



T.C.  
DİYARBAKIR VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 67658492-136-E.4749960  
Konu : Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk  
Karne Uygulama Takvimi

07.04.2017

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

- 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  
c) 31.03.2017 tarih ve 4388027 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 verildiği ile ilgili Millî Eğitim Bakanlığı Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü'nün 30.03.2017 tarih ve 4320279 sayılı yazısı ekte gönderilmiştir.

Gereğini rica ederim.

Ali OK  
Vali a.  
Millî Eğitim Müdür Yrd.

**DAĞITIMLI:**

17 İlçe Kaymakamlıklarına  
(İlçe Millî Eğitim Müdürlüklerine)  
**EK:** İlgi yazı ve ekleri

*Uygundur*  
*M.*



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

Sayı : 90757378-136-E.4606527  
Konu : Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk  
Karne Uygulama Takvimi

05.04.2017

DAĞITIM YERLERİNE

- İlgi : a) Sağlık Bakanlığının (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu) 29.03.2017 tarihli 92148377-323-E.224 sayılı yazısı.  
b) Millî Eğitim Bakanlığının (Meslekî ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü) 30.03.2017 tarihli 20880154/136/4320279 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"si geliştirilmiş olup, ilgi (a) yazı ve eki doğrultusunda ilgi (b) yazı ve eki ile uygulamaya başlanması bildirilmiştir.

İlgi (b) yazı ekinde yer alan rehber içerisindeki uygulama takviminde tüm ülkede yaygınlaştırılmasının tarihi 2017-2018 Eğitim Öğretim Yılı (ikinci dönem) sehven yazılmış olup, uygulamaya 2016-2017 eğitim öğretim yılı (ikinci dönem) 15 Nisan-15 Mayıs tarihleri arasında ilinizdeki (resmi/özel) ortaokul ve liselerde Beden Eğitimi ve Spor Dersine giren öğretmenler tarafından öğrencilerin "Sağlıklı Fiziksel Uygunluk Ölçümleri" yapılarak değerlerin, e-okul yönetim bilgi sisteminde "Fiziksel Aktivite Karnesi Modülü"ne girilmesi ile başlanacaktır.

"Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi Uygulama Rehberi"nde gerekli düzenleme yapılmış olup yazımız ekinde yer almaktadır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Ertuğrul GEÇGİL  
Bakan a.  
Daire Başkanı

Ek: Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi  
Uygulama Rehberi (27 sayfa)

Dağıtım:  
B Planı

### 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



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

**Ankara 2017**

## 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, şnav, 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
2016-2017 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 nemi:** Fiziksel aktivite, yaşam kalitemizi ykseltmemize, dikkat süresini artırarak akademik süreci daha etkili ynetebilmemize, sosyal yönden daha dengeli ve iletişim becerisi yüksek bireyler olarak kabul görmemize ve sağlık yönünden daha az problem ile karşılaşmamıza direk 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 uygunluk 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 gib 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 gelişimizle 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 düzgünlüğu ve farkındalığını geliştirerek bedeni ile barışık, özgüvenli bireyler yaratması,
- İletişim becerilerini geliştirmesi,
- Olumlu düşünebilme 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 adımıdır.**

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

## 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.





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

 MILLİ EĞİTİM BAKANLIĞI T.C.	 T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
Adı Soyadı : ÇAĞLA YİĞİT Yaş : 28/06/2000 Cinsiyet : KIZ	...../...../2017
SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK KARNESİ	
DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ BEDEN KÜTLE İNDEKSİ (BKİ) Z- SKORU	
KIZ (REFERANS DEĞERLERİ)	
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	

Yaş	Mekik	Şınav	Otur- Uzan Testi(cm)	ÖLÇÜM DÖNEMİ	
				15 EYLÜL 15 EKİM	15 NİSAN 15 MAYIS
10	≥12	≥7	23	80	
11	≥15	≥7	25,5	171	
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		

Vücut Kompozisyonu	Vücut Ağırlığı (kg)	ÖLÇÜM DÖNEMİ	
		15 EYLÜL 15 EKİM	15 NİSAN 15 MAYIS
		80	
	Boy Uzunluğu (cm)	171	
	BKİ Z-Skoru Sonucu	> +1 SD	
	Şınav	5	
	Mekik	14	
	Otur-Uzan Testi	25	
		Sağ	
		Sol	

Mekik - Şınav Testi Sonuçlarının Değerlendirilmesi	
Otur-Uzan Testi Sonuçlarının Değerlendirilmesi	

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



### **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 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 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

Adı Soyadı : Çağla Yiğit  
Yaş : 28/06/2000  
Cinsiyet : KIZ

### SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK KARNESİ

SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK ÖLÇÜM DEĞERLERİ	ÖLÇÜM DÖNEMİ	
	15 EYLÜL 15 EKİM	15 NİSAN 15 MAYIS
Vücut Ağırlığı (kg)	80	50
Vücut Kompozisyonu	171	175
Boy Uzunluğu (cm)		
BKI Z-Skoru Sonucu	> +1 SD	-2SD ≤ -1 SD
Şınav	5	13
Mekik	14	25
Esneklik	Sağ	25
	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	23
11	≥15	≥7	25,5	25,5
12	≥18	≥7	25,5	25,5
13	≥18	≥7	25,5	25,5
14	≥18	≥7	25,5	25,5
15	≥18	≥7	30,5	30,5
16	≥18	≥7	30,5	30,5
17	≥18	≥7	30,5	30,5
>17	≥18	≥7	30,5	30,5

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

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

BKI Z-Skoru Sonucu



T.C.  
SAĞLIK BAKANLIĞI

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

**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 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.  
MILLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI

Adı Soyadı : Gökçehan Yiğit  
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 Ağırlığı (kg)	73	
Boy Uzunluğu (cm)	135	
BKİ Z-Skoru Sonucu	> +2 SD	
Kas Dayanıklılığı	Şınav	3
	Mekik	2
Esneklik	Otur-Uzan Testi	Sağ 18 Sol 17

Mekik- Şınav Test Sonuçlarının Değerlendirilmesi:

Otur-Uzan Test Sonuçlarının Değerlendirilmesi:

ERKEK (REFERANS DEĞERLERİ)			
Yaş	Mekik	Şınav	Otur- Uzan Testi(cm)
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

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 SONUÇU



T.C.  
SAĞLIK BAKANLIĞI

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

**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 yapmalıdır. 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 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.  
MILLİ EĞİTİM BAKANLIĞI



T.C.  
SAĞLIK BAKANLIĞI

### SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK KARNESİ

Adı Soyadı : Gökçehan YİĞİT  
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
	Mekik 18	21
Esneklik	Otur-Uzan Testi	Sağ 17
		Sol 22

Mekik - Şınav Test Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Otur-Uzan Test 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
< -2 SD	ZAYIF
< -3 SD	CİDDİ ZAYIF

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

BKİ Z-Skoru Sonucu

Yaş	Mekik	Şınav	Otur- Uzan Testi(cm)
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

### **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 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 ısı 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 yaklaşılmamalı 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 yaklaşımayın, 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. Baş 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. Baş 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.

### Boy Ölçer

Boy ölçerin; baş ve ayak tahtası minimum değere getirildiğinde minimum değeri (20 cm) işaret ettiğini kontrol edin. Uzunluğunu bildiğiniz değneği yukarıdan aşağıya doğru yerleştirin ve baş tahtasını 100 cm'lik cetvel (tahta, PVC veya metal) degecek şekilde ayarlayın. Cetvelin uzunluğuna göre okunacak şekilde elle ayarlayın ve doğru değeri gösterinceye kadar kaydırın, sürgüyü tekrar yerleştirin.

### Yöntem

1. Baş tahtasını boy ölçerin en düşük değerine iletin.
2. Okunan değeri işaretleyin.
3. Boy ölçerde ayak tahtası ile baş tahtası arasına metal veya PVC değneği yerleştirdiğinizde 100 cm'nin görüldüğünü kontrol edin. Boy ölçerde okuduğunuz değeri kalibrasyon formuna işaretleyin.

### Örnek: Kalibrasyon Formu

Aletler	Tarih						
<b>Ağırlık Tartısı</b>							
Sıfır							
5 kg							
<b>Boy Ölçer</b>							
Minimum Değer (20 cm)							
100 cm							

### Aletlerin Bakımı, Depolanması ve Taşınması

Tüm aletlere depolama, taşıma ve kullanım sırasında iyi bakılmalı. Aletlerin tüm parçaları temiz tutulmalı, doğru yerde depolanmalı ve alete uygun şekilde taşınmalı. Tüm antropometrik aletler için serin ve kuru yerde depolanma standardı önerilmektedir.

Farklı aletler ve parçalar; farklı materyallerle temizlenerek düzenli bakımları yapılmalı. Örneğin; Baş tahtasının hızlı hareketi zeminin bozulmasına ve doğru olmayan sonuçların elde edilmesine neden olabilir. Takılıp çıkarılan parçaların baş tahtası ve sürgü vb elde taşınması önemlidir. Taşına bilir boy ölçer, elde taşınırsa daha dayanıklı olur. Boy ölçeri taşırken hareketli baş ve ayak tahtasının iyi sabitlendiğinden emin olun.

Ağırlık tartısının fonksiyonları çok sıcakta veya çok az ışıktaki doğru çalışmaz. Bu nedenle tartı yeterli ışıktaki kullanılmalı. Tartılar normal iç ortam ısısında, nem ve rutubete karşı korunarak saklanmalı. Eğer sıcak ortamda taşınmış ise kullanmadan önce 15 dakika serin bir ortamda bırakılmalı. Tartılar her durumda elde taşınmalı.

# EK 3: SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK KARNESİ



T.C.  
MILLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI



T.C.  
SAĞLIK BAKANLIĞI

no: / ..... / 2017

## SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK KARNESİ

Adı Soyadı :  
Yaş :  
Cinsiyet :

SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK ÖLÇÜM DEĞERLERİ	ÖLÇÜM DÖNEMİ	
	15 EYLÜL 15 EKİM	15 NİSAN 15 MAYIS
Vücut Ağırlığı (kg)		
Vücut Kompozisyonu		
Boy Uzunluğu (cm)		
BKI Z-Skoru Sonucu		
Kas Dayanıklılığı	Şınav	
Esneklik	Mekik	
	Otur-Uzan Testi	Sağ Sol

ERKEK (REFERANS DEĞERLERİ)			
Yaş	Mekik	Şınav	Otur-Uzan Testi(cm)
10	212	27	20,5
11	215	28	20,5
12	218	210	20,5
13	221	212	20,5
14	224	214	20,5
15	224	216	20,5
16	224	218	20,5
17	224	218	20,5
>17	224	218	20,5

KIZ (REFERANS DEĞERLERİ)			
Yaş	Mekik	Şınav	Otur-Uzan Testi(cm)
10	212	27	23
11	215	27	25,5
12	218	27	25,5
13	218	27	25,5
14	218	27	25,5
15	218	27	30,5
16	218	27	30,5
17	218	27	30,5
>17	218	27	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

Bki Z-Skoru Dünya Sağlık Örgütü Referans Değerlerine Göre Interpretasyonu:  
Esselchizilac Bkİ Z-Skoru İstisna

Mekik Şınav Testi Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Otur-Uzan Testi Sonuçlarının Değerlendirilmesi

**EK 4: BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ÖĞRETMENLERİNE YÖNELİK SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK KARNESİ  
EĞİTİM VIDEOSU**

[www.beslenme.gov.tr](http://www.beslenme.gov.tr) → videolar → eğitim videoları

(<http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=516&vidCat=5&vidID=49>)