

# Fiziksel Aktivite Teşvikinde Sınıf-Temelli Fiziksel Aktivite Uygulamaları'nın (STFAU) Rolü

## Classroom-based Physical Activity Practices (CBFAPs) in Promoting Physical Activity

Sabri Özçakır<sup>1a</sup>

<sup>a</sup>Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi.

### Makale Geçmişi

Geliş : 20 Aralık, 2024

Kabul : 28 Eylül, 2025

Çevrimiçi : 24 Ekim 2025

DOI: 10.55929/besad.1604692

### Makale Türü

Derleme Makale

### Article History

Received : December 20, 2024

Accepted : September 28, 2025

Online : October 24, 2025

DOI: 10.55929/besad.1604692

### Article Type

Review Article

**Öz:** Çocuk ve gençler arasında sedanter yaşamın artması ve obezitenin yaygın bir sorun olması nedeniyle düzenli fiziksel aktiviteye katılım bir halk sağlığı önceliğidir. Fiziksel aktivitenin teşvik edilmesinde okullar kilit bir rol oynamaktadır. Okul beden eğitimi programlarının günlük fiziksel aktivite süresini karşılamada yetersiz kalması nedeniyle fiziksel aktivite teşviki okul temelli bütüncül bir anlayışla ele alınmalıdır. Okul temelli fiziksel aktivite uygulamalarının önemli bir bileşeni de fiziksel aktivitenin okul gününe dahil edilmesi ve sınıfa taşınmasıdır. STFAU, sınıfta fiziksel aktivite molaları verme ve öğretim sürecinde fiziksel aktiviteden yararlanma şeklinde uygulanabilir. Bu araştırma okul temelli fiziksel aktivite programlarının önemli bir parçası olan STFAU'nun içeriği ve kapsamına dair bilgiler sunulmasını ve konunun Türkçe literatüre tanıtılmasını amaçlamaktadır. STFAU tüm öğretmenlerin her sınıf seviyesinde kullanabileceği, maliyet gerektirmeyen ve ek bir ekipmana ihtiyaç duymadan sınıf içinde sıraların yanında veya boş bir alanda uygulanabilecek fiziksel aktivitelerdir. Araştırmalar sınıf-temelli fiziksel aktivitelerin öğrencilerin akademik başarısını desteklediğini, odaklanma, dikkat ve motivasyonunu arttırdığını, öğrenmeyi kolaylaştırdığını ve onları uzun süre hareketsiz kalmaktan kurtardığını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla mevcut çalışmanın ilgili araştırma alanındaki boşluğu doldurulmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** *Fiziksel aktivite, bütüncül okul yaklaşımı, sınıf-temelli fiziksel aktivite*

**Abstract:** Regular participation in physical activity is a public health priority due to the increase in sedentary life and widespread of obesity issue among children and young people. Schools play a pivotal role in promoting physical activity. Physical activity promotion should be addressed with a school-based holistic approach since school physical education is insufficient to meet the daily physical activity. A crucial component of school-based physical activity interventions is integrating physical activity into the school day and bringing it into the classroom. CBFAPs can be implemented by offering physical activity breaks during classroom instruction and using physical activity to teach academic content. This research aims to provide knowledge about the content and scope of CBFAPs, which is an essential part of school-based physical activity programs, and to introduce this issue to Turkish literature. CBFAPs are physical activities that may be used by all teachers and at all grade levels, cost-free and may be implemented next to the desks or in an empty space in the classroom without additional equipment. Research reveals that classroom-based physical activities support students' academic success, increase their focus, attention and motivation, facilitate learning and prevent them from being inactive for a long time. For this reason, it is thought that the current study will contribute to filling the research gap in the related research area.

**Keywords:** *Physical activity, whole-of-school approach, classroom physical activity.*

## Bu makaleye atıf yapmak için | To cite this article

Özçakır, S. (2025). Fiziksel aktivite teşvikinde sınıf-temelli fiziksel aktivite uygulamaları'nın (STFAU) rolü. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, 17(2), 234-255.

## GİRİŞ

Küresel bir sorun olarak çocukluk çağı obezitesinin dünya çapındaki yükselen durumu, çocuk ve yetişkin sağlığı üzerindeki etkisi, obezitenin uluslararası bir öncelik olarak önemini vurgulamaktadır (Pulungan vd., 2024). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 2022 yılı verilerine göre dünyada her sekiz

Contact: Sabri Özçakır

 Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi.

 sabriozcakir@hotmail.com

kişiden biri obezite ile yaşamaktadır ve 5-19 yaş arasındaki 390 milyondan fazla çocuk ve ergen aşırı kiloludur. Aynı yaş grubundaki çocuk ve ergenler arasında fazla kilo ve obezitenin yaygınlığı 1990 yılında %8 iken 2022'de bu oran %20'ye yükselmiştir. (WHO, t.y.). Obezitenin görülme sıklığı Türkiye'de de giderek artmaktadır. 2016 yılı verilerine göre Türkiye'de ilkökul 2. sınıf öğrencisi çocukların %9,9'u şişman ve %14,6'sı kiloludur (COSI-TUR 2016, 2017). Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2017 yılı verilerine göre de 15 ve üzeri yaş grubundaki bireylerin %34.0'ı fazla kilolu, %27.8'i obez, %3.7'si ise morbid obezdir (TC. Sağlık Bakanlığı TBSA, 2019).

Çocuk ve gençlerin obezite oranları Covid-19 sonrası dönemde de artmaya devam etmektedir (Jha & Mehendale, 2022). Türkiye'nin de yer aldığı uluslararası bir araştırmada katılımcı ülkelerin önemli bir bölümü (%60,7) pandemi döneminde obez çocukların sayısında artış olduğunu belirtmiştir (Pulungan vd., 2024). Sorunun çözümü için düzenli fiziksel aktivite yapılması sağlık otoriteleri tarafından önerilmektedir (Nour & Altıntaş, 2023). Diğer taraftan fiziksel aktivite ile ilgili küresel ve ulusal istatistikler hareketsiz yaşamın giderek arttığını göstermektedir. Küresel düzeyde, yetişkinlerin %23'ü ve 11-17 yaş arasındaki ergenlerin %81'i DSÖ'nün sağlık için fiziksel aktivite tavsiyelerini karşılayamamaktadır (WHO, 2018). Ergenlerin büyük çoğunluğunun yetersiz düzeyde aktif olduğu, çoğunun günde en az iki saati ekran karşısında ve oturarak geçirdiği bilinmektedir (Van Sluijs, 2021). 2010 yılı verilerine göre Türkiye genelinde erkeklerin %52.2'si, kadınların %54.1'i sedanter bir yaşam sürdürmektedir (TC. Sağlık Bakanlığı TBSA, 2019). Türkiye'de nüfusun %43,6'sı DSÖ'nün sağlık için önerdiği fiziksel aktivite süresini karşılayamamaktadır. Ayrıca nüfusun %81,3'ünün etkili bir fiziksel aktiviteye katılmadığı tahmin edilmektedir (erkekler %70,1, kadınlar %92,2) (Türkiye Hanehalkı Sağlık Araştırması, 2018). Türkiye genelinde 15 yaş ve üzerindeki erkekler günlük ortalama 384.5 dk, kadınlar ise ortalama 374.1 dk oturarak ya da uzanarak vakit geçirmektedir. Aynı yaş aralığında günlük eğlence ve boş zamanla ilgili fiziksel aktivite yapmayanların oranı ise erkeklerde %64.2, kadınlarda %78.3'tür (TC. Sağlık Bakanlığı TBSA, 2019). Ulusal istatistikler Türkiye'de düzenli fiziksel aktiviteye katılma oranının düşüklüğünü ve sedanter bir şekilde geçirilen sürenin yüksekliğini ortaya koymaktadır.

Fiziksel inaktivite sağlık üzerine olumsuz etkileri ile toplumun sağlık düzeyi etkilenmekte ve bu durum sağlık harcamalarını arttırarak ülke ekonomisi açısından kayıplara neden olabilmektedir. Koruyucu ve önleyici sağlık hizmeti olarak sağlığı doğrudan etkileyen fiziksel aktiviteye katılım, bireysel ve nihayetinde toplumun genel sağlık düzeyini arttırarak sağlık sistemi üzerindeki yükü azaltır ve ülke ekonomilerine fayda sağlar. DSÖ, hareketli bir yaşam tarzını benimsemesi ile ülkelerin sağlık harcamalarını yaklaşık %1-3 oranında azaltabileceğini belirtmektedir (Irmak vd., 2022). Yaygın fiziksel inaktivite ulusal sağlık sistemlerine ve dünya çapında ekonomilere büyük bir

ekonomik yüküdür (WHO, 2022). 2013 yılında Türkiye’de yetersiz fiziksel aktivite kaynaklı doğrudan sağlık harcamaları 508,7 milyon dolar, dolaylı harcamalar ise 169,7 milyon dolar olarak hesaplanmış ve sağlık harcamalarının büyük bir bölümü kamu bütçesinden karşılanmıştır (Ding vd., 2016; T.C. Kalkınma Bakanlığı, 2018). Fiziksel inaktivitenin halk sağlığı sistemine küresel düzeydeki ekonomik yükü de oldukça yüksektir. Lancet Dergisi’nde yayınlanan bir araştırma, 2020-2030 yıllarını kapsayan dönemde toplam maliyetin yaklaşık 520 milyar dolar olacağını aktarmıştır (Santos vd., 2023).

Sedanter yaşamın yaygın bir problem olması ve çocuklar ile ergenler arasında obezitenin sürekli ilerlemesi nedeniyle, düzenli fiziksel aktivite kamusal bir öncelik haline gelmiştir. Okullar fiziksel aktiviteyi teşvik etmek ve sedanter yaşamı azaltmak için kilit ortamlar olarak tanımlanmaktadır (Bailey vd., 2023b). DSÖ, okulda ve okul dışı alanlarda fiziksel aktivitenin teşvik edilerek çocuk ve gençlerin gelişiminin desteklenmesini öncelikli alanlardan biri olarak kabul etmektedir (DSÖ, 2016). Fiziksel aktiviteye katılımın azalması, fazla kilolu ve obez çocuk ve gençlerin sayısındaki artış sonucunda dünya genelinde bu duruma karşı olarak önleyici stratejiler geliştirilmeye başlanmıştır. Okullar, sedanter yaşamın giderek arttığı bir dönemde çocuk ve gençler arasında fiziksel aktivitenin artırılmasına yönelik nüfus temelli bir yaklaşım için en iyi fırsatı sunan ortamlar olarak değerlendirilmektedir (Institute of Medicine [IOM], 2013; McMullen vd., 2015). Öğrenciler günün büyük bir bölümünü okullarda geçirmektedir. Beden eğitimi dersleri tek başına çocuk ve gençlere önerilen süre kadar fiziksel aktivite fırsatı sunamamaktadır. Dolayısıyla okulun tüm paydaşlarının öğrencilere okulda buldukları sürede kapsamlı ve koordineli bir biçimde bütüncül bir anlayışla fiziksel aktivite fırsatları sunması önerilmektedir (Colabianchi vd., 2015).

Her türden fiziksel aktiviteyi (yürüme, bisiklet, spor etkinlikleri, rekreasyon etkinlikleri vb.) teşvik edecek politikaları desteklemek Birleşmiş Milletler’in 2030 Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları’na - başta Sağlıklı ve Kaliteli Yaşam amacı olmak üzere- ulaşılmasına doğrudan katkı sağlayacaktır (WHO, 2018). Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları’nın sağlık ile ilişkili hedeflerine ulaşmak için Çin ve Galler’de fiziksel aktiviteyi ve sporu sürece dahil eden eylem planları geliştirilmiştir (Dai & Menhas, 2020; Sharp vd., 2022).

2024-2028 yıllarını kapsayan 12. Kalkınma Planı’nda “Nitelikli İnsan, Güçlü Aile ve Sağlıklı Toplum” başlığı altında belirlenen politika ve tedbirler arasında sağlıklı yaşam tarzının teşvik edilmesi amacıyla fiziksel aktivitenin artırılması da bulunmaktadır. Kalkınma Planı’nda belirlenen politika ve tedbirler Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları ile uyumlu olacak ve birbirini destekleyecek bir biçimde belirlenmiştir (T.C. Cumhurbaşkanlığı, 2023). Diğer taraftan Avrupa Komisyonu’nun 2013 yılında yayınladığı raporda beden eğitimi ve fiziksel aktiviteyi geliştirmek ve teşvik etmek için

Avrupa ülkelerinin yaklaşık yarısında var olan ulusal strateji ve girişimlerin Türkiye’de mevcut olmadığı görülmektedir (Avrupa Komisyonu, 2013).

Türkiye’de fiziksel aktiviteyi teşvik etmek, daha aktif ve sağlıklı bir toplum oluşturmak amacıyla Sağlık Bakanlığı ve Milli Eğitim Bakanlığı’nın (MEB) öncülüğünde bir dizi çalışma yürütülmektedir. Bu kapsamda T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü tarafından Fiziksel Aktivite Rehberi yayınlanması (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014), Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı’nın hazırlanması ve 2015-2018 yılları arasında yaklaşık 330.000 bisiklet dağıtımı yapılması, Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi hazırlanarak ortaokul ve lise öğrencilerine uygulanması kamu kurumları öncülüğünde yürütülen çalışmalardır (T.C. Kalkınma Bakanlığı, 2018; T.C. Sağlık Bakanlığı, 2018). MEB Temel Eğitim Genel Müdürlüğü ve Nestle Türkiye A.Ş. işbirliği ile ilkökul 3. sınıf öğrencilerinin dengeli beslenme, sağlık ve fiziksel aktivite konusundaki bilinç düzeyini arttırmayı amaçlayan girişim (Sağlıklı Adımlar Projesi, 2019) ile MEB Temel Eğitim Genel Müdürlüğü ile Pınar Süt işbirliğiyle 36-68 ay arası çocuklara yönelik olarak hayata geçirilen “Eğlenerek Hareket Edelim Sağlıklı Beslenelim” projesi (MEB Temel Eğitim Genel Müdürlüğü, t.y) kamu ve özel sektör ortaklığı ile üretilen girişimlerdir. Söz konusu projeler arasında en geniş kapsamlı ve en fazla öğrenciye ulaşılan Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karne uygulamasına anaokulları ile ilkokulların dahil edilmemesi ve karne kapsamında yapılan çalışmaların yalnızca durum tespiti amacıyla kullanılması bir eksiklik olarak değerlendirilebilir. Diğer girişimler de sayıca çok az çocuk ve gence ulaşabilmesi nedeniyle ülke genelini kapsayıcı çalışmalar değildir. Özetle Türkiye’de fiziksel aktiviteyi teşvik etmek amacıyla yürütülen çalışmalar çoğunlukla bilgi verme, bilinçlendirme ve mevcut durumu saptamaya yöneliktir. Ayrıca yukarıda bahsedilen çalışmalar çocuk ile gençlere okullarda ve okul dışında fiziksel aktivite fırsatları sunmaya odaklanmamakta ve uygulama içermemektedir. Okul öncesi eğitim, ilköğretim ve ortaöğretimde öğrencilere sunulan beden eğitimi dersleri ulusal ve uluslararası sağlık otoriteleri tarafından önerilen günlük fiziksel aktivite sürelerini karşılamamaktadır. Sağlık otoriteleri beş yaşından küçük çocukların günde en az üç saat, 5-17 yaş arasındaki çocuk ve gençlerin ise günde en az 60 dakika fiziksel aktivite yapmalarını önermektedir (American Heart Association, t.y.; Bull vd., 2020; T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014). Türkiye’de okul öncesi eğitim kurumları ile ilkokullarda beden eğitimi dersleri beden eğitimi öğretmenlerinin sorumluluğunda değildir. Araştırmalar okul öncesi öğretmenlerinin motor gelişim alanına yönelik olarak beden eğitimi öğretiminde kendilerini yeterli görmediğini (Sert, 2016) ve psikomotor becerilerin öğretiminde bir takım sorunlarla karşılaştığını (Uyar & Karafil, 2013) ortaya koymaktadır. Buna ek olarak ülkemizde yapılan birçok araştırma sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi öğretiminde bilgi, beceri ve deneyim eksikliğini göstermektedir (Altun, 2016; Bayat vd. 2016; Bozdemir vd., 2015; Dağdelen & Kösterelioğlu, 2015; Kazu & Aslan, 2014) . Bu nedenle tüm eğitim

kademelerinde bütüncül bir anlayışla fiziksel aktiviteyi teşvik edecek uygulamalara ihtiyaç olduğu açıktır.

Türkiye’de beden eğitimi dersleri tüm eğitim kademelerinde bulunmakla birlikte önerilen günlük fiziksel aktivite süresinin karşılanmasında okul beden eğitimi programları yeterli olmamaktadır. Okula devam eden çocuk ve gençlere sunulan fiziksel aktivite fırsatlarını arttırmak için Türkiye’de de konunun bütüncül bir anlayış ve işbirliği yaklaşımı ile ele alınması önemlidir. Okullarda fiziksel aktivite fırsatlarını arttırmak için bütüncül okul yaklaşımının benimsenmesi Türkiye için de mümkün olabilir. Okul gününün tamamında öğrencilere sunulan fiziksel aktivite fırsatlarını arttırmaya odaklanan bütüncül okul yaklaşımı sınıfta geçen süreyi de fiziksel aktivite açısından değerlendirmeye odaklanır (IOM, 2013). Bütüncül okul yaklaşımının bir parçası olan STFSU, hareketin diğer bir ifadeyle fiziksel aktivitenin sınıf ortamına dahil edilmesidir. STFAU, Türkçe literatürde sınırlı sayıda araştırmaya konu olmuştur. Türkiye’de bu alanda yapılan ilk çalışmalardan biri teknoloji destekli zihin molalarının çocukların fiziksel aktivite inançlarına yönelik etkisini incelemek amacıyla yapılmış ve zihin molalarının çocuklarda fiziksel aktivitenin teşvikine olumlu etkisi olduğunu ortaya koymuştur (Uzunöz, 2017). Okul temelli fiziksel aktivite uygulamalarını tanıtmak amacıyla yapılan araştırmada ise kapsamlı okul fiziksel aktivite programının bileşenlerinden biri olan okul günü boyunca sunulacak fiziksel aktivite fırsatları ile ilgili bilgi verilmiştir (Demirci & Demirci, 2019). Aynı yıl yapılan farklı bir çalışmada okul temelli fiziksel aktivite uygulamalarının öğrencilerin sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk düzeylerine etkisi araştırılmıştır (Özdemir, 2019). 2022 yılında yayınlanan bir yüksek lisans tezi ise ortaokulda akademik derslerde kullanılan fiziksel aktivite tabanlı zihin molalarının erişiyeye etkisini incelemiş ve zihin molaları bazı derslerde erişiyeye puanlarını arttırmıştır (Vural, 2022). Bu araştırma fiziksel aktiviteyi teşvik amacıyla farklı ülkelerde uygulanan okul temelli fiziksel aktivite programlarının önemli bir parçası olan STFAU’nun içeriği ve kapsamına dair bilgiler sunulmasını ve konunun Türkçe literatüre tanıtılmasını amaçlamaktadır. Türkiye’de görev yapan öğretmenlerin STFAU ile ilgili bilgileri sınırlı ve bu uygulamaların kullanımı yaygın değildir. Mevcut çalışmanın ilgili araştırma alanındaki boşluğun doldurulmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## YÖNTEM

### Araştırma Tasarımı

Bu çalışma, fiziksel aktivitenin teşviki kapsamında STFAU’nun rolünü ortaya koymayı amaçlayan geleneksel bir derleme niteliğindedir. Literatür taraması 2000–2024 yılları arasında yayımlanmış, konuyla doğrudan ilişkili İngilizce çalışmaları kapsamaktadır. Konu ile ilgili Türkçe çalışmaların

sınırlı olması STFAU'nun içeriği ve kapsamı ile ilgili İngilizce çalışmaların incelenmesini gerekli kılmıştır.

Veriler Google Scholar, Web of Science, Scopus ve PubMed veri tabanlarında “classroom-based physical activity”, “movement integration [MI]”, “active classrooms”, “brain breaks” ve “Comprehensive School Physical Activity Program [CSPAP]” gibi anahtar kelimeler kullanılarak elde edilmiştir. Ayrıca DSÖ, ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi [CDC] ve T.C. MEB ve Sağlık Bakanlığı gibi ulusal ve uluslararası kuruluşların politika belgeleri ve raporları incelenmiştir.

Çalışmaya dâhil edilen yayınlar;

- Geleneksel sınıf ortamında uygulanan fiziksel aktivite stratejilerini ele alması,
- Okul temelli fiziksel aktivite teşvik programlarının bir parçası olması ve
- Hakemli dergilerde yayımlanmış veya güvenilir kurum/kuruluş raporu niteliğinde olması kriterlerine göre seçilmiştir.

Elde edilen bilgiler tematik olarak sınıflandırılmış, uygulama örnekleri ve politika önerileri bağlamında bütüncül bir yaklaşımla sunulmuştur. Sistematik bir derleme protokolü izlenmemiş, ancak alanın güncel durumunu yansıtacak şekilde kapsamlı bir literatür taraması yapılmıştır.

### **Fiziksel Aktiviteye Bütüncül Yaklaşımlar ve Fiziksel Aktiviteyi Sınıfa Dahil Etme Çabaları**

DSÖ sağlıklı bir dünya için daha sağlıklı insanlar vizyonu ve Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları ile uyumlu olarak 2018-2030 arası dönemi kapsayan Fiziksel Aktivite Küresel Eylem Planı hazırlamıştır. DSÖ çocuk ve yetişkinlerde hareketsizliği 2030 yılına kadar %15 oranında azaltma ve bu sayede sağlık ve refahı iyileştirme hedefiyle tüm ülkeleri bütüncül bir sistem yaklaşımı uygulamaya çağırılmaktadır (WHO, 2018; 2021). Eylem planında yer alan dört stratejik amaçtan biri olan “Aktif İnsanların Yaratılması” için önerilen aksiyonlardan biri de tüm eğitim kademelerinde yaşam boyu sağlık ve fiziksel aktivite teşvikinde bütüncül okul yaklaşımının güçlendirilmesi gerektiğidir (WHO, 2018; 2021). Küresel eylem planı okullarda fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için kanıta dayalı ve tüm okulu kapsayan bir yaklaşımı destekleyen altı alanın ana hatlarını sergilemektedir. Bu alanlar; (1) Kaliteli beden eğitimi, (2) Okula aktif ulaşım, (3) Okul öncesi ve sonrasında fiziksel aktivite içeren programlar (4), Teneffüs ve öğle arasında fiziksel aktiviteyi teşvik edecek fırsatlar, (5) Fiziksel aktivitenin sınıfa dahil edilmesi/sınıfta kullanılması ve (6) Özel ihtiyaçları olan bireyler için kapsayıcı fiziksel aktivite yaklaşımlarıdır (WHO, 2021).

Okullarda fiziksel aktivite fırsatlarının artırılması, okul çağındaki çocuk ve gençler arasında küresel bir öncelik olarak ortaya çıkmaktadır. Bu amaçla, birçok ülke okul çağındaki çocukların okul öncesinde, okul günü boyunca ve okul sonrasında kullanabilecekleri fiziksel aktivite fırsatlarını

artırmayı amaçlayan tüm okulu kapsayan bütüncül fiziksel aktivite girişimleri tasarlanmış ve uygulamaya koymuştur. Tüm okulu kapsayan fiziksel aktivite teşvik stratejileri uluslararası düzeyde benimsenmiş bir strateji olarak okullarda fiziksel aktivite fırsatlarını beden eğitimi dersleri ve okul sporlarının ötesine taşıyan bir girişimdir (McMullen vd., 2015; McMullen vd., 2022). Kapsamlı ve bütüncül fiziksel aktivite girişimlerini başta Amerika Birleşik Devletleri [ABD] olmak üzere Finlandiya, İrlanda, Polonya (McMullen vd., 2015) Danimarka (Knudsen vd., 2021) ve Avustralya'da görmek mümkündür. Finlandiya'da uygulanan program fiziksel aktivite aracılığıyla daha aktif ve keyifli bir okul günü yaratılmasını, İrlanda'da fiziksel olarak eğitilmiş ve aktif bir okul topluluğuna ulaşılmasını, Polonya modeli ise bir eğitim programı aracılığıyla çocukların fiziksel aktivite düzeylerini arttırmayı amaçlamaktadır (McMullen vd., 2015). Fiziksel aktiviteye yönelik tüm okulu kapsayan bütüncül okul yaklaşımının bir ögesi olan aktif sınıfların kullanılması "Finnish Schools on the Move" ulusal hareketinin okullarda fiziksel olarak aktif bir okul kültürü oluşturmayı amaçlayan yapısı ile Finlandiya'da eğitim sistemine kapsamlı bir şekilde dahil edilmiştir (Haapala, 2017; WHO, 2021; <https://liikkuvakoulu.fi/en/home/>). Bu yaklaşım, CDC ile ABD Ulusal Spor ve Beden Eğitimi Derneği gibi ulusal kuruluşlar tarafından da desteklenmektedir (WHO, 2021). Danimarka'da 2014 yılında gerçekleşen eğitim reformunun bir parçası olarak zorunlu fiziksel aktivite politikası yürürlüğe girmiştir. Bu politikaya göre her kademedeki devlet okullarında okul günü boyunca öğrencilere ortalama 45 dakika fiziksel aktivite fırsatları sunulmalıdır. 45 dakika kuralına uymanın bir yolu da öğrencilere sınıf-temelli fiziksel aktivite sunmaktır ve bu kural öğretmenlerin STFAU'na bakışını olumlu etkilemektedir (Knudsen vd., 2021).

Çocukların günlerinin neredeyse yarısını geçirdikleri okul ortamında fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi ve desteklenmesi için tüm fırsatların değerlendirilmesi önemlidir. Diğer taraftan birçok okulda spor salonu bulunmaması, sınıfların küçük olmasından dolayı ekipman kullanımı için uygun olmaması fiziksel aktivite teşvikinde bir engel olarak görülmektedir. Ancak fiziksel aktivite yine de gerçekleştirilebilir. İrlanda'da "Get Active in the Classroom" isimli girişim, fiziksel aktivitenin önündeki engellerin aşılmasına yardımcı olmak üzere tasarlanmıştır. Bu girişime göre çocukların sınıfta sıralarında veya mobilyaların yeniden düzenlenmesi yoluyla yapabilecekleri oyun ve etkinlikler vardır. Teneffüslerde veya gün boyunca herhangi bir zamanda yapılabilen ve kolaylıkla takip edilebilen bu aktiviteler çocukları aktif hale getirmenin ve derse yeniden odaklanmanın harika bir yoldur (Get Active in the Classroom, 2024). Avustralya'nın Viktoria Eyaleti'nde kabul edilen "Active Schools" girişimi öğrencilerin yaşamda aktif olmak için gerekli beceri, güven ve motivasyona sahip olmalarını amaçlamakta ve aynı zamanda fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için aktif sınıf anlayışını benimsemektedir (Active Schools, 2024).

Fiziksel aktivitenin teşvikinde okul beden eğitimi programlarının yeterli olmaması öğrencilere yeni fiziksel aktivite fırsatlarının sunulmasını zorunlu kılmakta ve sorunun çözümü için okulun tüm paydaşlarının iş birliği ile bütüncül bir yaklaşım önerilmektedir (IOM, 2013; McMullen vd., 2021). Okul sağlığının geliştirilmesi ve fiziksel aktivitenin teşvik edilmesine yönelik bütüncül ve kapsamlı çalışmalara ABD öncülük etmektedir. Öğrenci sağlığını temele alan Bütüncül Okul, Bütüncül Toplum, Bütüncül Çocuk (Whole School, Whole Community, Whole Child) yaklaşımı beden eğitimi ve fiziksel aktivitenin de aralarında olduğu dokuz alanı içerir (Dauenhauer & Stoeper, 2022; Lewallen vd., 2015). 2014 yılında ABD’de geliştirilen bu model, sağlık ve eğitim alanının uyum ve koordinasyon içinde çalışmasını amaçlamaktadır (Chiang vd., 2015). “Whole-of-school approach” ismi verilen bütüncül okul yaklaşımı ise okul gününün tamamında öğrencilere fiziksel aktivite fırsatları sunmaya odaklanır. Bu yaklaşıma göre okulla aktif gidiş ve geliş, okul tarafından düzenlenen okul öncesi ve okul sonrası aktiviteleri, teneffüs ve yemek molaları, beden eğitimi dersleri, okul içi ve okullar arası spor müsabakaları ile sınıfta geçen öğretim sürelerinin hepsinde öğrencilere fiziksel aktivite fırsatları sunulabilir (IOM, 2013). Okul ile ilişkili tüm bireyleri (öğrenci, öğretmen, okul personeli, aileler vb.) sürece dahil etmeyi amaçlayan bu yaklaşım okulu ve çevresini harekete geçirmeye yani aktif tutmaya odaklanır (IOM, 2013). Bütüncül okul yaklaşımına uyumlu olarak yine ABD’de geliştirilen Kapsamlı Okul Fiziksel Aktivite Programı [KOFAP] (Comprehensive School Physical Activity Program) nitelikli beden eğitimi, okul öncesi ve sonrası fiziksel aktivite, okul günü boyunca/okul sırasında fiziksel aktivite, personel katılımı ve aile/toplum katılımı olmak üzere beş bileşenden oluşmaktadır (McMullen vd., 2022). KOFAP, çocuklara beden eğitiminin ötesinde ek fiziksel aktivite fırsatları sağlamayı hedeflemektedir. Bu programda okul günü boyunca fiziksel aktivitenin teşviki için fiziksel aktivitenin sınıfa dahil edilmesi önemli bir bileşendir. Sınıfta fiziksel aktivitenin uygulanması, akademik derslerde kısa fiziksel aktivite araları verme ve akademik konuların öğretiminde fiziksel aktivite veya hareketten yararlanma şeklinde olmaktadır (Webster, 2023).

### **Aktif Sınıfları Okul Müfredatına Dahil Etmek**

STFAU, “brain boosters, energizers, movement integration, active learning” gibi farklı isimlerle adlandırılrsa da nihai olarak öğrencileri oturdukları yerden kaldırma ve okul günü boyunca hareket ettirmeyi hedeflemektedir (CDC, t.y). Aktif sınıflar, akademik dersler sırasında fiziksel aktivite aralarının kullanılması veya sınıf ortamının yeniden yapılandırılması yoluyla fiziksel aktivitenin sınıf ortamına dahil edilmesi olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2021). STFAU farklı formlarda karşımıza çıkabilir. Derslerde aktif öğrenme uygulamaları, dersler sırasında fiziksel aktivite araları, sınıfta çevresel değişiklikler yapma (örn. ayakta yüksek masalar kullanma) ve modifiye edilmiş oturma biçimi (örn. pilates topu üstüne oturma) STFAU örnekleri arasındadır (IOM, 2013). Esnetme, dans

etme veya zıplama gibi sınıf içi fiziksel aktiviteler okul günü boyunca herhangi bir zamanda (bir veya birkaç derste) sınıf/ders öğretmenin yönetiminde uygulanabilir. Aktif sınıflar için aşağıdaki stratejiler uygulanabilir:

- Ders süresini farklı yoğunluklarda ve 3-5 dakikalık fiziksel aktivite molalarıyla bölmek. Bu molalara hareket molaları, enerji vericiler veya fitness molaları da denilmektedir.
- Fiziksel aktiviteyi öğretime/akademik içeriğe dahil etmek. Örneğin mesafeyi tahmin etmek için odanın etrafında yürürken adımların sayılması.
- Fiziksel aktiviteyi artırmak ve/veya sedanter davranışı azaltmak için sınıfı yeniden yapılandırma. Örneğin ayakta yüksek sıra kullanımı veya fiziksel aktivite ekipmanlarının kullanımı.
- Öğrenmeyi sınıfın dışına ve doğaya taşımak. Örneğin okul bahçesi veya park gibi açık alanlara taşımak (WHO, 2021).

Esneklik egzersizleri ile fiziksel aktivitelerin doğru form ve güvenli bir şekilde yapılabilmesi için beden eğitimi öğretmenlerinden destek alınabilir (CDC, t.y.). Beden eğitimciler sınıf-temelli fiziksel aktivite stratejilerinin benimsenmesi, teşvik edilmesi, geliştirilmesi ve sürdürülebilmesi adına önemli bir sorumluluk üstlenmektedir (Chen vd., 2019). STFAU tüm yaşlarda ve her eğitim kademesinde yüz yüze yapılabilceği gibi teknoloji yardımıyla sanal bir aktivite olarak da kullanılabilir. Sınıf-temelli fiziksel aktivitenin en çok uygulanan örneklerinden biri olan fiziksel aktivite molaları/araları, öğretim periyotları arasında ve gün içindeki geçiş zamanları öncesinde, sırasında veya sonrasında öğrencilerin sınıfta aktif olabilecekleri kısa sürelerdir. Bu aralar okul gününün veya dersin başında, akademik derslerin ortasında veya farklı konular arasında geçiş aralarında gerçekleşebilir. Kısa süreli olduğu için bir okul gününde birden fazla fiziksel aktivite molası kullanmak mümkündür. Sınıfta her çocuğun katılabileceği fiziksel aktivite molaları sınıf içerisinde herhangi bir yerde, sıranın yanında ayakta durarak uygulanabilir. Fiziksel aktivite molaları için herhangi bir materyal veya ekipmana gerek duyulmadığından kolaylıkla uygulanabilir. Akademik eğitime ara verilerek gerçekleştirilen kısa süreli fiziksel aktivite uygulamaları derse ara vererek esnetme, yürüme ve ritmik hareketler yapma şeklinde uygulanabilir (Bailey vd., 2023a). Kısa fiziksel aktivite molalarının okul gününe dahil edilmesi, okul temelli fiziksel aktiviteyi artırmanın uygun maliyetli bir yoludur. Sınıf içi aktivite molalarının verilmesi düşük maliyetlidir ve geniş bir kitleye ulaşabilir (Babey vd., 2014).

Sınıf ortamına fiziksel aktiviteyi dahil etmenin fiziksel aktivite molaları verme dışındaki diğer bir yolu da öğretim sürecine fiziksel aktiviteyi katmaktır. Diğer bir ifadeyle aktif öğretimin sınıfta kullanılmasıdır. Bu yöntemde fiziksel aktivite öğretim sürecinin bir parçasıdır ve öğretim anında fiziksel aktivite devam eder. Fiziksel aktivite molaları gibi aktif öğretim de sınıfta herhangi bir alanda

ve sıranın yanında uygulanabilir. Tüm öğrencilerin sürece dahil edildiği bu yöntem çoğunlukla öğretmen tarafından yönetilir. Fiziksel olarak aktif öğretim ve öğrenme; matematik, dil, fen ve sosyal bilgiler gibi herhangi bir dersin parçası olabilir ve ders süresince herhangi bir anda kullanılabilir (Pate & Saunders, 2024). Hareket yoluyla öğrenme olarak da değerlendirilen bu yaklaşımda beden eğitimi dışındaki temel öğrenme alanlarında fiziksel aktivitenin sınıfa dahil edilmesi ve yeni bilgilerin hareket yoluyla öğretilmesi amaçlanır. Örneğin oyun sırasında iletişimi yalnızca öğrenilen yabancı dil ile sürdürme, dersi öğrenciler için ilgi çekici hale getirmek amacıyla sayı ve kelime oyunlarına hareketi ekleme, atlarken saymaya devam etme veya soruları yanıtlamak için sınıfta hareket etme bu kapsamda yapılabilecek uygulamalardır (Bailey vd., 2023a).

### **Fiziksel Aktiviteyi Neden Öğrenme Sürecine ve Sınıfa Taşıyalım**

Çocuklar ve gençler okul günü boyunca uzun süre oturup hareketsiz kalmaktadır. Bu nedenle aktif sınıflar okul gününün hareketsiz geçen dönemlerine fiziksel aktiviteyi dahil etmenin uygun maliyetli ve pratik bir yoludur. Fiziksel aktiviteye yönelik tüm okulu kapsayan bütüncül bir yaklaşımın parçası olan aktif sınıflar stratejisi öğrencilerin bilgiyi anlamlı bir şekilde akılda tutmalarına yardımcı olmak için hareketi sınıf içi öğrenmeye dahil eder. Aktif sınıflar stratejisi ile çocukların fiziksel aktivite seviyeleri, motivasyonları ve akademik derslerdeki başarıları artar, görevlere daha fazla dikkat ederler ve öğrenme daha keyifli bir hal alır (WHO, 2021). Fiziksel aktivite araları öğrencilerin dikkatini ve odaklanma (görevde kalma) süresini artırır. Ayrıca etkin sınıf yönetimi ile uyumlu olan bu aralar öğrencilerin günlük fiziksel aktivitelerine de katkıda bulunur (Pate & Saunders, 2024). Okul günü boyunca fiziksel aktivite için fırsatlar oluşturmak öğrenmeyi olumsuz etkilemez. Aksine, STFAU öğrencilerin konsantrasyonu artırarak olumlu sınıf-içi davranışlar oluşturur, öğrenme sürecinde motivasyon ve katılımı olumlu etkileyerek akademik performansı artırır (Springboard to Active Schools, 2024). Öğrencileri öğrenim sırasında STFAU'na katılmaya teşvik etmek onların aktif olduğu süreyi artırarak hareketsiz oldukları süreyi sınırlandırır (CDC, 2018).

Nörobilimsel kanıtlar geleneksel eğitimin aksine-öğrenme sürecinde soyut düşünme, duygu ve fiziksel aktivitenin birbiriyle tamamen bağlantılı olduğunu göstermektedir. Geleneksel anlatım yönteminde öğrencilerin pasif ve hareketsiz olması fiziksel aktiviteyi engeller. Diğer taraftan, okullarda öğrencilerin serbest kaldığı sürelerin azalması ve beden eğitimi ders saatleri ile tiyatro, müzik ve açık hava etkinlikleri gibi faaliyetlerin azalması öğrenme ortamında fiziksel olarak aktif olunan süreyi daha da kısıtlamaktadır. Araştırmalar hareketsizliğin yalnızca fiziksel sağlığı değil, beyin sağlığını da olumsuz etkilediğini göstermektedir. Fiziksel aktiviteye katılım sağlıklı beyin fonksiyonlarına katkıda bulunmaktadır (Doherty & Miravalles, 2019).

STFAU, MEB tarafından 2024 yılında ilan edilen ve uygulanmaya başlanan Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli'nin [TYMM] öğrenciyi merkeze alan yapısı ile de uyumludur. Her öğrencinin yetenek, ilgi ve öğrenme profilleri gibi bireysel farklılıklarını göz önünde bulunduran TYMM, farklılaştırılmış öğretim yaklaşımını benimseyerek kapsayıcı bir eğitim ortamı sunmaktadır. Bireyselleştirilmiş ve esnek bir yaklaşımı temsil eden farklılaştırılmış öğretim, öğrencilerin bireysel öğrenme yollarını keşfetmelerine imkan sağlayan stratejiler geliştirir ve öğrencilerin potansiyellerini en iyi şekilde ulaşılabilmeleri için farklı öğrenme ortamları sunar (MEB, 2024a). TYMM'de öğretim programları bütüncül program yaklaşımını temel alarak etkili ve kalıcı öğrenmelerin gerçekleşmesi için disiplinler arası ilişkileri kullanır. Belli bir dersin konularının başka disiplinlerle ilişkilendirilerek verilmesi tek disipline bağlı bilgi aktarımı yerine farklı disiplinlere ilişkin konuların anlamlı biçimde sunulmasını içerir (MEB, 2024b). Kolb'un öğrenme stilleri teorisine göre de bireyler öğrenirken kendilerini daha rahat hissettikleri ve etkili olduğunu düşündükleri farklı öğrenme stilleri tercih eder ve kullanırlar (Cornwell & Manfred, 1994). Fiziksel aktiviteyi sınıfa taşımak hareket yoluyla öğrenen kinestetik öğrenme stiline sahip öğrenciler için öğrenme fırsatı sunar. STFAU ile farklılaştırılmış öğretim anlayışına uygun olarak bireysel farklılıklar dikkate alınır ve disiplinler arası öğrenme ortamı oluşturulabilir.

STFAU, okul temelli fiziksel aktiviteyi geliştirir ve aynı zamanda akademik performansın iyileştirilmesi için bir fırsat sağlayabilir (Watson vd., 2017). 2022 yılında yayınlanan bir sistematik derlemede; ABD, İngiltere, Avustralya, İrlanda, Norveç ve Yunanistan vd. ülkelerde yürütülen 54 çalışmayı incelenmiştir. Sonuçlar, fiziksel olarak aktif yürütülen akademik derslerin ilkökul öğrencilerinin hem fiziksel aktivitesini artırdığını hem de akademik performansını desteklediğini göstermiştir (Petrigna vd., 2022). İrlanda'da yapılan bir çalışmada, ilkökul öğrencileri sınıflarında uygulanan aktif dersleri olumlu algılamış; bu derslerin eğlenceli olduğunu, öğrenme fırsatları sunduğunu ve okul günü boyunca ek egzersiz yapmalarına imkân tanıdığını ifade etmiştir (McMullen vd., 2019). STFAU'nun okul çağındaki çocuk ve ergenlerin dikkat ve görev odaklı davranışı üzerindeki olumlu etkisini ortaya koyan bir sistematik derlemede de birçok ülkede (ABD, Almanya, Kanada, İtalya, İsviçre, Hollanda vd.) yapılan bilimsel çalışmalar incelenmiştir (Ruhland & Lange, 2021). Kısa süreli STFAU'nun iyi olma hali ve fiziksel aktiviteden keyif alma üzerindeki etkilerini inceleyen farklı bir sistematik derleme, Türkiye'de yapılan bir çalışma da dahil olmak üzere ABD, Norveç, Polonya, İsviçre, Almanya ve diğer ülkelerde yürütülen araştırmaları kapsamaktadır. Bu çalışmalardan elde edilen bulgular, sınıfa entegre edilen kısa süreli fiziksel aktivite molalarının, çocukların fiziksel aktiviteden aldıkları keyfi artırdığını, yaşam kalitesi algılarını güçlendirdiğini ve iyi olma haline katkı sağladığını göstermektedir (Papadopoulos vd., 2022). Tüm bu kanıtlar, STFAU'nun yalnızca tek bir ülkeye özgü bir yaklaşım olmadığını; aksine farklı eğitim sistemlerinde

araştırılan ve giderek daha fazla önemsenen evrensel bir uygulama alanı olduğunu ortaya koymaktadır.

Öğretmenler STFAU hakkında genellikle olumlu düşüncelere sahiptir ve sınıf-temelli aktivitelerin öğrencilerin fiziksel ve zihinsel gelişimi, sağlığı ve akademik performanslarına faydalı olduğunu düşünmektedir. Diğer taraftan, fiziksel aktivitenin sınıf ortamına dahil edilmesinin zorlukları da vardır ve öğretmenler bazı engellerle karşılaşmaktadır. Okul yönetiminin baskısı, müfredat baskısı, sınırlı kaynaklar, zaman kullanımı, uygun fiziksel aktivite hakkındaki bilgi eksikliği, destek eksikliği ve STFAU için motivasyon eksikliği ve uygulama zorlukları karşılaşılan engeller arasında yer almaktadır (Knudsen vd., 2021).

### Fiziksel Aktiviteyi Sınıfa Taşıyan Örnek Uygulamalar

Fiziksel aktivite ve sağlık eğitimini sınıfa taşıyan JAM Okul Programı, çocuklara sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazandırmak için ABD’de tasarlanmıştır (Franklin Regional Council of Governments, 2014). Bu program öğretmen veya öğrencilerin yönetebileceği ve okul günü boyunca bir dakikalık fiziksel aktivite molalarını içeren basit bir etkinlik rutini (Vazou & Vlachopoulos, 2014). Yine ABD’de ilkokullar için tasarlanan Take10! programı ise okul günü boyunca hareketsiz davranışı azaltmayı ve sınıfta yapılandırılmış fiziksel aktivite sürelerini arttırmayı amaçlamaktadır. Akademik öğrenmeye ayrılan zamandan ödün vermeden öğrencileri hareket ettirmek için tasarlanan TAKE10!; matematikten okumaya, sosyal bilgilerden fen bilimlerine kadar öğrenme hedeflerini pekiştirirken öğrencileri fiziksel aktivite ile meşgul eder (Kibbe vd., 2011). Bu program sınıfta 10 dakikalık fiziksel aktivite oturumlarının uygulanmasını temel alır (Stewart vd., 2004) ve fiziksel aktiviteyi akademik derslere dahil ederken çocuklara fiziksel aktivite ile enerji dengesinin önemini öğretir (Goh vd., 2016).

ABD Michigan Eyaleti Eğitim Departmanı tarafından “Brain Breaks” ismiyle başlatılan ve zihin molaları olarak tercüme edilen girişim, sınıf öğretmenlerine temel akademik kavramlara dayalı fiziksel aktiviteler sağlamayı amaçlamaktadır (Franklin Regional Council of Governments, 2014). Energizers programı da, sınıf öğretmenlerinin fiziksel aktiviteyi akademik derslere dahil edebilmeleri için ABD’nin Kuzey Karolina eyaletinde geliştirilmiş bir sınıf-temelli fiziksel aktivite programıdır ve Brain Breaks programından ilham alınarak tasarlanmıştır (Mahar vd., 2006; Mahar, 2019). Sınıf öğretmenleri için sınıf ortamına pratik fiziksel aktivite fikirleri getiren diğer bir program Active Academics’tir. Akademik öğrenme sürecinin devam ettiği sürede öğrencileri “ayağa kaldırın ve hareket ettirin” sloganını benimseyen ABD merkezli bu girişim, sınıf seviyesine uygun aktif öğrenme fikirleri sunmak ve hareketi diğer disiplinler (okuma, dil, matematik vb.) ile birleştirmek için tasarlanmıştır (Active Academics, 2024).

“Take a Break! Teacher Toolbox: Physical Activity Breaks in the Secondary Classroom” ismiyle ABD’nin Colorado eyaletinde tasarlanan girişim ise ortaokul ve liselerde (6-12. sınıflar) akademik derslere ara verip fiziksel aktivite araları kullanılmasını amaçlamaktadır. 1-5 dakikalık molalarla öğrencilere ve hatta öğretmenlere ek fiziksel aktivite fırsatları sunulmasını içeren bu programın her gün 30-60 dakikada bir kullanılması önerilmektedir ([The Colorado Education Initiative, t.y.](#)). Bu program STFAU’nun ortaokul ve lise öğrencileri için de mümkün olduğunu ortaya koymaktadır. Happy 10 programı Take10! fiziksel aktivite programının prensiplerini temel alarak ilkökul çağındaki çocukların fiziksel aktivite düzeyinin artırılması amacıyla Çin’de geliştirilen sınıf-temelli bir fiziksel aktivite teşvik programıdır ([Liu vd., 2008](#)).

Sınıf-temelli fiziksel aktivite fırsatlarını arttırmak amacıyla GoNoodle ve benzeri web temelli kaynaklar da mevcuttur. Ücretsiz bir çevrimiçi kaynak olarak GoNoodle (<https://www.gonoodle.com/>), eğitim, eğlence ve ürün geliştirme konularında uzman profesyonel bir ekip tarafından ABD’de geliştirilmiştir. GoNoodle platformunda birçok fiziksel aktivite videosu sunulur. Videolar fiziksel aktivite aralarında kullanılabilir ve ayrıca akademik dersleri farklı fiziksel egzersizler (dans, egzersiz, yoga) ile birleştirip öğrenmeye yardımcı olur ([Calvert vd., 2019](#); [Dugger vd., 2020](#)). Web-tabanlı bir kaynak olan GoNoodle sınıf öğretmenlerinin öğrencileri fiziksel aktiviteye teşvik etmeleri için tasarlanmıştır ve öğretmenlerin fiziksel aktiviteyi okul gününe dahil etmeleri için birçok fiziksel aktivite seçeneği sunmaktadır ([Whitney, 2016](#)). Classrooms in Motion platformu da GoNoodle gibi sınıf öğretmenleri için ABD’de geliştirilmiş çevrimiçi bir kaynaktır. Fiziksel aktivitenin sınıfta hızlı ve kolay bir şekilde uygulanmasına yönelik stratejiler sunarak eğitimcilere yardımcı olmaya odaklanır ([Classrooms in Motion, t.y.](#); [Nicksic, 2015](#)). Web tabanlı diğer bir çevrimiçi kaynak ise Walkabouts isimli platformdur. Fiziksel aktivitenin akademik derslerle birleştirilmesini amaçlayan bu kaynak, fiziksel aktiviteleri matematik ve dil sanatları kavramlarıyla bütünleştiren interaktif video tabanlı bir programdır. Walkabouts gibi çevrimiçi programlar aracılığı ile hareketi akademik derslere dahil etmek öğrenmeyi kolaylaştırabilir. Ayrıca bilişsel ve davranışsal kontrolü arttırarak akademik başarıyı desteklemektedir. Dolayısıyla okullar akademik başarı hedeflerine odaklanırken okul günü boyunca fiziksel aktiviteden vazgeçmek zorunda değildir ([Vazou vd., 2021](#)). The Move For Thought (M4T) isimli program ise fiziksel aktiviteyi erken çocukluk öğrenme ortamına dahil etmek için geliştirilmiştir. Program aracılığıyla okul öncesi dönem çocuklarına (3-6 yaş) uygun ve sınıf ortamında rahatlıkla kullanılacak fiziksel aktivite örnekleri sunulmaktadır ([Vazou vd., 2015](#)).

## SONUÇ

Obezitenin ciddi bir halk sağlığı sorunu olduğu ve sedanter yaşamın arttığı bir dönemde çocuk ve gençlerin düzenli fiziksel aktiviteye katılımının teşvik edilmesi öncelikli konulardan biridir. Uzmanların önerdiği fiziksel aktivite sürelerini karşılamak için çocuk ve gençlerin günün önemli bir bölümünü geçirdiği okullar kilit durumdadır. Okul beden eğitimi programlarının günlük fiziksel aktivite süresini karşılamada yetersiz kalması okul temelli bütüncül fiziksel aktivite yaklaşımlarının önemini göstermektedir. Bütüncül yaklaşımlar öğrencilere okul öncesinde, okul günü boyunca ve okul sonrasında fiziksel aktivite fırsatlarının sunulmasına odaklanır. Okul temelli fiziksel aktivite fırsatlarının önemli bir parçası da öğrencileri sınıfta geçirdikleri sürelerde aktif tutmayı hedefleyen STFAU'dur. Fiziksel aktiviteyi sınıfa taşımak ve akademik derslerin öğretiminde fiziksel aktivite veya hareketten yararlanmak mümkündür. STFAU her öğretmenin kullanabileceği, maliyet gerektirmeyen ve sınıflarda beden eğitimi ekipmanı kullanmadan yapılabilecek aktivitelerdir. Sınıflarda farklı öğrenme stiline sahip öğrenciler bulunmaktadır ve sınıfta yapılan fiziksel aktiviteler aracılığıyla kinestetik öğrenme stiline sahip ve hareket yoluyla öğrenen öğrencilere de farklı etkinlikler sunulabilir. Öğrenciler sınıfta yapacakları fiziksel aktiviteler sayesinde hem fiziksel aktivite seviyelerini artırır hem de fiziksel aktivitelerin öğrencilere sağladığı faydalardan yararlanabilir. Araştırmalar sınıf-temelli fiziksel aktivitelerin öğrencilerin akademik başarısını desteklediğini, odaklanma, dikkat ve motivasyonunu arttırdığını, öğrenmeyi kolaylaştırdığını ve onları uzun süre hareketsiz kalmaktan kurtardığını ortaya koymaktadır (CDC, 2018; Pate & Saunders, 2024; [Springboard to Active Schools, 2024](#)).

Okul öncesi dönemden lisenin sonuna kadar tüm sınıflarda kullanılabilir STFAU öğretmenlerin sorumluluğundadır. Öğretmenlerin yüz yüze ve çevrimiçi eğitimler aracılığıyla bu uygulamaların içerik ve türlerine dair eğitim alması önemlidir. Öğretmenler tüm akademik derslerin öğretiminde fiziksel aktiviteden yararlanabilir ve fiziksel aktiviteyi müfredata dahil edebilir. Öğretmenlerin her sınıf düzeyinde ve her üniteye uygun örnekleri sunmak sürecin daha sağlıklı ilerlemesini sağlar. Öğretmenlerin STFAU ile ilgili yüz yüze ve çevrimiçi eğitimlere katılmasını sağlamak Türkiye'de aktif sınıflar oluşturmak için iyi bir strateji olabilir. Ayrıca Teknoloji destekli ve multimedya tabanlı uygulamalar da STFAU'nun benimsenmesini artırabilir. Örneğin, MEB'in Eğitim Bilişim Ağı (EBA), Öğretmen Bilişim Ağı (ÖBA) ve diğer çevrimiçi kaynaklarına öğretmenlerin sınıflarda uygulayabilecekleri örnek fiziksel aktivite videoları yüklemek uygulamaların tanıtılması, benimsenmesi ve yaygınlaştırılması için yararlı olabilir. Öğretmenlerin yüz yüze ve çevrimiçi eğitimlerle uygulama içerikleri hakkında bilgi edinmesi, iyi uygulama örneklerinin paylaşılması ve STFAU'nun MEB hizmet içi eğitim programlarına dahil edilmesi, Türkiye'de aktif sınıfların

yaygınlaşmasına katkı sağlayabilir. İzleme ve değerlendirme mekanizmaları ile de uygulamaların etkisi takip edilebilir ve bilimsel araştırmalara veri sağlanabilir. Bu çalışma ile STFAU'nun tanıtılması ve araştırma alanına katkı sunulması amaçlanmaktadır. Ancak konunun benimsenmesi ve ülke çapında yaygınlaştırılması için daha fazla çaba ve bilimsel araştırmaya ihtiyaç olduğu açıktır. STFAU öğrencileri aktif tutmak için kullanılabilecek maliyetsiz bir yoldur. Ek bir ekipmana ihtiyaç duymadan sınıf içinde sıraların yanında veya boş bir alanda uygulanabilecek fiziksel aktivite örnekleri hem öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımını artırır hem de öğrencileri geleneksel sınıf ortamının tekdüzeliklerinden uzaklaştırır. Öğrencilerin aktif katılımını teşvik ederek kendi hareket fikirlerini üretmeleri veya sınıfta liderlik rolü üstlenmeleri de STFAU'nun etkisini güçlendirebilir. Özetle, çocuk ve gençlerin akademik başarısına katkı sağlamak, onlara geleneksel sınıf ortamı dışında bir öğrenme fırsatı sunmak, farklı öğrenme stiline sahip öğrencilere hitap edebilmek, fiziksel aktiviteye teşvik etmek ve sedanter yaşamın önüne geçmek adına STFAU etkili bir araç olabilir.

## ORCID

Sabri Özçakır  <https://orcid.org/0000-0002-2179-2372>

## KAYNAKÇA

- Active Academics (2024). Active Academics® Learning on the Move. <https://www.activeacademics.org/?pid=20&homepage> adresinden alınmıştır.
- Active Schools (2024). Active schools. <https://www2.education.vic.gov.au/pal/student-resource-package-srp-targeted-initiatives/guidance/active-schools-reference-142> adresinden alınmıştır.
- Altun, M. (2016). İlkokul oyun ve fiziki etkinlikler dersi yeni öğretim programının sınıf öğretmenlerinin görüşleriyle değerlendirilmesi: Kırşehir ili örneği, *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 327-347. Doi: 10.17539/aej.25944
- American Heart Association (t.y.) Physical activity recommendations for kids. [https://www.heart.org/-/media/Healthy-Living-Files/Fitness/PA\\_Recs\\_Kids\\_Infographic-HFG-PDF.pdf?sc\\_lang=en](https://www.heart.org/-/media/Healthy-Living-Files/Fitness/PA_Recs_Kids_Infographic-HFG-PDF.pdf?sc_lang=en) adresinden alınmıştır
- Avrupa Komisyonu (2013). Avrupa'daki okullarda beden eğitimi ve spor. Eurydice Raporu. Lüksemburg: AB Yayın Ofisi
- Babey, S. H., Wu, S., & Cohen, D. (2014). How can schools help youth increase physical activity? An economic analysis comparing school-based programs. *Preventive Medicine*, 69, 55-60.
- Bailey, R., Ries, F., Heck, S., & Scheuer, C. (2023a). Active learning: A review of european studies of active lessons. *Sustainability*, 15(4), 3413. <https://doi.org/10.3390/su15043413>
- Bailey, R., Ries, F., & Scheuer, C. (2023b). Active schools in Europe—A review of empirical findings. *Sustainability*, 15(4), 3806. <https://doi.org/10.3390/su15043806>

- Bayat, S., Kaymak, M. N., & Balcı, O. (2016). Sınıf öğretmenlerinin oyun ve fiziki etkinlikler dersinde karşılaştıkları güçlüklerle ilişkin görüşleri. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 4917-4930. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i3.3906>
- Bozdemir, R., Çimen, Z., Kaya, M., & Demir, O. (2015). Sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi ve spor dersinde karşılaştıkları problemler (Tokat ili örneği). *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2015(5), 221-234.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Calvert, H. G., Wenner, J. A., & Turner, L. (2019). An exploration of supports for increasing classroom physical activity within elementary schools. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 12(1), 1-9. <https://doi.org/10.26822/iejee.2019155331>
- CDC (t.y.) Springboard to active schools: Classroom physical activity ideas and tips. [https://www.cdc.gov/physical-activity-education/media/pdfs/Classroom\\_PA\\_Ideas\\_and\\_Tips\\_FINAL\\_201008.pdf](https://www.cdc.gov/physical-activity-education/media/pdfs/Classroom_PA_Ideas_and_Tips_FINAL_201008.pdf) adresinden alınmıştır.
- CDC (2018). *Strategies for classroom physical activity in schools*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services. [https://www.cdc.gov/physical-activity-education/media/pdfs/2019\\_04\\_25\\_Strategies-for-CPA\\_508tagged.pdf](https://www.cdc.gov/physical-activity-education/media/pdfs/2019_04_25_Strategies-for-CPA_508tagged.pdf) adresinden alınmıştır.
- Chen, B. H., Michael, S., Borgogna, B., Holmes, K., Hughes, K., Jew, L., & Juergens, M. (2019). Integrate classroom physical activity in schools. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 90(8), 10-19. <https://doi.org/10.1080/07303084.2019.1649577>
- Chiang, R. J., Meagher, W., & Slade, S. (2015). How the whole school, whole community, whole child model works: creating greater alignment, integration, and collaboration between health and education. *Journal of School Health*, 85(11), 775-784. <https://doi.org/10.1111/josh.12308>
- Classrooms in Motion (t.y.). <https://classroomsinmotion.com> adresinden alınmıştır.
- Colabianchi, N., Griffin, J. L., Slater, S. J., O'Malley, P. M., & Johnston, L. D. (2015). The whole-of-school approach to physical activity: findings from a national sample of US secondary students. *American Journal of Preventive Medicine*, 49(3), 387-394. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2015.02.012>
- The Colorado Education Initiative (t.y.). Take a break: Teacher Toolbox Physical Activity Breaks in the Secondary Classroom. <https://www.coloradoedinitiative.org/wp-content/uploads/2014/08/CEI-Take-a-Break-Teacher-Toolbox.pdf> adresinden alınmıştır.
- Cornwell, J. M., & Manfredi, P. A. (1994). Kolb's learning style theory revisited. *Educational and Psychological Measurement*, 54(2), 317-327. <https://doi.org/10.1177/0013164494054002006>
- Dağdelen, O., & Kösterelioglu, İ. (2015). İlkokullardaki oyun ve fiziki etkinlikler dersinin öğretmen

- görüşlerine göre değerlendirilmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (19), 97-128. <https://doi.org/10.14520/adyusbd.35272>
- Dai, J., & Menhas, R. (2020). Sustainable development goals, sports and physical activity: the localization of health-related sustainable development goals through sports in China: A narrative review. *Risk Management and Healthcare Policy*, 1419-1430. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S257844>
- Dauenhauer, B., & Stoepler, P. (2022). Physical education and physical activity within a whole school, whole community, whole child approach. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 93(2), 12-19. <https://doi.org/10.1080/07303084.2022.2020050>
- Demirci, P.T. & Demirci, N. 2019. Beden Eğitimi ve Okul Temelli Fiziksel Aktivite (OTFA) Uygulamaları. O. Kızır ve M. Altınkök, *Spor Bilimleri Alanında Araştırma Makaleleri 1* (s. 237-254) içinde. Editör: Kızır, O. Gece Ankara: Akademi Yayıncılık.
- Ding, D., Lawson, K. D., Kolbe-Alexander, T. L., Finkelstein, E. A., Katzmarzyk, P. T., Van Mechelen, W., & Pratt, M. (2016). The economic burden of physical inactivity: A global analysis of major non-communicable diseases. *The Lancet*, 388(10051), 1311-1324. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30383-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30383-X)
- Doherty, A., & Forés Miravalles, A. (2019). Physical activity and cognition: Inseparable in the classroom. *Frontiers in Education*, 4, 105. <https://doi.org/10.3389/feduc.2019.00105>
- Dünya Sağlık Örgütü (2016). DSÖ Avrupa Bölgesi için Fiziksel Aktivite Stratejisi 2016–2025. <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Kitaplar/DSO-Avrupa-Bolgesi-icin-Fiziksel-Aktivite-Stratejisi-2016-2025.pdf> adresinden alınmıştır.
- Dugger, R., Rafferty, A., Hunt, E., Beets, M., Webster, C., Chen, B., ... & Weaver, R. G. (2020). Elementary classroom teachers' self-reported use of movement integration products and perceived facilitators and barriers related to product use. *Children*, 7(9), 143. <https://doi.org/10.3390/children7090143>
- Franklin Regional Council of Governments (2014). Physical Activity in the Classroom Resources for the Regional School Health Taskforce. <https://frcog.org/wp-content/uploads/2014/10/Physical-Activity-in-the-Classroom.pdf> adresinden alınmıştır.
- Get active in the classroom (2024). Classroom-based physical activity for schools. <https://www.hse.ie/eng/about/who/healthwellbeing/our-priority-programmes/heal/healpublications/classroom-based-physical-activity-for-schools.pdf> adresinden alınmıştır
- WHO (2022). *Global status report on physical activity 2022*. Geneva: World Health Organization.
- Goh, T. L., Hannon, J., Webster, C., Podlog, L., & Newton, M. (2016). Effects of a TAKE 10! Classroom-based physical activity intervention on third-to fifth-grade children's on-task behavior. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(7), 712-718. <https://doi.org/10.1123/jpah.2015-0238>
- Haapala, H. L., Hirvensalo, M. H., Kulmala, J., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Laine, K., ... & Tammelin, T. H. (2017). Changes in physical activity and sedentary time in the Finnish

- Schools on the Move program: a quasi-experimental study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(11), 1442-1453. <https://doi.org/10.1111/sms.12790>
- Institute of Medicine [IOM] (2013). *Educating the student body: Taking physical activity and physical education to school*. Washington, DC: The National Academies Press.
- Irmak, H., Yardım, N., Keklik, K., Temel, F. (2022). Toplumda fiziksel aktivitenin desteklenmesi, Fiziksel aktivite takip sistemleri ve teşvik, fiziksel aktivite bilim komisyonu raporu. Ankara. [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Kitaplar/Fiziksel\\_Aktivite\\_Bilim\\_Komisyonu\\_Raporu.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Kitaplar/Fiziksel_Aktivite_Bilim_Komisyonu_Raporu.pdf) adresinden alınmıştır.
- Jha, S., & Mehendale, A. M. (2022). Increased incidence of obesity in children and adolescents post-COVID-19 pandemic: a review article. *Cureus*, 14(9). <https://doi.org/10.7759/cureus.29348>
- Kazu, H., & Aslan, S. (2016). Oyun ve fiziki etkinlikler dersinin birinci sınıf öğretmenlerinin görüşlerine göre değerlendirilmesi (Elazığ ili örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(1), 49-64. <https://doi.org/10.18069/fusbed.28259>
- Kibbe, D. L., Hackett, J., Hurley, M., McFarland, A., Schubert, K. G., Schultz, A., & Harris, S. (2011). Ten Years of TAKE 10!®: Integrating physical activity with academic concepts in elementary school classrooms. *Preventive Medicine*, 52, S43-S50. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.025>
- Knudsen, L. S., Skovgaard, T., & Bredahl, T. V. G. (2021). 'I like it': Exploring teachers' motivation for using classroom-based physical activity in Danish public schools from a self-determination perspective. Results from a mixed methods study. *Teaching and Teacher Education*, 106, 103439. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103439>
- Lewallen, T. C., Hunt, H., Potts-Datema, W., Zaza, S., & Giles, W. (2015). The whole school, whole community, whole child model: A new approach for improving educational attainment and healthy development for students. *Journal of School Health*, 85(11), 729-739. <https://doi.org/10.1111/josh.12310>
- Liu, A., Hu, X., Ma, G., Cui, Z., Pan, Y., Chang, S., ... & Chen, C. J. O. R. (2008). Evaluation of a classroom-based physical activity promoting programme. *Obesity Reviews*, 9, 130-134. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2007.00454.x>
- Mahar, M. T., Kenny, R. K., Shields, A. T., Scales, D. P., & Collins, G. (2006). Energizers: classroom-based physical activities K-2. <https://thescholarship.ecu.edu/items/7398cca3-3f68-4b96-911c-1357bf0ee47d> adresinden alınmıştır.
- Mahar, M. T. (2019). Classroom-based physical activity and on-task behavior. *Translational Journal of the American College of Sports Medicine*, 4(17), 148-154. <https://doi.org/10.1249/TJX.0000000000000099>
- McMullen, J., Ní Chróinín, D., Tammelin, T., Pogorzelska, M., & Van Der Mars, H. (2015). International approaches to whole-of-school physical activity promotion. *Quest*, 67(4), 384-399. <https://doi.org/10.1080/00336297.2015.1082920>

- McMullen, J. M., MacPhail, A., & Dillon, M. (2019). "I want to do it all day!"—Students' experiences of classroom movement integration. *International Journal of Educational Research*, 94, 52-65. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2018.11.014>
- McMullen, J. M., Ní Chróinín, D., & Iannucci, C. (2021). What happened next? Exploring the sustainability of a whole-of-school physical activity initiative. *International Journal of Health Promotion and Education*, 59(5), 297-306. <https://doi.org/10.1080/14635240.2020.1761265>
- McMullen, J. M., Kallio, J., & Tammelin, T. H. (2022). Physical activity opportunities for secondary school students: International best practices for whole-of-school physical activity programs. *European Physical Education Review*, 28(4), 890-905. <https://doi.org/10.1177/1356336X221092281>
- MEB Temel Eğitim Genel Müdürlüğü (t.y.) Ulusal Projeler. <https://tegm.meb.gov.tr/dosya/projeler/ulusal.pdf> adresinden alınmıştır.
- MEB (2024a). Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli Öğretim Programları Ortak Metni. <https://tymm.meb.gov.tr/upload/brosur/2024programortakmetinOnayli.pdf> adresinden alınmıştır.
- MEB (2024b). Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli Öğretim Programları Okuryazarlığı Öğretmen Kılavuz Kitabı. Ankara. <https://tymm.meb.gov.tr/upload/kilavuz/modul-1-yayin.pdf> adresinden alınmıştır.
- Moon, J., & Webster, C. A. (2019). MI (my) wheelhouse: a movement integration progression framework for elementary classroom teachers. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 90(7), 38-45. <https://doi.org/10.1080/07303084.2019.1644258>
- Nicksic, H. M. (2015). *Classroom physical activity: Evaluating elementary teacher preparedness for adoption and implementation*. Doctoral dissertation, The University of Texas at Austin.
- Nour, T. Y., & Altıntaş, K. H. (2023). Effect of the COVID-19 pandemic on obesity and its risk factors: A systematic review. *BMC Public Health*, 23(1), 1018. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15833-2>
- Özdemir, M. (2019). *Beden eğitimi ve seçmeli spor etkinlikleri ile okul temelli fiziksel aktivite uygulamalarının sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Mersin.
- Papadopoulos, N., Mantilla, A., Bussey, K., Emonson, C., Olive, L., McGillivray, J., ... & Rinehart, N. (2022). Understanding the benefits of brief classroom-based physical activity interventions on primary school-aged children's enjoyment and subjective wellbeing: A systematic review. *Journal of School Health*, 92(9), 916-932.
- Petrigna, L., Thomas, E., Brusa, J., Rizzo, F., Scardina, A., Galassi, C., ... & Bellafiore, M. (2022). Does learning through movement improve academic performance in primary schoolchildren? A systematic review. *Frontiers in Pediatrics*, 10, 841582. <https://doi.org/10.3389/fped.2022.841582>
- Pulungan, A. B., Puteri, H. A., Ratnasari, A. F., Hoey, H., Utari, A., Darendeliler, F., ... & Farmer, M. (2024). Childhood obesity as a global problem: a cross-sectional survey on global awareness and national program implementation. *Journal of Clinical Research in Pediatric*

- Endocrinology*, 16(1), 31-40. <https://doi.org/10.4274/jcrpe.galenos.2023.2023-7-5>
- Ruhland, S., & Lange, K. W. (2021). Effect of classroom-based physical activity interventions on attention and on-task behavior in schoolchildren: A systematic review. *Sports medicine and health science*, 3(3), 125-133. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2021.08.003>
- Santos, A. C., Willumsen, J., Meheus, F., Ilbawi, A., & Bull, F. C. (2023). The cost of inaction on physical inactivity to public health-care systems: a population-attributable fraction analysis. *The Lancet Global Health*, 11(1), e32-e39. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(22\)00464-8](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(22)00464-8)
- Sağlıklı Adımlar Projesi (2019). <https://istanbul.meb.gov.tr/www/saglikli-adimlar-projesi/icerik/2892> adresinden alınmıştır.
- Schools on the move (30 October 2024). <https://liikkuvakoulu.fi/en/home/>
- Sert, S. (2016). *Okul öncesi öğretmenlerinin motor gelişim alanına ilişkin görüşlerinin ve uygulamalarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Sharp, C. A., Mackintosh, K. A., Willmot, R., Hughes, R., McNarry, M. A., & Milton, K. (2022). National policy response to the United Nations Sustainable Development Goals: A physical activity case study of Wales. *Journal of Physical Activity and Health*, 19(4), 316-326. <https://doi.org/10.1123/jpah.2021-0491>
- Springboard to Active Schools (2024). Integrate classroom physical activity in schools: A guide for putting strategies into practice. [https://live-springboard-to-active-schools.pantheonsite.io/wp-content/uploads/2018/11/Guide\\_for\\_Classroom\\_PA\\_508.pdf](https://live-springboard-to-active-schools.pantheonsite.io/wp-content/uploads/2018/11/Guide_for_Classroom_PA_508.pdf) adresinden alınmıştır.
- Stewart, J. A., Dennison, D. A., Kohl III, H. W., & Doyle, J. A. (2004). Exercise level and energy expenditure in the TAKE 10!® in-class physical activity program. *Journal of School Health*, 74(10), 397-400. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2004.tb06605.x>
- T.C. Cumhurbaşkanlığı (2023). On İkinci Kalkınma Planı (2024-2028). Ankara. [https://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2023/12/On-Ikinci-Kalkinma-Plani\\_2024-2028\\_11122023.pdf](https://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2023/12/On-Ikinci-Kalkinma-Plani_2024-2028_11122023.pdf) adresinden alınmıştır.
- T.C. Kalkınma Bakanlığı (2018). On Birinci Kalkınma Planı (2019-2023) Sağlıklı Yaşam ve Bağımlılıkla Mücadele Çalışma Grubu Bağımlılıkla Mücadele Alt Çalışma Grubu Raporu. Ankara: Kalkınma Bakanlığı Yayınları. [https://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2022/08/Saglikli-Yasam\\_ve\\_Bagimlilikle-Mucadele-Calisma-Grubu-Bagimlilikle-Mucadele-Alt-Calisma-Grubu-Raporu.pdf](https://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2022/08/Saglikli-Yasam_ve_Bagimlilikle-Mucadele-Calisma-Grubu-Bagimlilikle-Mucadele-Alt-Calisma-Grubu-Raporu.pdf) adresinden alınmıştır.
- T.C. Sağlık Bakanlığı (2014). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Ankara. [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Rehberler/Turkiye\\_Fiziksel\\_Aktivite\\_Rehberi.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Rehberler/Turkiye_Fiziksel_Aktivite_Rehberi.pdf) adresinden alınmıştır.
- T.C. Sağlık Bakanlığı (2019). Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması [TBSA]. Yayın No: 1132. Ankara. [https://krtknadm.karatekin.edu.tr/files/sbf/TBSA\\_RAPOR\\_KITAP\\_20.08.pdf](https://krtknadm.karatekin.edu.tr/files/sbf/TBSA_RAPOR_KITAP_20.08.pdf)

adresinden alınmıştır.

- Türkiye Çocukluk Çağı (İlkokul 2. Sınıf Öğrencileri) Şişmanlık Araştırması - COSI-TUR 2016 (2017). Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Milli Eğitim Bakanlığı, Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölge Ofisi, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1080, Ankara. [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Kitaplar/Turkiye\\_Cocukluk\\_Cagi\\_Sismanlik\\_Arastirmasinin\\_COSI-TUR\\_2016.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Kitaplar/Turkiye_Cocukluk_Cagi_Sismanlik_Arastirmasinin_COSI-TUR_2016.pdf) adresinden alınmıştır.
- Türkiye Hanehalkı Sağlık Araştırması (2018) Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Risk Faktörleri Prevalansı 2017 (STEPS). Editörler: Üner S, Balcılar M, Ergüder T. Dünya Sağlık Örgütü Türkiye Ofisi, Ankara, 2018. [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/kronik-hastaliklar-ve-yasli-sagligi-db/Dokumanlar/Raporlar/turkey-risk-factors-tur\\_STEPS-2017.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/kronik-hastaliklar-ve-yasli-sagligi-db/Dokumanlar/Raporlar/turkey-risk-factors-tur_STEPS-2017.pdf) adresinden alınmıştır.
- Uyar, A., & Karafil, B. (2023). 2013 Okul Öncesi Eğitim Programına İlişkin Okul Öncesi Öğretmenlerinin Görüşlerinin İncelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(1), 295-325. <https://doi.org/10.51460/baedb.1389529>
- Uzunöz, F. S., Chin, M. K., Mok, M. M. C., Edginton, C. R., & Podnar, H. (2017). The effects of technology supported brain breaks on physical activity in school children. *Passionately inclusive: Towards participation and friendship in sport: Festschrift für gudrun dolltepper*, 87-104.
- Van Sluijs, E. M., Ekelund, U., Crochemore-Silva, I., Guthold, R., Ha, A., Lubans, D., ... & Katzmarzyk, P. T. (2021). Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. *The Lancet*, 398(10298), 429-442. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01259-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01259-9)
- Vazou, S., & Vlachopoulos, S. P. (2014). Motivation and intention to integrate physical activity into daily school life: the JAM World Record Event. *Health Promotion Practice*, 15(6), 819-827. <https://doi.org/10.1177/1524839914541278>
- Vazou, S., Krogh, J., & Stegemoller, E. (2015). *Move for Thought Pre-K and K: Integrated physical activities in the early learning environment*. Des Moines, IA: Iowa Department of Education. <https://dr.lib.iastate.edu/server/api/core/bitstreams/dc58ab19-995a-45b1-ad7f-77dfcc8bafa0/content>
- Vazou, S., Long, K., Lakes, K. D., & Whalen, N. L. (2021). “Walkabouts” integrated physical activities from preschool to second grade: Feasibility and effect on classroom engagement. *Child & Youth Care Forum*, 50, 39-55. <https://doi.org/10.1007/s10566-020-09563-4>
- Vural, S. (2022). Fiziksel aktivite tabanlı zihin molalarının erişiyeye etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K., & Hesketh, K. D. (2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14, 1-24. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0569-9>

- Webster, C. A., Russ, L., Vazou, S., Goh, T., & Erwin, H. (2015). Integrating movement in academic classrooms: Understanding, applying, and advancing the knowledge base. *Obesity Reviews*, 16, 691–701. <https://doi.org/10.1111/obr.12285>
- Webster, C. A. (2023). The comprehensive school physical activity program: An invited review. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 17(6), 762-774. <https://doi.org/10.1177/15598276221093543>
- Whitney, E. A. (2016). Using GoNoodle to introduce health concepts in the K–5 classroom. *Strategies*, 29(4), 44-48. <https://doi.org/10.1080/08924562.2016.1182368>
- World Health Organization [WHO] (2018). Global action plan on physical activity 2018-2030: More active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf> adresinden alınmıştır.
- WHO (n.d.). Obesity and Overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> adresinden alınmıştır.
- WHO (2021). Promoting physical activity through schools: a toolkit. World Health Organization. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/350836/9789240035928-eng.pdf?sequence=1> adresinden alınmıştır.