

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİ GÖZÜYLE SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK KARNESİ

Ufuk SALMAN* İhsan SARI** A. Dilşad MİRZEOĞLU**

ÖZET

Araştırmalar fiziksel aktivitenin bireyler üzerindeki çok yönlü faydasını ortaya koymaktadır (Poitras et al., 2016). Fakat, teknolojinin hayatımıza girmesi, sağlıksız beslenme ve bunun gibi birçok nedenden dolayı hareketsiz ve sağlıksız bireylerin sayısının arttığı ve bunun üzerinde durulması gereken önemli bir konu olduğu araştırmalar tarafından ortaya koyulmaktadır (Hallal ve ark., 2012; Ng ve ark., 2014). Bu nedenle, okullarda öğrencilere fiziksel aktivite farkındalığı kazandırıp hayatları boyunca devam ettirmelerine katkı sağlayacak olan yeni bir uygulama başlatılmıştır. *Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi* olarak isimlendirilen bu uygulamanın incelenerek olumlu ve olumsuz taraflarının derinlemesine ele alınması gerekli düzenlemelerin yapılabilmesine katkı sağlayacaktır. Bu nedenle, bu çalışmanın amacı 2016/2017 eğitim-öğretim yılının ikinci döneminde okullarda uygulanmaya başlayan sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi uygulaması hakkında beden eğitimi öğretmenlerinin görüşlerinin belirlenmesidir. Bu amaç doğrultusunda ilköğretimden 4, ortaöğretimden 4 olmak üzere toplam 8 öğretmen gönüllü olarak araştırmaya katılmıştır. İki odak grup görüşmesi ile veriler elde edilmiştir. Elde edilen verilerin deşifre işleminin ardından, veriler NVIVO 11 programı ile içerik analizine tabii tutulmuştur. İçerik analizi iki uzman tarafından ayrı ayrı yapılmıştır. Görüşmelerin analizleri sonucu oluşan kod ve alt temaların 3 ana tema altında toplandığı belirlenmiştir: Kazanımlar, sorunlar ve öneriler. Bu bulgular doğrultusunda sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi uygulamasının çok yönlü faydaları olduğu ifade edilmiştir. Fakat farklı alanlarda birçok problem de katılımcılar tarafından ifade edilerek bazı çözüm önerileri sunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Beden Eğitimi, Fiziksel Uygunluk Karnesi, Okul.

HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS REPORT CARD FROM PHYSICAL EDUCATION TEACHERS' PERSPECTIVE

ABSTRACT

The researches reveal that physical activity participation has many benefits for people (Poitras et al., 2016). However, the relevant literature shows that due to the technological developments, unhealthy nutritional habits and many other reasons, the number of inactive and unhealthy people has increased and this is a huge problem (Hallal et al., 2012; Ng et al., 2014). Therefore, a new implementation has been initiated at schools to improve physical activity awareness of students and to contribute to maintaining their lifelong high physical activity level. Investigating negative and positive aspects of this new implementation which is called "health-related physical fitness report card" could contribute to making new arrangements to improve its quality. Thus, the purpose of this research was to determine the views of physical education teachers about the implementation of health-related physical fitness report card that were initiated in schools during the second semester of 2016/2017 school year. For this purpose, 4 primary school and 4 secondary school physical education teachers as a total of 8 teachers voluntarily participated in this research. The data was obtained by two focus group interviews. After verbatim transcription of the interview recordings, the data was analysed by content analysis in NVIVO 11 software. Analyses were independently made by two experts. It was seen that the codes and subthemes constituted three main themes which are; acquisitions, problems and suggestions. The findings showed that health-related physical fitness report card implementation has multifaceted benefits. However, many problems were also stated and some recommendations were suggested.

Key words: Physical Education, Health-Related Physical Fitness Report Card, School.

*Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

**Sakarya Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

GİRİŞ

İnsanların sedanter yaşam tarzını seçmeleri neticesinde, organizmalarının pek çok fonksiyonunda gerilemeler ortaya çıkmakta ve sağlık problemleri artmaktadır. Bu problemlerin engellenmesi ya da geciktirilmesi, sağlıklı, zinde bir yaşam sürdürülebilmesi için düzenli egzersiz ve fiziksel aktivitenin önemli bir etken olduğu bilinmektedir. Ancak günümüzdeki teknolojik gelişmeler çocukluk çağından itibaren fiziksel inaktiviteye yönelerek bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinde azalmaya yol açmaktadır (Şanlı ve Güzel, 2009). Fiziksel inaktivite ise obezitenin nedenlerinden birisidir. Birçok hastalığın kaynağı olarak kabul edilen obezite son yıllarda ülkemizde ve dünyada tehlike oluşturacak boyutlara ulaşmıştır. Yanlış beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite yetersizliğinin sebep olduğu obezite, alınan kalorinin harcanan kaloriden fazla olması sonucu, vücut yağ dokusunun kontrol edilemeyen artışıdır (Tarakcı ve arkadaşları, 2015). Tüm bu sorunlar ise bireylerin yaşam kalitelerini olumsuz olarak etkilemektedir. Sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürmek beden ile beraber ruhsal, sosyal ve zihinsel yönden normal olmayı ve bunu sürekli geliştirmeyi hedeflemektir (Sümen, 2017).

Bireylerin edindiği birçok alışkanlığın temelleri ufak yaşlara kadar inmektedir. İlkokul çağından ortaöğretim çağına sonlarına kadar olan dönemde beslenme ve yaşam tarzı çocuklarımızı olumsuz yönde etkilemekte ve bu tehlike hayatları boyunca devam etmektedir (Aksoydan ve Çakır, 2011). Bireylerin fiziksel aktiviteyi daha düzenli yapması fiziksel yönden daha enerjik, sağlık yönünden daha sağlıklı ve psikolojik olarak da daha iyi hissetmesine yol açar (Taşer, 2004). Her yaş grubunu tehlike içine alan obezitenin de fiziksel inaktivite gibi etkisi çok geniştir ve ilerleyen yaşlarda bireylerde ciddi sağlık sorunları meydana getirmektedir. Bu nedenle obezitenin ve fiziksel aktivite durumunun derinlemesine analiz edilmesi ve ortaya çıkan tabloya göre gerekli önlemlerin alınması da toplumdaki tüm bireyler için çok faydalı sonuçlar ortaya koyacaktır (Aktaş ve arkadaşları, 2015).

Teknolojik ilerlemenin ivme kazanmasıyla insanların hayat tarzı değişmiş ve önceden daha çok yapılan fiziksel aktiviteler yapılmamaya başlanmış bunun yerine aktif olmayan bir yaşam tarzı benimsenerek hareketsiz bir toplum oluşmuştur. Amerika Birleşik Devletleri Hastalıkları Önleme ve Kontrol Merkezi (Centers of Disease Control and Prevention) tarafından yürütülen Ulusal Beslenme ve Sağlık Araştırması (NHANES 2011- 2012) sonuçlarına göre 2-19 yaşlar arasındaki çocuk ve adolesanlarda obezite oranı %17 (12,7 milyon), yeni doğan ve okul öncesi 2-5 yaşlar arası çocuklarda %8,1 olarak belirlenmiştir (Ogden ve arkadaşları, 2014). Türkiye’de, Avrupa Çocukluk Çağı Sürveyans Girişimi (European Childhood Obesity Surveillance Initiative) kapsamında yürütülen izlem çalışmasının 2011 yılı sonuçlarında 6-10 yaş aralığındaki çocukların %6,5’i şişman; %14,3’ü kilolu olarak

belirtilmiştir. Buna göre çocuklarda bilgisayar başında geçirilen günlük süre ve yaş arttıkça beden kitle indeksi (BKİ)'nin de anlamlı derecede arttığı; buna karşın haftalık spora katılım oranı arttıkça BKİ değerinin azaldığı belirlenmiştir (Irmak ve arkadaşları, 2011).

Fiziksel uygunluk hayatımız devam ederken yapmış olduğumuz hareketleri zorlanmadan yapabilme yeteneği olarak tanımlanır. Fiziksel uygunluk temelde sağlık ve performans olmak üzere ikiye ayrılabilir. Çocuk ve adolesanların sağlık yönünden fiziksel uygunluklarının ortaya çıkartılması ileride muhtemel yaşayacağı sağlık sorunlarının önüne geçilmesi noktasından önemli bir faktördür. Toplumlara baktığımızda özellikle gelişmiş olan toplumlarda teknolojinin hayatın her tarafına girmesiyle beraber hareketsiz bir yaşam adeta normalleşmiş bu da ciddi sağlık sorunlarına yol açmıştır. Bu bağlamda, ilköğretim ve ortaöğretim düzeyindeki öğrencilerin sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk seviyelerinin değerlendirilmesi ve ona göre hareket edilmesi hayat boyu büyük önem arz etmektedir (Bilim ve arkadaşları, 2016)

Yukarıda açıklandığı üzere, günümüzde obezite, fiziksel inaktivite ve genel anlamda sağlıksız yaşam şekli ciddi anlamda toplumu tehdit eden bir durum haline gelmiştir. Bu tehlikenin farkına varan Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) ve Sağlık Bakanlığı alanında uzman kişiler tarafından yapılan çalışmalar sonucunda 2016-2017 eğitim-öğretim yılının ikinci döneminde daha önceden pilot okullarda başlattığı bir uygulama hayata geçirmiştir. Bu uygulama halen devam etmektedir. 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 geliştirilen bu uygulama "Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi" (SİFUK) olarak isimlendirilmiştir. Bu uygulama şu anda Türkiye'deki ortaokul ve lise düzeyindeki okullarda aktif olarak sürdürülmektedir.

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 verilmektedir. Uygulama mekik, şnav, otur-uzan esneklik ölçümü, vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümlerini kapsamaktadır. Beden eğitimi öğretmenleri ölçümleri gerçekleştirdikten sonra e-okul sisteminde ilgili modül yardımıyla sınıf ve öğrenci bazında ölçümleri sisteme girmektedir. Sonrasında, öğrenciler ve aileleri de e-okul sisteminden ölçüm sonuçlarına ulaşabilmektedirler (Sağlık Bakanlığı, 2017).

Bu yeni uygulamanın ölçümlerini yapan kişiler olan beden eğitimi öğretmenlerinin uygulamayı benimseyip benimsemedikleri, yeterince deneyim ve eğitime sahip olup olmadıkları önemli bir konudur. Beden eğitimi öğretmenlerinin ölçümlerde karşılaştıkları

güçlüklerin de belirlenerek gerekli önlemlerin alınması ileride işlemlerin daha kolay ve düzenli yapılmasına imkan sağlayacaktır. Ayrıca uygulamadaki eksikliklerinin ve güçlü yanların da ortaya koyulması genel anlamda bu uygulamanın ileride daha etkili olarak kullanılmasını sağlayacaktır. Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı ülkemizde de sorun haline gelen obezite ile mücadele, sağlıklı beslenmeyi teşvik ve fiziksel aktivite farkındalığını arttırmak amaçlı başlatılan Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi uygulaması hakkında beden eğitimi öğretmenlerinin görüşlerini ortaya koymaktır. Bu araştırmada elde edilecek veriler uygulamanın öğretmenler gözünden faydasını ortaya koymasının yanı sıra eksikliklerinde de tespit edilerek düzeltilebilmesine imkan sağlayabilecektir.

YÖNTEM

Araştırma deseni

Bu araştırmada nitel araştırma desenlerinden olgu bilim deseni kullanılmıştır. Olgu bilim deseni, farkında olunan ancak derinlemesine ve ayrıntılı bir anlayışa sahip olunmayan olgulara odaklanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2005). Olgu bilim deseninde, yaygın uygulamalar ortaya çıkarılır ve katılımcılar tarafından oluşturulan anlamlar ortaya koyulur (Annells, 2006).

İlköğretim ve ortaöğretimde görev yapan ve sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi ölçümlerini yapmış beden eğitimi öğretmenlerinin bu uygulama hakkındaki görüşleri bu araştırmanın odağını oluşturmaktadır. Beden eğitimi öğretmenlerinin görüşlerindeki farklılıkları görmek, grup etkileşimleri sonucu konuyla ilgili görüşlerini açıklamalarını sağlamak (Krueger ve Casey, 2000) ve sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi hakkındaki düşüncelerini derinlemesine inceleyebilmek amacıyla odak grup görüşmeleri içeren olgubilim deseni benimsenmiştir.

Katılımcılar

Çalışmaya Sakarya İlinde ilköğretim ve ortaöğretimde görev yapan sekiz beden eğitimi öğretmeni gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya ilköğretimden 4, ortaöğretimden 4 olmak üzere toplam 8 öğretmen katılmıştır. Katılımcılar “maksimum çeşitleme” ve “kolay ulaşılabilir durum örnekleme” yöntemleri beraber kullanılarak belirlenmiştir. Buna göre, katılımcıların cinsiyeti, öğretim kademesi (İlköğretim-ortaöğretim), okul türü (meslek lisesi, anadolu lisesi, ortaokul), mezun olunan lisans programı (beden eğitimi ve spor öğretmenliği-sınıf öğretmenliği) dikkate alınarak farklı özelliklerdeki beden eğitimi öğretmenlerinin çalışma grubunu oluşturması sağlanmıştır. Farklı özelliklerdeki öğretmenler araştırmacıların kolay ulaşabileceği kişiler arasından seçilmiştir. Tüm öğretmenler SİFUK ölçümlerini yapmış öğretmenlerden seçilmiştir. Öğretmenlik deneyimleri 8-23 yıl ($X_{deneyim}=17.75\pm 5.99$ yıl) aralığında olan ve üç erkek ile

beş kadından oluşan katılımcılar Sakarya’da görev yapmaktadırlar. Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinden iki tanesi sınıf öğretmenliği yaparken beden eğitimi branşına geçmiştir.

Verilerin Toplanması

Çalışmanın başında araştırma için etik kurul onayı alınmıştır. Katılımcıların sağlıklı ilgili fiziksel uygunluk kartesi hakkındaki görüşleri yarı yapılandırılmış odak grup görüşmeleri ile elde edilmiştir. Bu yöntemin tercih edilmesinin nedeni odak grup görüşmelerinde küçük bir grup ve bir moderatör ile birlikte grup dinamiğinin etkisi kullanılarak derinlemesine bilgi edinilebilir ve düşünceler üretilebilir olmasıdır (Bowling, 2002). Tüm görüşmeler katılımcıların onayı alındıktan sonra Sony ICD-PX470 ses kayıt cihazı ile kayıt edilmiştir. Her bir odak grup görüşmesi ortalama 1,5 saat sürmüştür. Görüşmeler MEB’e bağlı bir okulda sessiz bir odada gerçekleştirilmiştir. Mülakatlar yapılmadan önce araştırmaya katılan öğretmenlerin kimliğini belli edecek ayrıntılı şekilde kişisel ve mesleki bilginin yayınlanmayacağı ve katılımcılar için ayrı ayrı rumuz (takma ad) kullanılacağı belirtilmiştir. Böylece katılımcılardan rahat ve samimi bir ortamda görüşme yapılması hedeflenmiştir. Bu doğrultuda araştırmanın bulgularında araştırmacılar tarafından belirenen takma adlar kullanılmıştır.

Görüşme formu

Araştırmada veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşmeler esnasında katılımcılar ve araştırmacı arasındaki etkileşimden kaynaklı olarak soruların değişebilir olası göz önünde bulundurularak da görüşme formunun yarı yapılandırılmış olması tercih edilmiştir. Görüşme formu yazarlardan ikisi tarafından oluşturulmuştur. Beden eğitimi alanında uzman ve nitel araştırmalarda deneyimli iki akademisyen tarafından kontrol edilip düzenlenen görüşme formuna araştırmacılar tarafından son hali verilmiştir. Soruların düzenlenme sürecinde geçerlik güvenilirliği kapsamında soruların anlaşılabilirliği incelenmiş, anlaşılabilirliği düşük olan sorular yeniden düzenlenmiş ve gerekli durumlarda daha detaylı bilgi edinebilmek amacıyla sondaj soruları hazırlanmıştır.

Verilerin Analizi

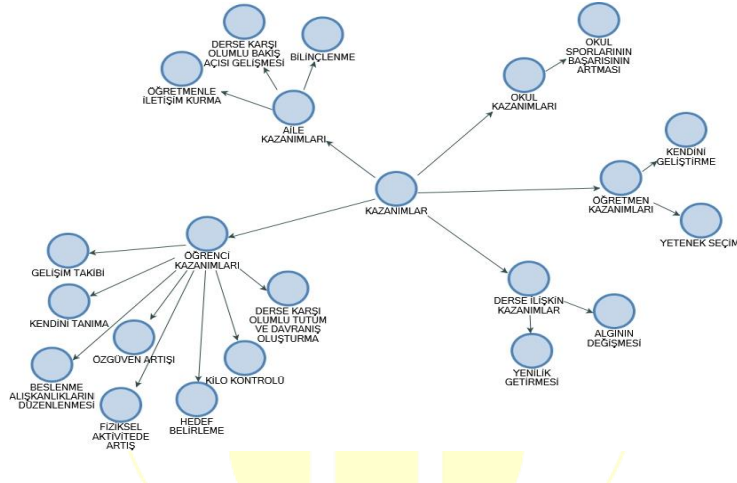
Verilere içerik analiz yöntemi uygulanmıştır (Patton, 2002). Öncelikle tüm görüşme ses kayıtları kelimesi kelimesine bilgisayar ortamında Microsoft Word programına yazılmıştır. Elde edilen metinler ise analiz edilmek üzere NVIVO 11 programına aktarılmıştır. Sonrasında ise açık kodlama yöntemi kullanılarak iki araştırmacı ayrı ayrı ve satır satır görüşme metinlerini okuyarak kod listesi oluşturmuştur. Kodlama sonucu elde edilen kodlar ise aynı tema altında toplanmaya çalışılmıştır. Kod ve temalar oluşturulurken hem kuramsal çerçeve hem de elde edilen verilerde ifade edilenler göz önünde bulundurulmuştur. Miles ve Huberman (1994)

tarafından önerilen [görüş birliği/(görüş birliği + görüş ayrılığı) X 100] formülü kullanılarak yapılan hesaplama sonucu İki araştırmacının elde ettiği kodlar karşılaştırılmış ve yüzde seksen oranında uyuma bulunmuştur. Son olarak iki araştırmacı bir araya gelerek tüm kod ve temalar üzerinde istişare etmiş ve uyuma olmayan kod ve temalar üzerinde fikir birliğine varılıncaya kadar düzenlemeler yapılarak bulgulara son hal verilmiştir.

BULGULAR

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin SİFUK hakkındaki görüşleri üç kategori altında sınıflandırılarak her bir kategori kendi içinde tartışılmıştır. Bu kategoriler kazanımlar, sorunlar ve öneriler olarak belirlenmiştir.

Kazanımlar ile İlgili Bulgular



Şekil 1. Kazanımlar teması ve alt temaları

Kazanımlar teması altındaki ifadeler incelenerek oluşturulan bu temadaki ifadeler öğrenci, aile, okul, öğretmen kazanımları ve derse ilişkin kazanımlar olmak üzere beş alt temada sınıflandırılmıştır.

Öğrenci Kazanımları

Çalışmada elde edilen beden eğitimi öğretmenlerinin görüşlerine göre SİFUK'un öğrenci kazanımlarına etkisi; fiziksel aktivitede artış, kendini tanıma, kilo kontrolü, gelişim takibi, beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi, derse karşı olumlu tutum ve davranış oluşturma, özgüven artışı ve hedef belirleme şeklinde belirlenmiştir (şekil 1). Bu kazanımlara ait öğretmen görüşlerinden bazı örnekler aşağıda verilmiştir.

Fiziksel aktivite düzeyinde artış: Sinem "İki üç gün sonra gelip mekik çekmeye başlamışlar on tane çektim on beşe çıkardım diyerek geri bildirim yapan öğrenciler oldu" demiştir. Ayrıca, öğrencilerin dönem sonu olan ölçümlerden sonra antrenman yapmaya niyetli

olduklarını Sinem'in şu cümlelerinden de anlamaktayız: *“Dolayısıyla bu etkinlikleri daha iyi yaparız ve güçlü insan oluruz algısı uyandı şimdi çocuklarda ve dönem bitip giderken çocuklar bana şöyle dediler hocam tatilde çalışacağız sınav mekik çalışacağız”*

Kendini tanıma: SİFUK ölçümlerinin öğrencinin kendisini tanımaya da olanak sağladığı ifade edilmiştir. *“Hiç kilosunu ölçmemiş öğrencim vardı. Hiç tartıya çıkmamış öğrencim vardı. Buna şahit oldum. Zaten esnekliğin nasıl yapıldığına ne demek olduğuna birçok yabancı gibi çocukların yani koşup oynuyorlar atlıyorlar zıplıyorlar ama yani bu kavramlara yabancı çocuklar, bir defa birçok çocuk bununla tanışmış oldu.”* (Sinem). Erkan ise *“Zayıf bir öğrenci kendine aynadan bakan bir çocuk ben zayıfım, cılızım hiçbir şey yapamam, elimden bir şey gelmez diyen bir çocuğun kendi yaş kategorisine göre atıyorum 20 sınav limitinin üstüne çıkması işte 20 limitmiş ama ben 40 tane sınav çektim, ben çok güçlüyüm, daha da güçlenebilir çalışarak daha da arttırabilirim, ya da iki tane üç tane mekik çekebilirim, kapasitemi biliyorum. Çektin mi daha önce hayır hocam çekmedim deneyelim bakalım. Aynı öğrencinin on beş yirmi tane mekik çektikten sonra vay be çekiliyormuş, demek karın kaslarım güçlüymüş farkında değilmişim şeklinde olması en güzel örnek bence”* ifadeleri ile öğrencilerin ölçümler sonrası kendi bedenlerini tanıdıklarını ve keşfettiklerinin altını çizmiştir.

Kilo kontrolü: Nuran, ölçümler sonucunda Türkiye'deki öğrencilerin kilo bakımından genel olarak durumlarının ortaya koyulabileceğini belirterek ekliyor: *“Mesela bir obeziteyle karşı karşıyaysak önlem almak için çok doğru bir zaman, çünkü erkek çocuklar kız çocuklar için ilköğretim daha ergenliğinin yeni başlangıcı hani yaş dönemlerine ve girişine baktığımızda veya lise için ortaöğretim için baktığımızda tabii ki bir sürü veri elde edilebilir...”* Erkan ise: *“Çocuk obezmiş, mesela obez olduğunu yeni öğrenmiş oluyor. Kimi çok aşırı zayıf olduğunu ilk kez bu uygulamayla öğrenmiş oldu bu şekilde valide aynı şekilde bilgilendirilmiş oldu.”*

Gelişim takibi yapma: Bu uygulama ile öğrencilerin durumlarının çok daha sistemli bir şekilde takip edilebileceği vurgulanmıştır. Alper öğretmen bu durumu şu şekilde ifade ediyor *“Bence olması gereken geç kalınmış en azından çocuğun ya lise birde girdiği zaman bu çocuk karneyi eline alacak lise bire bakacak ya ben seksen kiloydum on ikinci sınıfa bakacak ya ben yetmiş kiloyum seksen tane sınav mekik çekebiliyorum diye gözlem yapabilecek.”*

Beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi: Sinem'in ifadeleri bu konunun altını çizmekte: *“Uygulamanın sürekliliği sağlanırsa ki inşallah sağlanır öncelikle neslin beslenme alışkanlığı düzelecektir yavaş yavaş. Beslenme alışkanlığının düzelmesi demek daha sağlıklı nesillerin oluşması demek”* Aynı şekilde İlker ise ölçümlerde fazla kilosu olan öğrenciler ile sonrasında konuştuğunu ve öğrencileri bilgilendirdiğini ifade ediyor. Ölçümler ile tespit edilip bilgilendirdiği öğrencilerin birçok şeyi aslında öncesinde bilmediklerini ve bu uygulamanın bu

anlamda da etkili olduğunu vurguluyor: “Hemen birebir konuşuyoruz zaten, bunlara tavsiyelerde bulunuyorum işte fastfood yemeyeceksin, kola içmeyeceksin, dondurma yemeyeceksin, cips yemeyeceksin. Çocuk şok oluyor. Bunları kiloyla ne alakası var olmadığını sanıyor ya da bilmiyor yani.”

Beden eğitimi dersine karşı olumlu tutum ve davranış oluşturma: Görüşmelerimizde ortaya çıkan diğer bir konu ise SİFUK uygulaması ile birlikte öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine karşı olumlu tutum ve davranış geliştireceğidir. “*Aynen 10 sene içerisinde çok büyük katkısı olur beden eğitimi dersine öğrencileri, daha fazla derse dahil ederiz daha fazla aktivite yaptırırız daha fazla istekli olurlar, veliler de ilgili olur. Böylece, sağlıkları için spor yapmaları gerektiği ve beden eğitimi dersinin olduğunun farkına varırlar.*” (İlker).

Özgüvende artış: Bu uygulamanın öğrencilerin özgüvenini artıracak ifade edilmiştir. İlker, “*Zayıf bir öğrenci kendine aynadan bakan bir çocuk ben zayıflayın cılızım hiçbir şey yapamam, elimden bir şey gelmez diyen bir çocuğun kendi yaş kategorisine göre atıyorum 20 sınav limitinin üstüne çıkması işte 20 limitmiş ama ben 40 tane sınav çektim. Ben çok güçlüyüm Daha da güçlenebilir çalışarak daha da arttırabilirim*” diyerek bir deneyimini paylaşıyor ve başka bir öğrenci ile olan diyalogunu açıklıyor: “*Çektin mi daha önce, hayır hocam çekmedim. Deneyelim bakalım. Aynı öğrencinin on beş yirmi tane mekik çektikten sonra vay be çekiliyormuş demek, karın kaslarım güçlüyümüş farkında değilmişim şeklinde olması en güzel örnek bence.*”

Hedef belirleme: İfade edilen diğer bir kazanım ise öğrencilerin kendilerini tanıyarak, yapabilecekleri ve yapamayacakları şeyleri görmeleri ve böylece kendilerine göre hedef belirleyebilmeleridir: “*Çocuklara en büyük katkısı hani bir şeyi başarabilir miyim başaramaz mıyım ya da ben neyim? Ne olacak böyle? Bir hedef belirleme açısından çok ciddi bir katkı sağlayacaktır.*” (Erkan).

Aile Kazanımları

Katılımcıların görüşlerine göre SİFUK ölçümlerinin kazanımları sadece çocuklarla ilgili olmamaktadır. Ölçümü yapılan ve SİFUK’u oluşturulan öğrencilerin ailelerinin de belli başlı kazanımlar elde ettiği görülmektedir. Bu doğrultuda, ailelerin kazanımları; bilinçlenme, derse karşı olumlu bakış açısı gelişmesi ve öğretmenle iletişim kurma olarak belirlenmiştir. Bu kazanımlara ait öğretmen görüşlerinden bazı örnekler aşağıda verilmiştir.

Bilinçlenme: Sinem’in belirttiği gibi “*ancak bu uygulama velilerin uyanık olmasını ve önlemler almasına katkı sağlayabilir. Bunu da veliler, nasıl yapar? Uyanık olursa eğer, bu sonuçlar çerçevesinde alması gereken tedbirleri alırken belki bizim dersimizin önemli kavrayabilir.*” Can ise “*Veliler hem ders için hem ders dışındaki aktivitelerinde artması*

çoğalmasında yönünde belki isteklerde bulacaklar daha çok. Birkaç veli şeyden sonra geldi zaten, hocam işte ne gibi kurslar açılıyor? Çocuğumuzu biz nerelere yollayalım? Hangi branş yaparsa hangi kursa katılsa faydası olur? Benim kızım fazla kilosu çıkmış hangi sporu yapabilir? gibi sorular sormaya başladılar. Tabi zaman içinde çoğalacak, veli bilinçlendikçe beden eğitimi dersinin sadece vakit hoş vakit geçirilen yeri geldiğinde başka dersleri yetişmeyen konularına takviye dersi olarak görmediği bir ders haline gelecektir” diyerek velilerin bilinçlenmesinin altını çizmiştir.

Beden eğitimi ve spor dersine karşı olumlu bir bakış açısı geliştirme: “Aynı zamanda sürekliliği sağlanırsa yine fiziksel aktivitelere katılım oranı artacaktır bu kaçınılmaz. Dolayısıyla dersimize özellikle velilerin bakış açısı mutlaka olumlu yönde değişecektir. Dersimizi daha çocukların gelişimine katkı sağlayan bir ders olarak göreceklere ümidindeyim ben.” (Sinem). İlker’in ifadeleri de SİFUK uygulaması ile birlikte velilerin derse daha çok ilgili olacağı yönünde “10 sene içerisinde çok büyük katkısı olur beden eğitimi dersine öğrencileri daha fazla derse dahil ederiz, daha fazla aktivite yaptırırız daha fazla istekli olurlar, veliler de ilgili olur.”

Velilerin beden eğitimi öğretmeni ile daha iyi iletişim kurması: Can deneyimini şöyle ifade etmektedir; “Aileleri de aynı şekilde bizim çocuğumuz yav bu kadar şişman mıydı? İşte hep ona biz gezmeye gittiğimizde şunu yedirdiyorduk, bunu yedirdiyorduk aaa hep onlardan olmuştur. Fastfood türü ürünler çok yiyor, bizim çocuk. Yani bunları bile sorgulamaya başladı dediler.”

Okul Kazanımları

Okul sporlarının başarısının artması:

Beden eğitimi öğretmenleri SİFUK uygulamaları ile öğrencilerin fiziksel aktivitenin kendi sağlıkları üzerinde olan etkisinin daha fazla farkına varacaklarını ve bu durumun da öğrencilerin okul sporlarına katılımını artıracaklarını belirtmişlerdir: “...Bu uygulama ile birlikte çocuk kendi sağlığının ve fiziksel aktivitenin önemini anlarsa okul sporlarına katılım artar. Böylece, bunun çocuğunda başarısı üzerinde etkisi olur” (Furkan).

Öğretmen Kazanımları

Çalışmada öğretmenlerle yapılan görüşmede SİFUK ölçümleri sonucunda öğretmenlerinde bazı kazanımlar elde edeceği ifade edilmiştir. Bu kazanımlar yetenek seçimi ve kendini geliştirme başlıkları altında toplanmış ve örnek öğretmen görüşleri aşağıda verilmiştir.

Yetenek seçimi: Nuran’ın ifadeleri ölçümlerin yetenek seçimi konusunda da kolaylık sağlayacağını ifade etmektedir: “Yani belki ilköğretimdeki ölçüm sonuçları istenen belki fiziksel

ölçümden alınması gereken vücut yapısı gelişim özelliklerinin yanında sporcu seçimi için kullanılabilir” (Nuran). Atakan ise SİFUK ölçümlerinin ilkokulda da olması gerektiğini ifade ediyor ve bu ölçümlerin spora yönlendirmede etkili olabileceğini ifade ediyor. *Boy zaten kilosunu onların aşağı yukarı aynıdır çok istisnai durumda kilosunu fazla olan vardır ama orada o çocuk işte 10 tane Mekik çekmesi 15 tane şınav çekmesi veya tersini düşünelim o çocuğa inanılmaz derecede özgüven verir ve spora yönlendirme anlamında kesinlikle olacak.”* (Atakan).

Kendini geliştirme: Birkaç yıl bu ölçümlerin yapılmasının öğretmene katkı sağlayacağı Alper tarafından şu şekilde belirtilmiştir: *“Bu uygulamanın 3 yıl 5 yıl 10 yıl sonra muhakkak ki biz kendimizi geliştireceğiz. Öğrenci ilköğretimden itibaren, çocuk bu ölçümleri her sene iki defa yaparak öğrencide tecrübelenecek.”*

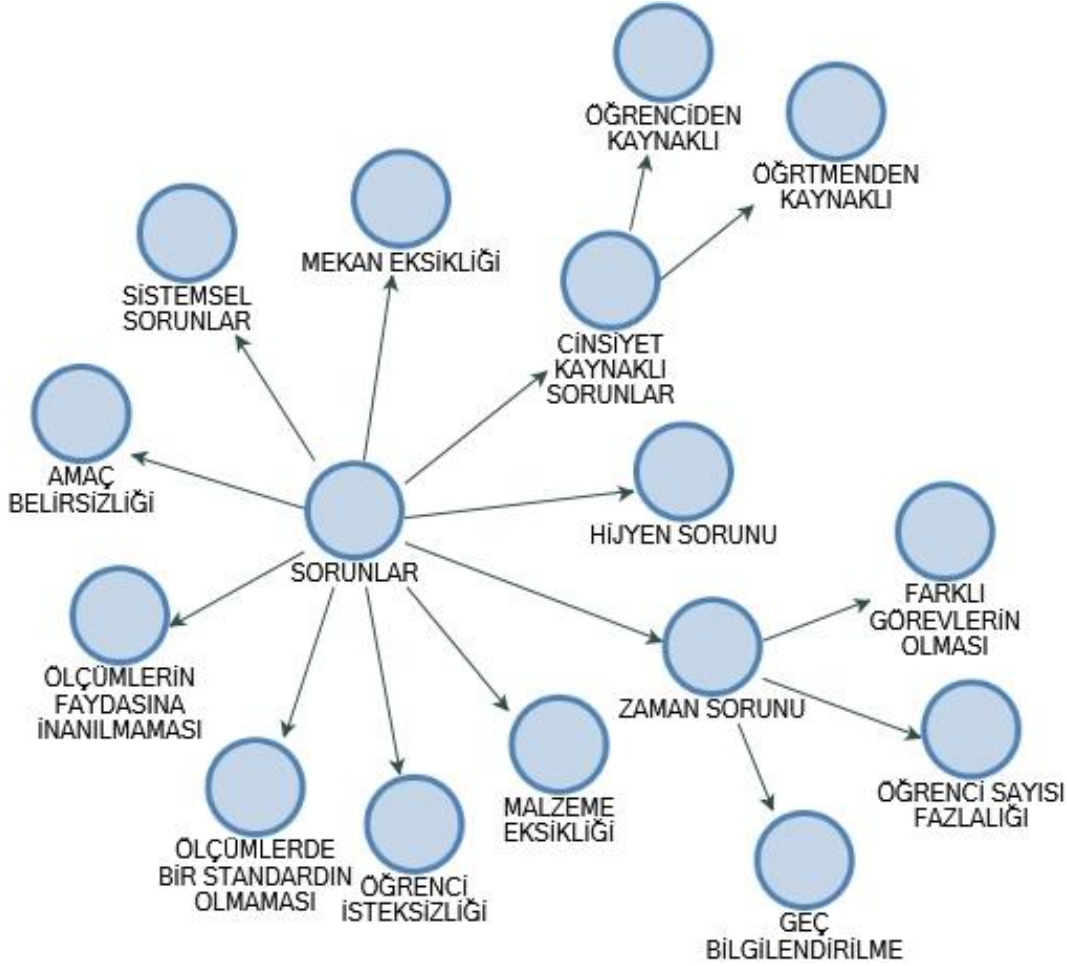
Derse İlişkin Kazanımlar

Çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinden elde edilen görüşlere göre SİFUK’un dersle ilgili de bazı kazanımlara ulaşmada etkili olduğu belirlenmiştir. Bu kazanımlar derse ilişkin algının değişmesi ve derse yenilik getirmesi başlıklarında toplanmıştır. Bu kazanımlara ait öğretmen görüşlerinden bazı örnekler aşağıda verilmiştir.

Algının değişmesi: Öğrencilerin düzenli olarak ölçümlerinin yapılması, onlara karne düzenlenmesi ve ailelerin de bu karnelere ulaşabilmesinin zamanla beden eğitimi dersinin ve öğretmenin daha olumlu algılanacağı belirtilmiştir. Can’ın sözleri bu durumu özetler niteliktedir: *“Beden eğitimi dersinin işte beden eğitimi öğretmenin boş dersler öğretmeni. Atopu oynasın, iki topa vurun gelin gibi bakılan bir ders olmadığını verebilirsek ilk etapta zaten bu bizim için büyük bir kazanç olacak. Zaman içinde işte yapılan çalışmalarda çocuklardaki o vücut esnekliği, işte boy kilo dengesinin sağlanmasında bir danışılan görüş alınan öğretmenler olacağız gibi geliyor. Furkan ise yapılan uygulamanın çok doğru olduğunun görüldüğünü, çok beğenildiğini ve insanların gözünde dersin saygınlığının artırdığını şu cümleler ile ifade etmiştir. “Görüştüğümüz öğrencilere bunları söyledik durumunuz budur, yapmanız gerekenler bunlardır. Bu şekilde aile desteği ve özellikle bir hekim desteğiyle bu işi güzel bir şekilde sonuçlandıracağını... Bu çocukta bir saygınlık kazandırdı, bize saygınlık kazandırdı, öğretmenler arasında bir saygınlık kazandırdı, hani öğretmen arkadaşlarımıza bu yapmış oldunuz, uygulama nedir? Ne yapıyorsunuz? Denildiğinde cevabını verdiğimizde güzel bir uygulama işte, keşke bizlerde yapabilirsek işte... Hatta bazı öğretmen arkadaşlarımızı da denemiş oldum bu vesileyle boş bir zamanda. Onlarda kendini tanımış görmüş bilmiş oldu, yıllardır boyumu ölçmüyorum kilomu ölçmüyorum, işte kas kuvvetimi bilmiyorum, şınav sayımı bilmiyordum, mekik sayımı bilmiyordum ya da esneyebileceğimi dahi bilmiyorum demeleri güzel bir farkındalık oluşturdu. Buda bence biraz saygınlığı artırmıştır.”*

Yenilik getirmesi: “Bu uygulamaya gelince çocuklar farklı bir şeyle karşılaşmış oldu. Daha önce klasik şeylerden stırılmış oldu. İlk kez böyle beden eğitim dersi haa işte şu açıdan da önemliymiş, fiziksel anlamda ben iyiymişim dedi” (Furkan).

Yaşanılan Sorunlar ile İlgili Bulgular



Şekil 2. Sorunlar teması ve alt temaları

Beden eğitimi öğretmenleri SIFUK uygulaması ile ilgili olarak birçok sorun ifade etmişlerdir. Öğretmenlerden gelen görüşler incelendiğinde bu sorunların mekân eksikliği, hijyen sorunu, ölçümlerin faydasına inanılmaması, malzeme eksikliği, öğrenci isteksizliği, zaman sorunu, ölçümlerde bir standardın olmaması, cinsiyet kaynaklı sorunlar, sistemsel sorunlar ve amaç belirsizliği olarak on tema altında toplandığı görülmektedir (şekil 2). Aşağıda bu temalara ve onlarla ilişkili alt temalara ait örnek öğretmen görüşlerine yer verilmiştir.

Mekân Eksikliği

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

“Tabii önce bir platform hazırlamamız gerekiyordu çünkü okulda salonumuz yok. Uygun zemin de yok. Harita minderlerden ölçüm yapabileceğiniz bir alan oluşturduk. Malzemelerle ölçüm alanlarını oluşturduk.”(Sinem). *“Hani salon yok onu geçtik zaten de ama okul içerisinde bina içerisinde salona benzer bir geniş alan küçük bir alanda olsun fark etmez en azından bu ölçümleri yapabileceğimiz özel bir alan olmalıydı.”* (Furkan) diyerek çok zor durumda ölçüm yaptıklarını belirtiyor.

Hijyen Sorunu

Öğretmenler bazı öğrencilerin kişisel hijyenlerine dikkat etmediğini ve bu durumun da ölçümler sırasında olumsuzluklar ortaya çıkarttığını ifade etmişlerdir. Ölçümler sırasında mecburen ayakkabıların çıktığını belirten Furkan hijyenle ilgili sorunlar olduğunu bununda kendisi için ölçümleri zorlaştırdığını ifade etmektedir:

“Hocamızın dediği gibi yani temizlik konusu başlı başına bir sıkıntıydı çocukların. Çünkü hareketlerin bir kısmında mecburen ayakkabılar çıkarıldı. Ayakkabı kokusu, çorap kokusu gibi, çocukların ter kokusu gibi... Mümkün olduğu kadar bunu hissettirmeden işte çocuklara teması sağlarken yakınlığı sağlarken yapmadan bunu yapmak bizi gerçekten zorladı ki bu sürecin bir aya yakın sürmesi... Bir ay bu sıkıntı çekmemiz ciddi olumsuzluklar yaşadım.” (Furkan). Sinem ise hijyen konusunda çok sorun yaşadığını fakat ailelerle konuşarak bu durumun üstesinden gelmeye çalıştığını ifade etmiştir: *“Yaşadığım benim en büyük sıkıntı adını söylemek ne kadar doğru olur bilemiyorum ama hani çocukların özeli nihayetinde de temizlik. Bilmiyorum sizler nasıldınız? Biz küçük bir odada işte haritalarla zemin buluşturduk. Tabii ki o kadar öğrencinin ayakkabısını çıkartılması, ter kokusu hijyen sıfırdı. Nefessiz, oksijensiz kaldığımı hissediyordum ben, yarım saat nihayetinde ve dışarı çıkmak zorunda kalıyordum. Bu beni gerçekten çok yıprattı, yani mide bulantılarına varana kadar sıkıntı yaşadım ama bunu çocuğa yansıtmamamız da gerekiyor yani. Bir iğreti yüz ifadesini eğer çocuğa yansıtırsanız olmaz. Ya sıkıntı onu yalnızken yapmalısınız, yani eğer çocuğa bir şeyler anlatmak isterseniz onu yalnızken yapmalısınız. Ben bu basamakta çok sıkıntı yaşadım. Ama bu boyutunu velilerle görüştüğümde bırakmadım orada. Önümüzdeki sene. Hijyen konusunu çok daha iyi olacaktır, beklentim bu yönde.”*

Ölçümlerin Faydasına İnanılmaması

Bazı öğretmenlerin bu ölçümlerin faydalı olmayacağını düşünmesi de ifade edilen diğer bir konu olmuştur. Nuran, bazı öğretmenlerin SIFUK ölçümlerine karşı önyargılı olabildiğini belirterek bu konuyu şu şekilde açıklamıştır:

“Tabi canım gereksiz olduğunu düşünen çok arkadaşımız oldu. Bazen biz bile düşündük nereden çıktı, yaptığımız ölçümlerin verimli olmadığını hepimiz gördük”

Malzeme Eksikliği

Ölçümler sırasında beden eğitimi öğretmenlerinin karşılaştığı en büyük sorunlardan birisinin de malzemelerin yeterli olmamasıdır. Sinem, beden eğitimi dersinin genel sorunlarından birisinin salon ve malzeme ile ilgili olduğunu ve bu durumun beden eğitimi dersinin kaderi olduğunu ifade ederek ekliyor:

“Ama işte malzeme yetersizliğimiz bizim içinde çok büyük sıkıntı, hatta çoğu zaman biz böyle olması gerekiyor, ama keşke imkânlarımız daha güzel olsaydı. Böyle olması gerekiyor derken yani biz, genelde çoğu benim beden eğitimi arkadaşlarımız elimizdeki malzemelerden malzeme üreten öğretmenleriz. Neyi nasıl değerlendirebiliriz? Bir şeyi evirip çevirip farklı farklı tekniklerle yöntemlerle kullanırız.” İlker’de aynı şekilde: *“Ekipman zaten yoktu biz kendi imkânlarımızla bir şey hazırladık”* diyerek ölçümler için kendilerinin bir şeyler hazırlaması gerektiğini ve malzemelerin hazır olmadığını belirtmiştir.

Öğrenci İsteksizliği

Ölçümlerde bazı öğrencilerin farklı nedenlerle isteksiz olduğu ve ölçüm yaptırmak istemediği ifade edilirken bazı öğrencilerin ise tedirgin yaklaştığı belirtilmiştir. Örneğin Sinem, ölçümleri hassas bir şekilde yaptıklarını ve öğrencilerin kilolarını belirlerken tek tek tartıya aldıklarını, öğrencilerin kilolarını yüksek sesle söylemediklerini ama hala bazı kilolu öğrencilerin utana sıkıla tartıya çıktıklarını ifade ediyor ve ekliyor:

“Öğrenci de isterse gelip baktı, hiç sesli söylemedik ama buna rağmen öğrenci: Öğretmenim sakın kilomu söylemeyin dedi. Çünkü rahatsız, aslında farkında, durumun farkında ve o yüksek rakamı arkadaşlarının duymasını istemiyor. Can ise kilolu veya çok zayıf öğrencilerin ölçümlerinin biraz daha hassas olduğunu ifade ediyor ve bu öğrencilerin ortalama değerlere daha yakın öğrencilerin yanında tartılmak istemediklerini belirtiyor: “Bu tip öğrenciler zaten ilk başta çıkmak istemiyorlar. Onları ben genelde sonlara bıraktım. Diğerlerininkini yaptım. Dışarıya çıkardım hepsini. En son bu tarz öğrenciler birbirlerinden gene sıkılmıyorlar. Diğeri de aynı özelliklere sahip. O yönden sıkıntı yaşamıyor ama standartlara uygun bir arkadaşının yanında o işleri yapmak istemiyorlardı.”

Ölçümlerde Bir Standartın Olmaması

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

“Sıkıntı yaşadığım, malzemedede standart olması lazım. Çünkü ben farklı aletlerle ya da farklı işte atıyorum esnemedede dizinin tutması lazım biraz kaldırıyor. Tam bunun bir standardı, aleti olsa, çocuğa onun içine soktuğunuzda işte üstünün bir kemerle bağlamak yada işte üstüne bir şey koyduğunuzda dizlerin kaldıramayacağı sınır olsa, bu bütün okullara dağıtılsa böylece bütün ölçümler standart olur ve sağlıklı olur bence. Ben farklı ölçtüm, diğer yanımdaki okul farklı, başka yerde farklı ölçülüyor şınavı. Nizami olan, tam bir şey tutturamıyoruz. Yaklaşık olarak çocuğa işte şuraya kadar eğileceksin, şuraya kadar düz bir şekilde, bir de ya bunlar tabii ki zor standarda oturtmak ama zamanla olacak şeyler. O yüzden bazı aksaklıklar var, zamanla giderilir inşallah.” (İlker). Nuran ise tüm okullardaki beden eğitimi öğretmenlerinin aynı hassasiyet ile ölçümlere özen göstermediğini belirtiyor: *“Öğrencisi olan arkadaşlarımız var, çocuğumuzun arkadaşları var bizde okul adı vermeyeceğim ama 3 tane okulda biliyorum. Öğrencilerin elinde az önce hocamın hazırladı gibi bir şablon verilmiş eve gidin anneniz boyunuzu, kilonuzu, mekik, şınav...”*

Amaç Belirsizliği

Öğretmenler bu uygulamanın hangi amaçla yapıldığının tam olarak ifade edilmediğini ve ilgili kişilere aktarılmadığını düşünmektedirler.

Alper *“Amaç, hedef, gaye nedir? Biz bundan ne bekliyoruz? Bunu somutlaştırırsak güzel şeyler olur diye düşünüyorum”* diyor. Nuran ise *“Ama ilk adımlar problemlidir, bilgisizdir, acemidir vs. vs... Bu ayaklar oturtulduğunda, amaç somutlaştırıldığında, neyi ölçeceğiz? Tam olarak neden ölçeceğiz? Bu ölçümler ilerde ne olacak? Biz bu ölçümleri neden yapıyoruz...?”* Atakan ise bu ölçümlerin yetenek seçimi için mi yoksa fiziksel uygunluk için mi yapıldığının net olması gerektiğini ifade ediyor: *“İkincisi ilköğretimde özellikle yapıyoruz sadece bu fiziksel uygunluğa yönelik mi anketleri yapıyoruz yoksa. Sporcumu yakalamak için yapıyoruz bu belirlenmesi lazım. Nuran da aynı şekilde “Bizimde bunu bilmemiz lazım evet biz uygulayıcı olarak bile bunu bilmiyoruz, hani genel bir profilini çizmek için mi yani ülkenin genç neslinin beden kitle indeksini mi göreceğiz, kuvvetini mi göreceğiz, şınav, mekik, esneklik...Yoksa hocamın dediği gibi erken sporcu yakalamak için mi? Bu ölçümler verimi olacak elimde? Şu an bu soru işaretini bizde çok çözmüş değiliz.”* diyerek bir belirsizlik olduğunu ifade ediyor.

Sistemsal Sorunlar

Verilerin girildiği sistem ile ilgili sadece bir sorun olduğunu ifade eden Alper:

“Bir dönem sadece kapanmıştı, veri girişi sağlanmıyordu” diyerek sistemle ilgili durumu belirtiyor.

Zaman Sorunu

Zaman sorunu kapsamında üç alt tema ortaya çıkmıştır: Beden eğitimi öğretmenlerinin geç bilgilendirilmesi, öğrenci sayısının fazlalığı ve farklı görevlerin olması. Bu alt temalara ilişkin öğretmen görüşleri aşağıda yer almaktadır.

Geç bilgilendirilme: Nuran geç bilgilendirildiğini ve bu nedenle diğer derslerden ölçüm amacı ile öğrenci aldıklarını ifade ediyor ve ekliyor *“Valla, şöyle söyleyeyim. İlköğretimlerin böyle bir ölçüm yaptığından haberimiz vardı. Ama liselerde, ortaöğretim, ölçüm yapılacağı söylentisi bile yoktu. Biz böyle bir hazırlığa girmedik. İnanın abartmıyorum yani 3-4 gün önce bize bir haber geldi, ölçüm yapılacak ve bu ölçümler işte şu günde teslim edilecektir.”* Eda, durumu destekleyerek konuyu kendi açısından açıklıyor: *“Şınav ve mekikler doğru oldu da boy ve kiloyu çocuklara sorarak yaptım çünkü çok kısa bir zaman olduğu için.”* Atakan’da geç bilgilendirildiği için zaman problemi yaşadığını belirterek: *“Bizim sıkıntımız hocamın da söylediği gibi, vakit çok dar olduğu için derslerden öğrenci alıp hem idari hem öğretmen arkadaşlarla sıkıntı yaşadık.”*

Öğrenci sayısının fazlalığı: *“Tek sıkıntımız şu oldu bazı öğretmenler, derslerini vermek, öğrenci göndermek istemediler. Çünkü ben dersten öğrenci almak mecburiyetinde kaldım. Çünkü bizim okulda minimum sınıf 42-43 kişi. İki ders saati boyunca, doğru yapmaya çalışırsanız (ölçümlerin doğru yapılmasını kastederek) bu uygulamayı bitiremiyorsunuz, yani - kaç tane mekik çekiyorsun yaz- yapmadık biz çünkü.”* (Nuran).

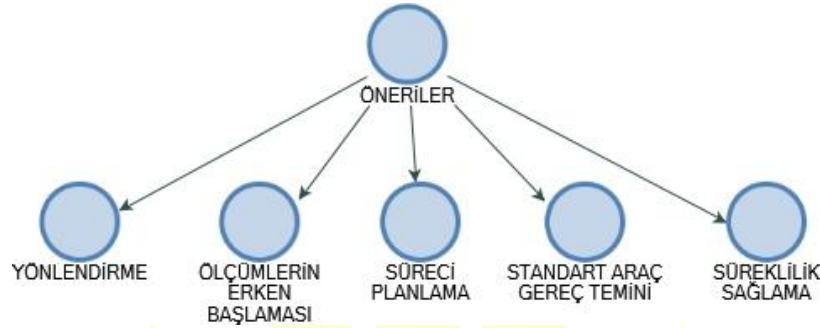
Öğretmenlerin farklı görevlerinin olması: Can bu durumu şöyle belirtiyor: *“Ölçümleri yaparken zaman sıkıntısını çektik. Dediğim gibi başka yarışmalarımız vardı. Bu yarışmalara öğrenci götür getir, bu arada giremediğimiz sınıfların ölçümleri hep aksadı... Böyle bir aksaklık olduğu zaman bir hafta içinde hepsini ölçmeye çalıştık. Teneffüslerde yakaladım çocukları. Zaman sıkıntısı da oluşabiliyor, diğer çalışmalarla tarihler bir araya geldiğinde...”*

Cinsiyetten Kaynaklı Sorunlar

Cinsiyetten kaynaklı sorunların iki türlü ortaya çıktığı görülmektedir. Birincisi bazı kız öğrencilerin erkek öğrencilerin yanında ölçümlerini yaptırmak istememeleri diğeri ise, aynı şekilde, bazı kız öğrencilerin erkek öğretmenlerin önünde ya da erkek öğretmenler tarafından ölçümlerinin yapılmasını istememeleridir. Bu sorunlara ait görüşlere aşağıda yer verilmiştir.

“İki iki alıyorduk, en azından uzakta bile olsa bazı kız öğrenciler, erkek öğrencilerin olmasını istemediler buldukları yerde. Dışarı çıkmalarına ya da işte tamamen boş olmasını (Salonu kastediyor) istediler, tabii tamam boş yapmadık, en azından kızları yaparken, ben grup olarak yaptım kızlar erkekler grubuna ayırdım.” (Nuran). “Ölçüm yaparken de kızlar dediğiniz gibi erkeklerle aynı yerde olmak istemiyorlar, mecburen dışarı çıkartıyoruz.” (Can). “Ben bir problem yaşamadım kız erkekleri ayrı yaptım. İşte, kızlardan türbanlı olanlar yapmak istemedi paravan gibi yaptım kızları. Minderi koydum önüme. Bu şekilde yani çok çok problem yaşamadım ben.” (Eda). “Belki okulun çoğunun kapalı öğrenci olmasından kaynaklı olarak hiçbiri, erkek öğretmenlere ölçüm yaptırmak istemedi” (Nuran).

Öneriler ile İlgili Bulgular



Şekil 3. Öneriler teması ve alt temaları

Bu uygulamanın kazanımları ve sorunları dışında, araştırmaya katılan öğretmenler bazı öneriler de sunmuşlardır. Bu öneriler beş kategoride toplanmıştır: Süreklilik sağlama, yönlendirme, standart araç gereç temini, süreci planlama ve ölçümlerin erken başlaması (şekil 3). Bu önerilere ait öğretmen görüşlerinden bazı örnekler aşağıda yer almaktadır.

Süreklilik Sağlama

Çalışmaya katılan öğretmenler SİFUK uygulamasının devamlı olmasını ve öğrencilerin uzun süreli takiplerinin yapılmasının önemli olduğunu vurgulanmışlardır.

“Sürekliliği sağlamak önemli. Çünkü birinci ölçümden sonra ikinci ölçümde kıyas gerekiyor, bunda mukayese gerekiyor. Ne oldu? Geriye mi gittik? İleriye mi gitti çocuk? Bu arada, egzersiz yaptılar, sayı arttırıldı mı ya da arttırılmadı mı? Ya da hiç egzersiz yapmadı sayıyı düşürdü mü? Bunları gördükçe, adım adım çocuğa da söyledikçe, takip edilirse yani, birinci ikinci ölçümlerde, üçüncü ölçümde artık bir yerde çocuğu alıp egzersize ya da aktiviteye dahil edebiliriz yani dahil olabilir.” (İlker).

Yönlendirme

Ölçüm sonuçlarına göre öğrencilerin yapacaklarının da ortaya koyulması gerektiği ve bire bir ihtiyacı olan her öğrenci için program yapılabileceği belirtilmiştir. Ölçümlerin yapılp

birakılmaması gerektiği, asıl önemli olanın ölçüm sonuçlarına göre ilgili öğrencilerin bilgilendirilmesi ve uygun şekilde yönlendirilmesi gerektiği vurgulanmıştır. Örneğin Can, “ölçüm sonuçlarının e-okula girildiğini ve işlemin burada bitmesi durumunda hiçbir faydanın görülmeyeceğini, bunun fuzuli bir iş olacağını belirtiyor ve ekliyor:

“Bunların sonucunda velilere ailelere ulaşabilirsek, bunları belli dönemlerde işte seminerlerle bunların neden yapıldığı, çocuklardaki eksiklerin ne olduğu veya fazlalıkların ne olduğu, hangi çalışmalarla, ne tür faaliyetlerle bunların giderilebileceği, gelişebileceği verilmesi lazım ki çocuk aile ona hazır olsun. En azından, işte açılan beden eğitimi ve sporla ilgili kurslara, aktivitelere oğlum ne işin var senin orada yorulacaksın akşama kadar gitme demeyecek.” (Can). Nuran de elde edilen sonuçlara göre belli başlı uygulamaların yapılması gerektiğinin altını çiziyor: *“Sonuçlar analiz edilip önerilerle desteklenmediği, uygulanan yani sunulan önerilerde uygulanmadığı sürece anca öyle kalır sadece bizi yorar.”*

Standart Araç-Gereç Temini

SİFUK ölçümlerini yapan beden eğitimi öğretmenleri ölçümlerin farklı okullarda farklı şekillerde yapıldığını, Türkiye çapında bir standart olmadığını, herkesin elindeki malzemeye, bilgisine ve zamanına göre ölçüm yaptığını ifade etmişlerdir. Bu nedenle öğretmenler öneri olarak standart araç-gereç temin edilmesi gerektiği öne sürmektedirler.

“Dediğim gibi öncelikle ölçüm aletleri, bütün Türkiye çapında bütün okullara standart olarak bakanlık tarafından sağlansa çok mükemmel bir şey olur. Herkesin farklı alet yaptırmak masrafı bireysel olarak çok daha fazla. Toplu halde böyle bir şey sağlandığında bakanlık tarafından çok daha ekonomik olacağını düşünüyorum ve standart kaliteyi arttıracığını düşünüyorum” (İlker).

Süreci Planlama

Öğretmenler ölçümlerle ilgili sürecin önceden planlanması ve öğretmenlere bir süre öncesinden haber verilmesi gerektiğini, böylece ölçümlerin çok daha sağlıklı yapılacağını belirtmişlerdir.

“Ben mesela, pat diye ikinci dönemin başında bu uygulamadan haberdar oldum. Başlangıcında şöyle olsaydı çok daha sağlıklı olabilirdi en azından dönem başında bizim bilgimiz olsaydı, bize malzeme gönderilmeyecekse altyapıyı hazırlasaydık sıkışmazdık. Bunu ifade etmek istedim, bu hani bakıldığı zaman ciddi bir aksaklık değil ama işin içinde olduğunuz zaman yaşadığınız zaman, gerçekten ortamdaki gerginlik ve işlerin sanki aksayacakmış gibi hissettirdiği zaman insanı zor durumda bırakıyor.” (Sinem).

Ölçümlerin Erken Başlaması

SİFUK ölçümlerinin daha erken yaşlarda öğrencilere yapılması ve böylece bu uygulamanın kazanımlarının daha erken yaşlarda elde edilmesinin gerekliliği öğretmenler tarafından belirtilmiştir.

Sinem ilkokulda da bu ölçümlerin yapılması gerektiğini ifade ediyor: “*Konu içerisinde zaman zaman belirttiğimiz gibi uygulamanın amacı aslında neslimizin karşılaşmış olduğu yanlış beslenme alışkanlığını doğruya doğru yönlendirmek ile obezitenin önüne geçmek ve fiziksel aktiviteyi çocukların hayatına sokmak. Şimdi bu uygulamada bu ölçümlerle ilkokul ayağında yapılıyor mu? Yapılmıyor diye biliyorum ben... Dolayısıyla beşinci sınıfta çocukların önüne pat diye çıkartıyoruz. Beslenmen aslında nasıl? Nasıl beslenmelisin? Fiziksel aktiviten nasıl? Senin kapasiten nedir, yani nasıl hareket ediyorsun? Hareketliliğin var mı? O zamana kadar çocuk bir alışkanlık edinmemiş mi edinmiş mi? O zamana kadar edinmesini niye bekliyoruz?”*

TARTIŞMA VE SONUÇ

2016-2017 eğitim öğretim yılının güz döneminde pilot uygulaması başlayan ve ikinci döneminden itibaren de ortaokul ve liselerde zorunlu olarak uygulamaya başlayan ölçümler ile okul çağında olan öğrencilerimizin sağlıklı ilişkili fiziksel uygunluk öğelerini oluşturan vücut kompozisyonu (beden kitle indeksi), esneklik, kas kuvveti ve dayanıklılığı ile ilgili durumları belirlenmeye çalışılmaktadır (MEB, 2017). Bu ölçümler için uygulama öncesi beden eğitimi ve spor alanından uzman akademisyenler tarafından ölçümleri yapacak 12 bölgede 81 il’den 7413 beden eğitimi ve spor dersi öğretmenine tanıtıcı seminerler verilmiş ve internet ortamında yine ölçümlerin nasıl yapılması gerektiğine ilişkin videolar yayınlanmış olmasına karşın (www.okulsagligi.meb.gov.tr), ülkemiz için yeni olan bu uygulamaya ait uygulayıcı olan öğretmenlerin görüşleri henüz tam olarak ortaya konulmamıştır. Bu nedenle, SİFUK uygulamasının beden eğitimi ve spor öğretmenleri gözüyle ele alındığı bu araştırmada, öğretmenlerin konu ile ilgili görüşleri belirlenmeye çalışılmış ve gelen görüşler üç ana tema altında toplanmıştır: kazanımlar, yaşanan sorunlar ve öneriler.

Kazanımlar teması aile, okul, ders, öğrenci ve öğretmen kazanımları olmak üzere 5 alt temayı ortaya çıkartmıştır. Öğrenciyle ilgili alt temaya göre SİFUK ölçümlerinin öğrencilerde fiziksel aktivite yapmaya karşı istek oluşturduğu ve fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinde de artışa neden olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte birçok öğrenci SİFUK uygulamasıyla birlikte kendini tanıma fırsatı bulmuş, kilo kontrolünü sağlamış, kendilerine ait hedefler belirlemiş ve kendi gelişimlerini takip edip, beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi yönünde gayret sarf etmiştir. Ayrıca, bu uygulama sayesinde öğrenciler beden eğitimi dersine karşı daha

fazla oranda olumlu tutum ve davranış sergilemeye başlamıştır. Sağlık Bakanlığı tarafından belirlenen ve toplumun obezite ile mücadele konusunda bilgi düzeyini artırmak, yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmasını teşvik etmek amacıyla güden SİFUK'un (Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri için Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi Uygulama Rehberi, 2017,s:2) henüz iki yıldır uygulanmasına rağmen öğrenciler üzerinde oldukça olumlu etki yaptığı ve özellikle sağlıklı yaşamın temel iki unsuru olan "düzenli fiziksel etkinlik yapma ve dengeli ve düzenli beslenme alışkanlığı gösterme" ile ilgili farkındalık yarattığı söylenebilir. Benzer şekilde "günlük işleri canlı ve uyanık, yorgunluk duymaksızın, boş zamanlarını neşeli uğraşlarla geçirebilecek enerjiye sahip ve beklenmeyen tehlikeleri karşılayabilecek yeterliliğe sahip olma" (Özer, 2001) olarak tanımlanan fiziksel uygunluğun bireylerin sağlıkları üzerine etkisi düşünüldüğünde SİFUK'un ülkemizin geleceğini oluşturacak gençlerin bu konuda bilinçlenmesine büyük katkı getireceği düşünülmektedir.

Beden eğitimi ve spor öğretmeninden okul yönetimi ve velilerin beklentilerinden biri de okul takımlarının oluşturulması ve okulun ildeki/ilçedeki müsabakalarda temsil edilmesidir. SİFUK uygulaması ile öğrencilerde fiziksel aktiviteye katılım teşvik edilmekle birlikte, öğrencilerin okul sporlarına katılımının daha fazla olacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu uygulamanın beden eğitimi öğretmenlerin yetenek seçimlerini kolaylaştıracağı ve öğretmenlerin de kendilerini birçok açıdan geliştirmesine katkı sağlayacağı belirtilmiştir. Beden eğitimi dersine ilişkin olarak ise bu uygulamanın beden eğitimi dersine karşı olumsuz olan algının daha olumlu hale gelmesine katkı sağlayacağı ve beden eğitimi dersine yenilik katacağı öngörülmektedir.

Katılımcıların görüşlerine göre SİFUK ölçümlerinin kazanımları sadece çocuklarla ilgili olmamaktadır. Çalışmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmenleri gerçekleştirilen bu uygulamanın aileler üzerinde çocuklarının katıldıkları/katılacakları fiziksel aktivite konusunda bilinç kazanma, beden eğitimi dersine karşı olumlu bakış açısı oluşturma ve dersin öğretmeni ile daha fazla iletişim kurma konusunda etkili olduğu görüşünde birleşmişlerdir. Ülkemizde velilerin beden eğitimi ve spor dersinden beklentilerinin düşük olduğu ve derse karşı ilgisiz olduklarını belirten pek çok çalışmaya rastlanmaktadır (Çetin, 2007; Demirhan ve ark, 2014; Karakuş, 2005; Osborne ve ark., 2016; Uğur, 2006). Oysaki ailelerin çocuklarının beden eğitimi ve spor dersine katılımları konusunda olumlu görüş ve tutuma sahip olmalarının çocuklarının fiziksel aktiviteye ve spora katılımında oldukça önemli olduğu bilinmektedir. Bu nedenle öğretmenlerin görüşlerine göre SİFUK uygulaması aileleri bu konuda bilinçlendirecek ve derse

karşı daha fazla ilgi oluşturarak, çocuklarını fiziksel aktiviteye yönlendirme konusundaki beklentileri karşılayacaktır.

Bazı öğretmenler ise SİFUK uygulamasına ilişkin kazanımlarla beraber birçok olumsuzluktan bahsetmişlerdir. Sorunların en önemlisinden olan mekân ve malzeme eksikliği (Demirhan ve ark, 2014; Erhan ve Tamer, 2009; Göktaş ve Özmaden, 2012; Ulucan, Türkçapar ve Cihan, 2012; Hardman, 2008; Le Masurier ve Corbin, 2006; Morgan ve Hansen, 2008; Syed Ali, Zahidi ve Samad; 2014; Sönmez ve Sunay, 2004) ve öğrenci sayısının fazla olması (Demirhan ve ark, 2014; Pulur ve Tamer, 2001), okullarda SİFUK uygulamasından önce de var olan ancak SİFUK uygulamasıyla birlikte daha çok anlaşılan sorunlar olmuştur. Öğretmenlerin birçoğu bu problemleri elde olan imkânlar çerçevesinde çözüme yoluna gitmişlerdir. Hijyen problemi de öğretmenler tarafından ifade edilen diğer bir sorun olmuştur. Genellikle öğrenci kaynaklı bir sorun olan hijyende öğretmenlerin anlayışlı ve sabırlı olmaları dikkat çekmektedir. Çalışmaya katılan bir kısım öğretmenin görüşüne göre ise bu uygulama çok faydalı olmayacaktır. Çalışmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin bu şekilde görüş bildirmeleri, SİFUK uygulamalarının yeni bir uygulama olmasından, uygulama ile yeterince bilgiye sahip olmamalarından veya yeterli eğitim almamalarından kaynaklanmış olabilir.

Öğretmenlere göre bazı öğrencilerin ölçümlere karşı isteksiz tavırlar sergilemesi de yaşanan bir başka sorunu oluşturmaktadır. Öğretmenler çeşitli sebeplerden ötürü (fazla veya az kilo, öğretmen ve öğrencinin cinsiyet faktörü vb.) ölçüm öncesinde ve sırasında öğrencilerin tedirgin olduklarını gözlemlenmişlerdir. Özellikle cinsiyet faktörü ile ilgili yaşanan bu durumun öğrencilerin yaş özelliğinden kaynaklı olduğu söylenebilir. Ortaokul ve lise çağındaki öğrenciler ergenlik çağına yeni giren veya ergenlik çağına olan bireylerdir. Bu dönemin kendisine has özellikleri (Doğan, 2007) öğrencilerin ölçümlerde daha hassas olmasını tetiklemiş olabilir. Ayrıca dini inançların da ölçümlerde öğrencilerin bu şekilde hassas olmasında etkili olduğu ifade edilebilir. Ölçümlerde belli bir standardın ve denetlemenin olmaması da öğretmenlerde ölçümlerin güvenilirlik ve geçerliliğini etkileyen bir başka sorun olarak algılanmasına neden olmuştur. Yine uygulamanın yeni bir uygulama olmasından kaynaklı olarak MEB tarafından alınan hızlı kararlar sonucunda ölçümler için öğretmenlere yeterli sürenin verilmeyişi de özellikle ikinci dönemdeki ölçümleri olumsuz anlamda etkilemiştir.

Çalışmada öğretmen görüşlerinden elde edilen bir başka tema da öneriler temasıdır. Bu tema altında beden eğitimi öğretmenleri yaşadıkları sorunların çözümlerine ve ölçümlerin daha sağlıklı olmasına yönelik bazı görüşler ortaya koymuşlardır: ölçümlerin daha alt sınıflarda başlaması, MEB tarafından standart araç-gereç temin edilmesi, sürecin daha nitelikli

planlaması, uygulamada süreklilik sağlanması ve gerekli yönlendirmelerin yapılması. Bu istek ve önerilerin iki temel başlık altında toplandığı görülmektedir: ölçümlerin niteliğini artırılması ve ölçümlerin sürekliliğinin sağlanması. Çalışmaya katılan hemen hemen her öğretmen uygulamada süreklilik sağlanmazsa yapılan ölçümlerin hiçbir anlamının olmayacağını ifade etmiştir. Aynı şekilde ölçümlerin sadece sistem ve kâğıt üzerinde kalmasının da manasız olduğunu, ölçüm sonuçlarının analiz edilip gerekli yönlendirmelerin yapılması gerektiğini vurgulamışlardır. Daha sağlıklı ölçümler yapıp daha uygun verilerin elde edilmesi amacıyla okullara ölçümlerde kullanılacak standart araç-gereç temin edilmesi ve ölçüm zamanlarının daha iyi planlanmasının gerekliliğini vurgulamışlardır. Yapılan bu öneriler her ne kadar ölçümler sırasında bazı sorunlar yaşasalar da, öğretmenlerin SİFUK'u benimsediklerinin ve ileride daha başarılı olacağına inançlarının bir göstergesi olarak yorumlanabilir.

Sonuç olarak SİFUK ile ilgili öğretmenlerle yapılan odak grup görüşmelerin analizleri sonucunda ulaşılan kod ve alt temaların üç ana tema altında toplandığı belirlenmiştir: kazanımlar, sorunlar ve öneriler. Bu bulgular doğrultusunda sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk kartesi uygulamasının çok yönlü faydaları olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca, farklı alanlarda birçok problem de katılımcılar tarafından ifade edilerek çeşitli çözüm önerileri sunulmuştur.

Ancak çalışma konusunun ülkemiz açısından beden eğitimi ve spor derslerindeki yeni bir uygulamayı kapsamaması, gerçekleştirilen çalışmada bir takım sınırlılıkların da olmasına neden olmuştur. Bu sınırlılıklardan birisi çalışmanın nitel araştırma deseninde oluşturulmasından dolayı sadece sekiz öğretmenin katılımı ile gerçekleştirilmiş olmasıdır. Bundan dolayı çalışmada elde edilen bulguların çalışma grubuna yönelik olduğu ve genelleme yapılamaması göz önünde bulundurulmalıdır. Bu nedenle bundan sonraki yapılacak benzer çalışmaların ülkemizin farklı bölgelerinde görev yapan daha fazla öğretmen katılımı ile gerçekleştirilmesi önerilebilir. Çalışmadaki sınırlılıklardan birisi de SİFUK'un sadece öğretmenler tarafından değerlendirilmesinin araştırmada temel alınmasıdır. Bundan sonraki yapılacak çalışmalarda uygulama ile ilgili diğer bireylerin de (aile, idareci, öğrenci vb.) görüşlerini ortaya koyacak çalışmalar planlanarak daha güvenilir sonuçlara ulaşma yolunda önemli adımlar atılabilir.

KAYNAKLAR

- Aksoydan, E. & Çakır, N. (2011). Adölesanların beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergi*, 53, 264-270.
- Aktaş, D., Öztürk, F. N., & Kapan, Y. (2015). Adölesanlarda obezite sıklığı ve etkileyen risk faktörleri, beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(5): 406-412.
- Anells, M. (2006). Triangulation of qualitative approaches: Hermeneutical phenomenology and grounded theory. *Journal of Advanced Nursing*, 56(1), 55-61.
- Bilim, A. S., Çetinkaya, C., & Dayı, A. (2016). 12-17 Yaş Arası Spor Yapan Ve Spor Yapmayan Öğrencilerin Fiziksel Uygunluklarının incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 53-60.
- Bowling, A. (2002). *Research Methods in Health: Investigating Health and Health Services*. Philadelphia, PA: McGraw-Hill House.
- Çetin, M. (2007). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması (Kırşehir Örneği). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Demirhan, G.; Bulca, Y., Saçlı, F ve Kangalgil, M. (2014). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Uygulamada Karşılaştıkları Sorunlar ve Çözüm Önerileri, HÜ. Eğitim Fakültesi Dergisi, 29(2), 57-68.
- Doğan, Y. (2007). İlköğretim çağındaki 10-14 yaş grubu öğrencilerinin gelişim özellikleri. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(13), 155-187.
- Erhan, S.E. ve Tamer, K. (2009). Doğu Anadolu bölgesi ilköğretim ve ortaöğretim okullarında beden eğitimi dersi için gereken tesis araç-gereç durumları ile öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumları arasındaki ilişkiler, *Journal of Physical Education and Sport Sciences*. 11(3): 57-66.
- Göktaş, Z. ve Özmaden, M. (2012). Beden eğitimi öğretmenlerinin meslekte karşılaştıkları sorunların bazı değişkenlere göre incelenmesi, *International Journal of Human Sciences*, 9(2): 1321-1336.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The lancet*, 380(9838), 247-257.
- Hardman, K. (2008). Physical education in schools: A global perspective. *Kinesiology*, 40(1): 5-28.
- Irmak H, Kesici C, Kahraman N. (2011). [Project of Monitoring Growth in School Children (age group 6-10) in Turkey Research Report] Kuban Matbaacılık, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 834 1. Basım.
- Karakuş, E. (2005). Resmi ortaöğretim kurumlarında beden eğitimi dersinin uygulamalarında karşılaşılan sorunlara ilişkin öğrencilerin ve beden eğitimi öğretmenlerinin görüşleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Krueger, R. A., & Casey, M. A. (2000). *Focus groups: A practical guide for applied research*. (3rd edition). Thousand Oaks, CA: Sage.

- Le Masurier, G. & Corbin, C. B. (2006). Top 10 reasons for quality physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 77(6), 44-53.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded Sourcebook*. (2nd ed). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Morgan, P. J. & Hansen, V. (2008). Classroom teachers' perceptions of the impact of barriers to teaching physical education on the quality of physical Education programs. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79(4), 506-516.
- Ng, M., Fleming, T., Robinson, M., Thomson, B., Graetz, N., Margono, C., ... & Abraham, J. P. (2014). Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *The lancet*, 384(9945), 766-781.
- Ogden CL, Carroll MD, Kit BK and Flegal KM. (2014). Prevalence of Childhood and Adult Obesity in The United States. *Jama*; 311(8):806- 814.
- Osborne R., Belmont R.S., Peixoto R.P., Azevedo I.O.S. & Carvalho Junior A.F.P. (2016). Obstacles for physical education teachers in public schools: an unsustainable situation, *Motriz, Rio Claro*, v.22 n.4: 310-318.
- Özer, K. (2001). *Fiziksel uygunluk*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Patton MQ (2002): *Qualitative Research and Evaluation Methods*. Thousand Oaks, CA, Sage.
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., ... & Sampson, M. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), S197-S239.
- Pulur, A. ve Tamer, K. (2001). *Beden eğitimi ve sporda öğretim yöntemleri*. Ankara: Kozan Ofset.
- Sağlık Bakanlığı (2017). *Beden eğitimi ve spor öğretmenleri için sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi uygulama rehberi*, http://okulsagligi.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2017_04/06161358_BEDEN_EYYTYMY_YYRETMENLERY_YYYN_FYZ_AKT_UYGUNLUK_KARNESY_UYGULAMA_REHBERY_06.04.2017.pdf 23.07.2018
- Sönmez, T. ve Sunay, H. (2004). Ankara'daki ortaöğretim kurumlarında uygulanan beden eğitimi ve spor dersinin sorunlarına ilişkin bir inceleme. *Milli Eğitim Dergisi*, 32 (162), 270-277.
- Sümen, A., & Öncel, S. (2017). Türkiye'de lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etkileyen faktörler: Sistematik derleme. *Eur J Ther*, 23, 74-82.
- Syed Ali, S.K., Zahidi, M.A. ve Samad, R.S.A. (2014). Influence of school environment in the teaching and learning of physical education, *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16 (2): 70-76
- Şanlı, E., & Güzel, N. A. (2008). Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi-yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 23-32.
- Tarakçı, E., Hüseyinsinoğlu, B.E., Çiçek, A., (2016). Çocuklarda Fiziksel İnaktivite, Obezite ve Koruyucu Rehabilitasyon Yaklaşımları. *Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(2):111-8
- Taşer, H. (2004). Fiziksel Uygunluk Eğitimi. *Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 6(3).

- Uğur, A. O. (2006). Beden eğitimi öğretmenlerinin sınıf yönetimi yaklaşımları ve karşılaştıkları sorunlar üzerine bir araştırma (Ankara İli Örneği). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Ulucan, H., Türkçapar, Ü. ve Cihan, B. B. (2013). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Meslekte Karşılaştıkları Sorunların İncelenmesi (Kırşehir İli Uygulaması), *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 13(2):265-277.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2005). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. *Ankara: Seçkin Yayıncılık*.

