



SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport Sciences
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi

DOI: 10.33689/spormetre.589153



Geliş Tarihi (Received): 09.07.2019

Kabul Tarihi (Accepted): 06.06.2020

Online Yayın Tarihi (published): 30.06.2020

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİ, ÖĞRENCİLER VE AİLELERİN BAKIŞ AÇISI İLE SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK KARNESİ: YENİ BİR UYGULAMA*

Ufuk SALMAN¹ , İhsan SARI^{2**} 

¹Milli Eğitim Bakanlığı, Akyazı İmam Hatip Ortaokulu, SAKARYA

²Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, SAKARYA

Öz: Hayat tarzının değişmesi sonucu oluşan birçok nedenden dolayı hareketsiz ve sağlıksız bireylerin sayısı önemli ölçüde artmaktadır. Bu nedenle, okullarda öğrencilere fiziksel aktivite farkındalığı kazandırıp hayatları boyunca devam ettirmelerine katkı sağlayacak olan bir uygulama başlatılmıştır. Bu uygulama “Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi” olarak isimlendirilmiştir. Bu uygulamanın çok yönlü olarak değerlendirilmesi önemlidir. Bu nedenle, bu araştırmanın amacı, 2016/2017 eğitim-öğretim yılının bahar yarıyılında okullarda başlatılan, sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi uygulaması hakkında, beden eğitimi öğretmenleri öğrenciler ve ailelerin görüşlerinin belirlenmesidir. Bu amaç doğrultusunda, 8 öğretmen, 8 öğrenci ve 8 öğrenci velisi gönüllü olarak bu araştırmaya katılmıştır. Veriler, öğretmenler ile toplam iki odak grup görüşmesi; öğrenciler ve veliler ile de bireysel görüşme yapılarak elde edilmiştir. Elde edilen verilerin deşifre işleminin ardından, veriler NVIVO 11 programı ile içerik analizine tabii tutulmuştur. İçerik analizi iki araştırmacı tarafından ayrı ayrı yapılmıştır. Görüşmelerin analizleri sonunda elde edilen kodlar ve alt temaların, 3 ana tema altında toplandığı belirlenmiştir. Bu ana temalar; kazanımlar, sorunlar ve önerilerdir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi uygulamasının çok yönlü faydaları olduğu söylenebilir. Bununla birlikte, farklı alanlarda birçok problem de tespit edilerek çeşitli çözüm önerileri sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel uygunluk, fiziksel aktivite, karne, Milli Eğitim Bakanlığı, sağlık

HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS REPORT CARD FROM THE PERSPECTIVES OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS, STUDENTS AND PARENTS: A NEW PRACTICE

Abstract: As a result of lifestyle changes, the number of inactive and unhealthy people is dramatically increasing. Therefore, a new implementation that will help students to bring in awareness of physical activity and to sustain a physically active life has been put into practice in schools. This implementation is called as “health related physical fitness report card.” Examining the pros and cons of this new practice is important. Therefore, the aim of this research was to determine the opinions of physical education teachers, students and families about the implementation of health-related fitness report card which commenced in schools in the spring semester of the 2016/2017 academic year. For this purpose, 8 teachers, 8 students and 8 parents voluntarily participated in the study. Two focus group interviews were held with the teachers while students and parents were individually interviewed. After transcribing voice records, the data was analysed in NVIVO 11 program. Content analysis was conducted separately by the two researchers. All the codes and sub-themes, emerged as a result of the analyses, constituted 3 main themes. These main themes were: Benefits, problems and suggestions. In accordance with these findings, it can be stated that health-related physical fitness report card implementation has many advantages. However, many problems in different fields were determined and some suggestions were presented.

Key Words: Physical fitness, physical activity, report card, Ministry of Education, health

*Bu çalışma birinci yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

GİRİŞ

Fiziksel aktivite, normal dinlenme seviyesinin üzerinde, iskelet kaslarının çalıştırılması ile enerji tüketimine yol açan her türlü vücut hareketi olarak tanımlanır. Bu faaliyetler ise, kasları çalıştırmak için yapılan herhangi bir aktivite olabilir. Mesela, koşmak, bisiklete binmek, yürümek vb. (Larsen ve ark., 2019). Dünya Sağlık Örgütüne (DSÖ) göre fiziksel aktivitenin birçok olumlu etkisi bulunmaktadır. Fiziksel aktivitenin, zinde ve neşeli bir günlük yaşam elde edilmesi, vücudun hastalıklara karşı korunması, alınan fazla enerjinin doğal bir şekilde harcanıp şişmanlığın önlenmesi, yaşlanma ve beraberinde gelen organik gerilemenin yavaşlatılması, solunum ve dolaşım sistemlerinin üstün bir kapasiteye ulaştırılarak kapasitelerinin korunması, sinirsel gerginliklerin azaltılması, koroner damar hastalıklarının sebep olduğu ölüm olaylarının önlenmesi, kasa bağlı eklem dokularının sağlık ve işlevliliğinin korunması, sosyal kaynaşmanın sağlanması ve duruş bozukluklarının önlenmesi gibi psikolojik ve fiziksel açıdan birçok olumlu etkisi bulunmaktadır (DSÖ, 2000). Bu konu ile ilgili alanyazın incelendiğinde, fiziksel aktivitenin daha birçok farklı açıdan bireylere katkı sağladığı görülmektedir (Biddle ve ark., 2019; Günbay ve Sarı, 2020; Kaya ve Sarı, 2018).

Özellikle çocuklar ve gençler göz önüne alındığında da fiziksel aktivitenin faydaları görülmektedir. Bu bireylerin sağlıklı büyümelerinde, kötü alışkanlıklardan uzak durmalarında ve sosyalleşmelerinde fiziksel aktivitenin önemli rolü bulunmaktadır. Bu nedenle çeşitli devlet kurumları tarafından çocuklar ve gençlerde fiziksel aktivite ile ilgili gerekli raporlar hazırlanarak bu konu üzerinde önemle durulmaktadır (Halk Sağlığı Kurumu, 2014; T.C. Sağlık Bakanlığı, 2018a). Çocuk ve gençlerin daha sağlıklı olmalarında, çeşitli hastalıklardan korunmalarında, bu hastalıkların tedavilerinde veya tedavilerin desteklenmesinde fiziksel aktivitenin önemli rolü bulunmaktadır (Carson ve ark., 2016; Grool ve ark., 2016; Gu ve ark., 2016; Poitras ve ark., 2016; Resaland ve ark., 2019; Saunders ve ark., 2016; Sit ve ark., 2019). Ayrıca, ilerleyen yaşlarda hareket kabiliyetindeki sınırlanmanın en aza indirilmesinde fiziksel aktiviteye katılım etkilidir (Tunay, 2008). Nitekim T.C. Sağlık Bakanlığının erişkinler için hazırladığı fiziksel aktivite rehberine göre de ilerleyen yaşlarda yapılan fiziksel aktivitenin çok yönlü faydası olduğu belirtilmiştir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2018b).

Yukarıda da açıklandığı gibi, fiziksel aktivitenin birçok olumlu etkisi bilinse de günümüzde insanların fiziksel aktivite konusunda bilgi düzeyinin yeterli olmaması, fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki etkilerinin yeterince anlaşılabilmesi ve git gide daha hareketsiz bir yaşam tarzının benimsenmesi sonucunda toplumda obezite başta olmak üzere kalp-damar hastalıkları, diyabet ve depresyon gibi sorunlar artmaktadır (Saygın, 2003; Wehrmeister ve ark., 2012). Daha hareketsiz ve sağlıksız bir yaşam tarzının yaygınlaşmasında her türlü yiyecek türünün çok fazlaca ulaşılır ve tüketilir olması, sosyo-ekonomik değişiklikler, internet, televizyon ve cep telefonu gibi teknolojik unsurlar da etkili olmaktadır (Korsten-Reck ve ark., 2005). Şehirlerdeki çarpık kentleşme, bireylerin bir yerden bir yere ulaşım yapma yöntemlerinin değişmesi ve çevrim içi eğlence alışkanlıklarının artması gibi durumlara paralel olarak da insanların genel hayat tarzları değişmektedir (Alemzadeh ve Lifshitz, 2003). Hareket etmek insan vücudu için doğuştan beri süregelen ihtiyaçlarındandır. Ancak günümüzde, hareketsiz bir yaşam tarzı önemli problemlerden birisi olarak karşımıza çıkarak birçok hastalığa yol açabilmektedir (de Rezende ve ark., 2015; Kivimäki ve ark., 2019; Sponder ve ark., 2016). Hareketsiz bir yaşamın yukarıda ifade edilen olumsuz etkileri bulunmaktadır. Bu nedenle bireylerin aktif kalması gerektiği; böylece sağlıklı, mutlu ve başarılı bir hayat sürebilecekleri söylenebilir (Poitras ve ark., 2016; Sarı ve ark., 2014; Sarı ve Kaya, 2016).

Fiziksel aktivitenin bireyler arasında çok yaygın olmamasından en çok etkilenenlerin başında çocuklar gelmektedir. Çocukların fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimlerinde fiziksel aktivitenin olumlu bir etkisi bulunmaktadır (Donnelly ve ark., 2016; Holt, 2016; Poitras ve ark., 2016; Tandon ve ark., 2016). Fakat günümüzde çocukların hareket edebilecekleri alanların son derece sınırlı olduğu görülmektedir (Taşçı, 2010). Ayrıca, yukarıda ifade edildiği şekilde bireylerin hayat tarzlarının değişmesi sonucunda da çocuklara fiziksel aktivite imkanı sunan oyun ve spor deneyimleri azalarak çocuklar için hareketsiz bir yaşam tarzı ortaya çıkmaktadır (Çelik ve Şahin, 2013). Genellikle yetişkinlik ve yaşlılık dönemleri için fiziksel aktivitenin faydalarından bahsedilmektedir. Fakat, fiziksel aktivitenin faydalarının elde edilmesi için, çocukluk ya da adölesan (genç erişkin) dönemlerinde yapılmış olan fiziksel aktivitelerin ve kazanılan alışkanlıkların önemi büyüktür (Bek, 2008). Ufak yaşlarda kazanılacak alışkanlıklar, ileride bireylerin ne şekilde bir hayat yaşayacağına belirleyicisi olabilir. Nitekim yetişkinlerde görülen obezite ve kronik hastalıkların önemli sebeplerinden birisinin de çocukluk dönemindeki hareketsiz bir yaşam tarzı olduğu belirtilmiştir (Zorba, 2013).

Birçok devlet, ülkelerinde yaşayan çocukların ve gençlerin sağlık ve fiziksel uygunluk durumlarını incelemeyi önemli bir vazife olarak görmektedir. Bu nedenle, bu doğrultuda birçok araştırma yapıldığı görülmektedir. Örneğin, Amerika (Katzmarzyk ve ark., 2016); Kanada (Barnes ve ark., 2016), Kolombiya (González ve ark., 2016); Çin (Liu ve ark., 2016), Güney Afrika (Uys ve ark., 2016) gibi ülkelerde birçok araştırmanın yapıldığı görülmektedir. Bu araştırmalara ek olarak, çocuk ve gençlerin dünya genelindeki durumunun belirlenmesi ve farklılıkların ortaya koyulması amacıyla 2014 yılında küresel bir rapor da oluşturulmuştur (Global Matrix of Report Card). Bu rapor kapsamında, 2017 yılında 49 ülkenin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk verilerinin de bulunduğu ölçüm sonuçları yayımlanmıştır. İfade edilen 49 ülkenin fiziksel aktivite verilerinin meta analiz sonuçları incelendiğinde, çocuk ve gençlerin fiziksel aktivite durumlarının dünya genelinde olumsuz olduğu belirtilmiştir (Aubert ve ark., 2018). İfade edilen tüm bu araştırmalar; çocukların ve gençlerin fiziksel uygunluklarının artırılmasının ve bu doğrultuda olumlu deneyimler yaşamalarının önemini ortaya koyar niteliktedir.

Çocuk ve gençlerin fiziksel uygunluk düzeylerini artırmak amacı ile Türkiye'nin de iştirak ettiği birtakım uygulamalar yapılmakta ve önlemler alınmaktadır. Bu bağlamda, 15-17 Kasım 2006 tarihinde İstanbul'da "Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Obezite ile Mücadele Bakanlar Konferansı" toplanmış ve "Avrupa Obezite ile Mücadele Şartı" belgesi imzalanmıştır (DSÖ, 2006). Bu doğrultuda, Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı tarafından toplumun obezite ile mücadele konusunda bilgi düzeyini artırmak, yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanılmasını teşvik etmek amacıyla 29.09.2010 tarihli ve 27714 sayılı Resmi Gazetede Başbakanlık Genelgesi olarak yayımlanan "Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı" başlatılmıştır (Başbakanlık, 2010). Bu programın B.2 başlığında, "Okullarda Obezite ile Mücadele, Yeterli ve Dengeli Beslenme ve Düzenli Fiziksel Aktivite Alışkanlığının Kazandırılması" adı altında, çocuklarda fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması hedeflenmiştir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2010). Farklı kuruluşlar da çocuklar için çeşitli araştırmalar yapmaktadırlar. Örneğin, Dünya Sağlık Örgütü ve uzmanlara göre çocuklar günde en az 60 dakika fiziksel aktivite yapmalıdır (DSÖ, 2018).

Yukarıdaki açıklamalar doğrultusunda Sağlık Bakanlığının Ulusal Fiziksel Aktivite Rehberi'nde yer alan öneriler kapsamında (Halk Sağlığı Kurumu, 2014), Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) ile Sağlık Bakanlığı iş birliğinde öğrencilerde sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite farkındalığını arttırmak ve bireyleri bu yönde teşvik etmek amacıyla 2016 yılının 2. yarısında

bilim kurulu kararı ile okullarda Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi (SİFUK) uygulaması başlatılmıştır.

Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi (SİFUK) Uygulaması

SİFUK, eğitim ve öğretim yılı başında (15 Eylül-15 Ekim) ve sonunda (15 Nisan-15 Mayıs) olmak üzere yılda 2 kez öğrencilerin mekik, şınav, otur-uzan esneklik, vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümlerinin yapılarak değerlendirilmesine dayanan bir uygulamadır. SİFUK değerlendirmeleri yıl sonu karnesindeki beden eğitimi ve spor dersinin notunu etkilememektedir. Ölçüm sonuçları gizli tutularak sadece öğrencinin ailesiyle paylaşılmaktadır. Veliler e-okul sistemi üzerinden, çocuklarının diğer karne notlarını gördükleri gibi SİFUK değerlerine de ulaşabilmektedirler. Gelişmiş ülkelerde SİFUK benzeri ölçümlerin yapıldığı bilinmektedir (Barnes ve ark., 2016; Katzmarzyk ve ark., 2016). Bu uygulamanın ülkemizde gerçekleştirilmesinin ilköğretim ve ortaöğretim öğrencilerinin gelişimlerinin ve değişimlerinin uzun vadede takip edilmesi anlamında önemli olduğunu öngörmekteyiz. Bu uygulamanın sağlıklı bir şekilde başlatılıp sürdürülmesi amacı ile Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi Eğitim Programı hazırlanmış ve farklı bölgelerdeki beden eğitimi öğretmenlerine bu eğitim verilmiştir. Eğitime ek olarak bu programın nasıl olacağı ve ölçümlerin nasıl yapılacağı ile ilgili hazırlanan bir uygulama rehberi de bulunmaktadır (MEB, 2017). Ayrıca Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi hakkında hazırlanan eğitim videoları da çevrim içi olarak beden eğitimi öğretmenlerinin erişimine sunulmuştur (MEB, 2018a). SİFUK uygulaması kapsamında, öğrencilerin ilk ölçümleri yapıldıktan sonra, elde edilen sonuçlar değerlendirilerek Milli Eğitim Bakanlığı tarafından ilan edilmiştir. Sonuçlara göre; 10-14 yaş grubu erkek öğrencilerin %20,2'sinin fazla kilolu, %13'ünün şişman, kız öğrencilerin ise %19'unun fazla kilolu, %7,8'inin şişman olduğu belirlenmiştir. 15-18 yaş grubunda ise, erkek öğrencilerin %16,5'inin fazla kilolu, %6,8'inin şişman, kız öğrencilerin %13,5'inin fazla kilolu, %4,3'ünün ise şişman olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, 16-18 yaş kız öğrencilerin mekik testi ortalamaları ile 15-18 yaş arasındaki kız öğrencilerin şınav testi ortalamalarının, referans değerinin altında olduğu belirlenmiştir. Otur uzan esneklik testinde ise 10-14 ve 15-18 yaş aralığındaki kız öğrencilerin ortalamalarının referans değerinin altında olduğu ifade edilmiştir (MEB, 2018b).

Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesine Benzer Yurt Dışı Örnekleri

Farklı ülkelerde de SİFUK benzeri uygulamalar yapılmaktadır. Devlet kurumları bireylerin fiziksel aktivite ve beslenme durumlarını takip ederek elde ettikleri sonuçlara göre önlemler almaktadır. Örneğin, Amerika'da da fiziksel aktivite karnesi (physical activity report card) hazırlanmaktadır. Amerika'da bu uygulamadaki ölçümler 10 başlık altında yapılmaktadır. Bu başlıklar fiziksel aktivite, fiziksel aktiviteyi engelleyen ve kolaylaştıran konular ile ilgilidir. Bu 10 başlık ile ülkenin durumu değerlendirilerek, tüm ülke genelini temsil edecek bir derecelendirme yapılır. Genel fiziksel aktivite seviyesi, programlı spora katılım, aktif oyun, aktif ulaşım, sedanter davranış, aile ve akranlar, okul, sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk, toplumsal ve bina unsurları, hükümet stratejileri ve yatırımlar başlıkları değerlendirilmektedir. 2016 raporuna göre Amerika'da durum olumsuzdur. Çocukların daha aktif olması için gerekli önlemlerin alınması ve çalışılması gerekmektedir. Ayrıca bazı dezavantajlı gruplara önem verilmesi gerektiği ifade edilmiştir. Örneğin; kızlar, küçük etnik gruplar, azınlıklar ve düşük sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarının artırılması gerektiği vurgulanmıştır (Katzmarzyk ve ark., 2016).

Kanada'nın 2016 verileri incelendiğinde ise çocukların ve gençlerin fiziksel aktiviteye ayırdıkları sürenin düşük olduğu belirtilmiştir. Bu düşük katılımın ise Kanada'nın hatırı sayılır spor ve eğitim yatırımlarıyla ve bu konudaki fiziksel imkânları ile örtüşmediği belirtilmektedir. Bu nedenle Kanada'da çocukların fiziksel aktivite düzeyini artırmak için daha koordineli

yürütülecek stratejiler üretilmesi ve uygulanması gerektiği belirtilmiştir (Barnes ve ark., 2016). Kolombiya'nın 2016 raporuna göre ise çocuklarda fiziksel aktivite düzeyinin çok düşük olduğu ve sedanter davranışların yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bu ülkede ayrıca, coğrafi bölgeler arasında farklılıklar olduğu görülmüştür. Kolombiya'da fiziksel aktiviteyi artırmak ve sedanter davranışları engellemek için önlemler alınması gerektiği vurgulanmıştır (González ve ark., 2016). Çin'in Şangay şehrinde yapılan araştırmaya göre ise yüzde seksenden fazla çocuk ve genç hareketsiz bir hayat sürmektedir. Sportif aktiviteye katılımı sağlayacak olan aile, okul ve devlet desteği gelişmiş olmakla birlikte daha fazla geliştirilmesi gereken alanlar olduğu da belirtilmiştir. Fakat bu araştırma sadece Şangay'da yapılmıştır. Bu nedenle Çin'de ülke genelini kapsayan bir fiziksel aktivite raporunun oluşturulması gerekmektedir (Liu ve ark., 2016). Güney Afrika'nın fiziksel aktivite raporu incelendiğinde ise bir gelişimin olduğu ifade edilmektedir. Bu ülkede çocukların yüzde ellisinin önerilen fiziksel aktivite düzeyinde olduğu belirtilmiştir. Fakat ekran başında ya da cep telefonunda geçirilen sürenin ve bireylerin sedanter davranışlarının olumsuz yönde olduğu ifade edilmiştir. Olmaları gereken ideal kilo aralığının altında ya da üzerinde olan birçok birey olduğu da ortaya koyulmuştur (Uys ve ark. 2016).

SİFUK, yukarıda ifade edilen ve yurt dışında yapılmakta olan uygulamaların bir benzeridir. Ülkemizde geçtiğimiz son birkaç yıl içinde uygulanmaya başlandığı için, henüz SİFUK hakkında çok sınırlı sayıda araştırmanın yapıldığı görülmektedir. Bu konuda yapılan bir pilot araştırmada, beden eğitimi öğretmenlerinin SİFUK deneyimleri incelenmiştir. Sonuçlara göre, birçok faydası olsa da, ülkemizde bu uygulamanın çok yeni olmasından dolayı çok çeşitli problemleri bulunduğu tespit edilmiştir (Salman ve ark., 2018) . Özgül ve arkadaşları (2018) ise SİFUK uygulamalarının ne kadar başarılı yapıldığını değerlendirmeye yönelik bir ölçek çalışması gerçekleştirmişlerdir. Araştırmaları sonucunda sağlıklı ilgili fiziksel uygunluk kartesi ölçümlerinin değerlendirilebileceği uygun, geçerli ve güvenilir bir ölçek elde ederek bundan sonra yapılacak araştırmalara katkı sağlamışlardır (Özgül ve ark., 2018). Son olarak, bir diğer güncel araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin SİFUK hakkındaki görüşlerine yer verilmiştir. İlgili araştırmada, öğretmenlerin bu uygulama hakkında olumlu ve olumsuz çeşitli görüşlerinin olduğu ifade edilerek bu konudaki sınırlı alanyazına katkı sağlanmıştır (Mirzeoğlu ve ark., 2019).

2016-2017 eğitim öğretim yılının güz döneminde pilot uygulaması yapılan ve aynı eğitim öğretim yılının bahar yarıyılından itibaren de ortaokul ve liselerde zorunlu olarak uygulanmaya başlanan SİFUK, ülkemizde son birkaç yıldır gerçekleştirilmektedir. Bu nedenle bu uygulamaya yönelik olarak uygulayıcı öğretmenlerin, uygulamanın muhatabı öğrencilerin ve ailelerinin görüşleri henüz tam olarak ortaya konulmamış ve uygulama ayrıntılı olarak analiz edilmemiştir. Bu nedenle; SİFUK uygulamasının çok yönlü olarak ele alınıp değerlendirilmesi gerektiğini düşünmekteyiz. Bu açıklamalar doğrultusunda bu araştırma SİFUK uygulamasının beden eğitimi öğretmenleri, öğrenciler ve ailelerin görüşlerine göre değerlendirilmesini amaçlamaktadır. Bu araştırma ile, katılımcıların görüşleri doğrultusunda uygulamanın olumlu ve olumsuz yönleri ele alınabilecektir. Ayrıca, verilen öneriler doğrultusunda öğrenciler, öğretmenler ve ailelerin önemli bir parçası olduğu SİFUK daha işlevsel hale getirilebilecektir. Bu açıklamalar doğrultusunda bu araştırmada “SİFUK uygulaması hakkında öğretmenler, öğrenciler ve ailelerin görüşleri nelerdir?” şeklinde belirlenen araştırma sorusuna cevap aranacaktır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada nitel araştırma modeli kullanılmıştır. Nitel araştırma; gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırma olarak tanımlanabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Bu araştırma nitel araştırma desenlerinden olgu bilim tarzında bir çalışmadır. Olgu bilim (fenomenoloji) deseni bir nitel araştırma desendir ve farkında olduğumuz ancak derinlemesine ve ayrıntılı bir anlayışa sahip olmadığımız olgulara odaklanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2008).

Araştırma Grubu

Çalışma grubu üç başlıkta belirtilebilir: a) İlköğretim ve ortaöğretimde görev yapan ve önceden SİFUK ölçümlerini gerçekleştirmiş sekiz beden eğitimi öğretmeni, b) İlköğretim ve ortaöğretimde eğitim-öğretim gören, SİFUK uygulamasına katılmış sekiz öğrenci c) İlköğretim ve ortaöğretimde SİFUK uygulamasına katılmış çocuğu bulunan sekiz veli.

Katılımcılar “maksimum çeşitleme” ve “kolay ulaşılabilir durum örnekleme” yöntemleri beraber kullanılarak belirlenmiştir. Buna göre, katılımcıların cinsiyeti, öğretim kademesi (ortaokul-lise), okul türü (meslek lisesi, anadolu lisesi), mezun olunan lisans programı (beden eğitimi ve spor öğretmenliği-sınıf öğretmenliği) dikkate alınarak farklı özelliklerdeki katılımcıların çalışma grubunu oluşturması sağlanmıştır. Farklı özelliklerdeki katılımcılar, araştırmacının kolay ulaşabileceği kişiler arasından seçilmiştir. Tüm öğretmen, öğrenci ve veliler SİFUK ölçümleri hakkında bilgi sahibi olan kişilerden seçilmiştir. Ayrıca, çalışma grubunu oluşturan öğretmenlerin bu ölçümleri gerçekleştiren kişilerden seçilmesinin yanında ailelerden belirlenen katılımcılarda ise çocuğu SİFUK ölçümlerine katılmış ve konu hakkında bilgi sahibi bireyler tercih edilmiştir. Katılımcıların özellikleri tablo 1, 2 ve 3’te görülmektedir.

Tablo 1. Beden eğitimi öğretmenlerinin demografik bilgileri

Takma İsim	Lisans Mezuniyeti	Yaş	Deneyim (Yıl)	Son Aldığı Eğitim	Çalıştığı Yer	Medeni Durum
Gülsüm	BEÖ	33	6	Lisans	Ortaokul	Evli
Bülent	SÖ	43	20	Lisans	Ortaokul	Evli
Soner	BEÖ	28	2	Lisans	Ortaokul	Evli
Şener	BEÖ	45	21	Lisans	Ortaokul	Evli
Bahri	BEÖ	44	24	Lisans	Lise	Evli
Melih	BEÖ	47	27	Lisans	Lise	Evli
Zeynep	BEÖ	32	2	Lisans	Lise	Bekâr
Pınar	BEÖ	37	12	Lisans	Lise	Evli

BEÖ=Beden Eğitimi Öğretmenliği, SÖ=Sınıf Öğretmenliği

Tablo 2. Öğrencilerin demografik bilgileri

Takma İsim	Yaş	Sınıf	Öğretim Kademesi
Ayşe	13	8	Ortaokul
Hulusi	11	6	Ortaokul
İpek	10	5	Ortaokul
Kenan	12	7	Ortaokul
Emre	15	9	Lise
Esma	16	10	Lise
Öznur	17	11	Lise
Faik	18	12	Lise

Tablo 3. Velilerin demografik bilgileri

Takma İsim	Yaş	Çocuğunun bulunduğu sınıf	Çocuğunun okuduğu okul	Çocuğunun cinsiyeti	Meslek
Berk	37	6	Ortaokul	Erkek	Esnaf
Polat	38	8	Ortaokul	Erkek	Öğretmen
Sevda	38	8	Ortaokul	Erkek	Öğretmen
Seher	35	5	Ortaokul	Kız	Öğretmen
Cenk	42	10	Lise	Kız	Öğretmen
Faruk	42	9	Lise	Erkek	İşletmeci
Ramazan	43	11	Lise	Erkek	Müdür
Zeynel	40	12	Lise	Kız	Şoför

Veri Toplama Araçları

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu; görüşmeler esnasında katılımcılar ve araştırmacı arasındaki etkileşimden kaynaklı olarak soruların değişebilme olasılığı göz önünde bulundurularak görüşme formunun yarı yapılandırılmış olması tercih edilmiştir. Görüşme formları yazarlar tarafından oluşturulmuştur. Beden eğitimi alanında uzman ve nitel araştırmalarda deneyimli iki öğretim üyesi tarafından kontrol edilip düzenlenen görüşme soruları, yazarlar tarafından incelenerek son hali elde edilmiştir. Soruların düzenlenme sürecinde geçerlik güvenirliği kapsamında soruların anlaşılabilirliği incelenmiş, anlaşılabilirliği düşük olan sorular yeniden düzenlenmiş ve gerekli durumlarda daha detaylı ve derinlemesine bilgi edinebilmeye yarayan sondaj soruları hazırlanmıştır.

Verilerin Elde Edilmesi

Araştırmaya başlamadan önce, Sakarya Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulundan 04/01/2018 tarih ve E.236 sayılı etik kurul onayı alınmıştır. Daha sonra ilçe milli eğitim müdürlüğünden ve kaymakamlıktan izin alınarak araştırma için veri toplamaya başlanmıştır. Katılımcıların SİFUK hakkındaki görüşleri, öğretmenlerle yarı yapılandırılmış odak grup görüşmesi ile, öğrenciler ve aileler ile de yarı yapılandırılmış bireysel görüşmeler ile elde edilmiştir. Tüm görüşmeler katılımcıların onayı alındıktan sonra Sony ICD-PX470 ses kayıt cihazı ile kayıt edilmiştir. Sonrasında, elde edilen tüm görüşme kayıtları bire bir Microsoft Word programında yazıya dökülmüştür.

Odak grup görüşmelerinde ortaokuldan ve liseden olan öğretmenler ile ayrı ayrı görüşülmüştür. Yani dörder kişinin katıldığı iki odak grup görüşmesi yapılmıştır. Beden eğitimi öğretmenleri ile yapılacak görüşmelerde bu yöntemin tercih edilmesinin sebebi, odak grup görüşmelerinde küçük bir grup ve bir moderatör ile birlikte grup etkileşiminin avantajı kullanılarak derinlemesine bilgi elde edilebilir ve düşüncelerin ortaya çıkartılabilir olmasıdır (Çokluk, Yılmaz ve Oğuz, 2011). Öğrenciler ve velilerle ise bireysel görüşme tercih edilmiştir. Bunun nedeni kilo ölçümü, kilolu ve zayıf öğrenciler, sağlık durumları, diyet vb. hassas konuların ele alınmış olmasıdır. Bu sayede daha zengin ve güvenilir bilgi elde edilmesi amaçlanmıştır. Her bir odak grup görüşmesi, ortalama 1 saat 20 dakika sürmüştür. Bireysel görüşmeler ise ortalama 15-30 dk. arasında değişmektedir. Görüşmeler, MEB'e bağlı bir okuldaki sessiz bir odada gerçekleştirilmiştir. Görüşmelere başlamadan önce, katılımcıların kimliğini belli edebilecek ayrıntılı kişisel bilginin yayımlanmayacağı ayrıca araştırma sonucunda yayımlanacak olan bilimsel çalışmalarda araştırma grubundaki tüm bireyler için takma ad kullanılacağı katılımcılara açıklanmıştır. Böylece katılımcılarla rahat ve samimi bir ortamda görüşme yapılması hedeflenmiştir. Bu doğrultuda bu araştırma içerisinde, araştırmacılar tarafından belirlenen takma adlar kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin çözümlenmesinde içerik analizi kullanılmıştır. İçerik analizi, toplanan verilerin önce kavramsallaştırılması daha sonra da ortaya çıkan kavramlara göre mantıklı bir biçimde düzenlenmesi ve buna göre veriyi açıklayan temanın saptanması, verilerin tanımlanması, kodlanması ve kategorileştirilmesi sürecidir (Yıldırım ve Şimşek, 2008). İçerik analizinde temelde yapılan işlem, birbirine benzeyen verileri belirli kavramlar ve temalar çerçevesinde bir araya getirmek ve bunları okuyucunun anlayabileceği bir biçimde düzenleyerek yorumlamaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2008).

Elde edilen toplam 153 sayfalık görüşme metinleri ilk olarak NVIVO 11 Pro programına aktarılmıştır. Sonrasında ise, açık kodlama yöntemi kullanılarak görüşme metinleri yazarlar tarafından ayrı ayrı okunarak kod listesi oluşturulmuştur. Analizler sonucunda elde edilen kodlar ise aynı temalar altında toplanmaya çalışılmıştır. Kod ve temalar oluşturulurken hem kuramsal çerçeve hem de elde edilen verilerde ifade edilen anlamlar göz önünde bulundurulmuştur. Yapılan analizlerde öğretmen, öğrenci ve velilerin ifadelerinin ayrı ayrı belirlenmesi amaçlanmamıştır. Katılımcıların görüşleri doğrultusunda, SİFUK uygulaması hakkındaki ortak fikirler ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Bu nedenle tüm katılımcılardan elde edilen metinlerin analiz edilmesi ile oluşturulan kod ve temalar birlikte değerlendirilmiştir. Çalışma grubuna öğretmen, öğrenci ve velilerin dahil edilmesinin amacı; bu üç grubun ifadelerindeki farklılaşmaları belirlemek değil, farklı bakış açılarından SİFUK uygulamasını değerlendirmek ve bütüncül bir şekilde bulguları ortaya koymaktır. Bu nedenle bulgular kısmında öğretmen, öğrenci ve velilerin görüşleri aynı temalar altında görülmektedir.

Geçerlilik ve Güvenirlik

Lincoln ve Guba (1986) tarafından pozitivizmin kesinlik varsayımına paralel olarak nitel araştırmalar için güven duyulabilirlik (trustworthiness) terimi önerilmiştir. Nitel araştırmalarda geçerlik güvenirlik için birçok kavram kullanılmaktadır. Bu araştırmalarda niteliği arttırıcı ölçüt ve tekniklerin güven duyulabilirlik kavramı temelinde betimlenmesinin nitel araştırmacıların sıklıkla içine düştükleri kavramsal karmaşayı ortadan kaldıracak ifade edilmiştir (Arastaman ve ark., 2018).

Arastaman ve ark., (2018) tarafından ifade edilen güven duyulabilirliğin dört ölçütü vardır. Bunlar: İnanırcılık (credibility), aktarılabirlik (transferability), güvenilebilirlik (dependability) ve onaylanabilirlik (confirmability). İnanırcılık kavramı bulguların gerçeklikle ne derece uyumlu olduğunu belirtirken, aktarılabirlik ise bulguların diğer bağlamlara ne düzeyde uyarlanabildiği ile ilgilidir. Güvenilebilirlik, aynı bağlamda aynı katılımcılarla aynı bulgulara ulaşılması şeklinde tanımlanmaktadır. Onaylanabilirlik ise elde edilen bulgularının araştırmacının görüşlerinden kaynaklanmadığını, araştırmaya katılanların deneyim ve düşüncelerinden oluştuğunu ortaya koymaktadır (Shenton, 2004). Aşağıda bu araştırmada güven duyulabilirliğin ne şekilde sağlandığı açıklanmaktadır.

➤ *İnanırcılık*: Pozitivist paradigmanda belirtilen içsel geçerliğin nitel araştırmadaki karşılığının inanırcılık olduğu ifade edilmektedir (Arastaman ve ark., 2018). İnanırcılık için bu araştırmada yapılanlar:

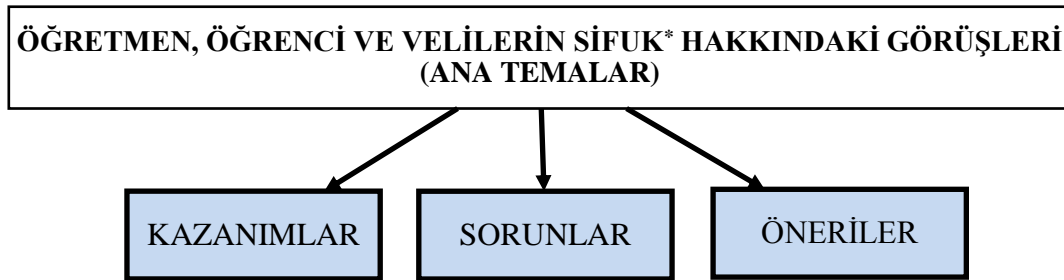
- *Uzun süreli irtibat kurma*: Bu araştırma için görüşmeleri yapan kişi beden eğitimi öğretmenidir. Bu nedenle araştırmaya konu olan alanda uzun süre bulunmuştur. Alanı çok iyi tanımaktadır. 6 yıldır beden eğitimi öğretmeni olarak çalışmaktadır ve SİFUK ölçümleri konusunda deneyim sahibidir.

- *Çeşitleme*: Çeşitleme farklı yöntemlerin, veri kaynaklarının, araştırmacıların ve perspektiflerin, verilerin ve yorumların çapraz kontrollerini yapmak amacıyla bir arada kullanılmasını ifade etmektedir. Bu araştırmada da öğretmenler, veliler ve öğrenciler ile görüşülerek farklı kaynaklardan veri elde edilmesi sağlanarak örneklem çeşitlemesi yapılmıştır.
- *Katılımcı dürüstlüğüne destekleyen taktiklerin kullanımı*: Bu husus, veri toplama seanslarının yalnızca samimi olarak katkı sağlamak isteyen ve özgür iradesiyle veri sunmaya hazır kişilerle yürütülmesini sağlamaktadır. Bu araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu açıklama tüm katılımcılara yapılarak onların araştırmaya gönüllü katılımı ve dürüst cevap vermeleri sağlanmıştır. Katılımcıların isimlerinin araştırmada kullanılmayacağı ve takma isimler kullanılacağı ifade edilmiştir. Araştırmanın herhangi bir aşamasında araştırmadan ayrılacakları de açıkça katılımcılara belirtilmiştir. Ayrıca ses kaydının ve görüşme metinlerinin sadece araştırma ekibi tarafından görülebileceği, başka kimsenin bu verilere ulaşamayacağı da açıklanmıştır. Görüşmelerdeki sorulara karşılık gelen doğru cevaplar olmadığı ve bu araştırmanın amacının katılımcıların deneyimlerini derinlemesine belirlemek olduğu da araştırmaya dahil olan katılımcılara ifade edilmiştir. Böylelikle katılımcıların dürüst bir şekilde cevap vermeleri sağlanmıştır.
- *Araştırmacının özgeçmişi, nitelikleri ve deneyimleri*: Nitel araştırmada ana veri toplama ve analiz aracı araştırmacıdır. Bu nedenle araştırmacının güvenilirliği, inandırıcılığı sağlamada önemli bir etkidir. Görüşmeleri yapan araştırmacı beden eğitimi ve spor öğretmenliği lisans mezunudur. Altı yıldır beden eğitimi öğretmeni olarak çalışmaktadır. Ayrıca bu araştırmanın konusu olan SİFUK ölçümlerini önceden gerçekleştirmiştir. Bu araştırma öncesi, NVIVO yazılımında ve nitel araştırma konusunda deneyimi bulunmaktadır. İki yazar da bu araştırmadan önce SİFUK konusunda pilot bir çalışmada yer alarak veri toplama, analiz etme ve raporlama süreçlerini gerçekleştirmiştir (Salman ve ark., 2018).
- *Kodlayıcılar arası güvenilirlik*: Verilerin içerik analizinde kodlama ve temaların oluşturulması süreci 1. ve 2. araştırmacı tarafından ayrı ayrı yapılmıştır. Miles ve Huberman (1994) tarafından önerilen [görüş birliği/(görüş birliği + görüş ayrılığı) X 100] formülü kullanılarak yapılan hesaplama sonucu iki araştırmacının elde ettiği kodlar karşılaştırılmış ve %83 oranında uyuma bulunmuştur. Son olarak iki araştırmacı bir araya gelmiştir. Tüm kod ve temalar üzerinde istişare edilmiş, uyuma olmayan kod ve temalar üzerinde fikir birliğine varıncaya kadar düzenlemeler yapılarak bulgulara son hâli verilmiştir.
- *Önceki araştırma bulgularıyla karşılaştırma*: Bu husus, araştırma sonuçlarının geçmişteki çalışma sonuçlarıyla ne derece uyumlu olduğunun değerlendirilmesidir. Bu araştırmadan elde edilen bulgular önceden yapılmış çalışmalar ışığında değerlendirilmiştir.
- *Aktarılabirlik*: Pozitivizme göre araştırmanın dışsal geçerliği bulguların genellenebilirliği ile ilişkilidir. Fakat sosyal kurmacı-yorumcu gelenek genellenebilirlikten kaçınır. Çünkü toplumsal/davranışsal fenomenler bağlam ile ilişkilidir (Guba, 1981). Bu nedenle genellenebilirlik yerine aktarılabirlik ölçütü önerilmektedir (Lincoln ve Guba, 1986). Aktarılabirlik; daha önce tamamlanmış bir araştırmanın bazı bulgularının, bu bulguların anlamları ve yorumlanmasının benzer bağlam veya durumlara ne derece uyarlanabildiğiyle ilgili bir kavramdır. Bulguların aktarılabirliği için araştırmaya etki eden bağlamsal faktörlerin ve örneklem seçim yönteminin eksiksiz bir şekilde betimlenmesi gerekmektedir (Arastaman ve ark., 2018). Bu nedenle bu araştırmaya katılan katılımcıların detaylı bilgisi demografik bilgiler olarak tablo 1, 2 ve 3'te sunulmuştur. Örneklem yöntemi de dikkat

- edilen hususlar da ayrıntılı olarak yukarıda çalışma grubu başlığı altında betimlenmiştir. Ayrıca verilerin toplanması başlığı altında da görüşmelerin detaylı bir tasviri yapılmıştır.
- **Güvenilebilirlik:** Guba (1981) pozitivizmin güvenilirlik ölçütünü kullandığını belirtmiştir. Nitel araştırmada ise güvenilebilirlik kavramının kullanılması gerektiğini önermektedir. Güvenilebilirlik; araştırmanın bulguları ve yorumlarının tutarlı bir sürecin ürünü olmasını belirtir. Yani bulguların elde edildiği sürecin açık ve tekrarlanabilir olmasını ifade etmektedir. Güvenilebilirlik için bu araştırmada izlenen tüm basamaklar çok ayrıntılı olarak belirtilmiştir.
 - **Onaylanabilirlik:** Elde edilen bulguların araştırmacının inançları, arzuları ve önyargılarından oluşmadığını, araştırılan fenomeni içerdiği ile ilgili bir kavramdır. Onaylanabilirliğin sağlanması için, bulguların araştırmacının özellikleri ve seçimlerinden değil katılımcıların kendi kişisel deneyim ve düşüncelerinden kaynaklandığı ortaya koyulmalıdır (Arastaman ve ark., 2018). Bu noktada, iki araştırmacının birbirinden bağımsız olarak ayrı ayrı verileri analiz etmesi ve bireysel analizlerini bitirdikten sonra, bir araya gelerek karşılaştırma yapmaları onaylanabilirliğe bir kanıt olarak sunulmuştur. Ayrıca katılımcılardan elde edilen ifadeler hiç değiştirilmeden bulgular kısmında verilmiştir. Farklı gruplardan (veli, öğrenci ve öğretmen) veri toplanması ve doğrudan katılımcı ifadelerine yer verilmesi bu araştırmanın onaylanabilirliğine bir kanıt olarak sunulabilir.

BULGULAR

Öğretmenlerin, velilerin ve öğrencilerin SİFUK uygulaması hakkındaki görüşleri değerlendirilmiş ve bulgular kısımda sunulmuştur. Verilerin analizinde öğretmen, öğrenci ve velilerden elde edilen bulgular ayrı ayrı analiz edilmemiştir. SİFUK ile ilgili farklı bakış açılarından elde edilmiş bulgular doğrultusunda tüm veriler birlikte analiz edilmiştir. Bu nedenle öğretmenler, öğrenciler ve velilerin görüşleri aynı temalar altında yer almaktadır. Analizler sonucunda üç ana temanın ortaya çıktığı görülmektedir. Bu ana temalar; kazanımlar, sorunlar ve önerilerdir (şekil 1).



*SİFUK=Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi;

Şekil 1. Görüşmeler sonucunda ortaya çıkan ana temalar

Kazanımlar Ana Temasına İlişkin Bulgular

Öğrencinin özgüveninin artması: SİFUK uygulamasının öğrencilerin özgüvenini artıracığı ifade edilmiştir. Öğrenci Esmâ, SİFUK ölçümlerinin özgüven üzerindeki etkisini şöyle ifade ediyor. “Her defasında bunu arttırdığımı görünce dayanıklılık açısından benim kendime olan özgüvenim geldi.”

Öğrencinin hareket etmeye yönelmesi/yönlendirilmesi: SİFUK ölçümleri sonucunda, öğrencilerin hareket etmeye yönlendiği görülmektedir. Öğrencilere spor ve egzersiz yapma alışkanlığı kazandırıldığı ifade edilmiştir. “Daha önce söylemiştim, çocuklara spor yapma

alışkanlığını tekrar kazandırmaya yönelik bir şey.” (Şener, öğretmen). “...Ama daha sonrasında gelip Hocam ben bu durumdan gerçekten rahatsız oldum ve diyet ve spora başladım diyenler oldu. Bu anlamda tabii güzel dönütleri var.” (Pınar, öğretmen).

Öğrenci hakkında bilgi sağlama: SİFUK ölçümleri ile öğrenci hakkında hem öğrencinin kendisine hem ailesine hem de öğretmenlerine bilgi sağlanacağı ifade edilmiştir. “...Şimşek gibi çaktı diyeyim üzerimde; öyle bir etki yaptı, olumlu yönü var yani. Gerçeklerle bilimsel olarak yüzleştik burada. Yani gerçekten benim çocuğum şişmanmış, obezmiş, bunu gördüm.” (Sevda, veli).

Öğrencinin gelişiminin takibi: Bu uygulama ile hem öğrencilerin kendi gelişimlerini çok daha sistemli bir şekilde takip edebileceği hem de veli ve öğretmenlerin çocukların gelişimini gözlemleyebileceği belirtilmiştir. Bülent öğretmen, bu durumu şu şekilde ifade ediyor : “...İşte baskül orada sürekli benim odamda duruyor. Çocukların, hemen hemen her gün en az üç beş öğrencinin hocam tartılabilir miyiz diye sorduğunu görüyoruz. Daha önce hiç böyle bir eğilimleri yoktu.”

ÖĞRETMENLER, ÖĞRENCİLER VE VELİLERİN SİFUK* HAKKINDAKİ GÖRÜŞLERİ		
KAZANIMLAR	SORUNLAR	ÖNERİLER
ÖĞRENCİLER İLE İLGİLİ	BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENİ İLE İLGİLİ	Sonuçlara yönelik uygulama yapılması
Öğrencinin özgüveninin artması	Zaman sorunu	a. Velilerin dahil olması
Öğrencinin hareket etmeye yönelmesi/yönlendirilmesi	Öğretmenin bilgilendirme yapmaması	b. Okullarda etkinlik yapılması
Öğrenci hakkında bilgi sağlama	Öğretmenlerin farklı görevlerinin olması	c. Öğrencilerin yönlendirilmesi
Öğrencinin gelişiminin takibi	Beden eğitimi öğretmeninin olumsuz yaklaşımı	d. Ekip kurulması
a. Öğrencinin kendi gelişimini takip etmesi	ÖĞRENCİLER İLE İLGİLİ	e. Egzersiz programı uygulanması
b. Öğrencinin gelişiminin takip edilmesi	Ölçüm sırasında diğer öğrencilerin emniyeti	Üniversitede konuyla ilgili ders yapılması
Öğrenci ile iletişim sağlama	Ölçümler sırasında öğrencilerin canının sıkılması	Sistemsel düzenleme yapılması
Kilo kontrolü	Öğrencinin üzülmesi ve özgüveninin azalması	Ölçümleri Sağlık Bakanlığının yapması
Öğrencinin bir spor branşına yönelmesi/yönlendirilmesi	Öğrenci sayısının fazla olması	Ölçümlerde daha ileri teknoloji kullanılması
Öğrencinin sağlıklı ve mutlu olması	Öğrencilerin çekingenliği ve mahremiyet	Ölçüm süresinin uzatılması
Ülkedeki tüm öğrencilerin durumunun tespit edilmesi	Hijyen sorunu	Ölçümlerde diğer öğrencilerin boş kalmaması
Beslenme alışkanlığının düzenlenmesi	VELİLER İLE İLGİLİ	Sağlıklı beslenme kulüplerinin aktifliği
Ölçüm sonucuna göre uygulama yapılması	Velinin kız çocuğunun ölçülmesini istememesi	Bilgilendirme yapılması
VELİLER İLE İLGİLİ	Velinin uygulamaya dahil olmaması	Verilerin saklanması
Velilerin bilinçlenmesi ve gelişimi	SİFUK İLE İLGİLİ	E-okulda karneye daha çok dikkat çekilmesi
Veliler ile iletişim sağlama	Mekân ve malzeme eksikliği	Ölçümlerde mahremiyete dikkat edilmesi
BEDEN EĞİTİMİ DERSİ İLE İLGİLİ	Kurumlar arası koordinasyonsuzluk	Karnenin mobil uygulamaya koyulması
Ders saygınlığının artması	Eğitim eksikliği	Doktorların verilere ulaşabilmesi
	E-Okul modülü sorunu	Beden kütle indeksi ifadelerinin değiştirilmesi
	Ölçümler sonrasında yönlendirme olmaması	
	Ölçümlerin standart olmaması	
	OKULLAR İLE İLGİLİ	
	İdarecilerin olumsuz tutumu	

Şekil 2. Elde edilen üç ana tema ile alt tema ve kodlar.

*SİFUK=Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi; **Öğretmenler, öğrenciler ve veliler ile yapılan görüşmeler sonucunda üç ana tema oluşmuştur. Bu ana temaların altındaki, alt tema ve kodlar şekil 2’de görülmektedir.

Öğrenci ile iletişim sağlama: Görüşmelerimizde ortaya çıkan diğer bir konu ise SİFUK uygulaması ile birlikte öğrencilerin beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile iletişim sağlama açısından olumlu tutum ve davranış geliştireceğidir. *“Eğer devamı gelirse ve biz bu çocuklarla ilgilenirsek, standartların üstünde ya da altında olan çocuklarla ilgilenirsek, onlarla olan ilişkimiz biraz daha artacaktır. Belki daha samimi olacaktır...”* (Gülsüm, öğretmen).

Kilo kontrolü: İfade edilen diğer bir kazanım ise öğrencilerin kendilerini tanıyarak, fazla kilolarını görmeleri ve böylece kendilerine göre hedef belirleyebilmeleridir. Katılımcılardan birisinin sözleri bu konuyu özetliyor; *“benim okulumda birkaç tane kilolu diye gördüğüm çocuğun gerçekten müthiş bir şekilde okula döndüklerini duydum”* (Bahri, öğretmen).

Öğrencinin bir spor branşına yönelmesi/yönlendirilmesi: SİFUK ölçümlerinin sonuçlarına göre çocukların çeşitli spor dallarına yönelebileceği veya yönlendirilebileceği ifade edilmiştir. *“En son bakarım neye yatkın, hangi spor dalına yatkın ona göre o spor dalına yönlendiririm”* (Zeynel, veli).

Öğrencinin sağlıklı ve mutlu olması: Bu uygulama ile öğrencilerin daha mutlu ve sağlıklı olacağı ifade edilirken ölçümler neticesinde öğrencinin hayatını düzene sokabileceği belirtilmiştir. Velilerden Zeynel bu durumu şu şekilde özetliyor; *“Bence çocuğun sağlıklı yaşamayı için faydalı olacak.”*

Ülkedeki tüm öğrencilerin durumunun tespit edilmesi: Bu uygulama ile ülkemizdeki bireylerin fiziksel uygunluk durumlarının çok daha sistemli bir şekilde takip edilebileceği vurgulanmıştır. Görüşülen velilerden Ramazan bu durumu şu şekilde ifade ediyor; *“...Buradaki e-okul sistemi aktarılsa Türkiye'nin yaşa göre, boya göre kilo ortalamasını bulabiliriz...Türkiye kilo olarak nereden nereye gidiyor bunu öğrenebiliriz.”*

Beslenme alışkanlığının düzenlenmesi: Birçok öğrenci ve veli bu uygulama ile birlikte öğrencilerin beslenmelerine dikkat etmeye başladıklarını ifade etmişlerdir. Lise öğrencilerinden Faik'in ifadeleri bu konunun altını çizmekte; *“Tatlı düşkünlüğüm vardı benim. Aşırı da severdim. Dedim ki ama bu böyle olmuyor, tatlıyı kesmem lazım. O kiloyu vermek için önce bir tatlıyı kesmem lazım.”*

Ölçüm sonucuna göre uygulama yapılması: Görüşmelerimizde ortaya çıkan diğer bir konu ise SİFUK uygulaması ile birlikte öğrencilerin ve velilerin ölçüm sonuçlarına göre tedbir almaya çalışmalarınıdır. Obez olan fen lisesi öğrencisi Emre, SİFUK uygulamasından sonra ailesi ile birlikte sağlık kuruluşuna müracaat ettiğini belirtiyor ve ekliyor; *“İşte ben de öyle oldum. Gittim doktora. Oradan diyetisyene sevk edildim, işe yaradı da.”*

Velilerin bilinçlenmesi ve gelişimi: Hem veliler hem de öğrenciler tarafından, ölçümler sonucunda velilerin sağlık, beslenme ve fiziksel aktivite bakımından daha bilinçli hale geldiği ifade edilmiştir. *“O bilimsel ölçülerle karşıma çıkınca da daha bilinçli hale geldim. Çocuğumu gerekirse bir diyetisyene falan götüreceğim. Bunun dışında, çocuğumuzun sağlıklı beslenmediğini düşündüm. Gerekli fiziksel etkinlikleri yapmadığını düşündüm”* (Sevda, veli).

Veliler ile iletişim sağlama: Daha çok akademik başarının ön planda tutulduğu fen lisesinde görev yapan Pınar Öğretmen; *“Kilo problemi olan çocukların velileri geldi, birkaç tanesi Hocam ne yapabiliriz, bizleri diyetisyene yönlendiriyorsun, çocukların biraz daha sporun içinde olmasını sağlıyorsun...”* diyerek öğretmenin veliler ile olan iletişiminin daha iyi olduğunu ifade etmiştir.

Ders saygınlığının artması: SİFUK uygulamasının beden eğitimi dersine saygınlığı artıracığı ifade edilmiştir. Soner öğretmen, SİFUK ölçümlerinin derse saygınlığı üzerindeki etkisini şu şekilde ifade ediyor; *“Veli şunu da düşünebilir, en azından çocuğum güvenli bir yerde. Sadece eğitimiyle değil de sağlığıyla da ilgileniyor. Böyle bir konu belki bize biraz saygınlık kazandırır.”*

Sorunlar Ana Temasına İlişkin Bulgular

Zaman sorunu: Ölçümleri yapan birçok öğretmen zaman konusunda sorun yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Onlardan biri olan Gülsüm Öğretmen şunları ifade ediyor: “*Bir öğrenci için bayağı bir vakit ayırmanız gerekiyor. Onun dışında gizlilik esasına dikkat ettiğimizden dolayı süre yeterli olmuyor.*”

Öğretmenin bilgilendirme yapmaması: Öğrenciler, bazı öğretmenlerin SİFUK ile ilgili yeterli bilgilendirme yapmadığını ifade etmişlerdir: “*Ölçüm sonuçlarımın e-okulda çıkacağını söylenmedi, bilmiyordum. Sonra kendim e-okulda gördüm*” (Kenan, öğrenci).

Öğretmenlerin farklı görevlerinin olması: Beden eğitimi öğretmenlerinin okulda ve okul dışında farklı görevleri bulunmaktadır. Özellikle ikinci dönem yapılan ölçümler okul müsabakalarına denk gelmektedir. 21 yıllık beden eğitimi öğretmeni Şener bu durumu şöyle belirtiyor: “*O haftalarda birkaç defa da göreve gittim ben, mesela farklı bir görev oldu. Bazı sınıfları ölçemedim.*”

Beden eğitimi öğretmenin olumsuz yaklaşımı: ...*Hocamızda sağ olsun, biraz dalga geçer gibi benle... Bu bir nevi beni motive etti, ben de kilo vermeye karar verdim. İşin kötü yanıysa bunu kızların yanında yapmış olması biraz ağırıma gitmişti*” (Faik, öğrenci).

Ölçüm sırasında diğer öğrencilerin emniyeti: Bazı öğretmenlerin bu ölçümler esnasında diğer öğrencilerin emniyetinin ciddi bir sorun olduğunu düşünmesi de ifade edilen diğer bir konu olmuştur. Şener öğretmen, bazı SİFUK ölçümleri sırasında emniyet meselesinin önemli olduğunu belirterek bu konuyu şu şekilde açıklamıştır: “*...Diğer öğrenciler, yani o an ölçüm yapılmayan öğrenciler, o anda başıboş çünkü biz ölçümü gizli bir alanda yapıyoruz. Öğrencileri bahçeye gönderiyoruz ya da kapının dışında bekliyorlar.*”

Ölçümler sırasında öğrencilerin canının sıkılması: Şener öğretmen, deneyimini şöyle ifade ediyor: “*Bu şekilde yirmi beş tane otuz tane öğrenciyi bekletmek ki birinciden başladınız en sonuncuya gelene kadar çocukların canı sıkılıyor.*”

Öğrencinin üzülmeye ve özgüveninin azalması: Bir kısım veliler ve öğretmenler kilolu çocukların ölçüldükten sonra üzülebileceğini belirtmiştir. Ayrıca ölçümlerde nispeten daha olumsuz durumdaki çocukların özgüveninin azalabileceği belirtilmiştir. Velilerden Sevda bu durumu şöyle ifade ediyor “*Çocuk kendindeki o fazla kiloyu ya da az kiloyu gördüğü zaman acaba psikolojik olarak bir şey olur mu, hani bunlar ergenler kendini kötü hisseder mi, onu bilemedim. Ama gerçeklerle de yüzleşmek gerekiyor...*” diyerek bu sorunu dile getirmişlerdir.

Öğrenci sayısının fazla olması: Bazı öğretmenler, okullarında çok fazla öğrenci olduğu için zaman sıkıntısı yaşadıklarını belirtmişlerdir. Okullarında fazla sayıdaki öğrenci ile ölçümlerin uzun ve yorucu olduğunu ifade etmişlerdir. “*Kalabalık bir okulda benim için zor oldu diyebilirim. Çok sınıf var. Her derste hiç ara vermeden bu ölçümleri yaptık*” (Şener, öğretmen).

Öğrencilerin çekingenliği ve mahremiyet: Ölçümler sırasında öğrencilerin karşılaştığı en büyük sorunlardan birisinin de öğrencilerin ölçümlerden çekinmesidir. Ölçümlerde mahremiyete dikkat edilmemesinden dolayı öğrencilerin tedirgin olduğu da belirtilmiştir. Örneğin 8. Sınıf öğrencisi Ayşe, kilolu veya çok zayıf öğrencilerin ölçümlerinin biraz daha hassas olduğunu ifade ediyor. Bu öğrencilerin ortalama değerlere daha yakın olan öğrencilerin yanında tartılmak istemediklerini belirtiyor ve ekliyor: “*Kilo ve boy ölçümünü gizli olarak yaptığımızda, bazı arkadaşların içeri girmesi beni biraz mutsuz etti. O tür problemler yaşadım...*” Özellikle kilolu öğrencilerin ve bazı kız öğrencilerin ölçülmek konusunda isteksiz olduğu belirtilmiştir. Örneğin Gülsüm öğretmen: “*Ama kız öğrenciler sıkıntı oldu tabii. Bakmalarını istemediler (arkadaşlarının bakmalarını istemediklerini belirtiyor) ... daha sonra kızlara geçince de biraz daha bahçenin dip kısmına doğru aldım orada yaptım. Oradan bile rahatsız olan öğrenciler oldu.*”

Hijyen sorunu: Öğretmenler, bazı öğrencilerin kişisel temizliklerine dikkat etmediğini ve bunun, ölçümlerde bir sorun olabileceğini ifade etmiştir. “*Öğleden sonra olan derslerde, çocuk*

sabahtan beri ayakkabısını çıkarmadığı için haliyle bakteri oluşuyor. Sabahtan beri ölçüm yapıyorsunuz. Herkes tartıya çıkıyor. Boyunu ölçtürüyor. Hijyen ve temizlik açısından son derslerde sıkıntı oluyor. Yani bulsaydım, herhalde maske takardım Hocam” (Şener, öğretmen).

Velinin kız çocuğunun ölçülmesini istememesi: Öğretmenler, bazı velilerin kız çocuklarının ölçülmesini istemediklerini ifade etmişlerdir. Soner öğretmen, *“Köy okullarında zaten bu ölçümleri yaparken başlı başına sorunlar yaşıyoruz. Bazı veliler kız öğrencilerinin bunları yapmasını istemiyor. Bunun gibi sıkıntılar çekiyoruz. Kadın bir öğretmen arıyoruz. Bayan öğretmenlerimiz de diğer derslerde olabiliyorlar. Dersleri boş olmayabiliyor. Biz de mecburen yanımızda bir kız öğrenci bulunduruyoruz.”* diyerek bir sorun olduğunu ifade ediyor.

Velinin uygulamaya dahil olmaması: Velilerin SİFUK uygulamasına dahil olmamasının bir sorun olduğunu ifade eden Melih: *“Diyetisyene gitmeleri gerektiğini falan söyledik. Bazıları bunu kabul etti, bazıları istemediler, bakarız falan dediler...”* diyerek velilerin ilgisiz olduğunu belirtiyor.

Mekan ve malzeme eksikliği: Bu iki alt temada mekan ve malzemede eksiklik olduğu belirtilmektedir. Gülsüm öğretmen, beden eğitimi dersinin genel sorunlarından birisinin salon ve malzeme ile ilgili olduğunu ve bu durumun beden eğitimi dersinin kaderi olduğunu ifade ederek ekliyor: *“malzeme konusunda ben çok sıkıntı yaşadım. Ben kendi imkânlarımla yapmaya çalıştım. Bir kasa buldum. 30 santim yüksekliğinde bir cetvelle onu bantladım. Tartıyı yine kendim aldım ama böyle profesyonel bir malzemem yoktu.”* diyerek ölçümler için kendilerinin bir şeyler hazırlaması gerektiğini ve malzemelerin hazır olmadığını belirtmiştir.

Kurumlar arası koordinasyonsuzluk: SİFUK uygulaması, MEB ve Sağlık Bakanlığı ile iş birliği içerisinde yürütülmektedir. Fakat bir kısım öğretmenler bu iki bakanlık arasında tam bir koordinasyonun olmadığını düşünmektedirler. *“Sağlık kuruluşuna başvuruyor diyor, peki bu çocuklarımız sağlık kuruluşuna gidiyor, bu çocuklara orada nasıl bir yönlendirme yapılıyor, buna bakmak lazım. Yani, Milli Eğitimin de Sağlık Bakanlığının da bu konuda tam bir koordinasyon içinde olduğunu zannetmiyorum”* (Bülent, öğretmen).

Eğitim eksikliği: Birtakım öğretmenlerin SİFUK uygulaması ile ilgili yeterli düzeyde eğitim almadığı bundan dolayı detaylı bilgiye sahip olmadığı ifade edilmiştir. *“...Bu seminerden benim haberim yoktu açıkçası. Yani okula yazı mı geldi ya da farklı bir şekilde mi duyuruldu bilmiyorum. Bilgim yoktu. Sadece video izlemekle yetindim”* (Gülsüm, öğretmen).

E-Okul modülü sorunu: Velilerin uygulama ile tanışmamış olmalarının bir sebebi de SİFUK uygulamasının e-okul sisteminde yeni bir uygulama olmasına rağmen çok dikkat çekmiyor oluşudur. Sevda e-okulda SİFUK uygulamasının bütün modüllerin en alt kısmında olmasının haberdar olmayı zorlaştırdığını ifade ediyor ve ekliyor; *“E-okul sisteminde karne giriş modülünün en sonda olması, yeni olan bu uygulamayı görmeyi ve bundan haberdar olmayı zorlaştırıyor”* (Sevda, veli).

Ölçümler sonrasında yönlendirme olmaması: Birçok öğretmen, ölçümler yapıldıktan sonra sadece verileri sisteme girmenin bu uygulamayı işlevsel yapmayacağını söylemiştir. Bu soruna ait bir ifade şu şekildedir: *“Eğer bir devamlılığı olacaksa bir sürekliliği olacaksa faydalı, evet biz ölçtük, ölçümlerimizi sisteme girdik, bitti, diyoruz. Onun hiç kimseye bir faydası yok yani”* (Gülsüm, öğretmen).

Ölçümlerin standart 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. *“Çünkü sadece ölçü birimlerimizin standardı var ama kullandığı malzemenin standardı yok.”* (Melih, öğretmen).

İdarecilerin olumsuz tutumu: Bazı idarecilerin uygulama hakkında yeteri kadar bilgi sahibi olmamasından dolayı SİFUK hakkında olumsuz tutum sergiledikleri görülmüştür. *“Biraz gereksiz gördüler açıkçası. Hani bunların ne faydası olacak, ne yapılacak, bunun sonucunda*

ne olacak ki falan dediler. Hocam istediler yapıyorum, yapmak zorundayım, dedim. E-okuldan giriş yapmak zorundayım. Zorunlu olduğunu söyledim sadece” (Gülsüm, öğretmen).

Öneriler Ana Temasına İlişkin Bulgular

Sonuçlara yönelik uygulama yapılması: Bu alt tema içerisinde velilerin uygulamaya daha çok dahil olması, okullarda fiziksel uygunluğun önemine yönelik etkinlik yapılması, öğrencilerin ölçüm sonuçlarına yönelik olarak ilgili yerlere yönlendirilmesi (spor, doktor, diyetisyen vb.) ve bu konularda okullarda eğitim verecek bir ekibin kurulması gerektiği yönünde önerilerde bulunulmuştur. 11. Sınıf öğrencisi Öznur bu konuyu şu şekilde belirtiyor; *“Yani tabii ki çok güzel uygulama ama biraz daha geliştirilebilir. Mesela fiziksel uygunluk kartesi, boy-kilo ölçümü yapıyor, esneklik ölçümü yapıyor. Buna göre bir yönlendirme yapılabilir.”*

Üniversitede konuyla ilgili ders yapılması: Bazı öğretmenler, SİFUK ile ilgili üniversitede ders verilmesi gerektiğini vurgulamıştır. Soner şöyle ifade ediyor; *“Şöyle yapılabilir, ekstradan ders olarak verilmese bile dönem içerisinde birkaç saatliğine de olsa bunlar üzerine çalışmalar yapılabilir.”*

Sistemsel düzenleme yapılması: SİFUK ölçümlerini e-okul sistemine giren beden eğitimi öğretmenleri bu sistem ile ilgili birtakım öneriler sunmuşlardır. *“Genel olarak söylersen, bir kere o sayfada öğrencinin eski verilerinin görülebilmesi benim için önemli mesela. Eski verilerle yeni gireceğin verilerin yan yana olması önemli. Olursa iyi olur. Ve o sayfadan butonla çıktı alabilirsem güzel olur. Veliye yolladığımda da öğrenciye gösterdiğimde de, bak eskiden buydu, şimdi bu, diyebilirim. Ya da çocuk yerinde uygulamalar yapmışsa, bak eskiden yaptım, hala fit şekildeyim, diye düşünebilir. Bu sayfa daha fonksiyonel bir hale getirilebilir”* (Bahri, öğretmen).

Ölçümleri sağlık bakanlığının yapması: Öğretmenler, ölçümlerle ilgili sürecin Sağlık Bakanlığı tarafından yapılarak öğrencilerin sevdikleri bir dersten mahrum edilmemesi gerektiğini belirtmişlerdir. *“Sağlık kuruluşlarının görevlendirilen bir ekip, Akyazı’da tüm okulları hafta hafta gelip bunu kendileri yapsa, çocuğunda sevdiği bir dersten böyle bir eksiği olmasa diye düşündüm.”* (Bahri).

Ölçümlerde daha ileri teknoloji kullanılması: SİFUK ölçümlerinin daha ileri teknoloji kullanılarak yapılması ve böylece bu uygulamanın ölçümlerinin daha sağlıklı elde edilmesinin gerekliliği, öğretmenler tarafından belirtilmiştir. Melih öğretmen, ölçümlerinin daha ileri teknoloji kullanılarak yapılması gerektiğini ifade ediyor: *“... Şimdi böyle bir şey olmuş olsa, öğrenciye ben o kiloyla ilgili, neyin, ne kadar var, onu gösteririm. Ne kadardır bunun fiyatı? Akıllı tahtadan daha fazla değildir. Hatta iki tableten daha fazla değildir...”*

Ölçüm süresinin uzatılması: Çeşitli sebeplerden dolayı, özellikle de mekik ölçümlerinin uzun sürmesinden dolayı ölçümler için verilen sürenin yeterli olmadığını belirten Şener öğretmen şöyle diyor: *“Uzatılabilir, zaman olarak yani. Mesela ekim sonuna uzatılsın.”*

Ölçümlerde diğer öğrencilerin boş kalmaması: Bazı öğretmenler, ölçüm sırasında ölçümü yapılan ve ölçüm sırasını bekleyen öğrencilerin boş kalmasından dolayı sıkıntı yaşadıklarını belirtmişlerdir. *“Kavga ettiler ya da düştü, bir şey oldu. Peki, burada ben öğrencinin başında mıydım? Ölçüm yapıyordum, diyeceğim şimdi. Bu benim sorumluluğumu ortadan kaldırır mı? Kaldırmaz. Buna bir çözüm düşünülmesi lazım”* (Şener, öğretmen).

Sağlıklı beslenme kulüplerinin aktifliği: Melih öğretmen, önerisini şu şekilde ifade ediyor; *“Çocuklarımızda çok fazla kilo problemi olanlar var. Okul olarak bir tane sağlıklı beslenme kulübü kurulabilir. İşte burada günlük ya da haftalık yayınlar getirilebilir, sağlıklı ürünler neler olabilir metabolizmayı hızlandıracak şeyler neler olabilir diye.”*

Bilgilendirme yapılması: SİFUK ile ilgili öğrencilerin, velilerin, öğretmenlerin ve halkın bilgilendirilmesi gerektiği ifade edilmiştir. *“Veliyle okul arasında bu uygulamayı gören kaç kişi*

vardır bilmiyorum. Çok az kişidir belki, bunu velilere bildirmek gerekebilir. Bildirilirse güzel olur” (Faruk, veli).

Verilerin saklanması: Ölçüm sonuçlarına dönemlik ulaşabildiklerini bir sonraki ölçümde silindiğini ifade eden veliler olmuştur. Bununla birlikte, birçok alanda kullanılmak üzere verilerin saklanması gerektiği ifade edilmiştir. 11. Sınıfta çocuğu bulunan velilerden Ramazan, bu durumu şu şekilde vurgulamıştır: *“Evet bunların mutlaka saklanması lazım, arşivlenmesi lazım.”*

E-okulda karneye daha çok dikkat çekilmesi: SİFUK ölçüm sonuçlarına e-okuldan bakan veliler uygulamanın sistemde dikkat çekici bir şekilde görülmediğini ifade etmişlerdir. Bu nedenle veliler modülün daha çok dikkat çekici ve ön planda olması gerektiğini öne sürmektedirler. *“Ayrıca e-okul sisteminde karne giriş modülünün en sonda olması, yeni olan uygulamayı görmeyi ve bundan haberdar olmayı zorlaştırıyor. Başlarda ve dikkat çekici olabilirdi” (Sevda, veli).*

Ölçümlerde mahremiyete dikkat edilmesi: Ölçümlerde dikkat edilmesi gereken konuların başında mahremiyet gelmektedir. Görüşme yapılan velilerden Cenk, ölçümlerde mahremiyet meselesinin çok önemli olduğunu ifade ederek ekliyor: *“Diğer insanların, diğer arkadaşlarının önünde değil de, böyle bire bir öğretmeniyle baş başa kalıp, daha gizli bir ortamda ölçüm yapılırsa daha iyi olur. Çocuk mesela yanında 10 tane mekik çekecektir, 20 tane sınav çekecektir, o bir tanesini yapamayacaktır. Bu durum, öğrencide belki bir sıkıntı oluşturabilir.”*

Karnenin mobil uygulamaya koyulması: SİFUK uygulamasının sonuçlarına daha kolay ulaşmak ve haberdar olmak adına sistem ile ilgili bir önerisi olduğunu ifade eden Faruk: *“Genelde çocuklarımızın notlarını telefondaki uygulamadan takip ettiğimiz için bu karneyi mobil uygulamaya koysalar daha kolay ulaşabiliriz ve bundan haberimiz olur” (Faruk, veli).*

Doktorların verilere ulaşabilmesi: Ramazan bu öneriyi şöyle belirtiyor: *“Sağlık Bakanlığıyla ilgili veriler tutulabilirse, çocuğun geçmişi ile ilgili doktorların önünde bir veri olacak. Çocukla ilgili ya da hastayla ilgili herhangi bir şeye ulaşmak istedikleri zaman doktorlar önlerinde veri olduğunda daha kolay, daha rahat sonuca ulaşmış olacaklar.”* diyerek yapılan SİFUK sonuçlarının doktorlar tarafından kullanılabilmesini belirtmiştir (Ramazan, veli).

Beden kütle indeksi ifadelerinin değiştirilmesi: Öğrenci velilerinden Seher, e-okul karnesindeki beden kütle indeksi sonuçlarında *şişman* ve *çok zayıf* ifadelerinin bulunmasının doğru bir uygulama olmadığını ifade ediyor ve açıklıyor: *“Yani, sınırı belirleyip 11 yaşındaki bir çocuğun kilosunun 30 kilo olması lazım... siz bu sınırı şu kadar kilo aştınız gibi bir açıklama olabilir. Şişman ya da obezsin gibi değil yani... dediğim gibi obez, şişman gibi ifadeler daha yumuşak şekilde belirtilebilir.”*

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada; öğretmenlerin, öğrencilerin ve ailelerinin konu ile ilgili görüşleri belirlenmeye çalışılmış ve gelen görüşler üç ana tema altında toplanmıştır: Kazanımlar, sorunlar ve öneriler. Sağlık Bakanlığı tarafından belirlenen ve toplumun obezite ile mücadele konusunda bilgi düzeyini artırmak, yeterli ve dengeli beslenme ile düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmasını teşvik etmek amacı taşıyan SİFUK’un (MEB, 2017) son birkaç yıldır uygulanmasına rağmen öğrenciler üzerinde oldukça olumlu etki yaptığı ve özellikle sağlıklı yaşamın temel iki unsuru olan *düzenli fiziksel etkinlik yapma* ve *dengeli/düzenli beslenme alışkanlığı gösterme* ile ilgili bir farkındalık meydana getirdiği söylenebilir. SİFUK ölçümlerinin öğrencilerde fiziksel aktivite yapmaya karşı istek oluşturduğu ve fiziksel aktiviteye katılım ve spor yapma alışkanlığı düzeylerinde de artışa neden olduğu belirlenmiştir. Birçok katılımcı, toplumda gittikçe azalan fiziksel aktivite alışkanlığının, SİFUK sayesinde tekrar artabileceğini ve bu uygulama ile öğrencilerin fiziksel aktivite katılımının arttığını ifade etmişlerdir. Bu yönü ile yapılan bu araştırmanın Salman ve arkadaşlarının (2018) beden eğitimi

öğretmenleri ile yapmış oldukları pilot araştırma ile örtüştüğü görülmektedir. Yapılan bu çalışmada da SİFUK ile birlikte öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinde artış olduğu ifade edilmiştir. SİFUK'un, öğrencilerin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk konularında bilinçlenmesine önemli katkılar sağlayacağı söylenebilir.

SİFUK uygulamasının etkisi ile, birçok öğrencinin velisi de harekete geçirilmiştir. Çalışmamızdaki velilerin, çocuklarını spora ve egzersize teşvik ettiği belirlenmiştir. Aynı zamanda, velilerin davranışlarında ölçüm sonuçlarına yönelik olarak daha başka değişimler de görülmüştür. SİFUK ile birlikte, aile içinde konuşulan konular arasında spor ve egzersiz önemli bir yer tutmuştur. Veliler bu sayede çocuklarının spora ve egzersize olan ihtiyaçlarını göreberek onları fiziksel aktivite yapmaya teşvik etmişlerdir. Böylece, velilerin fiziksel aktiviteye yönelik tutumu olumlu yönde değişmiştir. Ebeveynlerin davranışlarının çocukları üzerinde önemli etkileri vardır (Kolayış ve ark., 2017). Bu nedenle, bu araştırmadaki ebeveynlerin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının olumlu yönde değişmiş olması önemlidir. SİFUK uygulamasında nesnel ölçümlerin kullanılması ve ölçümler sonucunda elde edilen sonuçların e-okul sistemine aktarılması velilerin daha çok bilinçlenmesine sebep olmuştur. Bununla beraber veliler, çocuklarının yeterince hareket etmediğini ve sağlıklı beslenmediğini anlayarak artık daha dikkatli ve bilinçli olacaklarını ifade etmişlerdir. Aynı şekilde, Salman ve arkadaşlarının (2018) çalışmasında, SİFUK uygulamasının velileri bilinçlendirdiği ifade edilmiştir.

Beden eğitimi öğretmenleri, veliler ve öğrencilerin ifadeleri incelendiğinde, SİFUK uygulamasının en önemli kazanımlarından birisinin “öğrencinin kendisini tanıması” olduğu görülmektedir. Öğrenciler; bu uygulama ile daha önce fark etmedikleri pozitif ve negatif yönlerini keşfetmekte ve erken yaşlarda kendilerini tanıma fırsatı bulmaktadırlar. Salman ve arkadaşlarının (2018) yapmış olduğu çalışmada da SİFUK ölçümlerinin öğrencilerin kendisini tanımaya olanak sağladığı ifade edilerek, öğrencilerin ölçümler sonrasında kendi bedenlerini daha iyi tanıdıklarının ve kendilerini keşfettiklerinin altı çizilmiştir. Bu araştırmada, SİFUK uygulamasıyla birlikte, öğrenciler kilo kontrolünü sağladıklarını ve daha fazla tartıya çıktıklarını ifade etmişlerdir. Hatta bazı öğrenciler SİFUK uygulamasındaki ölçümlerinden önce kilolarını ve boylarını hiç bilmediklerini de ifade etmişlerdir. Kilo kontrolü özellikle beden imgesine verilen önemin de etkisiyle adolesan dönemde yaygın olarak görülmektedir (Bektaş, 2016).

SİFUK kapsamında, 5. sınıftan başlayıp 12. sınıfa kadar, senede iki defa olmak üzere düzenli olarak ölçümler yapılmaktadır. Böylece, öğrencilerin gelişimi takip edilmektedir. Özellikle, çocuklarının fiziksel uygunluğunu düzenli olarak takip eden veliler için SİFUK çok faydalı bir uygulama olmuştur. Aynı zamanda, bu uygulama öğrencilerin de kendi gelişimlerini takip etmelerine olanak sağlamıştır. Mesela, daha önce tartılmak akıllarına bile gelmeyen öğrenciler, kilolarını öğrenerek kendi gelişimlerini takip etmek istediklerini belirtmişlerdir.

Ayrıca bu uygulama sayesinde; beden eğitimi öğretmenleri, ölçümler ve sonuçları konusunda bilgi edinmek isteyen öğrenci ve velileri ile daha iyi iletişim sağlamaya başlamışlardır. Öğrencilerin velileri, beden eğitimi öğretmenleri ile daha sık iletişim kurmaya başlamışlardır. SİFUK uygulamasının etkisiyle, özellikle çocuğu obez ya da aşırı hareketsiz olan veliler hem okuldaki toplantılarda hem de diğer zamanlarda, beden eğitimi öğretmenleri ile fikir alışverişi yapmaya daha istekli olmuşlardır. Öğretmenler de velilere gerekli bilgilendirmeleri yaparak yardımcı olmaya çalışmışlardır. Velilerin eğitim-öğretim sürecine katılmaları önemlidir (Şimşek ve Tanaydın, 2002). Fakat yapılan araştırmalar bazı velilerin beden eğitimi dersine ilgisiz oluşunu ortaya koymaktadır (Demirhan ve ark., 2014). Ayrıca, öğrencilerin velilerinin

eğitim ğretim sürecine katılımında bazı engellerin olduğu belirtilirken, bu engelleri önlemeye yönelik yeterli çalışmanın yapılmadığı ifade edilmiştir (Erdoğan ve Demirkasımoğlu, 2010). Bu bağlamda, SİFUK uygulaması ile birçok velinin dikkati eğitim ğretim sürecine (daha özelde beden eğitimi dersine) ekilebilmiştir.

Yapılan bir araştırmada; öğrenciler, beden eğitimi dersinin ertelenebilecek bir etkinlik olmadığını ve bu dersin zaman öldürme şeklinde algılanmaması gerektiği belirtilmiştir. Ayrıca, aynı bireyler, beden eğitimi dersindeki öğrencilerin kendi hallerine bırakılmaması gerektiğini ifade ederek bu dersin angarya olarak görülmemesinin önemini vurgulamışlardır (Yaylacı, 2012). Yüksel ve Tuncel (2017) ise beden eğitimi dersine karşı yeteri kadar ciddiye verilmediğini ve bu nedenle bazı insanların algısında beden eğitiminin çok ciddi bir ders olmadığını belirtmişlerdir. Bu araştırmanın bulgularına göre; SİFUK uygulaması, beden eğitimi dersine yönelik olan olumsuz algıları değiştirebilmektedir. Ayrıca, bu yeni uygulama ile beden eğitimi dersinin öneminin kavranması da sağlanacaktır. Beden eğitimi dersi kapsamında yalnızca akademik başarının değil, sağlık açısından da çocukların takip edildiği görüldüğünde, beden eğitimine olan bakış açısı değişecek, ayrıca dersin saygınlığı/kabul edilebilirliği çok daha açık bir şekilde ortaya çıkacaktır.

Katılımcılar, beden eğitimi ğretmenlerinin yapılan ölçümlerin sonucuna göre belirli değerlendirmeler yaparak, öğrencileri çeşitli spor branşlarına yönlendirebileceğini ifade etmişlerdir. Daha önce, okullarda fark edilemeyen yetenekli öğrenciler, bu uygulama ile daha etkili bir şekilde belirlenebilir. Sportif açıdan yetenekli öğrencilerin belirlenmesinin ardından bu öğrenciler gerekli spor branşlarına yönlendirilebilirler. Öte yandan, SİFUK uygulamasının birincil amacının yetenek seçimi olmadığını da ifade etmek gerekir. SİFUK uygulaması, sağlık ve fiziksel uygunluk odaklıdır. Yetenek seçimi ile ilgili burada ifade edilen bu husus, katılımcıların görüşlerine göre ortaya çıkmış olan, SİFUK uygulamasının olumlu bir yönüdür. Katılımcılar, SİFUK uygulamasının birçok farklı olumlu yönünü ifade etmiş olsalar da bazı olumsuzluklar da belirtilmiştir. Sorunların en önemlilerinden olan mekn ve malzeme eksikliği ile ğrenci sayısının fazlalığı, SİFUK uygulaması haricinde zaten okullarda var olan sorunlardandır (Demirhan ve ark., 2014; Erhan ve Tamer, 2009; Göktaş ve zmaden, 2012; Mirzeoğlu ve ark., 2019; zcan ve ark., 2016; zcan ve Mirzeoğlu, 2014; Ulucan ve ark., 2012). Ancak bu sorunlar, SİFUK lmleri ile de ortaya çıkmış ve katılımcı öğretmenler tarafından vurgulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, okullarda bir spor salonunun bulunmaması bu ölçümlerin sağlıklı olarak yapılmasını güçleştirmiştir. Ayrıca, lmler için uygun bir alanın olmayışı öğrencinin mahremiyetine dikkat edilmesini zorlaştırmıştır. Örneğin, bazı öğrenciler arkadaşlarının yanında kilolarının ya da boylarının belirlenmesini istememektedir. Fazla kiloları olduğu için bunun arkadaşları tarafından görülmesini istememişlerdir. Bazı ğrencilerin ise hareketleri rahat bir şekilde yapamamaları nedeniyle, ölçümlerin uygun şekilde alınması zorlaştırmıştır. Öğrencilerin bazıları ölçümlerde ya yapmak istememiş ya da ölçüm yapılırken tedirgin olmuşlardır. Çünkü, ergenlerin vücutlarındaki biyolojik değişiklikler onların tavırlarını, duygu ve düşüncelerini, aynı zamanda diğer insanların onlara karşı olan tepkilerini etkileyebilir. Bu davranışlar, bazen ergenlerin utanma, sıkılma, suçluluk duygusu, korku ve panik yaşamalarına sebep olabilmektedir (zbay ve ztrk, 1995).

Öğretmenlerin birçoğu, ellerinde bulunan imknlar çerçevesinde bu araştırmada ifade edilen problemleri zme yoluna gitmiştir. Ölçümler için uygun bir alanın olmaması ile birlikte malzeme eksikliği de ölçümleri zorlaştırmıştır. Bu da ölçümlerin geçerliliğini ve güvenirliliğini etkilemiştir. Öğretmenlerden bir kısmı kendi gayretleriyle malzemeleri temin ederken bir kısmı ise malzeme eksikliğinden dolayı ölçümleri olması gerektiği şekilde gerçekleştirememiştir. Bu

eksiklikten dolayı uygulamadaki işlevselliğin azaldığı söylenebilir. Ayrıca, bazı öğretmenler, verilen süre yeterli olmadığı için, öğrenci sayısının fazla olduğu sınıflarda ölçümleri zamanında bitiremediklerini belirtmişlerdir. Öğretmenler bu ölçümler esnasında çok fazla gayret sarf ettiklerini ve yorulduklarını da eklemişlerdir. Özellikle ölçümlerin sonuna doğru, yorgunluk nedeni ile gerekli hassasiyeti gösterememişlerdir. Öğrenci sayısının fazlalığına, yapılan mekik sayısının ve harcanan zamanın fazla olması eklenince, sadece mekik ölçümleri bile günlerce sürmüştür. Öte yandan, uzun süren bu ölçümlerde sırasını bekleyen veya ölçümü bitmiş öğrencilerin başıboş kaldığı ifade edilmiştir. Öğretmenler, bekleyen bu öğrencilerin emniyetini düşündükleri için strese girdiklerini ve bu nedenle öğrencilere kızdıklarını belirtmişlerdir. Bu konularda da bazı düzenlemeler yapılarak daha uygun ölçüm şartları oluşturulabilir.

Sağlıkla ilgili bu uygulamada, hijyenle alakalı bir sorun da ortaya çıkmaktadır. Özellikle öğlen saatlerinde ve son ders saatlerinde yapılan ölçümlerdeki çorap kokusu ve ter kokusu gibi hijyen sorunları öğretmenleri olumsuz etkilemiştir. Bu durumun, öğrencileri de olumsuz olarak etkilemesi mümkündür. Genellikle öğrencilerden kaynaklandığı ifade edilen bu durumu yaşadıklarında, öğretmenlerin öğrencilere karşı anlayışlı ve sabırlı oldukları belirtilmiştir (Salman ve ark., 2018). Salman ve arkadaşlarının (2018) beden eğitimi öğretmenleri ile yaptığı pilot çalışmada ortaya çıkan hijyen sorunu ile bu araştırmanın bulgularının örtüştüğü görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğretmenlere göre, bazı öğrencilerin veya velilerin ölçümlere karşı olumsuz tavırlar sergilemeleri de diğer bir sorundur. Örneğin, kilolu veya çok zayıf öğrencilerin ölçümlerindeki tedirginliği, kız öğrencilerin ölçülmek istememesi veya velilerin kız çocuklarının ölçülmesini istememeleri bu olumsuzlukların bazılarıdır. Ortaokul ve lise çağındaki öğrenciler ergenlik çağına yeni giren veya ergenlik çağına olan bireylerdir. Bu dönemin kendine has özelliklerinin olması (Doğan, 2007), öğrencilerin bu dönemde çekingen olabilmesi ve bedenlerine daha fazla dikkat etmesi gibi durumlar neticesinde, öğrenciler ölçümlerde daha tedirgin olabilirler. Ayrıca, Yaprak ve Amman (2009)'ın ifade ettiği gibi, okullarda kız ve erkek çocukların spora katılımındaki fırsat eşitsizliklerinin sebepleri arasında sayılan dinî inançlar da, ölçümlerde öğrencilerin bu şekilde tedirgin olmasına sebep olabilir. Ayrıca, toplumsal cinsiyet rollerinin toplumdaki bireyler tarafından benimsenmesiyle birlikte, kadın ve erkeklere karşı farklı davranışlar sergilendiği de görülebilmektedir. Örneğin çocuklar, toplumdaki diğer bireyler tarafından, kadın ve erkek rollerine daha uygun olarak davranmaya teşvik edilebilirler (Öztürk ve Koca, 2017). Aynı şekilde, beden eğitimi ve spor alanı erkeklere daha uygun bir alan olarak algılanabilmektedir (Emir ve ark., 2015; Kavasoglu ve Macit, 2018; Kavasoglu ve Yaşar, 2016; Koca, 2006; Öztürk ve Koca, 2017). Öğrencilerin aileleri, yukarıda ifade edilen şekilde, toplumsal cinsiyet rollerine yönelik bir algıya sahip olursa, kız çocuklarının SİFUK ölçümlerine katılmasını istemeyebilirler. Bu durumda, SİFUK ölçümleri konusunda kız çocukları da tedirginlik yaşayacaktır. Sonuç itibarı ile bireylerin bu şekilde oluşmuş bir algısı var ise, beden eğitimi ve spor dersi, kız çocuklarına daha az uygun bir alan olarak algılanır. Bilindiği gibi, çocukların çevresindeki bireylerin tutum ve davranışları, çocukların davranışlarını etkilemektedir (Kolayış ve ark., 2017; Marjanović ve ark., 2019; Sarı ve Deryahanoğlu, 2019; Sarı, 2019; Sarı ve Bayazıt, 2017; Sarı, 2015). Bu nedenle, beden eğitimi öğretmenleri, antrenörler, okuldaki diğer öğrenciler ve özellikle de öğrencilerin ebeveynleri, sergiledikleri davranışlar ile beden eğitimi ve spor alanında toplumsal cinsiyet rollerini vurgulamamalıdır. Öğrencilerin davranışları üzerinde önemli bir etkiye sahip olan bu bireyler, kız çocuklarının da erkeklerle eşit bir şekilde beden eğitimi ve spor etkinliklerine etkin olarak katılımını teşvik etmelidirler. Böylece, kız çocukları da SİFUK ölçümlerine çok daha rahat katılabilecektir. Dahası böylece, kız çocukları beden eğitimi ve spor ile ilgili tüm uygulamalara en ideal şekilde katılım sağlayabilecektir. SİFUK uygulaması ile ilgili olarak

yapılmış olan sınırlı sayıdaki araştırmalardan birisi de Mirzeoğlu ve ark. (2019) tarafından yapılan araştırmadır. Mirzeoğlu ve ark.'da (2019) özellikle kız öğrencilerin uygulamaya karşı direnç gösterdiklerini belirtmiştir. Ayrıca, öğretmenler her sınıfta iki üç kişinin tartıya çıkmak istemediğini belirterek sorun yaşadıklarını dile getirmişlerdir (Mirzeoğlu ve ark., 2019).

Yapılan ölçümlerde belli bir standart olmaması da ölçümlerin güvenilirlik ve geçerliliğini etkileyen bir sorun olarak algılanmıştır. Belirli bir hedef için ölçme yapılır. Amaç, ölçme konusu olan özellik bakımından kişiler, olaylar ya da nesnelere hakkında bir sonuca varmak ve elde edilen değerlendirme sonuçlarına göre belli kararlar vermektir. Ortaya çıkartılan kararların doğruluğu ve uygunluğu, kararların ortaya çıkartıldığı değerlendirme sonuçlarına, dolayısıyla değerlendirmede kullanılacak ölçüm sonuçlarına ve ölçütün optimum seviyede olmasına bağlıdır (Ercan ve Kan, 2004). Her ne kadar ölçümlerin nasıl yapılacağına dair öğretmenlere çeşitli eğitimler verilmiş olsa da, herkesin aynı şekilde ölçüm yapamadığı ifade edilmiştir. Bu problemin temel sebebinin ise ölçüm için gerekli malzeme ve uygun alan eksikliği olduğu görülmüştür. Ayrıca, bazı öğretmenlerin uygulama hakkında detaylı bilgiye sahip olmaması, uygulamayı önemsememesi ve angarya olarak görmesi gibi konular da SİFUK ölçümlerinde bir standardın oluşturulamamasının diğer nedenleri olarak sıralanmıştır. Mirzeoğlu ve ark.'nın (2019) araştırmasına katılan beden eğitimi öğretmenleri, SİFUK ölçümlerinde bir standardın sağlanamayabileceğini ve elde edilen sonuçların yanlış olabileceğini ifade etmişlerdir. Ayrıca öğretmenler, bazı ölçüm materyallerini temin edemediklerini ve bu ölçümlerin uygulanabilirliğinin zor olduğunu belirtmişlerdir (Mirzeoğlu ve ark., 2019).

Birçok katılımcı, özellikle öğretmenler, ölçümler sonrasında herhangi bir yönlendirmenin olmayışının altını çizmişlerdir. Ölçümleri yaptıktan sonra sonuç odaklı bir yönlendirme olmayışı, öğretmenlerin ölçümlere bakış açısını olumsuz etkilemektedir. Bununla birlikte öğretmenlere fazla iş yükü getirmesinden ve sonuçlara yönelik öğrencilere herhangi bir yönlendirme yapılmamasından dolayı bazı öğretmenlerin uygulamayı gereksiz bulduğu belirlenmiştir. Bu yönüyle, bazı katılımcıların algısına göre bu uygulamanın sadece sistemde görüldüğü, arka planda kaldığı ve öğrencilere çok faydalı olmadığı ifade edilebilir.

Bununla beraber ölçüm sırasında diğer öğrencilerin canının sıkılması da öğretmenleri zorlayan diğer bir konudur. Ölçümleri kalabalık sınıflarda, sınırlı bir süre ve imkân dahilinde gerçekleştiren öğretmenler, öğrencilerin ölçüm sırasını beklerken canlarının sıkıldığını gözlemlemiştir. Hatta çok sıkılan bazı öğrenciler, ölçümlerde gerekli gayreti sarf etmeyerek hızlı bir şekilde ölçümlerini tamamlanmıştır. Böylece, ölçüm sonuçlarının güvenilirlik ve geçerliliği olumsuz olarak etkilenmiştir. Bazı öğretmenlerin bilgilendirme yapmasına rağmen, velilerin uygulamaya dâhil olmaması da dikkat çeken başka bir sorun olmuştur. Akademik olarak çocuklarının her notu ile ilgilenen bazı velilerin, sağlıkla ilgili olan bir uygulamaya bu kadar ilgisiz olmaları dikkatlerden kaçmamıştır. Ayrıca, SİFUK uygulamasından önce de yaşanan, idarecilerin olumsuz tutumu bazı okullarda tekrar yaşanmıştır (Bozdemir ve ark., 2015). Bu uygulama hakkında yeterli bilgiye sahip olmayan idareciler tarafından, uygulamaya gerekli önem verilmemiş ve destek sağlanmamıştır.

Her ne kadar Türkiye'de bu konuda yeterli sayıda ve nitelikte araştırma yapılmış olmasa da, araştırma sonuçları birbirine benzer şekilde çıkmaktadır (Serbes ve arkadaşları, 2013). Beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk konusundaki bilgi düzeylerinin yetersiz olduğu, var olan bilgilerin içselleştirilmesini yapmakta zorlandıkları, öğretmenlerin bu konudaki bilgi düzeylerinin birbirinden oldukça farklı olduğu ayrıca beden eğitimi öğretmenlerinin bu konu kapsamında yeterli ders ortamı oluşturamadıkları sonuçlarına ulaşılmıştır (İnce ve Hünük, 2013). Salman ve arkadaşlarının (2018) çalışmasında da aynı

sorunların ortaya çıkması, birçok yerde benzer sorunların yaşandığının bir kanıtı olarak görülebilir.

Son tema olan öneriler teması incelendiğinde çalışmaya katılan hemen hemen her öğretmen uygulamada süreklilik sağlanmazsa yapılan ölçümlerin hiçbir anlamının olmayacağını ifade etmiştir. Aynı şekilde, ölçümlerin sadece sistemde veya kâğıt üzerinde kalmasının da manasız olduğu, ölçüm sonuçlarının analiz edilip gerekli yönlendirmelerin yapılması ve önlemlerin alınması gerektiği vurgulanmıştır. Ayrıca, okullarda ölçüm sonuçlarına yönelik çeşitli etkinlikler yapılması gerektiği ve velilerin de sürece dâhil edilerek öğrenci takibinin yapılması gerektiği ifade edilmiştir. Daha sağlıklı ölçümler yapıp daha uygun verilerin elde edilmesi amacıyla, ölçümlerde kullanılacak standart araç-gereçlerin okullara temin edilmesi ve ölçüm zamanlarının daha iyi planlanması gerekliliği vurgulanmıştır.

Bazı öğretmenler, beden eğitimi öğretmen adaylarına, üniversitede konuyla ilgili ders verilmesi yönünde görüş belirtmişlerdir. Ayrıca, öğretmenlere göre; öğrencilerin önceki tüm SİFUK verileri e-okul sisteminde ulaşılabilir olmalıdır. Öğretmenler bunları görmelidir. Öğrencilerin emniyeti ile ilgili sorunu dile getiren öğretmenler ise, ölçüm sırasında diğer öğrencilerin boş kalmamasına bir çözüm getirilmesi gerektiği yönünde hemfikir olmuşlardır. Yine bazı öğretmenlere göre, ölçümleri Milli Eğitim Bakanlığının değil de Sağlık Bakanlığının yapması gerekmektedir. Fakat, beden eğitimi ve spor konusunda uzman olan, öğrencilerin ebeveynleri ile irtibatı bulunan ve sportif anlamda öğrencileri yönlendirme imkanı olan beden eğitimi öğretmenlerinin bu uygulama içinde aktif olması gerektiğini ve SİFUK ölçümlerinin onların kontrolünde olması gerektiğini düşünmekteyiz. Son olarak, okullarda mevcut olan sağlıklı beslenme kulübünün, bu uygulama ile birlikte özellikle beslenme konusunda aktif olarak kullanılması gerektiği ifade edilmiştir. Bu önerilere paralel öneriler Salman ve arkadaşlarının (2018) çalışmasında da ifade edilmiştir.

Birçok velinin sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesini görememesi, çocuklarının notlarına mobil uygulama aracılığı ile bakmasından kaynaklanmaktadır. E-okul sistemini daha çok telefondaki uygulamalarla aktif olarak kullanan velilere göre, sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesinin mobil e-okul uygulamasına da koyulması, bilgilendirme açısından daha faydalıdır. Bu bağlamda e-okul sisteminde en altta yer alan uygulama modülü velilerin gözünden kaçmamış, bunun daha dikkat çekici bir şekilde yenilenmesi gerektiğini vurgulamışlardır. Teknolojinin gelişmesi ile birlikte okullarda velilere mesaj atılmasını faydalı bulan ebeveynler, aynı şekilde mesaj veya e-mail atılarak bilgilendirme yapılmasının daha verimli olacağını öngörmektedirler. Her ölçüm döneminde sıfırlanan SİFUK e-okul sistemi, verilerin saklanması için uygun bir araçtır. Velilerin önerilerine göre ise, mutlaka elde edilen verilerin arşivlenmesi gerektiği yönündedir. Hem öğretmenler ve öğrenciler hem de veliler için, önceki senelerdeki ölçümleri kıyaslayarak yapılan değerlendirmeler şüphesiz daha başarılı olacaktır.

ÖNERİLER

Bu araştırmadan elde edilen veriler değerlendirildiğinde, SİFUK uygulamasının kalitesini artırmak amacı ile aşağıdaki öneriler sunulabilir:

- SİFUK ölçümlerinde amaç, sadece ölçümleri tamamlamak ve sisteme girmek olmamalıdır. Öğrenciler, beden eğitimi öğretmenleri tarafından, ölçüm sonuçlarına göre en uygun şekilde yönlendirilmelidir. Öğrenciler, fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme konularında, çeşitli faaliyetler aracılığı ile bilinçlendirilip, gerekli tedbirler alınmalıdır.
- Okullarda, SİFUK ölçümlerinin yapılabilmesi için amaca uygun özel alanlar oluşturulmalı

- ve ölçümler için gerekli malzemeler okullara temin edilmelidir.
- Ölçüm esnasında, o an işi olmayan öğrenciler için gerekli önlemler alınmalıdır. Okul idaresinden yardım alınarak ve okulun fiziki şartları iyileştirilerek çeşitli önlemler alınabilir.
 - Mekik ölçümleri süre ile sınırlandırılarak zaman konusu daha ideal hale getirilebilir.
 - Hijyen konusu hakkında öğrenciler bilgilendirilmelidir. Öğrencilerin, ölçümlerde kullanmaları amacı ile yedek çorap, havlu vb. gerekli malzemeler getirmeleri istenebilir.
 - Ölçümlerin geçerlilik ve güvenilirliği için ölçüm araçlarının standart olması sağlanmalı ve öğretmenlere detaylı olarak SİFUK hakkında eğitim verilmelidir.
 - Okul idarecileri, uygulamanın önemi hakkında bilgilendirilmelidir.
 - Bu uygulama kapsamında MEB ve Sağlık Bakanlığı koordineli bir şekilde çalışmalıdır. Ölçümler, her iki bakanlık tarafından ciddi bir şekilde takip edilmelidir. Uygulamanın titizlikle sürdürülmesi sağlanmalıdır. Ölçümlerini yapmayan veya yapmış gibi gösterip sadece sisteme giriş yapan öğretmenlere çeşitli yaptırımlar uygulanmalıdır.
 - E-okul sistemine girilen veriler silinmemeli, sistemde saklanarak raporlaştırılması sağlanmalıdır. Böylece öğrencilerin gelişimleri daha uygun şekilde takip edilebilir.
 - Ölçüm sonuçlarına yönelik olarak, okullarda eğitim, seminer, spor ve beslenme kulübü faaliyetleri gibi etkinlikler yapılarak, öğrencilere obezitenin ve fiziksel uygunluğun birçok hastalıkla ilişkili olduğu öğretilmelidir.
 - Ölçümler süresince mahremiyetin gerektirdiği gibi, ölçüm ile ilgi tüm çalışmalar kişisel bilgilerin gizliliği gözetilerek uygulanmalıdır. Bu konuda öğrenciler hassas olabilir.
 - Öğrenciler SİFUK ile ilgili olarak detaylı şekilde bilgilendirilmelidir.
 - Öğretmenlerin özellikle ergenlik çağındaki öğrencilere yaklaşımı doğru olmalıdır. Öğrencilere ölçüm sonuçları ile ilgili herhangi bir şaka yapılmamalıdır.
 - Ölçüm sonuçlarına göre çok kilolu veya çok zayıf olan öğrenciler doktora yönlendirilmelidir.
 - SİFUK, e-okul sisteminde, sayfanın üst tarafına ve dikkat çekici bir konuma yerleştirilebilir.
 - SİFUK ölçüm sonuçlarına öğretmenler, öğrenciler ve veliler, mobil uygulamadan da ulaşabilmelidir.
 - Veliler, her ölçümde çocuklarının takibini sağlamalı ve SİFUK uygulamasına daha fazla ilgi göstermelidir.
 - SİFUK ile ilgili velilerle görüşülmelidir. Özellikle, ölçüm sonuçları sağlık açısından çok olumsuz olan öğrencilerin velileri ile iletişim kurulmalı ve gerekli yönlendirmeler onlara da yapılmalıdır.
 - Veli toplantılarında, sınıf rehber öğretmenleri ve beden eğitimi öğretmenleri tarafından uygulama ve ölçüm sonuçları ile ilgili bilgilendirme yapılmalıdır.
 - Öğrencilerin velilerine, SİFUK ile ilgili olarak kısa mesaj veya e-mail gibi yollarla bilgilendirme yapılabilir.
 - Kamuoyu, SİFUK hakkında bilgilendirilerek, insanların bu uygulamadan haberdar olması sağlanmalıdır.
 - Köylerde de SİFUK ile alakalı gerekli bilgilendirme çalışmaları yapılmalıdır. Kamu spotu hazırlanarak toplumsal farkındalık sağlanmalıdır.

KAYNAKLAR

Alemzadeh, R., Lifshitz, F. (2003). Childhood obesity in: Pediatric Endocrinology, Lifshitz F (ed). Newyork: Marcel Dekker, 23-58.

- Arastaman G., Fidan İ. Ö., Fidan, T. (2018). Nitel araştırmada geçerlik ve güvenilirlik: Kuramsal bir inceleme. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 37-75.
- Aubert, S. Barnes, J. D. Abdeta, C. Abi Nader, P. Adeniyi, A. F. Aguilar-Farias, N. ...Chang, C. K. (2018). Global Matrix 3.0 Physical activity report card grades for children and youth: Results and analysis from 49 countries. *Journal of Physical Activity and Health*, 15(Supplement 2), 251-273.
- Barnes, J. D., Cameron, C., Carson, V., Chaput, J. P., Faulkner, G. E., Janson K., Tremblay, M. S. (2016). Results from Canada's 2016 Participation report card on physical activity for children and youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(11 Suppl 2), 110-116.
- Başbakanlık, (2010). Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı Genelgesi. <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2010/09/20100929-5.htm> adresinden erişildi. (Erişim tarihi: 06.05.2019).
- Bek, N. (2008). Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız. Ankara: Klasmat.
- Bektaş, D. Y. (2016). Ergenlerde beden imgesi üzerine bir çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(22), 67-75.
- Biddle, S. J., Ciaccioni, S., Thomas, G., Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146-155.
- Bozdemir, R. Çimen, Z. Kaya, M. ve Demir, O. (2015). Sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi ve spor dersinde karşılaştıkları problemler (Tokat ili örneği). *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5, 221-234.
- Carson, V., Tremblay, M. S., Chaput, J. P., Chastin, S. F. (2016). Associations between sleep duration, sedentary time, physical activity, and health indicators among Canadian children and youth using compositional analyses. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), 294-302.
- Çelik A., Şahin, M. (2013). Spor ve çocuk gelişimi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(1), 467-478.
- Çokluk, Ö. Yılmaz, K., Oğuz, E. (2011). Nitel bir görüşme yöntemi: Odak grup görüşmesi. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 4(1), 95-107.
- de Rezende, L. F. M. Rabacow, F. M. Viscondi, J. Y. K. Luiz, O. D. C., Matsudo, V. K. R., Lee, I. M. (2015). Effect of physical inactivity on major noncommunicable diseases and life expectancy in Brazil. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(3), 299-306.
- Demirhan, G. Bulca, Y. Saçlı, F., Kangalgil, M. (2014). Beden eğitimi öğretmenlerinin uygulamada karşılaştıkları sorunlar ve çözüm önerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(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.
- Donnelly, J. E. Hillman, C. H. Castelli, D. Etnier, J. L. Lee, S. Tomporowski, P. ... Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: a systematic review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(6), 1197.
- DSÖ (2006). Avrupa Obezite ile Mücadele Şartı. DSÖ Avrupa Obezite ile Mücadele Bakanlar Toplantısı. <https://dosyamerkez.saglik.gov.tr/Eklenti/1613,obezitesarttrpdf.pdf?0> adresinden erişildi. (Erişim tarihi: 30.04.2019).
- DSÖ (2000). Obesity: preventing and managing the global epidemic. Geneva, Switzerland: World Health Organization. No. 894.

DSÖ (2018). Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf> adresinden erişildi. (Erişim tarihi: 07.05.2019).

Emir, E., Karaçam, M. Ş., Koca, C. (2015). Kadın boksörler: Boks ringinde ve ringin dışında sürekli eldiven giymek. *Spor Bilimleri Dergisi*, 26(4), 136-153.

Ercan, İ., Kan, İ. (2004). Ölçeklerde güvenilirlik ve geçerlik. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30(3), 211-216.

Erdoğan, Ç., Demirkasımoğlu, N. (2010). Ailelerin eğitim sürecine katılımına ilişkin öğretmen ve yönetici görüşleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 16(3), 399-431.

Erhan, S. E., 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. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 57-66.

González, S. A., Castiblanco, M. A., Arias-Gómez, L. F., Martínez-Ospina, A., Cohen, D. D., Holguin, G. A., García, J. (2016). Results from Colombia's 2016 report card on physical activity for children and youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(11 Suppl 2), 129-136.

Göktaş, Z., Özmeden, M. (2012). Beden eğitimi öğretmenlerinin meslekte karşılaştıkları sorunların bazı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 9(2), 1321-1336.

Grool, A. M., Aglipay, M., Momoli, F., Meehan, W. P., Freedman, S. B., Yeates, K. O. ... Barrowman, N. (2016). Association between early participation in physical activity following acute concussion and persistent postconcussive symptoms in children and adolescents. *Jama*, 316(23), 2504-2514.

Gu, X., Chang, M., Solmon, M. A. (2016). Physical activity, physical fitness, and health-related quality of life in school-aged children. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(2), 117-126.

Guba, E. G. (1981). Criteria for assessing the trustworthiness of naturalistic inquiries. *Educational Technology Research and Development*, 29(2), 75-91.

Günbay, Ş., Sarı, İ. (2020). Destekleme ve yetiştirme kursuna katılan öğrencilerin beden eğitimi ve spor tutumları, spormenlik davranışları ve uygulama hakkındaki görüşlerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 28(2), 910-930.

Halk Sağlığı Kurumu, (2014). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No:940, 2. Basım. <https://dosyaism.saglik.gov.tr/Eklenti/12302,2014-fiziksel-aktivite-rehberipdf.pdf?0> adresinden erişildi. (Erişim: 30.04.2019).

Holt, N. L. (Ed.). (2016). *Positive youth development through sport*. Routledge.

İnce, M., Hünük D. (2013). Deneyimli beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk bilgi düzeyleri ve bilgi içselleştirme süreçleri. *Eğitim ve Bilim*, 38(168), 304-317.

Katzmarzyk, P. T., Denstel, K. D., Beals, K., Bolling, C., Wright, C., Crouter, S. E., Stanish, H. I. (2016). Results from the United States of America's 2016 report card on physical activity for children and youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(11 Suppl 2), 307-313.

Kavasoglu, İ., Macit, A. (2018). Denetimdeki bedenler: Bikini fitnesssta üretilen kadınlık kimliği. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 42-67.

Kavasoglu, İ., Yaşar, M. (2016). Toplumsal cinsiyet normlarının dışındaki sporcular. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(3), 118-132.

Kaya, E., Sarı, İ., (2018). Bedensel ve görme engelli bireylerin çeşitli değişkenler açısından boş zaman tutumlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(4), 19-31.

- Kivimäki, M., Singh-Manoux, A., Pentti, J., Sabia, S., Nyberg, S. T., Alfredsson, L., ...Kouvonen, A. (2019). Physical inactivity, cardiometabolic disease, and risk of dementia: an individual-participant meta-analysis. *BMJ*, *365*, 1495.
- Koca, C. (2006). Beden eğitimi ve spor alanında toplumsal cinsiyet ilişkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, *17*(2), 81-99.
- Kolayış, H., Sarı, İ., Çelik, N. (2017). Parent-initiated motivational climate and self-determined motivation in youth sport: How should parents behave to keep their child in sport? *Kinesiology*, *49*(2): 217-224.
- Korsten-Reck, U., Kromeyer-Hauschild, K., Wolfarth, B., Dickhuth, H. H., Berg, A. (2005). Freiburg Intervention Trial for Obese Children (FITOC): results of a clinical observation study. *International Journal of Obesity*, *29*(4), 356-361.
- Larsen, R. T., Wagner, V., Keller, C., Juhl, C. B., Langberg, H., Christensen, J. (2019). Feedback from physical activity monitors to enhance amount of physical activity in adults—a protocol for a systematic review and meta-analysis. *Systematic reviews*, *8*(1), 53.
- Lincoln Y.S., Guba, E.G. (1986). But is it rigorous? Trustworthiness and authenticity in naturalistic evaluation. *New Directions for Evaluation*, (30), 73-84.
- Liu, Y., Tang, Y., Cao, Z. B., Chen, P. J., Zhang, J. L., Zhu, Z., Hu, Y. Y. (2016). Results from Shanghai's (China) 2016 report card on physical activity for children and youth. *Journal of Physical Activity and Health*, *13*(11 Suppl 2), 124-128.
- Marjanović, M., Comoutos, N., Papaioannou, A. (2019). The relationships between perceived motivational climate, achievement goals and self-talk in physical education: Testing the mediating role of achievement goals and self-talk. *Motivation and Emotion*, *43*(4), 592-609.
- MEB (2017). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri için Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi Uygulama Rehberi. Mili Eğitim Bakanlığı Web sitesi. https://okulsagligi.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2017_04/06161358_BEDEN_EYYTYMY_YYRETMENLER_Y_YYN_FYZ._AKT._UYGUNLUK_KARNESY_UYGULAMA_REHBERY_06.04.2017.pdf adresinden erişildi. (Erişim tarihi: 21.04.2019)
- MEB (2018a). Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi eğitim videosu. Mili Eğitim Bakanlığı Web sitesi. <https://okulsagligi.meb.gov.tr/www/beden-egitimi-ve-spor-dersi-ogretmenlerine-verilecek-quotfiziksel-aktivite-uygunluk-karnesi-egitimi/icerik/47> adresinden erişildi. (Erişim tarihi: 21.04.2019)
- MEB (2018b). Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi sonuçları. Mili Eğitim Bakanlığı Web sitesi. <https://okulsagligi.meb.gov.tr/www/ogrencilerin-fiziksel-uygunluk-karnesi-aciklandi/icerik/92> adresinden erişildi. (Erişim tarihi: 21.04.2019).
- Miles, M. B., Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded Sourcebook*. (2nd ed). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Mirzeoğlu, A. D., Yaralı, S. S., Çoknaz, D., Özmen, S. (2019). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin gözünden dersleri ve meslekleri (Sakarya Örneği). *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *24*(2), 111-131.
- Özbay, H., Öztürk E. (1995). *Gençlik*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Özcan, G., Mirzeoğlu, A. D., Çoknaz, D. (2016). Öğrenci gözüyle beden eğitimi ve spor dersi ve öğretmeni. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. *16*(1), 270-291.
- Özcan, G. Mirzeoğlu, A.D. (2014). Beden eğitimi dersi öğretim programına ilişkin öğrenci, veli ve beden eğitimi öğretmenlerinin görüşleri. *Amasya Eğitim Fakültesi Dergisi*, *3*(1), 98-121.
- Özgül, F., Kangalgil, M., Çalı, O., Yıldız, R. (2018). Fiziksel etkinlik karnesi uygulamaları değerlendirme ölçeğinin geliştirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*. *10*(1), 2-9.

- Öztürk, P., Koca, C. (2017). Sporcu ergen kızların spora katılımının sosyo-ekolojik model ve toplumsal cinsiyet yaklaşımı bağlamında analizi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 139-148.
- 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), 197-239.
- Resaland, G. K., Aadland, E., Moe, V. F., Kolotkin, R. L., Anderssen, S. A., Andersen, J. R. (2019). Effects of a physical activity intervention on schoolchildren's health-related quality of life: The active smarter kids (ASK) cluster-randomized controlled trial. *Preventive Medicine Reports*, 13, 1-4.
- Salman, U., Sarı, İ., Mirzeoğlu, A.D. (2018). Beden eğitimi öğretmenleri gözüyle sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi. İnönü University, *Journal of Physical Education and Sport Sciences (IUIPESS)*, 5(3), 1-24.
- Sarı, İ. (2015). Satisfaction of basic psychological needs and goal orientation in young athletes: A test of basic psychological needs theory. *Kinesiology*. 47(2): 159-168.
- Sarı, İ. (2019). Antrenörden algılanan özerklik desteği ve sporcuların özerk güdülenmesi arasındaki ilişki: bir meta-analiz çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 110-125.
- Sarı, İ., Bayazıt, B. (2017). The relationship between perceived coaching behaviours, motivation and self-efficacy in wrestlers. *Journal of Human Kinetics*, 57, 239-251.
- Sarı, İ., Çetin, M. Ç., Kaya, E., Gülle, M., Kahramanoğlu, R. (2014). Assessment of the relationship between the engagement in leisure time and academic motivation among the students of faculty of education. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(1), 41-46.
- Sarı, İ., Derhayanoğlu, G., (2019). Sporcularda ahlaktan uzaklaşmanın güdül iklim ve sporcuların önem verdikleri özellikler ile ilişkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(4),91-104.
- Sarı, İ., Kaya, E. (2016). Serbest zaman tatmini okul başarısını artırır mı? Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmini ve genel not ortalaması arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 11-17.
- Saunders, T. J., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J. P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T. ... Tremblay, M. S. (2016). Combinations of physical activity, sedentary behaviour and sleep: relationships with health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), 283-293.
- Saygın, Ö. (2003). *10-12 yaş çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel uygunluklarının incelenmesi*. yayınlanmış doktora tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Serbes, G., Cengiz, C., Sivri, M., Filiz, T. (2013). Devlet ve özel okullarda öğrenim gören ortaokul öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinin incelenmesi. 55. ICHPER-SD Dünya Kongresi. İstanbul.
- Shenton, A. K. (2004). Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education for Information*, 22(2), 63-75.
- Sit, C. H. P., Yu, J. J., Wong, S. H. S., Capio, C. M., Masters, R. (2019). A school-based physical activity intervention for children with developmental coordination disorder: A randomized controlled trial. *Research in Developmental Disabilities*, 89, 1-9.
- Sponder, M., Fritzer-Szekeres, M., Marculescu, R., Litschauer, B., Strametz-Juranek, J. (2016). Physical inactivity increases endostatin and osteopontin in patients with coronary artery disease. *Heart and Vessels*, 31(10), 1603-1608.
- Şimşek, H., Tanaydın, D. (2002). İlköğretimde veli katılımı: öğretmen-veli-psikolojik danışman üçgeni. *İlköğretim Online* 1(1), 12-16.

T.C. Sağlık Bakanlığı (2010). Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 773. <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/programlar/hareketli-hayat-programi-2014-2017.pdf> adresinden erişildi. (Erişim tarihi: 07.05.2019).

T.C. Sağlık Bakanlığı (2018a). Çocuk ve ergen için kronik hastalıklarda fiziksel aktivite rehberi. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1089. https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Cocuk_ve_Ergen_Rehberi.pdf adresinden erişildi. (Erişim tarihi: 30.04.2019)

T.C. Sağlık Bakanlığı (2018b). Erişkin için kronik hastalıklarda fiziksel aktivite rehberi. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1088. https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/rehberler/Eriskin_Rehberi.pdf adresinden erişildi. (Erişim tarihi: 30.04.2019)

Tandon, P. S., Tovar, A., Jayasuriya, A. T., Welker, E., Schober, D. J., Copeland, K. ... Ward, D. S. (2016). The relationship between physical activity and diet and young children's cognitive development: A systematic review. *Preventive Medicine Reports*, 3, 379-390.

Taşçı, B. (2010). *Sokağın günümüz koşullarında çocuk oyun alanı olarak ele alınması ve değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Tunay, B. (2008). Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite. Ankara: Klasmat Matbaacılık.

Ulucan, H., Türkçapar, Ü., Cihan, B. B. (2012). Beden eğitimi öğretmenlerinin meslekte karşılaştıkları sorunların incelenmesi (Kırşehir ili uygulaması). *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 265-277.

Uys, M., Bassett, S., Draper, C. E., Micklesfield, L., Monyeki, A., De Villiers, A., Lambert, E. V., HAKSA 2016 Writing Group. (2016). Results from South Africa's 2016 report card on physical activity for children and youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(Suppl 2), 265-273.

Wehrmeister, F. C., Menezes, A. M. B., Muniz, L. C., Martínez-Mesa, J., Domingues, M. R., Horta, B. L. (2012). Waist circumference and pulmonary function: a systematic review and meta-analysis. *Systematic reviews*, 1(1), 55.

Yaprak, P., Amman, M. T. (2009). Sporda kadınlar ve sorunları. *Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 39-49.

Yaylacı, F. B. (2012). İlköğretim okullarında "Nasıl bir beden eğitimi dersi istiyorum?" *Milli Eğitim Dergisi*, 42(195), 194-210.

Yüksel, H. S., Tuncel, F. (2017). Aday sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi deneyimleri ve yansıtıcı öğretim uygulamaları yoluyla bakış açılarının dönüşümü. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3440-3455.

Yıldırım, A., Şimşek H. (2008). Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2008). Nitel araştırma yöntemleri. (7. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Zorba, E. (2013). Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk. Ankara: Fırat Matbaacılık.