsız davranmalarına yardımcı olabilmek için birlikte çalışın.
- Hedef grubunuzun hangi konuda fiziksel olarak aktif olmalarını teşvik edeceğiniz konusunda, grubunuz ile birlikte çalışın.
- Karar verme, faaliyetlerin düzenlenmesi ve uygulanması ile denetim süreçlerine, gençlerin de katılmaları yönünde yardımcı olun.
- Gençlere, hangi faaliyetlere katılmak istedikleri konusunda bir seçenek sunun.

## Öğrenme amacı

Bu bölümün öğrenme amacı, okulda sporun teşvik edilmesi çalışmalarında,okulun temel paydaşlarından olan öğrencilerle nasıl etkileşim sağlanacağı konusunda okul yönetiminin bilgi ve becerilerinin artırılmasını sağlamaktır. Okul yöneticileri, bu bölümü tamamladıktan sonragençlerin nasıl daha fazla sporun teşvik edilmesi sürecine katılacağı ve bu çalışmalara katılmaları konusunda destekleneceği yönünde kullanılacak farklı stratejiler ve araçlar hakkında bilgi edinebilirler.

## Online kaynaklar

- [Physical activity and health in Europe: evidence for action](#)  
Bu belge, koşullarınızın fiziksel aktiviteyi teşvik stratejilerinizi nasıl etkileyeceğine dair faktörleri içerir.
- [Health – enhancing physical activity](#)  
Motor becerileri de dahil olmak üzere, okullarda beden eğitimi teşvik etmek için öneriler sunar.
- [Physical activity questionnaires](#)  
Bu dökümanın amacı, fiziksel aktivite ile ilgili soru ve anket formlarını araştırmak, onların güvenilirlik ve geçerliliklerini incelemektir.
- [Physical Activity Questionnaire for Children](#)  
Bu belgede, kişinin 7 gün boyunca kendi kendini yönettiği içeriklerler vardır. İlk öğretim okulları 4-8. Sınıflarında ve yaklaşık 8-14 yaşındaki öğrencilerin, yıl boyunca genel fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirmek için geliştirilmiştir.



## Öğrencilerin bilgi, tutum, beceri, yaşam boyu sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitelerinin geliştirilmesi için gerekli deneyimlerin sağlanması, sağlık eğitimi uygulanması

Sağlık Eğitimi, öğrencilerin temel yaşam becerileri öğrenmek ve bu konuda bilgi edinmeleri için resmi anlamda fırsatlar sağlar. Bu bağlamda öğrencilerin fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme ve sağlıklı davranışlarını teşvik edebilirsiniz.

Eğitilmiş öğretmenler tarafından öğretilen kaliteli sağlık eğitimi hakkındaki temel konular, fiziksel, sosyal ve duygusal sağlık ve güvenliğin korunması ve geliştirilmesi, öğrencilerin pratik sağlık davranışları kazanmaları yönünde geniş fırsatlar sağlayan becerilerini içerir. En modern sağlık eğitimi müfredatı, devlet veya Ulusal Standartlarda, yeterli öğretim süresi içerisinde öğrencilerin bilgi ve becerilerini geliştirmek, değerlendirmek için yeterlidir.

Okul sağlık eğitimi, öğrencilerin bilgi ve beceriye dayanan kararlar, pratik sağlıklı davranışları ve sağlık için elverişli koşulları oluşturmak için gereken becerilerin geliştirmelerine yardımcı olmayı hedeflemektedir. Okul sağlık eğitimi, bir ülkenin ihtiyaçları ve kullanılabilir kaynaklarına bağlı olarak, farklı şekillerde bir dizayn edilebilir. Örneğin, bilim, ev ekonomisi, matematik ve tarım gibi derslerde, diğer konuların parçası olarak veya ideal olarak ta her ikisinin bir birleşimi şeklinde öğretilir.

Diyet ve fiziksel aktiviteye odaklanan sağlık eğitim politikaları:

- İyi bir beslenme rejimi, fiziksel aktivite ve sağlık arasındaki ilişki konusunda tutum geliştirmeye yardımcı olur.
- Güvenli bir yaşam sürdürülmesinde doğru beslenme, hayata pozitif ve eğlenceli tarz kazandırır.
- Öğrencilerin, pratik beslenme alışkanlığı ve fiziksel aktivite ile ilgili doğru karar verme gibi önemli becerilerini geliştirmeleri için fırsatlar sağlar.
- Öğrenciler sadece fiziksel olarak aktif olmalarını değil sağlıklı gıdaları tanımlamaları ve seçimlerini sağlar ama aynı zamanda tespit önündeki engelleri aşmak için çözüm yolları da gösterir.
- Öğrencilere, özellikle gıda ve alkolsüz içeceklerin pazarlanması ile ilgili medya okuryazarlığı alışkanlığı sağlar. En önemlisi de öğrencilere etkili bir şekilde sağlık iletileri vermek için gerekli eğitimi almış, bu konuda bilgi ve beceriler ile donatılmış öğretmenlerin katılımını sağlar.

## Öğrenme amacı

Bu bölümün öğrenme amacı, okullarda Beden Eğitimi faaliyetlerinin dışında, sağlık eğitimi uygulanması ve uygulamaların geliştirilmesi, yeni yönetim yaklaşımları konularında okul müdürlerine bilgi ve beceri vermektir.

### Online kaynaklar

#### ● [Public health network](#)

İngiltere de, tüm bireyler, örgütler ve beslenme ile fiziksel aktivite düzeyinde iyileştirme rolü olan sektörler için geliştirilmiş ağlardır. Bu ağlar, bilgiye erişimin iyileştirilmesi, birbirinden öğrenmenin etkinleştirilmesi, iyi uygulama ve bilgi paylaşımı için bir forum sağlamak sureti ile üyelerini destekler.

#### ● [Skills for Health](#)

Bu belge, Sağlık eğitimi ve yaşam becerileri tabanlı yönerge dir. Çocuk dostu/sağlığı teşvik eden okul paydasında önemli bir bileşendir.

### Online kaynaklar

#### ● [5 Approaches to Physical Education in Schools](#)

Okullaşma bağlamında, farklı müfredat modelleri ile beden eğitimi anlayışı sunan bir web sitesidir.

Okulda sağlık eğitimi: Bu belge, okullarda öğretmen eğitimi kaliteli sağlık eğitim sunmak için öğretmenlerini eğitimine yeni bir bakış sağlar.

#### ● [Health education in schools](#)

Sağlık eğitim çalışmaları hakkında bilgilerin geliştirilmesi ile ilgili modeller ve farklı yaklaşımlar sunan bir makaledir.

## Kapsamlı fiziksel aktivite programlarının, beden eğitimi faaliyetlerinde kalitenin temel taşı olarak uygulanması

Kapsamlı fiziksel aktivite programı, fiziksel olarak eğitilmiş bir öğrencinin neyi bilmesini ve neleri yapmasının gerekli olduğunu açıklayabilmelidir.

Bu bölüm aşağıdakileri vurgulamaktadır:

- Çeşitli öğretim yöntemleri ile çocuk ve ergenlerin motor becerileri geliştirmek için tasarlanır.
- Öğrencilerin, fitness eğitimi değerlendirilmesine ve anlamasına, fiziksel gelişimini arttırmasına yardım eder.
- Fitness ile ilgili bilişsel kavramları ve motor becerileri geliştirir.
- Sosyal anlamda ve işbirliği becerilerini geliştirmek için fırsatlar sunar.
- Sağlık için fiziksel aktivitelerin artması yolu ile, hayattan zevk alma, kendini ifade etme ve güven anlayışını geliştirir.

## Öğrenme amacı

Bu bölümün öğrenme amacı, öğrencilerin sağlıklı bir yaşam anlayışını benimsemesi, bu anlayışın beden eğitimi müfredatı içeriğinde yer alması ve beden eğitimi programının önemi hakkında öğrencilere bilgi verilmesidir.

## Online kaynaklar

- [Physical education lesson plans](#)  
Bu web sitesi, ders planları, beden eğitimi için örnek bir dizi içerik sağlar. Kullanımı ücretsizdir.
- [Expert Groups \(EU Work Plan for sport 2014-2017\)](#)  
Fiziksel aktivitenin geliştirilmesi ve sağlık.
- [Example of an PE curriculum](#)  
9 – 12. sınıflar için tasarlanmış, bir gerçek Beden Eğitimi müfredat belgedir.
- [Physical Education: “The future ain’t what it used to be!”](#)  
Beden Eğitimi geliştirme ve müfredatın analizi yaklaşımı.

## Fiziksel aktivitenin farklı bir müfredat olarak uygulanması

Çocukların, fiziksel aktivitelerini değişik zaman ve saatlere yaymak sureti ile çeşitli yöntemlerle gün boyunca aktif olmalarını sağlamak önemlidir. Araştırmalar, çocukların farklı yöntemlerle fiziksel aktiviteye teşvik edilmesini ve farklı türlerde aktiviteler uygulanmasının, fiziksel aktivitelere katılım düzeylerini arttırdığını göstermiştir. Çocukların daha fazla zevk aldığı etkinlikleri bulmak, başarıyı daha fazla yükseltir. Bu etkinliklerin tercih edilme durumu, fiziksel aktivite düzeyleri ile ilişkili olabilir.

## Öğrenme amacı

Bu bölümün öğrenme amacı, okul yönetimlerinin sporu teşvik etmek için uygulanacak çapraz faaliyetler konularında, bilgi ve beceri vermektir.

## Online kaynaklar

- [Comprehensive School physical Activity programs: A guide for Schools](#)

Bu döküman, kapsamlı fiziksel aktivite programları değerlendirmek için okul ve okul bölgesi geliştirilmesi, ve uygulanması için hazırlanmış bir kılavuzdur.

Okul çağındaki gençler, her gün en az 60 dakika fiziksel aktivite yapmalıdır. Bu nedenle, okul öğrencilerinin bu hedefe ulaşmasına yardımcı olmak için önemli bir rol üstlenmesi gerekir.

Bu kılavuz, okulların nasıl daha aktif okul ortamları kurması gerektiği hususlarında yardımcı olur.
- [Crossing the Curriculum in Physical Education](#)

Nasıl Beden Eğitimi çapraz müfredatı yapılabileceği üzerinde, bir öğretmenin görüşüdür.
- [A fresh approach to integrating core content in Physical Education](#)

Örnek ders planının, Beden eğitimi faaliyetlerine nasıl entegre edilebileceğini içerir.
- [Cross \(Curricular\) Fit](#)

Bu döküman, farklı konuların Beden Eğitimi derslerine entegre edilmesi hususlarında farklı bir bakış açısı sağlar.

## Ailenin ve ev yaşamının da dahil edilmesi

Araştırma programları, genellikle çocukların aktivite düzeyi engelleyen ve müdahale edilemeyen sebepler olduğunu göstermektedir. Bunların başında, fiziksel aktivitelere ebeveynlerin ve bakıcıların müdahaleleri gelmektedir. Burada velileri bilgilendirmek, onlara yardımcı olmak ve başarıya ulaşmak için yeni program tasarımları kullanmak önemlidir.

Örneğin, ebeveynler veya bakıcılar etkinliklerden zevk alır ve desteklerse, çocukların fiziksel aktivitelere katılma olasılığı daha fazla olacaktır. Araştırmalar göstermiştir ki; erişimi kolay, güvenli bir ortamda aynı zamanda mevcut ailenin diğer üyelerini de kapsayan faaliyetler, ebeveynler veya bakıcılar tarafından desteklenmektedir.

Stratejiler:

- Anne babaların ve bakıcıların onayladığı, çocuklar için planlanan ve faaliyetler uygulamak.
- Anne ve babaların, velilerin düşündüklerini bir ortamı yaratmak, çocuk için güvenli bir yer sağlamak, bunu gerçekleştirmek için çalışmak.
- Anne babalar ve bakıcıları, çocuklarının herhangi bir fiziksel aktivite girişimi konusunda düzenli olarak haberdar etmek.
- Anne babalar ve bakıcılar ile tüm ailenin yer alabileceği, yerel fiziksel aktivite olanakları sağlamak.

## Öğrenme amacı

Bu bölümün öğrenme amacı, okulda sporun teşvik edilmesi için velilerin ve diğer paydaşların neler yapabileceği konularında okul müdürlerine bilgi vermektir.

## Online kaynaklar

- [Parent engagement](#)  
Okul sağlık stratejilerine, velilerin de katılımını içerir.
- [Getting Parents Involved in Physical Education](#)  
Anne ve babaların, beden eğitimi derslerine nasıl dahil olabilecekleri üzerinde, öğretmen gözünüyle bakış açısı sağlayan bir makaledir.
- [A Coach's Guide to Parental Roles and Responsibilities in Sport](#)  
Bu belge, spor aktivitelerine katılım sağlanması için, eğitimciler ve veliler ile nasıl iletişim kurulabileceği, çocukların birlikte nasıl spora teşvik edileceği konularını içeren analizleri kapsar.
- [How to involve hard-to-reach parents; encouraging meaningful parental involvement with schools](#)  
Bu belge, okul etkinlikleri ebeveynler dahil etmek için hazırlanan farklı bir kılavuz niteliğindedir.