



"HEY GENÇ! HAREKETE GEÇ!" PROJE RAPORU

T.C Milli Eğitim Bakanlığı, TOÇEV (Tüvana Okuma İstekli Çocuk Eğitim Vakfı), Türkiye Diyabet Vakfı ve AstraZeneca Türkiye, gençlerin hayatında sağlıklı beslenme bilinci yaratmak, fiziksel aktivite ve egzersizin önemini vurgulamak ve yaratıcılık becerilerini ortaya çıkartarak okullar arasında paylaşım sağlamak amacıyla "Hey Genç! Harekete Geç!" Projesi'ni 2017 yılında hayata geçirdi.

Proje kapsamında ilgili yılların eğitim ve öğretim çalışma takvimi süresince her ay T.C Milli Eğitim Bakanlığı tarafından belirlenen okullar ziyaret edildi. Ziyaret sırasında Türkiye Diyabet Vakfı diyetisyeni, lise birinci sınıf öğrencilerine sağlıklı beslenme, obezite ve diyabetle ilgili bilgiler verirken, ilk ve son test uygulanarak eğitime katılan öğrencilerin bilgileri ölçüldü. Sağlıklı beslenme eğitimi sonrasında projede görevli spor eğitmeni tarafından öğrencilere evde ve okulda kolaylıkla hareket etmenin ve spor yapmanın püf noktaları anlatıldı.

2017-2021 yılları süresince "Hey Genç! Harekete Geç!" Projesi kapsamında toplam 13 ilde ve 111 okulda bulunan 12 bin 185 9. sınıf öğrencisine ulaşılarak, sağlıklı beslenme ve hareket eğitimi verildi.

Proje kapsamında,

2017 – 2018 eğitim öğretim yılında;

2 ilde (İstanbul-Ankara), 15 okulda, 2498 9. Sınıf öğrencisiyle eğitim gerçekleştirildi. Eğitim sırasında uygulanan ölçümler sonrasında elde edilen sonuçlar aşağıdaki gibidir;

Sağlıklı beslenme ve hareket eğitimlerine katılan kız ve erkek öğrenciler arasında yapılan ilk ve son test sonrasında, gün içinde ara öğün yapılmasının gerektiğini düşünen öğrenci sayısı anlamlı oranda artmıştır.

- Günlük ortalama su tüketim miktarının artırılmasının gerektiğini düşünen öğrenci sayısı anlamlı oranda artmıştır.
- Meyve tüketim sıklığının her gün olması gerektiğini düşünen öğrenci sayısı anlamlı oranda artmıştır.
- Öğrencilerin besin destekleri ve protein tozları kullanımı konusundaki bilinç düzeyleri artmıştır.
- Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine bakıldığında, yapılan analiz sonuçlarına göre şiddetli fiziksel aktivite düzeyleri ve orta şiddetli fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir.



"HEY GENÇ! HAREKETE GEÇ!" PROJE RAPORU

- Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde erkeklerin kızlara oranla fiziksel aktivite düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.
- Öğrencilerin yürüme aktivite düzeyleri ideal seviyede bulunmuştur.

2018-2019 eğitim öğretim yılında;

7 ilde (İzmir-Eskişehir-Kastamonu-Ankara-Çanakkale-Antalya-İstanbul), 23 okulda, 3699 9. Sınıf öğrencisiyle eğitim gerçekleştirildi. Eğitim sırasında uygulanan ölçümlene sonrasında elde edilen sonuçlar aşağıdaki gibidir;

Sağlıklı beslenme ve hareket eğitimlerine katılan kız ve erkek öğrenciler arasında yapılan ilk ve son test sonrasında, günlük tüketilen öğün sayısının 5 ve üzerinde olması gerektiğini düşünen öğrenci sayısı artmıştır.

- Günlük beslenmelerinde 1 veya 2 ara öğün yapan öğrenciler en az 3 ara öğün yapılması gerektiğini eğitimin sonunda kavramışlardır.
- Et, tavuk ve balık gibi protein kaynakları tüketme sıklıklarının artması gerektiğini öğrenmişlerdir. Salata ve sebze yemeği tüketiminin her gün olması gerektiğine dair oranları son testte artış göstermiştir.
- Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine bakıldığında, yapılan analiz sonuçlarına göre şiddetli fiziksel aktivite düzeyleri ve orta şiddetli fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir.
- Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde erkeklerin kızlara oranla fiziksel aktivite düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.
- Öğrencilerin yürüme aktivite düzeyleri düşük seviyede bulunmuştur. Bu durum, çalışmaya katılan öğrencilerin günlük veya haftalık yürüme aktivite düzeylerinin ideal seviyede olmadığını göstermektedir.
- Öğrencilerin okula gidip gelirken ya da sosyal yaşantılarında ulaşımlarını yürümek yerine daha çok ulaşım araçlarıyla karşıladıkları görülmüştür.



"HEY GENÇ! HAREKETE GEÇ!" PROJE RAPORU

2019-2020 eğitim öğretim yılında;

3 ilde (İstanbul-Sinop-Sivas), 23 okulda, 3620 9. Sınıf öğrencisiyle eğitim gerçekleştirildi. Eğitim sırasında uygulanan ölçüleme sonrasında elde edilen sonuçlar aşağıdaki gibidir;

- Araştırmaya katılan bireylerin yeme tutum testi toplam puan ortalamaları 30'un altındadır (ort:14,79). Yeme Tutum Testi ölçeğine göre; " ≥ 30 " puan alan kişiler "yeme davranışı bozukluğuna yatkın" şeklinde nitelendirilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin genel ortalamasına bakıldığı zaman yeme davranışında bozukluk olduğu söylenemez.
- Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre yeme tutumları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Yapılan analize göre, kız öğrencilerin yeme tutumlarındaki bozulmaların erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin %6,8'i ailelerinin ekonomik düzeylerinin, %47,5'inin iyi düzeyde, %42,1'inin orta düzeyde ve %3,6'sının zayıf düzeyde olduğunu belirtmişlerdir.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin yeme tutum düzeyleri ailenin ekonomik durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.
- Aile gelir düzeyi çok iyi olan öğrenciler ile aile gelir düzeyi iyi olanlar arasında istatistiksel olarak fark görülmüştür. Aile gelir düzeyi çok iyi olan öğrenciler ile, aile ekonomik durumu iyi düzeyde olanlara göre yeme tutum puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Dünya'yı etkisi altına almaya başlayan ve ülkemizde de 11 Mart 2020 tarihinde ilk vakanın görüldüğü Covid-19 salgını ile birlikte ilan edilen pandemi sonucunda okulların uzaktan eğitime geçmesiyle projenin saha çalışmaları durdurulmuştur. 2020-2021 eğitim öğretim yılının başlamasıyla "Hey Genç! Harekete Geç!" projesi TC. Milli Eğitim Bakanlığı tarafından çevrimiçi uygulaması onaylanan ilk sosyal sorumluluk projelerinden biri oldu ve dijital olarak saha çalışmalarına devam etti.



"HEY GENÇ! HAREKETE GEÇ!" PROJE RAPORU

2020-2021 eğitim öğretim yılında;

Çevrimiçi olarak düzenlenen saha çalışmaları kapsamında 5 ilde (Samsun-Antalya-Mersin-Gaziantep-Aydın), 50 okulda, 2290 9. Sınıf öğrencisiyle eğitim gerçekleştirildi. Eğitim sırasında uygulanan ölçüm leme sonrasında elde edilen sonuçlar aşağıdaki gibidir;

- Serbest zaman egzersiz anketine göre; 24 ve üzeri puan alan bireyler aktif, 14 ile 23 arası puan alan bireyler orta düzeyde aktif, 13 ve altında puan alan bireyler ise yeteri kadar aktif değil şeklinde belirtilmiştir. Katılımcıların serbest zaman egzersiz puan ortalamalarına bakıldığında ise sonucun 14 ile 23 puan aralığında (ort:22,84) olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre de araştırmaya katılan bireylerin genel olarak orta düzeyde aktif olduğu söylenebilir.
- Çalışmaya katılan öğrencilerin serbest zaman egzersiz aktivitelerine katılım düzeyleri, cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Erkek öğrencilerin serbest zaman egzersizlerine katılım düzeyi puan ortalamalarının kız öğrencilerin puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan analize göre, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha çok serbest zaman egzersiz aktivitelerine katıldığı söylenebilir.
- Araştırmaya katılan bireylerin yeme tutum testi toplam puan ortalamaları 30'un altındadır (ort:15,41). Yeme Tutum Testi ölçeğine göre; "≥30" puan alan kişiler "yeme davranışı bozukluğuna yatkın" şeklinde nitelendirilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin genel ortalamasına bakıldığında yeme davranışında bozukluk olduğu söylenemez.
- Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre yeme tutumları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Yapılan analize göre, kız öğrencilerin yeme tutumlarındaki bozuklukların erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin %6,8'i ailelerinin ekonomik düzeylerinin çok iyi düzeyde, %40,7'si iyi düzeyde, %50,9'u orta düzeyde ve %4,2'si zayıf düzeyde olarak belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yeme tutum düzeyleri ailenin gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Öğrencilerin aile gelir düzeyi çok iyi olanlar ile aile gelir düzeyi iyi ve orta düzeyde olanlar arasında istatistiksel olarak fark görülmüştür.



"HEY GENÇ! HAREKETE GEÇ!" PROJE RAPORU

- Aile ekonomik durumu çok iyi olanların, aile ekonomik durumu iyi ve orta düzeyde olanlara göre yeme tutum puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda aile durumu iyi ve orta düzeyde olanların, aile ekonomik durumu zayıf düzeyde olanlara göre yeme tutum puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

PROJE KAPSAMINDA DÜZENLENEN YARIŞMA

Proje kapsamında gençleri, harekete ve sağlıklı yaşam bilincine teşvik etmek amacıyla düzenlenen video yarışması sonucunda yarışmayı kazanan okullara TOÇEV tarafından "en çok hareket içeren" ve "en çok beğenilen" kategorilerinde hareket odaklı ödülleri verildi.

PROJENİN KAZANDIĞI ÖDÜLLER

- 2019 yılında Stevie Uluslararası İş Ödülleri'nde "Yılın İletişim ve Halkla İlişkiler Kampanyası – Sağlık" kategorisinde Bronz Ödül
- Prida 2020 iletişim Ödülleri kapsamında Dijital ve Sosyal Medya kategorisi altında yer alan; "Kullanıcının Ürettiği İçerik", "Topluluk Yaratımı ve Üretimi" Ödülleri
- 11. Kurumsal Sorumluluk Zirvesi Sürdürülebilir Kalkınma Amaçlarına Değer Katan Şirket Ödülleri kapsamında "Sağlıklı Bireyler" kategorisi Altın Ödül



"HEY GENÇ! HAREKETE GEÇ!" PROJE RAPORU

SONUÇ

"Hey Genç! Harekete Geç!" Projesi 4 yılda 12 bin 185 öğrenciye dokunarak, sağlıklı yaşamın iki temel dayanağı beslenme ve hareket odaklı eğitim içeriklerinin uygulanmasıyla ve verilen eğitimlerin ölçme ve değerlendirmeleriyle tamamlanmıştır. Ölçme ve değerlendirmeler sonucu elde edilen verilerin analizleri incelendiğinde, gerçekleştirilen eğitimin çocuklar üzerindeki etkisine yönelik elde edilen veriler, değerlendirilebilecek düzeyde anlamlıdır. Proje kapsamında gerçekleştirilen eğitimlerinin ilk ayağı olan sağlıklı beslenme bölümünde, kahvaltının önemi, ara öğün sıklığı ve gelişim tamamlayıcı gıdaların doğal yollardan alınması gibi en temel farkındalıklarda ve bilgi düzeylerinde anlamlı oranda olumlu değişimlerin gözlemlendiği, ikinci bölümdeki hareket bilinci kısmında ise günlük rutinlerine koyabilecekleri basit uygulamaları ve egzersizleri yaşamlarına ekledikleri sonucuna varmaktayız. Proje sürecinde elde edilen tüm veriler ışığında, projenin tamamlanmasını takiben, öğretmenlerimizin sağlayacağı akademik bilgiler esası ile sonuçları makaleleştirerek, farklı alanlarda fayda sağlayacak şekilde yayımlanması ve literatüre katkı sağlaması planlanmaktadır.

YIL	İL SAYISI	OKUL SAYISI	ULAŞILAN ÖĞRENCİ SAYISI
2017-2021	13	111	12.185