



Review / Derleme

Hemşire Liderliğinde Okul Temelli Sağlıklı Beslenme Temalı Motor Oyun Aktiviteleri

Nurse-Led School-Based Healthy Nutrition Themed Motor Play Activities

Selda Cerim^{*1}, *Meryem Öztürk Haney*²

ABSTRACT

Childhood obesity is an important global health problem that causes serious problems deal with onward periods. Schools are suitable environments that undertake important roles in applying preventive interventions to this problem. School nurses are in a critical position in carry out of these roles. With nurse-led intervention programs, reducing obesity approaches are put forward. Health activities in the programs are presented to children with different teaching methods. However, motor plays are irreplaceable in childhood and activate the movement muscles, are very rare. However, motor play activities that activate the movement muscles and are irreplaceable in childhood are very rare. Motor play activities are an entertaining learning method in increasing the knowledge about healthy nutrition and developing healthy nutrition behaviour. During this period, children are in need of well-planned motor play activities. The aim of this study is introducing the nurse-led formed and conducted school-based healthy nutritional themed motor play activities. The preparation and implementation steps of the formed plays that based physical activity should always accompany with healthy nutrition, are explained in detail in the study. These motor play activities are recommended to use in school nursing practices.

Key words: School-aged children, school nursing, school based healthy nutrition program, motor play activities

ÖZET

Çocukluk obezitesi, ilerleyen dönemlerde baş edilmesi zor ciddi problemlere yol açan küresel bir sağlık sorunudur. Bu soruna yönelik önleyici müdahalelerin uygulanmasında okullar, önemli roller üstlenen uygun ortamlardır. Rollerin yerine getirilmesinde ise okul hemşireleri oldukça kritik bir konumdadır. Hemşire liderliğinde yürütülen müdahale programlarıyla obezitenin azaltılmasına yönelik yaklaşımlar ortaya koyulmaktadır. Programlarda yer alan sağlık etkinlikleri, çocuklara farklı öğretim yöntemleri ile sunulmaktadır. Ancak hareket kaslarını çalıştıran ve çocukluk çağının vazgeçilmezi olan motor oyun aktivitelerine oldukça az rastlanmaktadır. Motor oyun aktiviteleri, sağlıklı beslenme konusundaki bilgileri artırmak ve sağlıklı beslenme davranışını geliştirmek için eğlenceli bir öğrenme yöntemidir. Çocukların bu dönemde iyi planlanmış motor oyun aktivitelerine gereksinimi vardır. Bu çalışmanın amacı, hemşire liderliğinde oluşturulan ve yürütülen okul temelli sağlıklı beslenme temalı motor oyun aktivitelerini tanıtmaktır. Fiziksel aktivitenin sağlıklı beslenmeye daima eşlik etmesi gerektiğine dayanarak oluşturulan oyunların, hazırlanma ve uygulanma basamakları çalışmada ayrıntılı olarak anlatılmaktadır. Bu motor oyun aktivitelerinin okul hemşireliği uygulamalarında kullanılması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Okul çağı çocukları, okul hemşireliği, okul temelli sağlıklı beslenme programı, motor oyun aktiviteleri

Received / Geliş tarihi: 24.06.2020, Accepted / Kabul tarihi: 18.12.2020

¹Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İnciraltı Sağlık Yerleşkesi, İzmir (ORCID: 0000-0003-1212-8274)

²Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Halk Sağlığı Hemşireliği AD., İzmir (ORCID: 0000-0002-7681-5391)

*Address for Correspondence / Yazışma Adresi: Selda Cerim, Doktora Öğrencisi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İnciraltı Sağlık Yerleşkesi, İzmir/Türkiye
ORCID: 0000-0003-1212-8274
+90 5056627241
E-mail: seldacerim@gmail.com

Cerim S, Haney MÖ. Hemşire Liderliğinde Okul Temelli Sağlıklı Beslenme Temalı Motor Oyun Aktiviteleri. TJFMPC, 2021;15(1): 179-185.

DOI: 10.21763/tjfm.757153

Cerim ve Haney, TJFMPC www.tjfm.gen.tr 2021; 15 (1)

GİRİŞ

Son yıllarda çocukluk obezitesi küresel çapta önemli bir sağlık sorunu haline gelmiştir. Çalışmalar, 5 yaş altındaki 400 milyon çocuğun; 5-19 yaş arası 330 milyondan fazla çocuk ve ergenin fazla kilolu olduğunu göstermektedir.^{1,2} Türkiye’de ise çocukluk çağında fazla kilo ve obezite oranı %35.8 - 39.3 arasındadır.^{3,4} Çocukluk obezitesi, hipertansiyon, diyabetes mellitus, depresyon gibi pek çok fiziksel ve psikososyal hastalık için risk oluşturmaktadır. Şişman çocukların, ilave hastalıklar ile birlikte şişman yetişkinler olma riskleri yüksektir.⁵

Çocukluk obezitesini önleyici politika ve müdahaleleri uygulamak için okullar oldukça uygun ortamlardır. Çocukların en fazla fiziksel olarak aktif buldukları yer olan okul ortamı, günlük beslenmelerinin önemli bir bölümünü de kapsamaktadır.⁵ Ulaşım ve maliyet yükü olmadan çocuklara kolay ulaşılabilir pozisyonda yer alan okul hemşireleri, olumlu sağlık davranışlarının geliştirilmesinde, kilo kontrolü ve kronik hastalık yönetiminde çocukluk obezitesini önleme programlarına katkı sağlamaktadır.⁵⁻⁸ Hemşire liderliğinde yürütülen müdahale çalışmaları, obeziteyi azaltacak yaklaşımlar ortaya koymaktadır.⁶ Yürütülen okul temelli obezite önleme programlarında temel amaç çocuklara sağlıklı yaşam biçimi bilinci ve alışkanlığı kazandırmaktır.^{9,10} Bu programlar beslenme¹¹⁻¹³, fiziksel aktivite¹²⁻¹⁶, sağlıklı seçimler^{14,15,17} ve genel sağlık etkinliklerini^{16,18} içermektedir. Programlarda çocukların yaş gruplarına özel, bilişsel gelişimlerine yönelik farklı öğretim yöntemlerine yer verilmektedir.¹⁹ Çeşitli öğretim yöntemlerinin tercih edilme nedeni, öğrencilerin dikkatini çekmek ve onları aktif katılmaya motive etmektir.¹⁹ Programlarda hemşireler tarafından sıklıkla tercih edilen öğretim yöntemleri düz anlatım, vaka sunumu, resimli veriler, koçluk, yüz-yüze/ telefonla

görüşme, yüz-yüze/ telefonla danışmanlık, motivasyonel görüşme, sağlık mesajları, kısa mesajlar, grup çalışması, okul dışında küçük grup oturumları, sağlık istasyonları, kukla oyunu, çizgi filmler, video gösterimi, dijital oyunlar, web sitesi ve internet programlarıdır.^{6,11,16,17-28} Ancak hareket kaslarını çalıştıran motor oyunlara daha az rastlanmaktadır.^{23,29} Oysaki motor oyunlar, teorik bilginin kalıcılığını sağlayarak davranış değişikliğini teşvik etmektedir.²³ Okul hemşireleri tarafından sağlık eğitim programlarına entegre edildiğinde ve uygun ortamlarda uygulandığında motor oyunlar çocuklar için etkili, kabul edilebilir ve güvenli bir öğrenme yolu olmaktadır.

Bu çalışmanın amacı, hemşire liderliğinde oluşturulan ve yürütülen okul temelli sağlıklı beslenme temalı motor oyun aktivitelerini tanıtmaktır.

GELİŞME

Çalışmada çocukların sağlıklı beslenmeye yönelik bilgilerini artırmaları ve davranış geliştirmeleri için hazırlanmış dört adet motor oyun aktivitesi anlatılmıştır. Sağlıklı beslenme temalı yapılandırılmış bu motor oyunlardan, “Bil bakalım hangi besin öğesiyim?” besin öğelerinin görevlerini ve özelliklerini, “Dört yapraklı yonca” besin gruplarını ve dört yapraklı yonca modelini, “Haydi sağlığa koş!” sağlıklı besin tercihini, “Güvenli gıda zinciri” ise gıda güvenliğinin bozulması durumunda bu besinlerin tercih edilmemesi gerektiğini vurgulamaktadır. Sağlıklı beslenmeye fiziksel aktivitenin daima eşlik etmesi gerektiği düşünülerek oyunlar fiziksel aktiviteyle ilişkilendirilerek kurulmuştur. Hareket kaslarını çalıştıran bu oyunlar, okul bahçesinde en az bir ders saati oynanmak üzere planlanmıştır. Motor oyun aktivitelerinin genel özellikleri Tablo 1’de belirtilmiştir.

Oyunun adı	Oyunun amacı	Oyunun konusu	Oyunun süresi	Oyun alanı	Oyuna katılan öğrenci sayısı	Oyundaki grup sayısı	Oyunun içerdiği fiziksel aktiviteler
Bil bakalım hangi besin öğesiyim?	Öğrencilerin besin öğelerinin görevlerini ve özelliklerini bilmelerini sağlamaktır.	Besin öğelerinin görevleri ve özellikleri	Bir ders saati	Okul bahçesi	Ortalama 26-36 kişi	2 grup	<ul style="list-style-type: none">• Koşma• Manipülasyon becerisi
Dört yapraklı yonca	Öğrencilerin besin gruplarını ve dört yapraklı yonca modelini pekiştirmelerini sağlamaktır.	Besin grupları ve dört yapraklı yonca modeli	Bir ders saati	Okul bahçesi	Ortalama 24 kişi	3 grup	<ul style="list-style-type: none">• Koşma• Çömelleme

Haydi sağlığa koş!	Öğrencilerin sağlıklı ile sağlıksız besinleri ayırt edebilmelerini ve sağlıklı besin tercihi yapabilmelerini sağlamaktır.	Sağlıklı besin tercihleri	Bir ders saati	Okul bahçesi	Ortalama 36 kişi	2 grup	<ul style="list-style-type: none"> • Koşma • İp atlama • Çömelme • Çift ayak zıplama • Tek ayak sekme • Top sektirme • Elma toplama
Güvenli gıda zinciri	Gıda güvenliğinin önemini ve bozulan besinlerin tercih edilmemesi gerektiğini vurgulamaktır.	Gıda güvenliği	Bir ders saati	Okul bahçesi	Ortalama 30 kişi	5 grup	<ul style="list-style-type: none"> • Koşma • Eğilme • Çömelme

Oyunlar ve oyunların uygulanması ayrıntılı olarak anlatılmıştır.

Oyun adı: “Bil bakalım hangi besin ögesiyim?”

Oyunun amacı: Öğrencilerin besin ögelerinin görevlerini ve özelliklerini bilmelerini sağlamaktır.

Süre: Bir ders saati.

Oyun alanı: Okul bahçesi.

Oyuna katılan öğrenci sayısı: Ortalama 26-36 kişi.

Araç gereçler: 2 adet masa, sprey boya/ tebeşir, 12 adet renkli koni, 12 adet A4 kağıdı, tahta kalemi, 36 adet besin ögelerinin görevlerinin ve özelliklerinin yazılı olduğu el kartları, düdük.

Oyun hazırlığı:

- Masalar aralarında 2 metre olacak şekilde yan yana yerleştirilir.
- Her bir masanın önüne masadan dörder metre uzaklığa olacak şekilde yere birer adet başlangıç halkası çizilir.
- Konilerin her biri bir besin ögesini temsil edecek şekilde 6’lı 2 koni seti hazırlanır. Koni setlerinde her koni üzerine farklı 1 besin ögesinin (karbonhidrat, yağ, protein, vitamin, mineral ve su) ismi yazılır.
- Bir koni seti bir masaya, aynı şekilde diğer koni seti diğer masaya sıralanır.
- Besin ögelerinin görevlerinin ve özelliklerinin yazılı olduğu el kartları (en az öğrenci sayısı kadar) hazırlanır.

Oyunun uygulanışı:

- Sınıf 2 gruba ayrılır ve öğrenciler sıraya dizilir.
- Grup başındaki öğrenciler başlangıç halkalarının içine yerleşir.
- Düdük sesiyle oyun başlar ve grup başlarındaki öğrenciler koşarak masaların başına gider.
- Hemşire el kartlarından bir tane çeker ve kartın üzerinde yazan besin ögesinin özelliklerini okumaya başlar.

- Okuduğu özellik hangi besin ögesine ait ise öğrenciler o koniyi en üstte tutacak şekilde konileri birbiri üzerine geçirir.
- En hızlı doğruyu yapan ilk kişi grubuna sayı kazandırır.
- Yarışan öğrenciler grubunun en arkasına sıraya geçer.
- Oyun, aynı şekilde el kartları bitene kadar devam eder. En çok sayı alan grup oyunu kazanır.
- Kartlar karıştırılarak oyun tekrarlı oynatılabilir.

Oyun adı: “Dört yapraklı yonca”

Oyunun amacı: Öğrencilerin besin gruplarını ve dört yapraklı yonca modelini pekiştirmesini sağlamaktır.

Süre: Bir ders saati.

Oyun alanı: Okul bahçesi.

Oyuna katılan öğrenci sayısı: Ortalama 24 kişi (8’in katı olacak).

Araç gereçler: 24 adet sporcu önlüğu (3 gruba ayrı renk), 6 adet duba, yeşil sprey boya/tebeşir, 3 adet kutu, bant, 12 adet A4 kağıdı, tahta kalemi, her besin grubundan 2 çeşit besin olacak şekilde besin gruplarına yönelik besin resimleri olan 48 adet kart, 3 adet dört yapraklı yonca şeklinde bayrak.

Oyun hazırlığı:

- Gruplar 8 kişiden oluşturulur. Her grup ayrı renk olacak şekilde öğrencilere sporcu önlükleri giydirilir.
- Başlangıç dubaları, başlangıç noktası kabul edilir ve aralarında üçer metre olacak şekilde yan yana 3 duba yerleştirilir.
- Orta hattı belirlemek için her başlangıç dubasının 6 metre ilerisine birer duba daha yerleştirilir. Bunlar orta hat dubalarıdır.
- Orta hat dubalarının altışar metre ilerisine yere boya ile 3 adet büyük dört yapraklı yonca çizilir.

- Her yonca yaprağının dışına temsil ettiği besin grubunun ismi boya ile yazılır ya da A4 kağıdına yazılarak yapıştırılır.
- Yaprakların içi boya ile 1'den 8'e kadar numaralandırılır. Ekmek ve tahıllar grubu yaprağına 1 ve 2, süt ve süt ürünleri grubu yaprağına 3 ve 4, et ve kuru baklagil grubu yaprağına 5 ve 6, sebze ve meyve grubu yaprağına 7 ve 8 yazılır. Yoncanın her yaprağına iki öğrenci yerleşecek ve bu iki öğrenci bir besin grubunu temsil edecektir.
- Dört besin grubuna yönelik üzerinde besin resimleri olan üç takım olacak şekilde toplam 48 kart hazırlanır. Her besin grubundan 2 farklı besine ait kart mutlaka olmalıdır. Her besin kutusunun içine 16 kart ve yonca bayrağı bırakılır.
- Yerde çizili olan her yoncanın ortasına hazırlanan besin kutularından birer adet yerleştirilir.
- Bitiş direği belirlenir.

Oyunun uygulanışı:

- Sınıf sekizer kişilik 3 gruba ayrılır. Grup lideri başta olmak üzere her grup tek sıra halinde arka arkaya başlangıç dubalarının arkasına hiza olarak dizilir.
- Her grubun sıra başındaki ilk öğrenci başla komutuyla koşarak orta hat dubalarının etrafında 1 tur dönüp 2 numaralı takım arkadaşını almaya gelir.
- El ele tutuşarak koşarlar. Birlikte orta hat dubalarının etrafında dönerek 3 numaralı takım arkadaşlarını almaya gelirler.
- Onunla da el ele tutuşurlar ve orta hat dubasının etrafında dönerek 4 numaralı takım arkadaşını almaya gelirler. El ele tutuşarak koşarlar. Birlikte orta hat dubalarının etrafında dönerler ve bu süreç aynı şekilde en son 8 numaralı arkadaşları tamamlanana kadar devam eder.
- Grup, 8 numaralı takım arkadaşlarını almaya gelir. El ele tutuşularak oluşan bu sekiz kişilik zincir, orta hat dubalarının etrafında 1 tur döner ve dört yapraklı yoncaya koşarlar.
- El ele gelen 8 öğrenci yonca yaprağına sıralarına göre yerleşirler. Yerleşen öğrenci yere çömelir.
- Ekmek grubunda olan 1 numaralı öğrenci besinlerin bulunduğu kutudan ekmek grubunda olan bir besin alıp havaya kaldırarak grubuna gösterir ve besinin ne olduğunu söyler.
- Resim öğrencinin besin grubunu temsil ediyorsa arkadaşları doğru diye seslenir. Yanlış derlerse öğrenci kutudan doğru besini bulmaya çalışır. Doğru ise 2 numaralı öğrenci kendi grubuna ait olan besini bulur, havaya kaldırarak grubuna gösterir ve besinin ne olduğunu söyler. Resim öğrencinin dört yapraklı yoncadaki besin grubunu temsil ediyorsa arkadaşları doğru diye seslenir.
- Oyun aynı şekilde sırayla devam eder. En son 8 numaralı öğrenci kendi grubuna ait olan besini bulur ve havaya kaldırarak grubuna gösterir ve besinin ne olduğunu söyler. Resim öğrencinin dört

yapraklı yoncadaki besin grubunu temsil ediyorsa arkadaşları doğru diye seslenir.

- Görevlerini doğru şekilde tamamlayan grubun lideri, kutuda bulunan yonca bayrağını koşarak bitiş direğine asar. Bitiş direğine bayrağı ilk asan grup oyunu kazanır.

Oyun adı: "Haydi sağlığa koş!"

Oyunun amacı: Öğrencilerin sağlıklı ile sağlıksız besinleri ayırt edebilmelerini ve sağlıklı besin tercihi yapabilmelerini sağlamaktır.

Süre: Bir ders saati.

Oyun alanı: Okul bahçesi.

Oyuna katılan öğrenci sayısı: Ortalama 36 kişi.

Araç gereçler: Mavi, siyah ve beyaz renkli 3 adet kutu, 7 adet duba, beyaz ve siyah renkli 2 adet büyük boy diş figürü, 50 adet sağlıklı ve sağlıksız besinlere ait resim çıktısı, karton, koli bandı, 6 farklı fiziksel aktivite görselinin ikişer adet çıktısı, 2 adet büyük koli kartonu, 2 adet basket topu, 2 adet ip merdiven, 16 adet halka, birbirlerine zıt olabilecek sekizer adet sağlıklı ve sağlıksız 3 boyutlu besin, sprey boya/ tebeşir, tahta kalem, skor levhası, düdük, 1 adet bayrak.

Oyun hazırlığı:

- Sağlıklı ve sağlıksız 50 adet besin resmi seçilir. Kartondan 15cm x 15cm el kartları kesilir. Resimler el kartlarının üzerine yapıştırılır ve üzerleri bantla kaplanır. Silinebilir bu besin kartları, mavi besin kutusunun içine yerleştirilir.
- Beyaz sağlam diş, siyah çürük diş temsil edecek şekilde diş figürleri siyah ve beyaz kutular üzerine sabitlenir.
- Koli kartonundan boyutları 25cm x 25cm olacak şekilde 2 adet zar hazırlanır. Zar yüzeylerine ip atlayarak koş, çömel kalk zıplayarak ilerle, tek ayak sekerek koş, topu yerde sektirerek koş, çift ayak zıplayarak koş, elma toplayarak koş olmak üzere 6 farklı fiziksel aktivite görseli yapıştırılır. Fiziksel aktivite zarının üstü şeffaf koli bandıyla kaplanır.
- Aralarında 3 metre uzaklık olacak şekilde yan yana yere 2 adet başlangıç halkası çizilir.
- Başlangıç halkalarının arasına besin kartlarının içinde yer aldığı mavi kutu yerleştirilir.
- Başlangıç halkalarının birer metre ilerisine 1 metre aralıklar ile tek sıra halinde 5 adet duba tek sıra halinde arka arkaya dizilir.
- Dubaların bitiminden 3 metre uzaklığa yan yana olacak şekilde diş figürlü kutular bırakılır.
- Her iki dişin yanına birer zar yerleştirilir.
- Zarlardan yatay olarak 1.5 metre uzağa 2. bölüm dubası, ip ve top koyulur.
- Parkurun devamı yönünde 1 metre uzağa ip merdivenler yerleştirilir.
- Merdivenlerin bitiminden 2 metre uzağa, halkalar yan yana ikişer tane olmak üzere dört sıra olarak üst üste dizilir. Halkaların yanlarına her sıraya bir sağlıklı bir sağlıksız besin (sağlıksız

karşısına onun yerine tercih edebileceğimiz sağlıklı besin getirilmeli) olacak şekilde 3 boyutlu besinler karşılıklı yerleştirilir.

- Parkur sonuna bayrak dikilir.

Oyunun uygulanışı:

- Sınıf iki gruba ayrılır ve tek sıra halinde dizilir. Grup liderleri başlangıç halkalarının içine geçer.
- Başla düdüğüyle ilk sıradaki öğrenciler, mavi kutudan birer adet besin kartı çeker ve dubaların etrafında S çizerek ilerler.
- Dişlere ulaşan, elinde bulunan karttaki besini sağlıklı ise sağlam dişe, sağlıklı ise çürük dişe bırakır.
- Fiziksel aktivite zarı atılır. Zarın üst yüzündeki fiziksel aktivite hareketi yapılarak merdivenin yanından geçilir.
- Renkli halkalara gelindiğinde her sıradan sağlıklı besinin bulunduğu halka içine çift ayak zıplanarak seksek tamamlanır.
- Oyunu tamamlayan bayrağı kaldırır ve grubuna puan kazandırır. Oyun tekrarlı devam eder. Daha çok puan toplayan grup oyunu kazanır.

Oyun adı: “Güvenli gıda zinciri”

Oyunun amacı: Gıda güvenliği bozulan besinlerin tercih edilmemesi gerektiğini vurgulamaktır.

Süre: Bir ders saati.

Oyun alanı: Okul bahçesi.

Oyuna katılan öğrenci sayısı: Ortalama 30 kişi.

Araç gereçler: 30 adet sporcu önlüğü (her gruba ayrı renk), 4 metre ince halat, inşaat eldiveni, 1 adet yumuşak kırmızı bez çuval, 6 adet poşet, kumaş mikrop görseli, 50 adet 1,5 litrelik su şişesi (1/3'ü su dolu), 50 adet sağlıklı besin resmi, bant, sprej boya.

Oyun hazırlığı:

- Su şişelerinin üstüne sağlıklı besinlerin resimleri yapıştırılır ve üzerleri bantla kaplanır.
- Kumaştan 15cm yarıçapında mikrop görseli yapılır ve çuval üzerine dikilerek tutturulur.
- Çuvalın içi yumuşak çuval, poşet gibi hafif dolgu malzemesi ile doldurulur.
- Şişelerin 1/3'ü su ile doldurulur.
- Yuvarlak oyun alanının orta noktasına spreyle O işareti konulur.
- O işareti orta noktası olacak şekilde yarıçapı 5 metre olan hayali halka olduğu düşünülür ve bu halka üzerinde birbirine eşit uzaklıkta 5 başlangıç noktası belirlenir ve yerleri spreyle X şeklinde işaretlenir.
- Oyun alanı orta noktasının 15cm uzağından başlanarak etrafına daire oluşturacak şekilde su şişeleri yerleştirilir.
- Halatın ucuna hazırlanan çuval bağlanır.

Oyunun uygulanışı:

- Öğrenciler 5 gruba ayrılır, grup liderleri X başlangıç noktalarının üzerine gelecek şekilde tek

sıra halinde arka arkaya dizilirler. Gruplar sporcu önlüklerini giyerler.

- Oyunun hakemi eldivenlerini giyer ve O işaretinin üstüne geçer.
- Elindeki halatı kendi etrafında daire çizecek şekilde sallar ve çuvalın yerden belli bir yükseklikte dönmesini sağlar.
- Çuval gıda zincirinin güvenliğini bozan mikrobu, halat ise mikrobu uzantısını temsil etmektedir.
- İlk gruptan başlangıç halkasında bulunan öğrenci hazır hissettiği an çıkar, çuvala ve ipe değmeden sağlıklı besin şişelerinden birini almaya çalışır.
- Değmeden şişe alıp takımına dönen öğrenci güvenli gıda zincirini bozmuş olur. Şişeyi grubunun yanına koyar ve takımına sayı kazandırır. Sıra diğer takıma geçer.
- Şişe kaparken çuvala ya da ipe temas edilir ise güvenli gıda zinciri bozulmuş olur. Ellenen şişe, hakemin yanına geri bırakılarak kişi takımının arkasına geçer. Bu durumda oyuncu takımına sayı kazandıramaz.
- Oyun şişeler bitene kadar devam eder.
- Çuval ve halata temas etmeden en çok sağlıklı besin şişesi toplayan takım oyunu kazanır.

SONUÇ

Çocukluk obezitesinden korunmada önleyici yaklaşımlar anahtar faktördür. Bu yaklaşımlar doğrultusunda sağlıklı yaşam biçimini teşvik eden okullar oldukça önemli roller üstlenmektedir. Rollerin yerine getirilmesinde ise okul hemşireleri, obeziteyi önleyici ve sağlıklı yaşam biçimini teşvik edici programları tasarlamak için okullarda kilit pozisyonadadır.^{30,15} Hemşire liderliğinde obeziteyi önlemek ve öğrenci sağlığını geliştirmek amacıyla müdahale programları geliştirilebilmekte ve uygulanabilmektedir.³¹ Bu programlarda aktif öğretim yöntemlerinin tercihi eğitimin etkinliğini en üst düzeye çıkarmaktadır.^{19,32} Motor oyun aktiviteleri ise çocukların sağlıklı beslenmeye yönelik bilgilerini artırmaları ve sağlıklı beslenme davranışı geliştirmeleri için eğlenceli bir öğrenme yöntemidir. Hemşire liderliğinde okul temelli sağlıklı beslenme temalı motor oyun aktiviteleri, eğitim programlarına katılımı artırmak, konuya çocukların ilgisini çekmek, bilginin kalıcılığını artırmak ve davranış kazandırmak için kullanılacak yöntemlerdir. Sağlıklı beslenme programları için ise oyunların kullanımı iyi bir seçenektir. Motor oyun aktivitelerinin okul hemşireliği uygulamalarında kullanılması önerilmektedir.

Çıkar Çatışması

Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Çalışma 19-21 Aralık 2019'da Ankara'da düzenlenen 6. Uluslararası 17. Ulusal Hemşirelik Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

KAYNAKLAR

1. Di Cesare M, Sorić M, Bovet P, Miranda JJ, Bhutta Z, Stevens GA. et al. The epidemiological burden of obesity in childhood: a worldwide epidemic requiring urgent action. *BMC Medicine* 2019;17:1-20.
2. Development Initiatives. 2018 Global Nutrition Report: Shining a Light to Spur Action on Nutrition. Bristol. Development Initiatives Poverty Research Ltd. 2018. <https://globalnutritionreport.org/> Erişim: 10.07.2020.
3. Yardim MS, Özcebe LH, Araz OM, Uner S, Li S, Konsuk Unlu H et al. Prevalence of childhood obesity and related parental factors across socioeconomic strata in Ankara, Turkey. *Eastern Mediterranean Health Journal* 2019;25(6):374-384.
4. Yilmaz S, Calikoglu EO, Kosan Z. Prevalence of obesity among adolescents in Eastern Turkey: A cross-sectional study with a review of the local literature. *Nigerian Journal of Clinical Practice* 2019;22(8):1070-1077.
5. Quelly SB. Characteristics associated with school nurse childhood obesity prevention practices. *Pediatric Nursing* 2017;43(4):193-199.
6. Pbert L, Druker S, Gapinski MA, Gellar L, Magner R, Reed G, et al. *Journal of School Health*. 2013;83(3):182-193.
7. American Academy of Pediatrics, Council on School Health. Role of the School Nurse in Providing School Health Services. *Pediatrics*. 2016 Jun;137(6), e20160852-e20160852. <https://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/137/6/e20160852.full.pdf> Erişim: 11.07.2020.
8. National Association of School Nurses. Maughan ED, Bobo N, Butler S, Schantz S. Framework for 21st century school nursing practice: National Association of School Nurses. *NASN School Nurse* 2016;31(1):45-53.
9. Kim SJ, Cho H, Baek SS. Effects of healthy life practice education on reported health behaviors among fourth-grade elementary school students in South Korea. *The Journal of School Nursing* 2016;32(6):397-406.
10. T.C. Sağlık Bakanlığı. Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER 2015. Yayın no: 1031, 2. Baskı. Ankara; 2019. p.109-112.
11. Kim J, Kim YM, Jang HB, Lee HJ, Park SI, Park KH, Lim H. Evidence-based nutritional intervention protocol for Korean moderate-severe obese children and adolescents. *Clinical Nutrition Research* 2019;8(3):184-195.
12. Speroni KG, Earley C, Atherton M. Evaluating the effectiveness of the kids living fit [tm] program: A comparative study. *Journal of School Nursing* 2007;23(6):329-336.
13. Wright K, Giger JN, Norris K, Suro Z. Impact of a nurse-directed, coordinated school health program to enhance physical activity behaviors and reduce body mass index among minority children: A parallel-group, randomized control trial. *International Journal of Nursing Studies* 2013;50(6):727-737.
14. Jacobson D, Melnyk BM. A primary care healthy choices intervention program for overweight and obese school-age children and their parents. *Journal of Pediatric Health Care* 2012;26(2):126-138.
15. Schroeder K, Jia H, Wang YC, Smaldone A. Implementation of a school nurse-led intervention for children with severe obesity in New York City schools. *Journal of Pediatric Nursing* 2017;35:16-22.
16. Johnston CA, Moreno JP, El-Mubasher A, Gallagher M, Tyler C, Woehler D. Impact of a school-based pediatric obesity prevention program facilitated by health professionals. *Journal of School Health* 2013;83(3):171-181.
17. Tucker S, Lanningham-Foster LM. Nurse-Led School-Based Child Obesity Prevention. *The Journal of School Nursing* 2015;31(6):450-466.
18. Bonsergent E, Agrinier N, Thilly N, Tessier S, Legrand K, Lecomte E. et al. Overweight and obesity prevention for adolescents: a cluster randomized controlled trial in a school setting. *American Journal of Preventive Medicine* 2013;44(1):30-39.
19. Kim SJ, Baek SS, Kang KA. Development and exploratory testing of a school-based educational program for healthy life behaviors among fifth grade children in South Korea. *Japan Journal of Nursing Science* 2017;14(1):13-26.
20. Ling J, Anderson LM, Ji H. Self-management training for Chinese obese children at risk for metabolic syndrome: Effectiveness and implications for school health. *School Psychology International* 2015;36(2):189-206.
21. Villalba JA, Amirehsani K, Lewis TF. Increasing healthy behaviors in adolescents of Mexican heritage in rural emerging Latino communities: Results from a school-based health intervention pilot study. *Journal of*

- Immigrant and Minority Health 2010;13(3):629-632.
22. Toruner EK, Ayaz S, Altay N, Citak EA ve ark. Efficacy of a school-based healthy life program in Turkey. *Children's Health Care* 2015;44(1):69-86.
 23. González CS, Gómez N, Navarro V, Cairós M, Quirce C, Toledo P et al. Learning healthy lifestyles through active videogames, motor games and the gamification of educational activities. *Computers in Human Behavior* 2016;55:529-551.
 24. Tallon JM, Saavedra Dias R, Costa AM, Leitão JC, Barros A, Rodrigues V et al. Impact of technology and school-based nutrition education programs on nutrition knowledge and behavior during adolescence- A Systematic Review. *Scandinavian Journal of Educational Research* 2019;1-12.
 25. Whittemore R, Jeon S, Grey M. An internet obesity prevention program for adolescents. *Journal of Adolescent Health* 2013;52(4):439-47.
 26. Alcântara CM, Silva AN, Pinheiro PN, Queiroz MV. Digital technologies for promotion of healthy eating habits in teenagers. *Revista brasileira de enfermagem* 2019;72(2):513-20.
 27. Moore JB, Pawloski LR, Goldberg P, Kyeung MO, Stoehr A, Baghi H. Childhood obesity study: A pilot study of the effect of the nutrition education program Color My Pyramid. *The Journal of School Nursing* 2009;25(3):230-239.
 28. Frenn M, Malin S, Bansal N, Delgado M, Greer Y, Havice M et al. Addressing health disparities in middle school students' nutrition and exercise. *Journal of Community Health Nursing* 2003;20:1-14.
 29. Monzavi R, Dreimane D, Geffner ME, Braun S, Conrad B, Klier M et al. Improvement in risk factors for metabolic syndrome and insulin resistance in overweight youth who are treated with lifestyle intervention. *Pediatrics*. 2006; 117(6):1111-1118.
 30. Wilson LF. Adolescents' attitudes about obesity and what they want in obesity prevention programs. *The Journal of School Nursing* 2007;23(4):229-238.
 31. Schroeder K, Smaldone A. What barriers and facilitators do school nurses experience when implementing an obesity intervention?. *The Journal of School Nursing* 2017;33(6):456-466.
 32. Hong L, Yufeng W, Agho K, Jacobs J. Preventing behavior problems among elementary school children: Impact of a universal school-based program in China. *Journal of School Health* 2011;81: 273-280.