



T.C.  
MANİSA VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 88977574-136-E.4492094  
Konu : Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk  
Karne Uygulaması

03.04.2017

.....KAYMAKAMLIĞINA  
(İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü)

Bakanlığımız Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğünün 30/03/2017 tarihli ve 4320279 sayılı Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karne Uygulaması konulu yazısı ekte gönderilmiş olup, İlçeniz tüm okul ve kurumlara duyurulması hususunda;  
Gereğini rica ederim.

Recep DERNEKBAŞ  
Vali a.  
İl Millî Eğitim Müdürü

EK:  
- Yazı (30 sayfa)

DAĞITIM:  
- 17 İlçe Kaymakamlığı  
(İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü)



T.C.  
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI  
Meslekî ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü

Sayı : 20880154/136/4320279  
Konu : Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk  
Karne Uygulaması

30.03.2017

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : a) Bakanlık Makamı 26.04.2016 tarih ve 90757378-136-E.4688166 sayılı yazısı.  
b) Sağlık Bakanlığı'nın (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu) 29.03.2017 tarihli 92148377-323-E.224 sayılı yazısı

Millî Eğitim Bakanlığı ile Sağlık Bakanlığı işbirliğinde, öğrencilerde fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırmak, beden eğitimi ve spor dersi müfredatında fiziksel etkinliklere katılım için gerekli fiziksel becerileri geliştirmek, etkin ve sağlıklı bir yaşam tarzı sağlamaya yönelik bireysel farkındalık oluşturmak amacı ile "Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karne" geliştirilmiş ve ilgi (a) Makam Onay yazısı ile söz konusu program çalışmaları başlatılarak, ortaokul ve liselerde görev yapan (resmi/özel) Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretmenlerine Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karne Eğitimleri verilmiştir.

Bakanlığımız e-okul Yönetim Bilgi Sisteminde Fiziksel Aktivite Karnesi Modülü oluşturulmuş ve kullanıma açılmıştır. Verilerin elektronik ortamda aynı zamanda düzenlenmesi için ilinizdeki ortaokul ve lise (resmi/özel) öğrencilerinin;

1. Sağlıklı Fiziksel Uygunluk Ölçüm Değerlerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine giren öğretmenler tarafından yapılması,
2. Ölçümlerin yapılmasında "Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi Uygulama Rehberi" ve "<https://okulsagligi.meb.gov.tr> adresinde duyurular" kısmında yer alan bilgilerden yararlanılması,
3. Ölçümlerin 15 Eylül - 15 Ekim ve 15 Nisan - 15 Mayıs dönemleri arasında olmak üzere yılda iki kez yapılması,
4. Beden Eğitimi ve Spor Dersine giren öğretmen, öğrenci ve velilere Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karne Uygulaması hakkında bilgi verilmesi gerekmektedir.

Ayrıca ilinizdeki ortaokul ve liselerde uygulanacak olan "Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karne" ölçümlerinde standardı sağlamak amacıyla valiliğinizce (İl Millî Eğitim Müdürlüğü) ölçümlerde kullanılacak boy ve kilo ölçerin temin edilmesi ve yukarıda belirtilen açıklamalar doğrultusunda gerekli tedbirlerin alınarak işlemlerin süresi içerisinde tamamlanması hususlarında bilgilerinizi ve gereğini arz/rica ederim.

Osman Nuri GÜLAY  
Bakan a.  
Genel Müdür

Ek: Sağlık İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi  
Uygulama Rehberi (28 sayfa)

Dağıtım  
Gereęi  
B Planı

Bilgi  
Din Öğretimi Genel Müdürlüğüne  
Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğüne  
Ortaöğretim Genel Müdürlüğüne  
Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğüne  
Özel Öğretim Kurumları Genel Müdürlüğüne  
Temel Eğitim Genel Müdürlüğüne  
Sağlık Bakanlığına (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu)



**BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ÖĞRETMENLERİ**  
**İÇİN**  
**SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK**  
**KARNESİ**  
**UYGULAMA REHBERİ**

**Ankara 2017**



### Çalışmaya Katkı Veren Kişi ve Kurumlar

Prof. Dr. Deniz İNAL İNCE	Hacettepe Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü
Prof. Dr. Haydar DEMİREL	Hacettepe Ü. Spor Bilimleri Fakültesi
Prof. Dr. Gıyasettin DEMİRHAN	Hacettepe Ü. Spor Bilimleri Fakültesi
Prof. Dr. Gül BALTACI	Özel Güven Hastanesi (ANKARA)
Prof. Dr. Hilal ÖZCEBE	Hacettepe Üniversitesi Halk Sağlığı Enstitüsü
Prof. Dr. Levent İNCE	ODTÜ Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü
Prof. Dr. Volga Bayrakçı TUNAY	Hacettepe Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü
Yrd. Doç. Dr. Irmak HÜRMERİÇ ALTUNSÖZ	ODTÜ Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü
Yrd. Doç. Dr. Pelin BİLGİÇ	Hacettepe Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Dr. Tülay BAĞCI BOSİ	Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı
Hasan GÖKTEN	TVF Spor Lisesi
Murat GÜLŞEN	MEB Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü
Murat GÜRSOY	ODTÜ Geliştirme Vakfı Okulları
Nalan TEPE GÖKÇE	Ankara Millî Eğitim Müdürlüğü
Saniye YILMAZ	MEB Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü
Doç.Dr. Nazan YARDIM	T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı
Uzm.Dyt. Beytül YILMAZ	T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı
Dyt. Duygu ÜNAL	T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı

## İÇİNDEKİLER

	Sayfa
Giriş	1
Amaç	2
Kapsam ve Yöntem	2
Uygulama Takvimi	2
Genel Kurallar	3
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Dikkat Edeceği Hususlar ve Uygulama Örnekleri	11

## EKLER

- EK-1 Antropometrik Ölçüm Yöntemleri
- EK-2 Milli Eğitim Bakanlığı Makam Onayı
- EK-3 Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi
- EK-4 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerine Yönelik Fiziksel Uygunluk Karne Eğitim Videosu

## 1. GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü ve uzmanlar çocukların her gün en az 60 dakika fiziksel aktivite yapmasını önermektedir. T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından oluşturulan Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi de Dünya Sağlık Örgütü önerileri doğrultusunda hazırlanmış ve her yaş grubuna yönelik fiziksel aktivite önerilerini içermektedir ([www.beslenme.gov.tr](http://www.beslenme.gov.tr)).

Sağlık Bakanlığı'nın Ulusal Fiziksel Aktivite Rehberi'nde yer alan öneriler kapsamında ve Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) ile Sağlık Bakanlığı işbirliğinde öğrencilerde Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite farkındalığını arttırmak ve teşvik etmek amacıyla bilim kurulu kararı ile "Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi" geliştirilmiştir.

Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi eğitim ve öğretim yılı başında ve sonunda (15 Eylül- 15 Ekim ve 15 Nisan-15 Mayıs) olmak üzere yılda 2 kez verilecek olup uygulamada mekik, şınav, otur-uzan esneklik ölçümü, vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümü değerlendirilecektir. Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi ana karnedeki beden eğitimi ve spor ders notunu etkilemeyecek ve çocuklara ait bilgiler gizli tutulup her çocuğun kendi ailesiyle paylaşılacaktır. E-okul veri tabanından velilerin diğer karne notlarına erişimleri gibi Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesine de ulaşımlarının sağlanması planlanmaktadır.

Sağlık Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı ve Sağlıklı Hayatı Teşvik ve Sağlık Politikaları Derneği işbirliği ile NUTS-I düzeyinde 12 bölgede beden eğitimi ve spor dersi öğretmenlerine "Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi Eğitim Programı" düzenlenmiştir.

Gelişmiş ülkelerde uygulanan Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesinin ülkemizde de uygulaması ile uzun vadede ortaokul ve lise öğrencilerinin gelişimlerinin izlenmesi hususunda faydalı olacağı düşünülmektedir.

## 2. AMAÇ

Sağlık Bakanlığı tarafından toplumun obezite ile mücadele konusunda bilgi düzeyini artırmak, yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmasını teşvik etmek amacıyla 29.09.2010 tarihli ve 27714 sayılı Resmi Gazetede Başbakanlık Genelgesi olarak yayımlanan “Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı” yürütülmektedir. Bu programın B.2 başlığı “Okullarda Obezite ile Mücadele, Yeterli ve Dengeli Beslenme ve Düzenli Fiziksel Aktivite Alışkanlığının Kazandırılması” başlığı altında çocuklarda fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması hedeflenmektedir.

## 3. KAPSAM VE YÖNTEM

Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi eğitim ve öğretim yılı başında (15 Eylül- 15 Ekim) ve sonunda (15 Nisan-15 Mayıs) olmak üzere yılda 2 kez verilecek olup uygulamada mekik, şınav, otur-uzan esneklik ölçümü, vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümü değerlendirilecektir.

Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi ana karnedeki beden eğitimi ve spor ders notunu etkilemeyecek ve çocuklara ait bilgiler gizli tutulup her çocuğun kendi ailesiyle paylaşılacaktır. E-okul veri tabanından velilerin diğer karne notları gibi Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesine de erişimleri sağlanacaktır.

## 4. UYGULAMA TAKVİMİ

Mart 2015- Şubat 2016	Hazırlık çalışmaları
Mart 2016- Aralık 2016	Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi ve Fiziksel Aktivite Reçetesi Liderlik Programı 12 NUTS Bölgesi İl Eğitimleri
2016-2017 Eğitim Öğretim Yılı ( ilk dönem)	Pilot uygulamasının başlangıcı
2017-2018 Eğitim Öğretim Yılı (ikinci dönem )	Tüm ülkede yaygınlaştırılması



## 5. TANIMLAR VE GENEL KURALLAR

**Fiziksel aktivite:** Günlük yaşam içerisinde, iskelet kasları kullanılarak yapılan ve enerji harcamasını gerektiren her hareket fiziksel aktivite olarak tanımlanır.

**Egzersiz (Düzenli Fiziksel Aktivite):** Fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşenin korunmasını veya geliştirilmesini amaçlayan düzenli, planlanmış ve tekrarlı fiziksel aktivitelerdir.

**Spor:** Belirli kurallar içerisinde yapılan, genellikle yarışma amacı taşıyan, lisanslı amatör ve profesyonel sporcuların gerçekleştirdiği aktivite türüdür. Diğer yandan semt sahalarında oynanan basketbol, futbol gibi aktiviteler de günlük yaşamımızda spor olarak yerleşmiştir.

Bu kapsamda oyun oynamak, ev işleri, bahçe işleri, yürümek, merdiven inip çıkmak, yemek yemek, banyo yapmak gibi günlük yaşamımızı sürdürmek için yapılan etkinliklerin yanı sıra, egzersiz ve spor da fiziksel aktivitedir.

**Fiziksel Aktivitenin Önemi:** Fiziksel aktivite, yaşam kalitemizi yükseltmemize, dikkat süresini artırarak akademik süreci daha etkili yönetebilmemize, sosyal yönden daha dengeli ve iletişim becerisi yüksek bireyler olarak kabul görmemize ve sağlık yönünden daha az problem ile karşılaşmamıza direkt katkı sağlar.

Spordan farkları:

\*Fiziksel aktivite, kazanmak ve kaybetmek üzerine kurgulanmaz, bir alan veya malzeme ile sınırlandırılmaz.

\*Fiziksel aktivite yaşam biçimi şekillendirmemize yardımcı olurken, spor fiziksel sınırlarımızı zorlamamızı gerektiren etkinlikler bütünüdür.

\*Fiziksel aktivite yetenek gerektirmez, fakat spor alana özgü yetenek gerektirir.

### **Fiziksel Uygunluk:**

Fiziksel uygunluk; günlük işleri yorgunluk duymaksızın canlı ve uyanık yapabilmek ve serbest zamanları neşeli uğraşlarla geçirebilmek için gerekli enerjiye sahip olmaktır.

### **Fiziksel Uygunluk Bileşenleri**

Fiziksel uygunluk spor ve sağlıkla ilgili olarak iki şekilde ele alınır. Bu çerçevede;

Kardiyovasküler dayanıklılık, kas kuvvet, kas dayanıklılığı, esneklik, vücut kompozisyonu sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk bileşenleri iken çabukluk, koordinasyon, sürat, güç gibi faktörler performans ile ilgili fiziksel uygulama bileşenlerini oluşturur. Denge bir yandan performans ile ilgili fiziksel uygunluk bileşeni iken, günlük yaşam içerisinde düşmelerin engellenmesi açısından ele alındığında sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk bileşeni olarak değerlendirilir.

Böylece, bir kişinin sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğu değerlendirilirken; kişinin aerobik dayanıklılık (kalp-damar sistemi dayanıklılığı), kassal dayanıklılık, esneklik, kuvvet, beslenme/vücut kompozisyonu ele alınır. Sporla ilgili fiziksel uygunluk değerlendirilirken ise; patlayıcı kuvvet, güç, hız, çeviklik, koordinasyon, denge, reaksiyon zamanı ve yapılan spor dalı ile ilgili diğer özelliklere ilişkin bileşenler ele alınır.

Yukarıda bahsedilen bileşenlerde ortaya çıkan yetersizlik ya da o yaş ve cinsiyet grubuna göre belirlenen standart değerlerin altında bir durum söz konusu ise o zaman kişinin fiziksel uygunluk düzeyinde bir yetersizlikten söz edilir. Örneğin; kuvvetsizlik, esnekliğin azlığı, obezite kişinin fiziksel uygunluk düzeyinin azalması veya yetersizliğine neden olabilir. Ayrıca sağlığını etkileyen psikolojik, sosyal veya yetersiz ve dengesiz beslenme gibi fizyolojik nedenler de düşük fiziksel uygunluk sebebi olabilir.

Bu nedenler ışığında; fiziksel uygunluk, fiziksel aktivite ve sağlık birbirlerini etkileyen, yakından ilişkili kavramlardır.

### **Fiziksel Uygunluk Eğitiminin Yararları:**

Fiziksel uygunluk eğitiminin genel hedefi, öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeylerini sadece okul yıllarında değil okul sonrası yaşamlarında da geliştirebilmeleri ve düzenli olarak fiziksel aktivite yapmaları için gerekli olan bilgi, beceri, tutum ve davranışları onlara kazandırarak toplumda yetersiz fiziksel aktivite nedeni ile ortaya çıkan sağlık sorunlarını en aza indirmektir.

Fiziksel uygunluk durumumuzu bilmek, fiziksel aktivite yönünden gelişime açık alanlarımızı belirlememizde bize yardımcı olacağı gibi spor okur yazarlığımızı geliştirerek, fiziksel aktivite düzeyi yüksek bir yaşam kültürü geliştirmemizde de referans olur. Fiziksel uygunluk durumumuzla ilgili veriler, Beden Eğitimi Öğretmenleri ve hekimler tarafından bizim sağlıklı gelişimimizle ilgili planlamalarda etkin kullanılır.

Bu çerçevede Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi uygulamasının aşağıdaki yararları sağlanması beklenmektedir:

- Fiziksel uygunluğu ölçme ve değerlendirme becerileri kazandırmak.
- Dengeli ve düzenli beslenme alışkanlığı kazandırmak.
- Fiziksel aktiviteye karşı merak uyandırmak.
- Fiziksel uygunluğun öğrencinin hayat boyu sürdüreceği kişisel bir sorumluluk olarak algılanmasını sağlamak.
- Fiziksel aktivitelere katılmak için gereken hareket becerilerini kazandırmak.
- Düzenli yapılan fiziksel aktivite ile sağlıklı yaşam arasındaki ilişki hakkında bilgi vermek.
- Fiziksel aktiviteye yönelik yanlış bilgiler ve hatalı uygulamalar hakkında bilgi vermek.
- Fiziksel aktivite yaparken ortaya çıkan sakatlanmalar hakkında bilgi vermek, bu konuda bilinçlenmeleri sağlamak.
- Kişisel fiziksel aktivite programı hazırlama becerileri kazandırmak.
- Fiziksel aktivite eksikliği kaynaklı hastalıklar hakkında bilinçlenmelerini sağlamak.
- Alkol, tütün, uyuşturucu gibi zararlı maddelerin sağlığımıza olumsuz etkilerinin azaltılması için bir zemin hazırlamak. (Fiziksel işlerde çabuk yorulmadan dolayı moral ve motivasyon bozukluğu yaşayan bireylere bu alışkanlıklardan kurtulmaları gerektiğinin hatıratılması)
- Düzenli olarak fiziksel aktivite yapma alışkanlığı kazandırmak.
- Sunulan sportif ürünlerin arasından doğru seçimi yapılmasına yardımcı olmak.

## **Fiziksel Aktivitenin Yararları**

Sağlık; bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal anlamda tam bir iyilik hâlinde olmasıdır. Fiziksel aktivitenin sağlığımız üzerine etkileri, temelde üç başlık altında incelenebilir:

### **1. Bedensel Sağlığımız Üzerine Etkileri**

### **2. Ruh Sağlığı ve Sosyal Gelişim Üzerine Etkileri**



## 1-Bedensel Sağlığımız Üzerine Etkileri

Fiziksel aktivitenin bedensel sağlığımız üzerindeki etkileri iki ana başlık altında incelenebilir.

### A. Kas İskelet Sistemi Üzerine Etkileri:

- Kas kuvveti ve miktarının korunması ve artırılması,
- Zıt yönde çalışan kaslar arasındaki dengenin sağlanması,
- Kas-eklem kontrolünü artırarak dengenin sağlanması,
- Eklem hareketliliğinin korunması ve artırılması,
- Kas ve eklemlerin esnekliğinin korunması ve artırılması,
- Dayanıklılığın artırılması,
- Reflekslerin ve reaksiyon zamanının gelişmesi,
- Vücut düzgünlüğü ve postürün korunması,
- Vücut farkındalığının gelişmesi,
- Denge ve düzeltme reaksiyonlarının gelişmesi,
- Yorgunluğun azaltılması,
- Kas kasılması ve aktivitenin etkisiyle kemik mineral yoğunluğunun artırılması ve korunması, osteoporozun önlenmesi,
- Olası yaralanma ve kazalara karşı bedensel korunma geliştirilmesi.

### B. Diğer Vücut Sistemleri Üzerine Etkileri:

- Kalbin dakikadaki atım sayısında azalma,
- Kalbin boşluklarında genişleme sonucu bir atımda pompalanan kan miktarında artış,
- Kalp ritminin düzenlenmesi,
- Damar direncini azaltarak kan basıncının düzenlenmesi,
- Yüksek kan kolesterol ve trigliserit düzeylerini etkileyerek damar hastalıkları riskini azaltması,
- Akciğerlerin havalanması ve solunum kapasitesinde artış,
- Düzenli fiziksel aktivite ile insülin aktivitesinin kontrolü ve kan şekerinin düzenlenmesi,
- Vücudun su, tuz, mineral kullanımının dengelenmesi,
- Enerji gereksinimini yağları yakarak karşılama özelliğinin geliştirilmesi,
- Metabolizmanın hızlandırılması ve kilo alımının önlenmesi.



## 2-Ruh Sağlığı ve Sosyal Gelişim Üzerine Etkileri

- Bireyin kendini iyi hissetmesini sağlaması ve mutluluk oluşturması,
- Depresyon ve kaygı bozukluğu riskini azaltması,
- Sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısı üzerine olumlu etkileri nedeniyle vücut düzgünlüğü ve farkındalığını geliştirerek bedeni ile barışık, özgüvenli bireyler yaratması,
- İletişim becerilerini geliştirmesi,
- Olumlu düşünme ve stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirmesi,
- Benlik saygısı ve özgüvende artma,
- Zihinsel yetilerde düzelme,
- Sosyal ilişkilerde gelişme,
- Yorgunluk hissinde azalma.

Sağlığı koruyucu ve geliştirici etkisinin görülebilmesi, günlük aktivitelerle beraber; fiziksel aktivitenin planlı, tekrarlı ve düzenli yapılmasıyla mümkündür. Bu tür fiziksel aktivite, egzersiz olarak da isimlendirilmektedir.

**Günlük yaşamı mümkün olduğunca aktif geçirmek sağlıklı bir yaşamın ilk adımındır.**

**Daha fazla yarar elde edebilmek ve sağlığı koruyup geliştirebilmek için fiziksel aktiviteler düzenli olarak yapılmalı ve yaşamın bir parçası hâline getirilmelidir.**

## Fiziksel Aktivite Şiddeti

*Fiziksel aktiviteler yoğunluklarına göre üç ayrı şekilde değerlendirilir:*

**Düşük:** Nefes almanın ve kalp atım sayısının dinlenme değerinin biraz üzerinde olduğu çok az çaba gerektiren günlük aktiviteleri niteler: Yavaş yürüyüş, ev işleri vb.

**Orta:** Nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden daha fazla olduğu, kasların zorlanmaya başladığı, orta dereceli çaba gerektiren aktiviteleri ifade eder. Aktivite sırasında kişi konuşabilir fakat şarkı söyleyemez. Hızlı yürümek, düşük tempolu koşular, dans etmek, ip atlamak, yüzmek, masa tenisi oynamak, yavaş tempoda bisiklet sürmek vb.

**Yüksek:** Nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden çok daha fazla olduğu veya kasların daha fazla zorlandığı, çok fazla çaba gerektiren aktiviteleri tanımlar. Kişi, aktivite sırasında nefesi

kesilmeden birkaç kelimeden fazlasını konuşamaz. Tempolu koşu, basketbol, futbol, voleybol, hentbol ve tenis oynamak, step-aerobik derslerine katılmak, tempolu dans etmek gibi.

7

## 12-18 Yaş Grubu

**Gelişim Özellikleri:** Kızlar erkeklerden daha erken ergenlik dönemine girerler. Boy, vücut ağırlığı ve kas kütlesi hızlı arttığı dönemdir. Bu hızlı büyüme dönemine iştah artışı da eşlik eder. Zirve kemik kütlesine ulaşılan dönemdir. Kuvvet, esneklik ve dayanıklılıkta erkek ve kızlar arasında farklılıklar vardır. Aktivitelerde zamanı etkili kullanır. Sportif aktivitelerde başkalarının haklarına saygı gösterir ve başarıyı takdir eder.

**Önerilen Aktiviteler ve Sporlar:** Kendi vücut ağırlığını, egzersiz bantlarını ve topları kullanarak egzersiz yapması kemik ve kas gücünü artıracaktır. Hızlı koşu, tempolu yürüyüş, kış sporları, su sporları, bisiklet, tırmanış, binicilik gibi birçok spor bu yaş grubunda yapılabilir.

- Bu yaş grubunda yoğun ağırlık içeren sporların yapılması sağlığa zarar verebilir.
- İdeal vücut kompozisyonunu korumak için düzenli fiziksel aktivite önemlidir.
- Hergün olabildiğince aktif olması gerektiğinin önemi vurgulanmalıdır.
- Sağlığın korunması ve geliştirilmesine katkı sağlaması nedeni ile yüksek şiddetli egzersizler de aktivite programına eklenmelidir.
- Kemik sağlığının ileri yaşlarda korunması için sıçrama aktivitelerinin yer aldığı ip atlama, voleybol, basketbol gibi sporlara özellikle teşvik edilmelidir.

## DİKKAT!

- Egzersizlere yavaş başlanmalı.
- Haftada 1-2 defa 15-30 dakikalık orta şiddette egzersiz yapılmalı.
- Bu aşamaya ulaşıldığında haftada 2-3 gün 30 dakikalık egzersizden, haftada 3-4 gün 30 dakikalık egzersize doğru ilerlenmeli.
- Bazı günler egzersiz süresi 60 dakikaya kadar uzatılmalı. Daha yüksek şiddetli aktiviteler tercih edilmeli.
- Hedef; günde 60 dakika, orta şiddetten başlayarak yüksek şiddete ilerleyen aktiviteler yapmak olmalı.
- Haftada en az 3 defa yüksek şiddetli aktivite yapılmalı.
- Haftada en az 3 defa kas ve kemik güçlendiren aktiviteler tercih edilmeli.

## 12-18 yaş

**Hareketsiz Yaşam**  
Bilgisayar, oyun konsolları, televizyon vb. bilgisayarla günde 2 saatinden fazla zaman geçirmeyiniz.

**Seyrek ve az miktarda tüketiniz**  
(Sıvı ve katı yağlar, şeker ve tatlılar vb.)

**Haftada 3 Gün Yüksek Şiddette Aktiviteler**

- Tenis/polu koşu
- Tempolu bisiklete binme
- Hızlı dans (veya tempolu dans, boks vb.)
- Kırım
- Tenis
- Futbol
- Karate gibi sporlar
- Boks
- Basketbol

**Süt, yoğurt, peynir grubu günde 3 porsiyon**  
Et, yumurta, kurubaklagiller günde 2½-4 porsiyon

**Haftada 3 Gün Kas Ve Kemik Güçlendirici Aktiviteler**

- Kardiyo
- Kulaç, çamaşır makinesi, bulaşık yıkama, duşu açma, duşun kapatma ya da duşun altına oturmak
- Çamaşır makinesini çalıştırmak
- Karanlık ortamda yürümek
- 10-15 kez tutma adımlarıyla duşun altına oturmak

**Sebze grubu günde 2½-4 porsiyon**  
Meyve grubu günde 2½-3 porsiyon

**Günlük Aktiviteler Orta Şiddette Her Gün 60 Dak.**

- Bisiklete binme
- Futbol oynamak
- Evde bulguru pişirmek
- Farklı alanlar arasında geçiş yapmak
- İki katlı binayı çıkarmak
- Yürümek
- Ağır eşyaları almak
- Alınarak, çıkarılarak vb. eşyaları taşımak

**Tahıl grubu ekmek, bulgur, pirinç, makarna günde 4½-8 porsiyon**

Yapılan aktivitelerin çoğunun amacı günlük yaşamı kolaylaştırmaktır. Bu nedenle, günlük yaşamın gerektirdiği hareketlerin yanı sıra, kas ve kemik sağlığını desteklemek için yapılan aktiviteler de önemlidir.

# Sağlıklı Beslen, Sağlık İçin Hareket Et







Aktivite Tipi	12-18 yaş grubu için aktivite önerileri
Orta şiddetli dayanıklılık (aerobik) aktiviteleri	Paten kayma Bisiklet sürme Ev ve bahçe işleri Yakalama-fırlatma içeren sporlar (frizbi gibi)
Yüksek şiddetli aktiviteler	Tempolu koşu Tempolu bisiklet sürme İp atlama Karate gibi sporlar Basketbol Yüzme Tenis Futbol Hızlı dans Boks
Kasları kuvvetlendiren aktiviteler	Halat çekme Modifiye sınav (dizler bükülü) Vücut ağırlığını, dirençli bantları ya da ağırlık aletlerini kullanarak yapılan egzersizler Yapay duvara tırmanma Mekik Jimnastik
Kemikleri kuvvetlendiren aktiviteler	Sıçrama, zıplama İp atlama Koşu Basketbol Tenis Voleybol

**İyi planlanmış bir program her hafta bu dört tipteki egzersizleri içermelidir.  
Aerobik egzersizler bu programın merkezinde yer almalıdır.**

## 6. BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ÖĞRETMENLERİNİN DİKKAT EDECEĞİ HUSUSLAR ve UYGULAMA ÖRNEKLERİ

### a) Kız Öğrenci Birinci Dönem Ölçümü

 T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI		 T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI			
SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK KARNESİ					
Adı Soyadı : Çağla YİĞİT		DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ BEDEN KÜTLE İNDEKSİ (BKİ) Z-SKORU			
Yaş : 28/06/2000		...../...../2017			
Cinsiyet : KIZ					
SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK ÖLÇÜM DEĞERLERİ		KIZ (REFERANS DEĞERLERİ)			
		Yaş	Mekik	Şınav	Otur- Uzan Testi(cm)
Vücut Kompozisyonu		10	≥12	≥7	23
Vücut Ağırlığı (kg)		11	≥15	≥7	25,5
Boy Uzunluğu (cm)		12	≥18	≥7	25,5
BKİ Z-Skoru Sonucu		13	≥18	≥7	25,5
Kas Dayanıklılığı		14	≥18	≥7	25,5
Kas Dayanıklılığı		15	≥18	≥7	30,5
Ereklilik		16	≥18	≥7	30,5
Ereklilik		17	≥18	≥7	30,5
Ereklilik		>17	≥18	≥7	30,5
ÖLÇÜM DÖNEMİ					
15 EYLÜL 15 EKİM		15 NİSAN 15 MAYIS			
80					
171					
> +1 SD					
5					
14					
25					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					
Mekik					
Otur-Uzan Testi					
Sağ					
Sol					
25					

**Açıklamalar:**

Yukarıdaki tabloda 10 yaş itibariyle Beden Kütle İndeksi Z-Skoru Kas Kuvveti, Kas Dayanıklılığı ve Esneklik değerleri bulunmaktadır. Bu değerler tüm dünyada belirlenen “sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğun” standart ölçüleridir.

Öğrencimiz Çağla Yiğit’in yapılan ölçümlerinde (Beden Kütle İndeksi Z-Skoru, Kas Kuvveti, Kas Dayanıklılığı ve Esneklik) bulunan değerler karnesinde yer almaktadır.

**Beden Kütle İndeksi Z-Skoru:** Yapılan ölçümlerde BKİ Z-skoru dünya standart ölçülerine göre yüksek çıkmıştır. Yani kilolu kategorisine girmektedir. Bunun önüne geçebilmek için öğrencimizin her ortamda yapabileceği aktiviteler vardır. Örneğin; Haftanın her günü düşük ve orta şiddette egzersizler. Bu egzersizler yapılırken nabzının 120-140 atım/dk. aralığında ve mümkün olduğunca uzun olması gerekir. Örneğin 40-60 dk. tempolu yürüyüş, hafif tempolu koşu, bisiklet sürme vb. etkinlikler yapması önerilir.

**Kas Kuvveti ve Dayanıklılığı:** Yapılan ölçümlerde Çağla Yiğit’in kas kuvvetinin ve dayanıklılığının dünya standart ölçülerinin altında kaldığı görülmüştür. Kas kuvvetini ve dayanıklılığını artırmak için her ortamda yapabileceği aktiviteler vardır. Örneğin; Haftada 2-3 gün çekebildiği şınav ve mekiğin yarısını, seçilen egzersizlerde 2 veya 3 kez tekrarlamalıdır. Egzersiz aralarında 2-3 dk. dinlenebilir. Bu egzersizler; Vücut ağırlığı ile yapılan hareketler (mekik, şınav, barfiks, basit sıçramalar vb.) ve serbest ağırlık ve makinelerle yapılan çalışmalar olabilir.

**Esneklik:** Yapılan ölçümlerde Çağla Yiğit’in esneklik sonuçlarının dünya standart ölçülerinin altında kaldığı görülmüştür. Esneklik bu yaş gurupları için fizyolojik açıdan önemli bir durumdur. Esnekliğini geliştirebilmek için her ortamda uygulayabileceği aktiviteler vardır. Örneğin; Haftada 2-3 gün gerilme kaslarda hissedilecek, acı eşiği zorlanmayacak şekilde esnetme, gerdirme hareketleri yapılabilir. Her bir gerdirme 15-30 sn. arasında olmalıdır. Esnetme hareketleri yapılırken (oturarak, ya da ayakta) dizlerin bükülmemesine özen gösterilmelidir.

## b) Kız Öğrenci İkinci Dönem Ölçümü



T.C.  
MILLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI



T.C.  
SAĞLIK BAKANLIĞI

### SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK KARNESİ

Adı Soyadı : ÇAĞLA YİĞİT  
Yaş : 28/06/2000  
Cinsiyet : KIZ

...../...../2017

SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK ÖLÇÜM DEĞERLERİ	ÖLÇÜM DÖNEMİ	
	15 EYLÜL 15 EKİM	15 NİSAN 15 MAYIS
Vücut Kompozisyonu	Vücut Ağırlığı (kg) 80	171 50
Kas Dayanıklılığı	Boy Uzunluğu (cm) 171	175
	BKİ Z-Skoru Sonucu > +1 SD 5	-2SD ≤ -1 SD 13
Esneklik	Şınav 14	25
	Mekik 25	31
Esneklik	Otur-Uzan Testi Sağ 25	32
	Sol 25	

Mekik - Şınav Testi Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Otur-Uzan Testi Sonuçlarının Değerlendirilmesi

### KIZ (REFERANS DEĞERLERİ)

Yaş	Mekik	Şınav	Otur-Uzan Testi(cm)
10	≥12	≥7	23
11	≥15	≥7	25,5
12	≥18	≥7	25,5
13	≥18	≥7	25,5
14	≥18	≥7	25,5
15	≥18	≥7	30,5
16	≥18	≥7	30,5
17	≥18	≥7	30,5
>17	≥18	≥7	30,5

### DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ BEDEN KÜTLE İNDEKSİ (BKİ) Z- SKORU

KESİM NOKTALARI	SONUÇ
> +2 SD	ŞİŞMAN
> +1 SD	FAZLA KİLOLU
-2SD ≤ -1 SD	NORMAL
< -2 SD	ZAYIF
< -3 SD	CİDDİ ZAYIF

BKİ Z-Skoru Dünya Sağlık Örgütü Referans Değerlerine Göre Hesaplanmıştır.

BKİ Z-Skoru Şişman



**Açıklamalar:**

Yukarıdaki tabloda 10 yaş itibariyle Beden Kütle İndeksi Z-Skoru , Kas Kuvveti, Kas Dayanıklılığı ve Esneklik değerleri bulunmaktadır. Bu değerler tüm dünyada belirlenen “sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğun” standart ölçüleridir.

Öğrencimiz Çağla Yiğit'in yapılan ölçümlerinde (Beden Kütle İndeksi Z-Skoru, Kas Kuvveti, Kas Dayanıklılığı ve Esneklik) bulunan değerler karnesinde yer almaktadır.

**Beden Kütle İndeksi Z-Skoru:** Yapılan ölçümlerde BKİ Z-Skoru ciddi oranda olumlu yönde değişim göstermiştir. Öğrencimiz şuan normal kategorisine girmektedir. Dünya standart normlarını yakalayan öğrencimizin yapmış olduğu egzersizlere devam etmesinin öneririz. Bu çabasından dolayı sizi ve kendisini kutlarız.

**Kas Kuvveti ve Dayanıklılığı:** Yapılan ölçümlerde Çağla Yiğit'in kas kuvvetinin ve dayanıklılığının bir önceki döneme göre olumlu yönde değiştiği ve geliştiği görülmüştür. Bu aktiviteler ile dünya standart ölçülerini yakalamayı başarmıştır. Fiziksel aktivite ve egzersizlerine devam etmesini öneririz. Bu çabasından dolayı sizi ve kendisini kutlarız.

**Esneklik:** Yapılan ölçümlerde Çağla Yiğit'in esneklik sonuçlarının dünya standart ölçülerinde olduğu görülmüştür. Esneklik bu yaş gurupları için fizyolojik açıdan önemli bir durumdur. Esnekliğini geliştirebilmek için yapmış olduğu egzersizlere devam etmesini öneririz. Bu çabasından dolayı sizi ve kendisini kutlarız.

## c) Erkek Öğrenci Birinci Dönem Ölçümü



T.C.  
MILLİ EĞİTİM BAKANLIĞI

Adı Soyadı : Gökçehan YİĞİT  
Yaş : 11/02/2005  
Cinsiyet : ERKEK

### SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK KARNESİ

SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK ÖLÇÜM DEĞERLERİ	ÖLÇÜM DÖNEMİ	
	15 EYLÜL 15 EKİM	15 NİSAN 15 MAYIS
Vücut Kompozisyonu	Vücut Ağırlığı (kg) 73	
	Boy Uzunluğu (cm) 135	
	BKİ Z-Skoru Sonucu >+2 SD	
Kas Dayamlılığı	Şınav 3	
	Mekik 2	
Emeklilik	Otur-Uzan Testi	Sağ 18
		Sol 17

Mekik, Şınav Test Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Otur-Uzan Test Sonuçlarının Değerlendirilmesi



T.C.  
SAĞLIK BAKANLIĞI

...../...../2017

DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ BEDEN KÜTLE İNDEKSİ (BKİ) Z- SKORU	KESİM	SONUÇ
	>+2 SD	ŞİŞMAN
	>+1 SD	FAZLA KİLOLU
	-2SD s. -1 SD	NORMAL
	<- 2 SD	ZAYIF
	<- 3 SD	CİDDİ ZAYIF

BKİ Z-Skoru Dünya Sağlık Örgütü Referans Değerlerine Göre Hesaplanmıştır.

BKİ Z-Skoru Şınav

**Açıklamalar:**

Yukarıdaki tabloda 10 yaş itibariyle Beden Kütle İndeksi Z-Skoru, Kas Kuvveti, Kas Dayanıklılığı ve Esneklik değerleri bulunmaktadır. Bu değerler tüm dünyada belirlenen “sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğun” standart ölçüleridir.

Öğrencimiz Gökçehan Yiğit’in yapılan ölçümlerinde (Beden Kütle İndeksi Z-Skoru, Kas Kuvveti, Kas Dayanıklılığı ve Esneklik) bulunan değerler karnesinde yer almaktadır.

**Beden Kütle İndeksi Z-Skoru:** Yapılan ölçümlerde BKİ Z-Skoru dünya standart ölçülerine göre yüksek çıkmıştır. Yani şişman kategorisine girmektedir. Bunun önüne geçebilmek için öğrencimizin her ortamda yapabileceği aktiviteler vardır. Örneğin; Haftanın her günü düşük ve orta şiddette egzersiz yapılmalıdır. Bu egzersizler yapılırken nabzının 120-140 atım/dk. aralığında ve mümkün olduğunca uzun olması gerekir. Örneğin 40-60 dk. tempolu yürüyüş, hafif tempolu koşu, bisiklet sürme vb. etkinlikler yapılması önerilir.

**Kas Kuvveti ve Dayanıklılığı:** Yapılan ölçümlerde Gökçehan Yiğit’in kas kuvvetinin ve dayanıklılığının dünya standart ölçülerinin altında kaldığı görülmüştür. Kas kuvvetini ve dayanıklılığını artırmak için her ortamda yapabileceği aktiviteler vardır. Örneğin; Haftada 2-3 gün çekebildiği şnav ve mekiğin yarısını, seçilen egzersizlerde 2 veya 3 kez tekrarlamalıdır. Egzersiz aralarında 2-3 dk. dinlenebilir. Bu egzersizler; Vücut ağırlığı ile yapılan hareketler (mekik, şnav, barfiks, basit sıçramalar vb.) ve serbest ağırlık ve makinelerle yapılan çalışmalar olabilir.

**Esneklik:** Yapılan ölçümlerde Gökçehan Yiğit’in esneklik sonuçlarının dünya standart ölçülerinin altında kaldığı görülmüştür. Esneklik bu yaş gurupları için fizyolojik açıdan önemli bir durumdur. Esnekliğini geliştirebilmek için her ortamda uygulayabileceği aktiviteler vardır. Örneğin; Haftada 2-3 gün gerilme kaslarda hissedilecek, acı eşiği zorlanmayacak şekilde esnetme, gerdirme hareketleri yapılabilir. Her bir gerdirme 15-30 sn. arasında olmalıdır. Esnetme hareketleri yapılırken (oturarak, ya da ayakta) dizlerin bükülmemesine özen gösterilmelidir.

## d) Erkek Öğrenci İkinci Dönem Ölçümü



T.C.  
MILLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI



T.C.  
SAĞLIK BAKANLIĞI

### SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK KARNESİ

Adı Soyadı : Gökçehan Yiğit  
Yaş : 11/02/2005  
Cinsiyet : ERKEK

...../...../2017

SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK ÖLÇÜM DEĞERLERİ	ÖLÇÜM DÖNEMİ	
	15 EYLÜL 15 EKİM	15 NİSAN 15 MAYIS
Vücut Kompozisyonu	Vücut Ağırlığı (kg) 73	50
	Boy Uzunluğu (cm) 135	140
	BKİ Z-Skoru Sonucu > +2 SD 3	> +1 SD 15
Kas Dayanıklılığı	Şınav 2	20
	Meklik	
Erneklilik	Otur-Uzan Testi	
	Sağ Sol	18 21

Meklik - Şınav Testi Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Otur-Uzan Testi Sonuçlarının Değerlendirilmesi

DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ BEDEN KÜTLE İNDEKSİ (BKİ) Z- SKORU	KESİM NOKTALARI	SONUÇ
	> +2 SD	ŞİŞMAN
	> +1 SD	FAZLA KİLOLU
	-2SD ≤ - 1 SD	NORMAL
	< - 2SD	ZAYIF
	< - 3 SD	CİDDİ ZAYIF

ERKEK (REFERANS DEĞERLERİ)	Yaş	Meklik	Şınav	Otur-Uzan Testi(cm)	
				Uzun	Testi
	10	≥12	≥7	20,5	
	11	≥15	≥8	20,5	
	12	≥18	≥10	20,5	
	13	≥21	≥12	20,5	
	14	≥24	≥14	20,5	
	15	≥24	≥16	20,5	
	16	≥24	≥18	20,5	
	17	≥24	≥18	20,5	
	>17	≥24	≥18	20,5	

BKİ Z-Skoru Dünya Sağlık Örgütü Referans  
Değerlerine Göre Hesaplanmıştır.  
BKİ Z-SKORU 3000X



### **Açıklamalar:**

Yukarıdaki tabloda 10 yaş itibarıyla Beden Kütle İndeksi Z-Skoru, Kas Kuvveti, Kas Dayanıklılığı ve Esneklik değerleri bulunmaktadır. Bu değerler tüm dünyada belirlenen “sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğun” standart ölçüleridir.

Öğrencimiz Gökçehan Yiğit’in yapılan ölçümlerinde (Beden Kütle İndeksi Z-Skoru, Kas Kuvveti, Kas Dayanıklılığı ve Esneklik) bulunan değerler karnesinde yer almaktadır.

**Beden Kütle İndeksi Z-Skoru:** Yapılan ölçümlerde BKİ Z-Skoru ciddi oranda olumlu yönde değişim göstermiştir. Öğrencimiz şu an kilolu kategorisine girmektedir. Dünya standart normlarını yakalayabilmek için öğrencimizin yapmış olduğu egzersizlere devam etmesinin öneririz. Bu çabasından dolayı sizi ve kendisini kutlarız.

**Kas Kuvveti ve Dayanıklılığı:** Yapılan ölçümlerde Gökçehan Yiğit’in kas kuvvetinin ve dayanıklılığının bir önceki döneme göre olumlu yönde değiştiği ve geliştiği görülmüştür. Bu aktiviteler ile dünya standart ölçülerini yakalamayı başarmıştır. Fiziksel aktivite ve egzersizlerine devam etmesini öneririz. Bu çabasından dolayı sizi ve kendisini kutlarız.

**Esneklik:** Yapılan ölçümlerde Gökçehan Yiğit’in esneklik sonuçlarının dünya standart ölçülerinde olduğu görülmüştür. Esneklik bu yaş gurupları için fizyolojik açıdan önemli bir durumdur. Esnekliğini geliştirebilmek için yapmış olduğu egzersizlere devam etmesini öneririz. Bu çabasından dolayı sizi ve kendisini kutlarız.

## EK 1

### ANTROPOMETRİK ÖLÇÜM YÖNTEMLERİ

#### Vücut Ağırlığı

Vücut ağırlığının ölçümünde taşınabilir elektronik (digital) 0,1 kilogram'a (100 gr) hassas ve 150 kilogram'a kadar ölçüm yapabilen tartılar kullanılmalıdır. Bu tartıların taşınması ve kullanıcı hataları vücut ağırlığı elektronik ekranda görüldüğü için azalmıştır. Tartımlar yeterli ışık olan ortamda yapılmalıdır.

Vücut ağırlığı kilogram olarak ölçülmeli ve 100 gram (0,1 kg.) duyarlılıkta kaydedilmelidir.

Yöntem;

1. Tartı yatay, düz ve sert bir zemine konmalı, ortam tartı üzerindeki ekranı görece derecede aydınlık olmalıdır. Tartının yüzeyi temiz olmalı. Tartım yapılacak ortam ısısı 45 °C'den yüksek olmamalı. Ölçümler sırasında tartı halı, kilim ve/veya paspas üzerine konmamalı.
2. Çocuklar vücut ağırlıkları ölçümlerinden önce üzerlerindeki ağır (ceket, hırka, palto vb.) giysileri ve cüzdan, cep telefonu, anahtarlık, kemer veya ağırlık yapabilecek her türlü objeyi çıkarmalıdır. Saç tokasının çıkarılması ve toplu saçlarında açılması gereklidir.
3. Çocukların hassas olacağı düşünülerek korkutucu yaklaşımamalı olabildiğince ve yumuşak konuşulmalı.
4. Ölçüm sürecini çocuğa açıklanmalı.
5. Tartının açma kapama düğmesini açın, panelde 0.0 görüldüğünde tartı ölçüm yapmaya hazırdır.
6. Çocuktan tartının ortasında düz bir şekilde ayakta, ekranda çocuğun vücut ağırlık değeri görününceye ve ağırlık kayıt edilinceye kadar kımıldamadan durmasını isteyin.
7. Çocuğun kilosunu 100 gram (0,1 kg.) yakınlıkta kayıt edin.
8. Şüphelendiğiniz veya kararsız kaldığınızda 5-7.adımları tekrarlayın. En doğru olduğunu düşündüğünüz değeri kaydediniz.
9. Her öğrencinin ölçümünden önce tartının ekranında 0,0 belirinceye kadar ayağınızın ucu ile hafifçe dokununuz.

#### Boy Uzunluğu

Boy ölçer ayak parçasının ve duvar sabitleyicisinin aynı duvarda sabit olduğundan, boy ölçme tahtasında dikey ve yatay parçaların doğru açı yaparak birbirine bağlandığından emin olun.

Boy uzunluğu santimetre olarak 0,1 cm yakınlıkta ölçünüz.

## **Yöntem**

1. Boy ölçüm cihazı (board), düz bir zemin ile dikey bir yüzeyin (duvar, sütun, kolon vb.) kesiştiği (dik açı yaptığı) noktaya kurulmasını sağlayın. Aletin sabitlendiğinden emin olun.
2. Çocukların ayakkabı, saç tokası, kurdela, bant vb. aksesuarlarının çıkartıldığını kontrol edin. Çocuk iç ortama uygun normal hafif giysiler giymiş olmalı.
3. Çocukların hassas olacağı düşünülerek korkutucu yaklaşmayın, yumuşak iletişim kurun.
4. Boy uzunluğu ölçüm sürecini çocuğa açıklayın.
5. Çocuğunun ayakları hafif yana açık sırtı boy ölçere gelecek şekilde durmasını, omuzların aynı seviyede, dik ve ellerin yanda olmasını sağlayın. Çocuğun başının arkası (ensesi), kürek kemiği, kalçaları, baldırları ve topukları dikey boy ölçere değmeli. Bacaklar ve ayaklar düz olmalı.
6. Baş dik, Frankfort düzlemde (göz üçgeni ve kulak kepçesi üstü aynı hizada) olmasını sağlayın. Başı doğru pozisyonda tutmak için çocuğun çenesini avucunuz ve işaret parmağınızla tutun.
7. Çocuktan düz karşıya bakmasını isteyin.
8. Çocuğun tam dik durması için eğer gerekirse çocuğun göbeğini nazikçe itin.
9. Başı doğru pozisyonda tutun, diğer elinizle hareketli baş tahtasını başın üzerine saçının üzerine baskı yapacak şekilde yerleştirin.
10. Çocuğun boy uzunluğunu santimetre olarak okuyun milimetre kısmını 0,1 cm olarak tamamlayın Görülen kısım aslında son sıradır. Örneğin uzunluğun olduğu sıra 145,7 cm ile 145,8 cm arasında ise 145,7 cm'yi yazın.
11. Şüphelendiğiniz veya kararsız kaldığınızda 5-10. adımları tekrarlayın. En doğru olduğunu düşündüğünüz değeri kayıt ediniz.

## **Aletlerin Kalibrasyon Yöntemleri**

Vücut ağırlığını ölçen tartılar ve boy ölçer sıklıkla kontrol ve kalibre edilmeli, ideal olarak ölçüm günü sabah erken ölçümler başlamadan önce yapılmalıdır. Aletlerin tüm kontrollerinin yapıldığı tarih yazılarak kalibrasyon yapıldığı işaretlenmelidir.

## **Ağırlık Tartısı**

Ağırlık tartısı ağırlığından emin olunan su dolu şişe (5 litrelik) ile yapılır ve her ölçüm gününden önce aynı şişe ile tartım yapılır.

## **Yöntem**

1. İlk olarak ekranda sıfır değerinin görüldüğünden emin olun. Tartının ekranında 0,0 görüldüğünde kalibrasyon formunu işaretleyin.
2. Tartının 5 litre ağırlıklarla test edin ve testin başarılı sonuçlarını kalibrasyon formuna işaretleyin.
3. Ağırlık testlerinin sonuçlarının kayıt edildiğini kontrol edin. Uyuşmazlık durumunda kayıt hatası olup olmadığını kontrol edin. Eğer tartının fonksiyon ayarları doğru ise ölçümleri yapınız.