ACTIVEFORHEALTH.EU



D2.3
Work package 2 – Results of the Pilot Actions

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by the European Union

Pilot Faaliyetlere İlişkin Rapor

EHLA Aktif Gün programı, Avrupa Sağlıklı Yaşam Tarzı Eylemleri projesinin pratik uygulamasını temsil etmektedir. Ortak EHLA Kılavuzlarına dayanarak, Hollanda, İtalya ve Türkiye'deki ortaklar, her biri yerel ihtiyaçlara, eğitim ortamlarına ve mevcut fırsatlara uyarlanmış üç farklı ulusal müdahale geliştirmiş ve uygulamıştır.

Yaklaşımlar farklı olsa da, ortak hedefleri ve uygulama ilkelerini paylaşıyorlardı. Bu müdahaleler birlikte 3.100'den fazla çocuğa ulaştı ve okulları, öğretmenleri, antrenörleri, aileleri ve yerel kuruluşları fiziksel aktiviteyi ve daha sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik etmeye dahil etti.

Bu 4.1 numaralı teslimat, EHLA Aktif Gün programının geliştirilmesi, uygulanması ve değerlendirilmesini sunmaktadır. Katılımcı üç ülkenin deneyimlerini ve sonuçlarını bir araya getirir, öğrenilen dersleri ve aktarılabilir en iyi uygulamaları belirler ve gelecekteki uygulamalar için öneriler sunar.

Rapor, ortak bir Avrupa çerçevesinin nasıl pratik yerel eylemlere dönüştürülebileceğini gösterirken, EHLA'nın fiziksel aktiviteyi günlük yaşamın doğal ve kapsayıcı bir parçası haline getirme yönündeki daha geniş hedefine de katkıda

Deliverable D4.1 – Report of results of the awareness programme

Deliverable Number	D4.1	**Lead Beneficiary**	4 - SportDrenthe
Deliverable Name	Report of results of the awareness programme		
Type	R — Document, report	**Dissemination Level**	PU - Public
Due Date (month)	24	**Work Package No**	WP4

Description
Online document in English summarising the main results achieved during the awareness campaign, from the design of the programme, the organisation of the activities to the monitoring and evaluation of the impact of the activities to achieve the project's objectives. The report will highlight most relevant activities and target actors that have participated. 40 pages. Available on the project's website for free. Data will be collected through the app, and the organisers of the events who will provide a short summary of the event and results. Periodically, this information will be uploaded on the project's website as part of the dissemination activities and highlight the engagement of stakeholders.

bulunuyor.

İçindekiler

01	Introduction	01
02	From Guidelines to National Practice	06
03	National Implementation	08
04	Results	14
05	Lessons Learned	23
06	Best Practices	25
07	Conclusions	27
08	Recommendations	29
09	Appendices	36

1. Giriş

1.1 EHLA Aktif Günü'nün Arka Planı

Avrupa Sağlıklı Yaşam Tarzı İttifakı (EHLA), Avrupa genelinde çocuklar ve gençler arasında daha aktif bir yaşam tarzını teşvik etmek amacıyla EHLA Aktif Gün projesini başlattı. Proje, hareketsiz yaşam tarzı ve okul çağındaki çocuklar arasında günlük fiziksel aktivite düzeylerindeki düşüşe ilişkin artan endişelere yanıt olarak geliştirildi.

Erasmus+ Spor programı tarafından desteklenen EHLA Aktif Gün etkinliği, Hollanda ve İtalya'dan ortakları bir araya getirdi.,Türkiye ve İrlanda, okulların ve yerel toplulukların gün boyunca doğal olarak hareketi teşvik eden ortamlar nasıl yaratabileceğini araştırmak üzere bir araya geldi. Proje, izole beden eğitimi derslerini teşvik etmek yerine, yenilikçi, pratik ve yerel koşullara uygun yaklaşımlarla fiziksel aktiviteyi günlük rutinlere entegre etmeye odaklandı.

Katılımcı ülkelerin her biri, ortak bir Avrupa çerçevesine dayanarak kendi müdahalesini tasarladı ve uyguladı; bu sırada faaliyetleri ulusal bağlamlara, eğitim sistemlerine ve mevcut iyi uygulamalara uyarladı. Bu, konsorsiyumun ortak proje hedeflerine doğru çalışırken farklı uygulama stratejilerini değerlendirmesine olanak sağladı.

1.2 Projenin Amaçları

EHLA Aktif Günü, üç temel hedef etrafında geliştirilmiştir:

- Avrupa genelinde fiziksel aktiviteyi teşvik etmek amacıyla, insanların günlük yaşamlarında daha fazla hareket etmelerini teşvik eden yenilikçi yaklaşımları test etmek ve uygulamak.
- Fiziksel aktivitenin daha sağlıklı yaşam tarzlarına ve artan sosyal içermeye önemli bir katkı sağladığını kabul eden, sosyal, ekonomik, cinsiyet ve engellilikle ilgili engelleri azaltmaya yardımcı olan bir Avrupa topluluğunu güçlendirmek.
- Deneyimlerin, iyi uygulamaların ve pratik uygulama stratejilerinin paylaşılması yoluyla kuruluşlar, profesyoneller ve paydaşlar arasında bilgi alışverişini ve iş birliğini teşvik etmek.

Bu hedefler, proje kapsamında yürütülen tüm faaliyetler için ortak bir temel oluşturmuş ve ulusal müdahalelerin değerlendirilmesi için bir çerçeve sağlamıştır.

1.3 Bu Proje Neden Geliştirildi?

Avrupa genelinde, çocuklarda fiziksel hareketsizlik ve sedanter yaşam tarzı giderek artan bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir. Okullar, neredeyse tüm çocuklara günlük olarak ulaştıkları için sağlıklı hareket alışkanlıklarını teşvik etmek için eşsiz bir fırsat sunmaktadır.

EHLA Aktif Gün projesi, fiziksel aktivitenin beden eğitimi dersleriyle sınırlı kalmak yerine, okul hayatının ayrılmaz bir parçası haline nasıl gelebileceğini araştırmak amacıyla geliştirilmiştir. EHLA Yönergeleri temel alınarak, konsorsiyum ortak bir Avrupa çerçevesini pratik bir pilot programa dönüştürmüştür.

EHLA Kılavuzu, proje kapsamında, mevcut çeşitli Avrupa kılavuzlarından yararlanılarak geliştirilmiştir. Ulusal pilot uygulamaların tasarımı ve uygulanması için ortak bir temel oluşturmaktadır. Katılımcı her ülke daha sonra, ortak proje hedeflerine katkıda bulunurken, kendi eğitim bağlamına uygun olarak kendi ulusal müdahalesini geliştirmiş ve uygulamıştır.

1.4 Konsorsiyum Ortakları

EHLA AKTİF GÜNÜ, Hollanda, İtalya, Türkiye ve İrlanda'dan kuruluşları bir araya getirerek, her birinin projeye kendi uzmanlığını ve yerel bağlamını katmasını sağladı.

Tüm ortaklar aynı EHLA yönergelerinden hareket edip ortak hedeflere ulaşmış olsalar da, her ülke farklı bir ulusal müdahale tasarlayıp uygulamıştır. Bu yaklaşım, konsorsiyumun birden fazla uygulama stratejisini değerlendirmesine, proje boyunca deneyim alışverişinde bulunmasına ve Avrupa genelinde fiziksel aktiviteyi teşvik eden gelecekteki girişimleri destekleyebilecek en iyi uygulamaları belirlemesine olanak sağlamıştır.

Konsorsiyum Spor İstanbul (Türkiye), SportDrenthe (Hollanda), Kinetic Analysis (Hollanda), UISP Sportpertutti (İtalya) ve Surpass Sport Systems (İrlanda) şirketlerinden oluşmuştur. Proje, Avrupa Birliği tarafından ortaklaşa finanse edilmiştir.

2. Kılavuzlardan Ulusal Uygulamaya

2.1 Paylaşılan Yönergelerden Ortak Bir Çerçeveye

EHLA Aktif Gün projesi, ortak bir Avrupa vizyonuyla başladı. Her ülkeden tamamen aynı faaliyetleri gerçekleştirmesini istemek yerine, EHLA Kılavuz İlkeleri tüm ortaklara aynı hedefleri ve kendi ülkelerine uygun bir yaklaşım seçme özgürlüğünü verdi. Proje üç ana hedef etrafında şekillendi:

- Yeni ve pratik fikirler aracılığıyla fiziksel aktiviteyi teşvik etmek;
- Fiziksel aktiviteyi sağlıklı ve kapsayıcı bir yaşam tarzının önemli bir parçası olarak gören bir Avrupa topluluğu inşa etmek;
- Kuruluşlar ve profesyoneller arasında işbirliğini ve bilgi paylaşımını teşvik etmek.

Bu hedefleri uygulamaya geçirmek için ortaklar birkaç ortak ilke üzerinde anlaştılar. Proje okullarla birlikte geliştirilmeli, normal okul rutinlerine uyum sağlamalı, farklı eğitim sistemlerine yeterince esnek olmalı ve tek seferlik faaliyetler yerine uzun vadeli değişime odaklanmalıdır. Bir diğer önemli ilke ise projenin öğretmenleri desteklemesi, onlara ek iş yükü yaratmamasıydı.

Bu ilkeler, tüm ulusal müdahaleler için başlangıç noktası oldu.

2.2 Kılavuzlardan Ulusal Uygulamaya

Bir sonraki adım, Avrupa Yönergelerini pratik bir pilot programa dönüştürmekti. Ortaklar, tek bir sabit program geliştirmek yerine, her ülkenin izleyeceği ortak bir süreç üzerinde anlaştılar.

Bu süreç, yerel ihtiyaçların belirlenmesini, uygun etkinliklerin seçilmesini, okulların uygulamaya hazırlanmasını, müdahalelerin test edilmesini ve proje boyunca deneyimlerin paylaşılmasını içeriyordu.

Süreç her ortak için aynı olsa da, her ülke yerel ihtiyaç ve fırsatlara dayanarak kendi müdahale yöntemini geliştirdi.

2.3 Birlikte Öğrenme

Proje boyunca ortaklar düzenli olarak deneyim alışverişinde bulundular, zorlukları tartıştılar ve birbirlerinin uygulamalarından ders çıkardılar. Uluslararası toplantılar ve saha ziyaretleri, fikir paylaşımı, ilerlemeyi değerlendirme ve ulusal müdahaleleri iyileştirme fırsatları yarattı.

Bu proje, birbirinin aynısı bir program geliştirmek yerine, farklı ulusal yaklaşımların aynı Avrupa hedeflerine başarıyla katkıda bulunabileceğini göstermiştir.

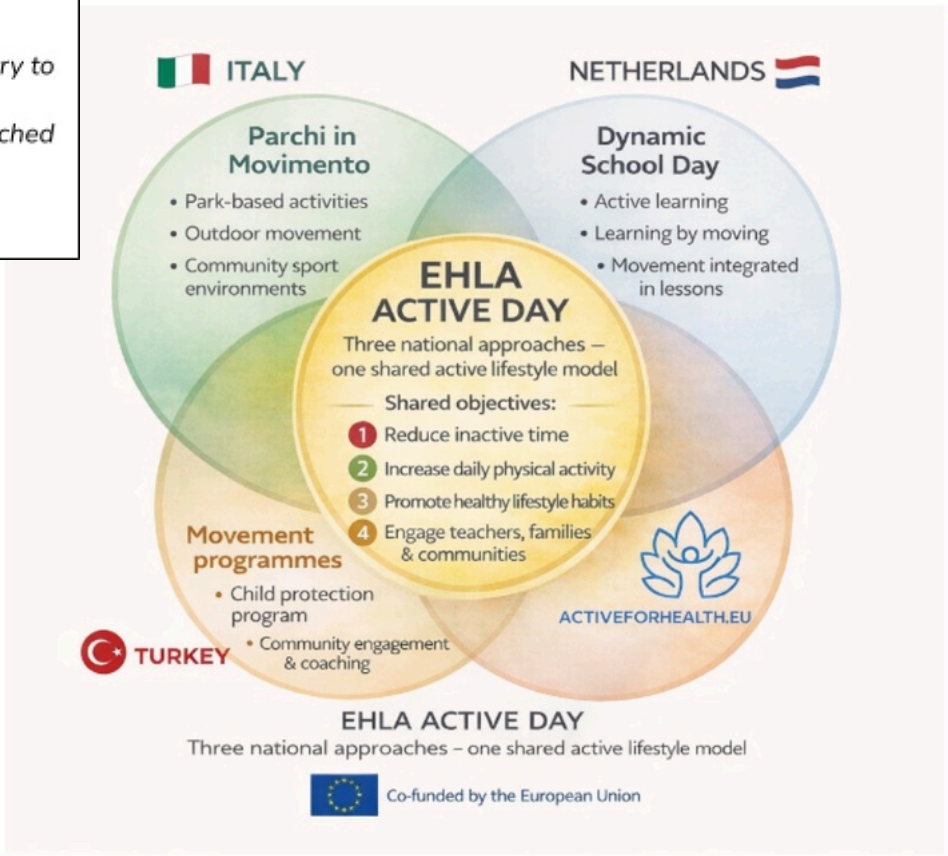
Ortak bir vizyon ile yerel esneklik arasındaki bu denge, EHLA Aktif Günü'nün en önemli gücü haline geldi.

Shared European Framework

✔ *Common objectives*

✔ *Shared principles*

This approach allowed every country to work towards the same objectives while using methods that best matched their own situation.



3. Ulusal uygulama

Ortak Avrupa çerçevesini geliştirdikten sonra, konsorsiyum bu kılavuzları pratik ulusal müdahalelere dönüştürdü.

Bu bölüm, bu sürecin katılımcı üç ülkede nasıl geliştiğini anlatmaktadır.



TIMELINE

EHLA Aktif Gün projesi, her ülkenin kendi eğitim sistemine ve yerel bağlamına en uygun müdahaleyi geliştirmesine olanak tanırken, ortak bir Avrupa çerçevesini takip etti.

Faaliyetler Hollanda, İtalya ve Türkiye arasında farklılık gösterse de, tüm ortaklar aynı uygulama sürecini izledi: planlama ve paydaş katılımından uygulamaya, değerlendirmeye ve bilgi paylaşımına kadar.

Yukarıdaki infografik bu yolculuğun genel bir özetini sunmaktadır. Aşağıdaki bölümlerde her ülkenin Avrupa çerçevesini ulusal uygulamaya nasıl dönüştürdüğü kısaca açıklanmaktadır.

3.1 Ulusal Müdahalelerin Oluşturulması

EHLA Kılavuzu ve ortak pilot çerçevesinin geliştirilmesinin ardından, konsorsiyum ortakları, ortak hedefleri pratik ulusal müdahalelere dönüştürmek için bir dizi çevrimiçi toplantı aracılığıyla birlikte çalıştılar. Bu toplantılar, fikir alışverişinde bulunma, uygulama zorluklarını tartışma ve ortak bir Avrupa vizyonunu korurken projeyi yerel ihtiyaçlara uyarlama fırsatları sağladı.

Bu süreci desteklemek amacıyla Türkiye'de (Mart 2026) ve İtalya'da (Nisan 2026) uluslararası saha ziyaretleri düzenlendi. Bu ziyaretler, iş birliğini güçlendirmeye, yerel paydaşları dahil etmeye ve Avrupa çerçevesini yerel uygulamalarla ilişkilendirmeye yardımcı oldu. Okulları, spor merkezlerini, belediyeleri ve topluluk ortaklarını ziyaret ederek, konsorsiyum her ulusal bağlamı daha iyi anladı ve pilot uygulamalar resmi olarak başlamadan önce uygulamayı daha da iyileştirme fırsatlarını belirledi.

3.2 Uluslararası Saha Ziyaretleri

Türkiye

Türkiye ziyareti, Spor İstanbul tarafından düzenlenen ulusal okul sonrası programının hazırlıklarına odaklandı. Birçok spor merkezi ziyaret edildi ve yerel proje koordinatörleri ve paydaşlarla toplantılar yapıldı. Ziyaretin önemli bir bölümü, bu müdahalenin bilimsel temelini oluşturan araştırmalar yapan bir psikolog tarafından geliştirilen Çocuk Koruma Programı'nın tanıtımıydı.

Türk yaklaşımı, yalnızca fiziksel aktiviteyi artırmaya odaklanmak yerine, spor katılımını kişisel gelişim, esenlik ve yaşam becerileri gibi temalarla birleştirmeyi hedefledi. Ziyaret sırasında, uygulama planı daha da geliştirildi ve programın başarılı bir şekilde başlatılmasını desteklemek için pratik öneriler ele alındı.

İtalya

Verona ziyareti, UISP tarafından Verona Belediyesi ile yakın işbirliği içinde koordine edilen Parchi in Movimento projesinin uygulanmasına odaklandı. Proje koordinatörleri, eğitmenler ve belediye temsilcileriyle toplantılar yapıldı, ardından etkinliklerin gerçekleştirildiği halk parkları ziyaret edildi.

En dikkat çekici gözlemlerden biri, programın sosyal etkisiydi. Çocukların okul sırasında açık hava etkinlikleriyle tanıştırılması, onların ebeveynleri, büyükanne ve büyükbabaları, kardeşleriyle birlikte parklara geri dönmelerini teşvik etti. Bu şekilde, fiziksel aktivite sadece bir okul etkinliği olmaktan çıktı; aile etkileşimini, topluluk katılımını ve kamusal alanların kullanımını da güçlendirdi.


İSTANBUL
BÜYÜKŞEHİR
BELEDİYESİ



3.3 Ulusal Müdahaleler

Hazırlık aşaması ve uluslararası saha ziyaretlerinin ardından, her ortak ülke, paylaşılan Avrupa çerçevesine dayanarak kendi ulusal müdahalesini uygulamaya koydu. Müdahaleler içerik ve ortam bakımından farklılık gösterse de, hepsinin amacı çocukları daha aktif olmaya teşvik etmek ve yerel bağlama uygun bir şekilde sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmelerini sağlamaktı.

Hollanda

Hollanda'daki uygulama, aktif öğrenmeyi günlük eğitime hareketi entegre etmenin pratik bir yolu olarak kullanan Dinamik Okul Günü'ne odaklandı. Öğretmenler aktif öğrenme ilkeleri konusunda eğitim aldılar ve sınıflarında Beweegbox'ı uygulamaya koydular.

Pilot uygulamaya dört ilkokul katıldı ve 4-12 yaş arası 900'den fazla çocuğa ulaşıldı; bu çocukların 80'i özel gereksinimli çocuklardı.

Uygulama süreci boyunca okullar, Assen Sportstad ve SportDrenthe'den sürekli destek aldı.

İtalya

İtalya'daki "Parchi in Movimento" girişimi, çocukları okul saatleri dışında halka açık parklarda kolayca devam ettirilebilecek fiziksel aktivitelere tanıttı. Verona Belediyesi ile yakın işbirliği içinde çalışan okullar ve topluluk eğitmenleri, çocukları açık havada aktif olmanın farklı yollarını keşfetmeye teşvik etti.

Program, fiziksel aktiviteyi artırmanın yanı sıra, aile katılımını ve daha güçlü toplumsal etkileşimi de teşvik etti.

Bu programa 600'den fazla çocuk katıldı.

Türkiye

Türkiye'nin müdahalesi, Spor İstanbul tarafından Kartal Hasan Doğan Spor Kompleksi'nde düzenlenen Çocuk Koruma Programı ile okul sonrası spor etkinliklerini birleştirdi. Programa 5. dönemde 676, 6. dönemde ise 808 çocuk katıldı.

Bu aktiviteler sadece fiziksel aktiviteyi artırmakla kalmadı, aynı zamanda spor yoluyla refahı, kişisel gelişimi ve yaşam becerilerini de güçlendirdi.

Her bir müdahale ulusal öncelikleri ve yerel fırsatları yansıtsa da, birlikte ele alındığında, tek bir Avrupa çerçevesinin aynı ortak hedeflere doğru ilerlerken farklı pratik yaklaşımlara nasıl başarıyla dönüştürülebileceğini gösterdiler.

3.4 Değerlendirme Metodolojisi

EHLA Aktif Gün programının uygulanmasını ve etkisini değerlendirmek için, katılımcı tüm ülkeler için ortak bir değerlendirme çerçevesi geliştirildi. Başlıca paydaş gruplarından (çocuklar, öğretmenler/antrenörler ve veliler) geri bildirim toplamak için üç anket oluşturuldu. Bu bakış açıları birlikte, farklı ulusal müdahalelerin uygulanması ve algılanan etkisi hakkında geniş bir anlayış sağladı.

Tüm ortaklar aynı değerlendirme çerçevesini kullanmış olsa da, her ülke kendi müdahalesi için en uygun paydaş grubuna odaklanmıştır.

Hollanda, üç paydaş grubunun tamamından geri bildirim topladı ve çocukların geleneksel bir anket yerine hareket yoluyla deneyimlerini yansıtmalarına olanak tanıyan ek bir dinamik öğrenci değerlendirme yöntemi uygulamaya koydu.

İtalya öncelikle öğretmenlere ve antrenörlere odaklanarak, Parchi in Movimento'nun pratik uygulamasına ve açık hava öğrenme etkinliklerinin uygulanabilirliğine dair değerli bilgiler sağladı.

Türkiye, Çocuk Koruma Programı'nın refah, aile katılımı ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarına verdiği güçlü önemi yansıtacak şekilde, ağırlıklı olarak ebeveynlere odaklanmıştır. Programın tamamlanmasının ardından koç değerlendirmeleri planlanmaktadır.

Birlikte ele alındığında, bu tamamlayıcı değerlendirme yöntemleri, katılımcı üç ülke genelinde EHLA Aktif Gün projesine ilişkin kapsamlı bir tablo ortaya koymuştur.

4. EHLA Aktif Gününün Sonuçları

4. EHLA Aktif Günü sonuçları, bir giriş:

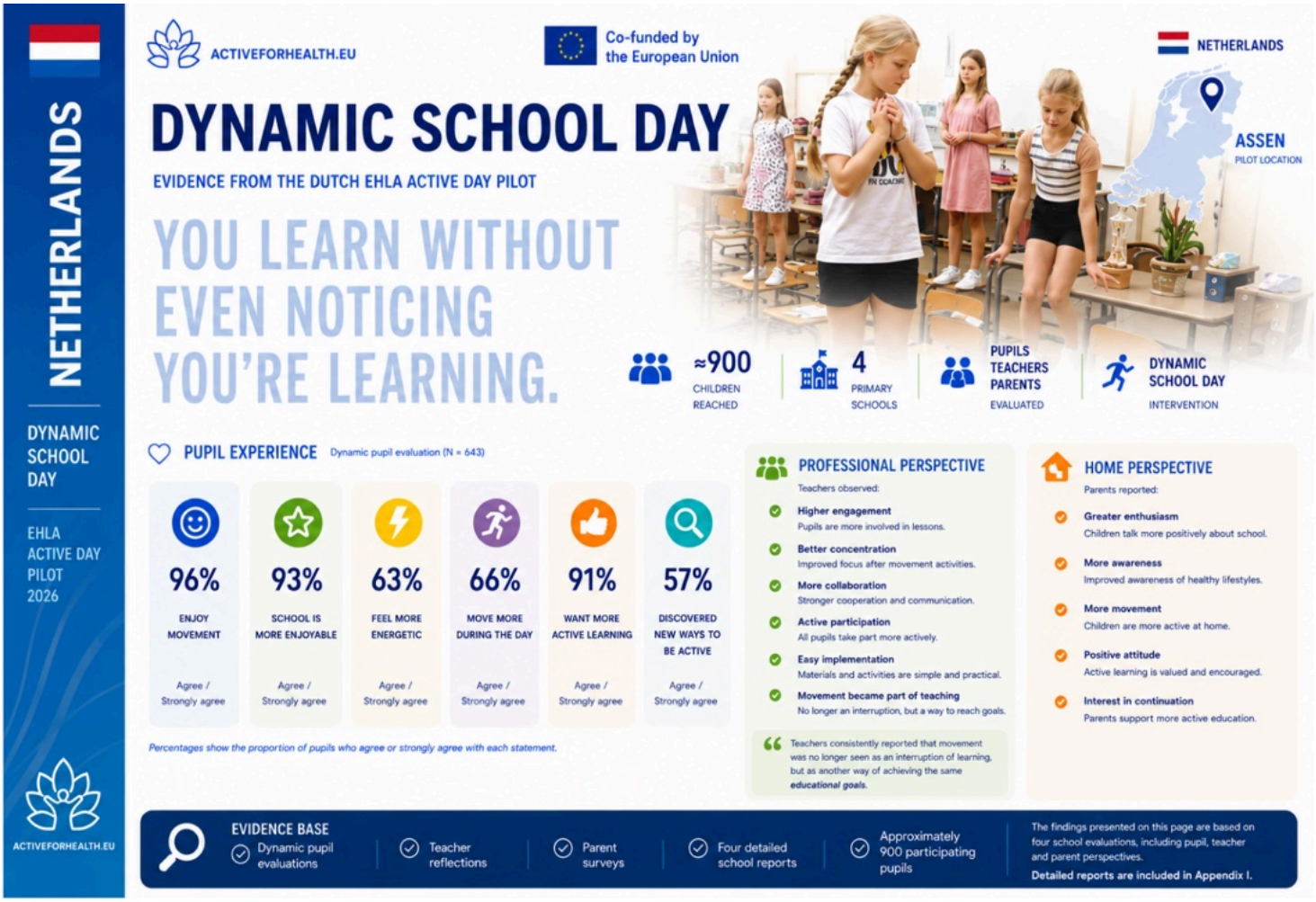
EHLA Aktif Gün pilot uygulamasının ardından, konsorsiyum programı Hollanda, İtalya ve Türkiye genelinde değerlendirdi. Proje, okullar, belediyeler, spor kuruluşları ve çok çeşitli yerel paydaşların katılımıyla gerçekleştirilen üç tamamlayıcı ulusal müdahale aracılığıyla toplamda 3.100'den fazla çocuğa ulaştı.

Her ülke farklı bir müdahale uygulamış olsa da, tüm faaliyetler aynı Avrupa çerçevesine ve ortak hedeflere dayanıyordu. Aşağıdaki bölümlerde, konsorsiyum genelindeki temel bulgular vurgulanmadan önce ulusal sonuçlar sunulmaktadır.

4.1 Hollanda



Hollanda, EHLA Aktif Gün programını Dinamik Okul Günü aracılığıyla uygulamaya koydu ve aktif öğrenme ile Beweegbox'ı kullanarak hareketi günlük eğitime entegre etti. Pilot uygulamaya dört ilkokul katıldı. Programı değerlendirmek için öğrencilerden, öğretmenlerden ve velilerden geri bildirim toplandı ve bu da konsorsiyum içindeki en kapsamlı veri setini sağladı.



Sonuçların Yorumlanması

Hollanda yaklaşımı, ek spor aktiviteleri düzenlemek yerine, hareketi günlük eğitime entegre etmeye odaklandı. Bu tercihin temel nedeni kapsayıcılıktı: her çocuk okula giderken, her çocuk spor etkinliklerine katılmaz.

Organize spor etkinliklerine katılan veya aktif olmanın teşvik edildiği bir ortamda büyüyen çocuklar hedefleniyor. Hareketi okul gününün bir parçası haline getirerek, programın amacı tüm çocuklara ulaşmak ve fiziksel aktiviteyi olumlu ve keyifli bir şekilde deneyimlemelerine yardımcı olmaktı.

Pilot uygulama, aktif öğrenmenin öğretimin doğal bir parçası haline gelebileceğini gösterdi. Öğretmenler, eğitimin ve Beweegbox'ın kendilerine derslerine hareket katmak için pratik araçlar ve özgüven sağladığını bildirdi. Birçok öğretmen, ek iş yükü yaratmak yerine, aktif öğrenmeyi öğrencilerin katılımını artırmanın, konsantrasyonu geliştirmenin ve daha olumlu bir sınıf ortamı yaratmanın etkili bir yolu olarak deneyimledi.

Öğrenci değerlendirmeleri bu olumlu deneyimi yansıttı. Çocuklar hareket yoluyla öğrenmekten keyif aldılar ve aktif öğrenmenin dahil edildiği okulların daha keyifli olduğunu belirttiler. Bir öğrenci deneyimi mükemmel bir şekilde özetledi:

"Öğrendiğinizin farkına bile varmadan öğrenirsiniz."

Bu alıntı, Hollanda müdahalesinin en büyük gücünü özetliyor. Hareketin kendisi amaç değildi; okulda öğrenmeyi, katılımı ve keyfi desteklemenin doğal bir yolu haline geldi.

Veliler de olumlu yanıt verdi. Birçoğu, çocuklarının evdeki etkinliklerden coşkuyla bahsettiklerini ve okul dışında fiziksel olarak daha aktif olmaya daha fazla ilgi gösterdiklerini bildirdi. Bu, okul gündeki olumlu deneyimlerin, sınıf dışında da daha aktif bir yaşam tarzını teşvik edebileceğini düşündürmektedir.

Pilot uygulama sırasında beslenme, sıvı alımı ve esenlik gibi sağlıklı yaşam tarzı temaları ele alınmış olsa da, Hollanda'daki müdahale esas olarak aktif öğrenme ve Dinamik Okul Günü'nün geliştirilmesine odaklanmıştır. Konsorsiyum, gelecekteki uygulamaların, sağlıklı yaşam tarzı eğitimini hareketle daha açık bir şekilde entegre ederek bu yaklaşımı daha da güçlendirebileceğine inanmaktadır.

Destekleyici Kanıtlar

Bu bölümde sunulan bulgular, dinamik öğrenci değerlendirmeleri, öğretmen anketleri ve veli anketleri de dahil olmak üzere Hollanda ulusal değerlendirmesine dayanmaktadır. Ek I'de, uygulama süreci ve okul düzeyindeki değerlendirme sonuçlarına ilişkin daha kapsamlı bir genel bakış sağlayan dört ayrıntılı okul raporu yer almaktadır.

4.2 İtalya

İtalya'daki pilot uygulama, okullarda yeni bir program başlatmak yerine, mevcut bir topluluk tabanlı girişimi temel aldı. EHLA Aktif Gün programı olan Parchi in Movimento ("Hareket Halindeki Parklar") aracılığıyla, özellikle ilkokulları ve küçük çocukları dahil ederek, köklü bir açık hava fiziksel aktivite ağını genişletti.

Bu proje, okul ve toplum arasında bir köprü kurdu. Çocuklar ilk olarak okul saatlerinde etkinliklere katıldılar ve daha sonra boş zamanlarında aileleriyle birlikte halk parkı programına katılmaya teşvik edildiler. Bu şekilde, EHLA Aktif Gün, fiziksel aktiviteyi sınıfın ötesine taşıdı ve okullar, aileler ve yerel topluluklar arasındaki bağı güçlendirdi.

Bu yaklaşımı değerlendirmek için İtalya öncelikle etkinlikleri yürütmekten sorumlu öğretmen ve antrenörlerden geri bildirim toplamaya odaklandı. Onların düşünceleri, okulların topluluk temelli fiziksel aktivite programlarına entegre edilmesinin uygulanabilirliği, eğitimsel değeri ve uzun vadeli potansiyeli hakkında değerli bilgiler sağlamaktadır.





Sonuçların Yorumlanması

İtalyan müdahalesi, mevcut bir topluluk girişiminin okullar ve ailelerin katılımıyla nasıl başarılı bir şekilde zenginleştirilebileceğini gösterdi. Tamamen yeni bir program geliştirmek yerine, EHLA Aktif Gün, eğitim, topluluk örgütleri ve kamusal alanlar arasında daha güçlü bağlar kurarak zaten başarılı olan yerel bir konsepti güçlendirdi.

Öğretmenler ve antrenörler, açık hava etkinliklerinin çocukları coşkuyla katılmaya motive ettiğini sürekli olarak bildirdiler. Park ortamı, çocukların hareket etmeye, işbirliği yapmaya ve birlikte fiziksel olarak aktif olmanın tadını çıkarmaya teşvik edildiği rahat ve kapsayıcı bir atmosfer yarattı. Geleneksel etkinliklerin dışında aktiviteler sunmak, çocukların katılımını artırdı.

Sınıf ortamı aynı zamanda deneyimsel öğrenme ve sosyal etkileşimi artırma fırsatları da sağladı.

İtalya'daki pilot uygulamanın en güçlü sonuçlarından biri, okul katılımı ile aile katılımı arasındaki bağlantıydı. Etkinlikleri ilk olarak okul aracılığıyla keşfeden çocuklar, yaz programı boyunca ebeveynleri, kardeşleri ve arkadaşlarıyla birlikte parklara geri dönmeye teşvik edildi. Bu, okulların topluluk temelli fiziksel aktivitelere yaşam boyu katılımı teşvik etmek için etkili bir kapı görevi görebileceğini göstermektedir.

Öğretmen ve antrenör değerlendirmeleri, programın düzenlenmesinin kolay olduğunu, katılımcılar tarafından iyi karşılandığını ve yerel uygulamaya son derece uygun olduğunu gösterdi. Katılımcılar özellikle erişilebilir kamusal alanlarda hareket, esenlik ve sosyal etkileşimin birleşimini değerli buldular.

Hollanda'daki müdahalenin aksine, hareketin günlük eğitime entegre edilmesine odaklanan İtalyan pilot uygulaması, topluluk katılımını ve ailelerin okul saatleri dışında da fiziksel olarak aktif kalmaları için sürdürülebilir fırsatlar yaratmayı vurguladı. Bu tamamlayıcı yaklaşımlar, EHLA Aktif Gün çerçevesinin farklı ulusal bağlamlarda esnekliğini göstermektedir.

Program Kaynakları

Bu bölümde sunulan bulgular, öncelikle uygulama faaliyetlerinden sonra doldurulan öğretmen ve koç değerlendirme formlarına dayanmaktadır. Ek kanıtlar, proje yayımı, sosyal medya dokümantasyonu ve Parchi in Movimento programından elde edilen yerel iletişim materyalleri aracılığıyla toplanmıştır. Bu kaynaklar, hem uygulama sürecini hem de İtalyan pilot uygulaması sırasında elde edilen güçlü topluluk katılımını göstermektedir.

4.3 Türkiye

Türk müdahalesi, Spor İstanbul'un Kartal Hasan Doğan Spor Kompleksi'ndeki mevcut spor okulu programları aracılığıyla hayata geçirildi. Program, 5. dönemde 676, 6. dönemde ise 808 çocuğa ulaşarak, çocuklara çeşitli spor ve fiziksel aktivitelere katılma fırsatı sundu.

Türk yaklaşımının ayırt edici bir unsuru, fiziksel aktivitenin Spor Kültürü ve Değerler Eğitimi ile birleştirilmesiydi. Saygı, sorumluluk, dostluk, adil oyun, sağlıklı seçimler

ve kişisel gelişim gibi temaları ele almak için eğitim kartları, oyun tabanlı etkinlikler, değer madalyaları ve motivasyonel materyaller kullanıldı. Bu şekilde spor, çocukları sadece fiziksel olarak aktif olmaya teşvik etmekle kalmadı, aynı zamanda sosyal, duygusal ve yaşam tarzı eğitimi için de bir ortam olarak kullanıldı.

Son değerlendirme esas olarak ebeveyn geri bildirimlerine odaklandı. Toplam 36 geçerli ebeveyn yanıtı toplandı. Yanıt oranı nispeten düşük (%2,5) olduğundan, bulgular programa katılan tüm çocukları temsil eden bir durum olarak değil, yanıt veren ailelerin deneyimlerinin bir göstergesi olarak yorumlanmalıdır.

Destekleyici Kanıtlar

Bu bölümde sunulan bulgular, Türkiye'deki EHLA Aktif Günler Nihai Raporu ve Haziran-Eylül 2026 tarihleri arasında yapılan veli anketine dayanmaktadır. Ulusal rapor, spor branşı ve yaş grubuna göre ek ayrıntılı bilgilerle birlikte eğitim materyallerinin ve uygulama sürecinin dokümantasyonunu da içermektedir.



Sonuçların Yorumlanması

Türkiye'deki uygulama, sporun sadece fiziksel aktiviteden çok daha fazlası için bir ortam olarak nasıl kullanılabileceğini göstermektedir. Hareketi değerler eğitimi, sosyal-duygusal gelişim ve sağlıklı yaşam tarzı temalarıyla bütünleştirerek, program fiziksel ve kişisel gelişimin birlikte ele alındığı bir yaklaşım yaratmıştır.

Ebeveynler genel olarak çocuklarında olumlu bir gelişme algıladılar. Dokuz davranışsal ve karakter gelişimi alanında genel olumlu yanıt oranı %78,7 oldu. En güçlü sonuçlar özgüven ve cesaret (%86,1), kurallara uyma (%86,1), empati ve hoşgörü (%83,3) ve arkadaşlık ve takım çalışması (%80,6) alanlarında bildirildi. Bu bulgular, programın sosyal ve duygusal yönlerinin ebeveynler tarafından özellikle fark edildiğini göstermektedir.

Saygı ve dürüstlük (%72,2) ile uyku, beslenme ve hijyen alışkanlıkları (%69,4) için daha düşük puanlar bildirildi. İkincisi, özellikle EHLA bağlamında önemlidir, çünkü bu davranışlar spor ortamı dışındaki rutinlerden büyük ölçüde etkilenir. Bu, çocukların, antrenörlerin ve ebeveynlerin daha açık bir şekilde birbirine bağlanması durumunda sağlıklı yaşam tarzı eğitiminin daha da etkili olabileceğini göstermektedir.

Değerlendirme ayrıca çocukların haftalık fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin de bilgi sağladı. Çocukların haftada ortalama 3,6 gün, orta ila yüksek yoğunlukta en az 30 dakika fiziksel aktivite yaptıkları bildirildi. Toplamda, %77,8'i haftada en az üç gün aktif olurken, %27,8'i beş veya daha fazla aktif güne ulaştı. Bu sonuçlar, organize sporun önemli katkısının altını çizerken, organize etkinlikler dışında aktif olma fırsatlarının da değerli olduğunu göstermektedir.

Spor dalları ve yaş grupları arasında da farklılıklar gözlemlendi. Bununla birlikte, bu alt grupların birçoğunda yalnızca az sayıda katılımcı bulunmaktaydı. Bu nedenle, bu bulgular belirli sporlar veya yaş grupları hakkında kesin sonuçlar olarak değil, gelecekteki program geliştirme için yararlı sinyaller olarak değerlendirilmelidir.

Genel olarak, Türkiye'deki pilot uygulama, EHLA Aktif Gün yaklaşımına önemli bir boyut katıyor. Hollanda'daki pilot uygulama hareketi günlük öğrenmeye entegre etmeye odaklanırken, İtalya'daki pilot uygulama okulları açık hava ve topluluk temelli etkinliklerle ilişkilendirmişti. Türkiye ise organize sporun değerler, refah ve yaşam becerileriyle nasıl birleştirilebileceğini ve sürdürülebilir sağlıklı bir yaşam tarzı için özgüven kazanımlarının ne kadar önemli olduğunu gösterdi.

Bu yaklaşımlar birlikte ele alındığında, ortak EHLA çerçevesinin farklı ulusal bağlamlarda ne kadar esnek olduğunu göstermektedir.

5. Öğrenilen dersler

Üç ulusal müdahale, çocuklar arasında sürdürülebilir fiziksel aktiviteyi destekleyen unsurlar hakkında değerli bilgiler sağladı. Aşağıdaki dersler, proje boyunca ortaya çıkan ve gelecekteki uygulamalara rehberlik edebilecek temel ilkeleri vurgulamaktadır.

5.1 Hareketi günlük hayata entegre edin

Üç ülkenin tamamında okullar önemli bir başlangıç noktası olmaya devam etti, ancak daha geniş kapsamlı ders okul ortamının ötesine uzanıyor. EHLA, fiziksel aktivitenin çocukların günlük rutinleri ve çevreleriyle bağlantılı olduğunda kalıcı etki yaratma potansiyelinin en yüksek olduğunu gösterdi.

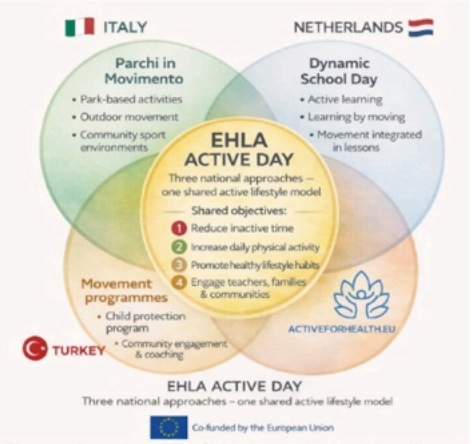
Tek başına yapılan aktiviteler her çocuğa ulaşamaz. Ev ortamında fiziksel aktiviteye yeterince teşvik, destek veya erişim bulamayan çocuklar özellikle gözden kaçma olasılığı yüksek olan çocuklardır. Hareketi okul gibi günlük ortamlara entegre ederek, yaklaşım çok daha kapsayıcı hale gelir, çünkü okul neredeyse her çocuğa ulaşan birkaç yerden biridir.

Bu nedenle, en önemli ders, başarılı yaklaşımları geçici pilot uygulamalar veya bağımsız projeler olarak ele almamaktır. Hareket, okullar, aileler, topluluklar, kamusal alanlar ve yerel kuruluşlar birbirini destekleyerek günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmelidir. Bu, zaman içinde sürdürülebilir davranış değişikliği için çok daha güçlü koşullar yaratır.

5.2 Yerel koşullara uyum sağlayın, ortak ilkeleri koruyun

EHLA, farklı ulusal yaklaşımların aynı Avrupa hedefine katkıda bulunabileceğini gösterdi. Ortak hedefler temelde kalırken, uygulama yerel ihtiyaçlara, yapılara ve fırsatlara uyarlanabilir.

Şekil 1'deki model bunu açıkça göstermektedir: aynı ortak hedefler etrafında oluşturulmuş üç farklı ulusal yaklaşım. Bu esneklik bir güçtür, çünkü ortak Avrupa yönelimini kaybetmeden yerel sahiplenmeye olanak tanır.



5.3 Bunu gerçekleştiren insanları destekleyin

Başarılı uygulama, yaklaşımı günlük hayata geçiren kişilere bağlıdır. Öğretmenler, koçlar, koordinatörler ve yerel ortaklar pratik araçlara, eğitime, zamana ve desteğe ihtiyaç duyarlar.

Buradan çıkarılacak ders, yeni yaklaşımların uygulamayı kolaylaştırması gerektiği, ek yük getirmemesi gerektiğidir. Profesyoneller kendilerini güvende ve desteklenmiş hissettiklerinde, değişikliklerin mevcut rutinlerin bir parçası haline gelmesi ve proje süresinin ötesine uzanması daha olasıdır.

5.4 Sürdürülebilirlik en başından başlar

Sürdürülebilirlik, yalnızca pilot proje sona erdiğinde dikkate alınmamalıdır. Sahiplenme, iş birliği, kaynaklar ve devamlılık, tasarımın başından itibaren bir parçası olmalıdır.

EHLA araştırması, başarılı unsurların geçici proje finansmanına bağımlı kalmak yerine mevcut organizasyonlara, rutinlere ve politikalara entegre edilmesi durumunda kalıcı etkinin daha olası olduğunu göstermiştir.

Proj







6. En İyi Uygulamalar

EHLA Aktif Gün pilot uygulamaları, diğer ortamlara da aktarılabilecek çeşitli pratik yaklaşımlar ortaya koymuştur. Programların tamamını kopyalamak yerine, yerel bağlamlara uyarlanabilecek unsurları belirlemek değerlidir.

6.1 Hollanda – Hareketi öğrenmeye entegre etme

Hollanda'daki pilot uygulamanın güçlü bir örneği, aktif öğrenme ve Beweegbox aracılığıyla hareketin doğrudan derslere entegre edilmesiydi.

Öğretmenlere pratik materyaller ve kısa bir atölye çalışması sunuldu; bu da onlara kolay ve erişilebilir bir başlangıç yolu sağladı. Yerel bir öncü veya "yönlendirici"nin, bu yaklaşımın başlatılmasında ve meslektaşların motive edilmesinde önemli bir rol oynadığı görüldü. Öğretmenler aktif öğrenmenin pratikte nasıl işlediğini deneyimledikten sonra, coşku genellikle okul içinde doğal olarak yayıldı.

Aktarılabilir unsurlar: kullanıma hazır materyaller sağlayın, bunları kısa bir uygulamalı atölye çalışmasıyla birleştirin ve okul içinde uygulama için katalizör görevi görebilecek hevesli bir kişiyi belirleyin.

6.2 İtalya – Okulu kamusal alanla buluşturmak

İtalya'daki pilot uygulama, okul etkinliklerini halk parkları ve toplumsal fırsatlarla ilişkilendirmenin değerini gösterdi.

Çocuklar okul aracılığıyla hareket etme deneyimi kazandılar ve bu aktivitelere okul saatleri dışında aileleri ve arkadaşlarıyla devam etmeleri teşvik edildi. Bu durum, okul, boş zaman ve yerel topluluk arasında bir köprü oluşturdu.

Aktarılabilir unsur: Okulu, çocukları bağımsız olarak devam edebilecekleri erişilebilir yerler ve etkinliklerle tanıştırmak için bir geçiş noktası olarak kullanmak.

6.3 Türkiye – Hareketi daha geniş kapsamlı kalkınmayla birleştirmek

Türkiye'deki pilot uygulama, fiziksel aktivitenin değerler eğitimi, esenlik ve yaşam becerileriyle nasıl birleştirilebileceğini gösterdi.

Eğitim materyalleri, oyunlar ve koçluk çalışmaları, hareketin yanı sıra saygı, sorumluluk, dostluk, adil oyun ve sağlıklı seçimler gibi temaları ele almak için kullanıldı.

Aktarılabilir unsur: Sadece harekete odaklanmak yerine, fiziksel aktiviteyi fiziksel, sosyal ve kişisel gelişim için bir ortam olarak kullanmak.

6.4 Bu en iyi uygulamaların ortak noktaları nelerdir?

Üç yaklaşım birbirinden farklı olsa da, birkaç ortak pratik özelliği paylaşıyorlardı:

- Günlük yaşamdaki mevcut yapılarla bağlantılıydılar;
- Çocukların çevresinin zaten bir parçası olan profesyonellerden yararlandılar;
- Katılımı kolay ve erişilebilir hale getirmeyi amaçladılar;
- Hareketleri daha geniş eğitimsel, sosyal veya toplumsal hedeflerle ilişkilendirdiler;
- Bunlar birebir kopyalanmak yerine uyarlanmak üzere tasarlanmıştı.

Bu ortak özellikler, EHLA'nın daha geniş yaklaşımını yansıtmaktadır: yerel uygulamalara uyarlanmış ortak ilkeler.



7. Sonuçlar

EHLA Aktif Günü, ortak bir Avrupa hedefinin, ortak yönünü kaybetmeden çok farklı yerel yaklaşımlara dönüştürülebileceğini gösterdi.

Proje, EHLA yönergeleri ve ortak hedeflerden yola çıkarak, her ülkenin kendi eğitim sistemine, yapısına, kültürüne ve olanaklarına uygun bir müdahale geliştirmesine olanak tanıdı.

Önemli bir sonuç, etkili inovasyonun her zaman tamamen yeni bir şey yaratmak anlamına gelmediğidir. Ortak hedefleri belirledikten sonra, ortaklar öncelikle yerel bağlamlarını dikkatlice incelediler: halihazırda neler mevcuttu, neler işe yarıyordu, neler eksikti ve neler güçlendirilebilirdi.

Paralel programlar oluşturmak yerine, ulusal müdahaleler mevcut yapılar, insanlar, ortamlar ve iyi uygulamalardan yola çıkarak daha da geliştirildi. Örneğin İtalya'da EHLA, mevcut Parchi in Movimento yaklaşımı, okullar, aileler ve kamusal alanlar arasındaki bağlantıyı güçlendirdi. Hollanda'da hareket, aktif öğrenme yoluyla mevcut okul rutinlerine entegre edildi. Türkiye'de ise mevcut okul sonrası yapılar, fiziksel aktiviteyi değerler, refah ve yaşam becerileriyle ilişkilendirerek daha da geliştirildi.

Bu yaklaşım, uygulamayı yerel duruma daha uygun hale getirdiği ve daha güçlü bir sahiplenme duygusu yarattığı için değerli olduğunu kanıtladı. Dolayısıyla çıkarılacak ders, bir ülkedeki başarılı bir müdahaleyi başka bir ülkeye kopyalamak değil, ortak ilkelerden yola çıkarak çalışmak, yerel bağlamı anlamak ve orada zaten mümkün olanı geliştirmektir. EHLA D4.2*Beyaz Kitap bunu şu şekilde tanımlıyor: ilkeleri paylaşmak, bağlamı anlamak, eylemi uyarlamak ve uygulamadan ders çıkarmak.*

Üç ülke genelinde, hareketin günlük öğrenme, topluluk katılımı ve kişisel gelişimle bağlantılandırıldığı yaklaşımlar aracılığıyla 3.100'den fazla çocuğa ulaşıldı. Pilot uygulamalar, fiziksel aktivitenin, çocukların günlük yaşamlarının zaten bir parçası

olan ortamlara bağlandığında, ayrı bir spor aktivitesinden çok daha fazlası olabileceğini gösterdi.

Okullar, ev ortamlarında daha az destek alan veya fiziksel aktivite için daha az fırsat bulan çocuklar da dahil olmak üzere neredeyse her çocuğa erişim sağladıkları için önemli bir rol oynadı. Aynı zamanda, EHLA, okulun tek başına kalmaması gerektiğini gösterdi. Aileler, topluluklar, kamusal alanlar, belediyeler, spor kuruluşları ve profesyoneller birbirlerini güçlendirebilir ve etkiyi okul gününün ötesine genişletebilirler.

Ulusal deneyimler ayrıca hareketin daha geniş bir gelişmeyi destekleyebileceğini de göstermiştir. Bağlama bağlı olarak, fiziksel aktivite öğrenme, keyif alma, özgüven, sosyal etkileşim, takım çalışması, esenlik, değerler ve yaşam becerileriyle ilişkilendirilmiştir. Bu, fiziksel aktivitenin sadece bir sağlık veya spor konusu olarak değil, çocukların daha geniş gelişiminin bir parçası olarak ele alınması gerektiği fikrini güçlendirmektedir.

EHLA Aktif Gününün temel sonucu, tek bir programın Avrupa genelinde uygulanması gerektiği değil; ortak hedeflerin yerel olarak ilgili çözümlere rehberlik edebileceği ve hareketin geçici bir proje olarak kalmak yerine mevcut günlük yaşam ortamlarının bir parçası haline geldiğinde kalıcı etkinin daha olası olduğudur.

EHLA Aktif Günü, sınır ötesi öğrenmenin değerini de gösterdi. Yerel uyarlama, yaklaşımların test edildikleri ülkeyle sınırlı kalması gerektiği anlamına gelmez. Bir bağlamda iyi sonuç veren unsurlar, yerel ihtiyaçlara ve yapılara uyarlanmaları koşuluyla diğer ülkelere de ilham verebilir.

Örneğin, İtalyan okullarında aktif öğrenme yöntemleri araştırılabilir, Parchi in Movimento Türkiye'de topluluk temelli faaliyetler için ilham kaynağı olabilir ve Türk Spor Kültürü ve Değerler Eğitimi yaklaşımının unsurları Hollanda'daki okul temelli programları zenginleştirebilir.

Dolayısıyla amaç, müdahalelerin tamamını kopyalamak değil, fikir alışverişinde bulunmak, güçlü unsurları belirlemek ve bunların farklı bir bağlamda nasıl değer katabileceğini test etmektir. Bu şekilde, üç ulusal pilot proje, Avrupa genelinde daha fazla öğrenme ve yenilik için bir başlangıç noktası olabilir.

Bu yaklaşım, kuruluşları kanıtlanmış yerel uygulamaları belirlemeye, bunları kendi bağlamlarına uyarlamaya ve kademeli olarak günlük işlerine entegre etmeye teşvik eden daha geniş EHLA kapasite geliştirme stratejisiyle de tutarlıdır.

8. Öneriler: Pilot Uygulamadan Kalıcı Uygulamaya

EHLA Aktif Günü, EHLA'nın ortak yönergelerini yerel eylemlere dönüştürmek için pratik bir test alanı sağladı. Bir sonraki adım, pilot uygulamaları tekrarlamak değil, öğrenilenleri kullanarak geçici müdahalelerden kalıcı aktif ortamlara geçmektir.

8.1 Net hedeflerle başlayın ve mevcut olanın üzerine inşa edin.

Hazır bir programla değil, ortak bir hedef ve net amaçlarla başlayın. Yön belirlendikten sonra, yerel bağlamı inceleyin: halihazırda neler var, neler işe yarıyor, neler eksik ve neler güçlendirilebilir? Yerel uygulama, mümkün olduğunca mevcut yapılar, insanlar, mekanlar ve iyi uygulamalar üzerine inşa edilmelidir.

Bu, mevcut olanı olduğu gibi devam ettirmek anlamına gelmez. Bunun yerine, mevcut güçlü yönleri kasıtlı olarak iyileştirmek, birleştirmek ve geliştirmek, böylece ortak hedeflere daha güçlü bir şekilde katkıda bulunmalarını sağlamak anlamına gelir. Bu, daha fazla yerel sahiplenme yaratır ve gereksiz paralel yapıları önler.

8.2 Yerel koşullara uyum sağlayın ve başkalarından öğrenin

Başarılı aktarım, bir müdahalenin birebir kopyalanması anlamına gelmez. Ülkeler, belediyeler ve okullar kültür, altyapı, kaynaklar ve mevcut uygulamalar açısından farklılık gösterir; bu nedenle yerel uyarlama son derece önemlidir.

Aynı zamanda, EHLA pilot projeleri birbirlerine ilham verebilir. Bir ülkedeki güçlü unsurlar, başka bir bağlamda da değer katabilir. Bu nedenle, gelecekteki uygulamalar neyin işe yaradığını belirlemeli, neden işe yaradığını anlamalı ve bu unsurların başka yerlerde nasıl uyarlanabileceğini araştırmalıdır.

Ulusal pilot projeler, kopyalanacak sabit modeller olarak değil, pratik yapı taşları ve ilham kaynakları olarak görülmelidir.

8.3 İnsanlara yatırım yapın ve çocuğun çevresindeki ortamlarla bağlantı kurun.

Başarılı uygulama, onu gerçekleştiren insanlara bağlıdır. Öğretmenler, antrenörler, koordinatörler ve yerel ortaklar pratik araçlara, eğitime, zamana ve desteğe ihtiyaç duyarlar.

Hollanda deneyimi, kullanıma hazır malzemeleri kısa bir uygulamalı atölye çalışması ve meslektaşlarının işe başlamasına yardımcı olabilecek hevesli bir yerel liderle birleştirmenin değerini gösterdi. Daha genel olarak, EHLA, profesyonellerin yeni yaklaşımları mevcut rutinlere uyduklarında ve gereksiz ek iş yükü yaratmadıklarında sürdürme olasılıklarının daha yüksek olduğunu gösterdi.

Aynı zamanda çocuklar okul, ev, mahalle, spor ve kamusal alan arasında hareket ederler. Bu ortamlar birbirini güçlendirmelidir. Okullar, aileler, belediyeler, spor kuruluşları ve topluluk ortaklarının tümü, çocuğun etrafında destekleyici bir ortam yaratmada rol oynar. Program uygulama web semineri ayrıca, koordineli, çoklu ortam yaklaşımlarının izole müdahalelerden daha güçlü olduğunu vurguladı.

Kuruluşlar yerel liderler atadığında, uygulamalı eğitim sağladığında ve insanlara ivmeyi sürdürme konusunda net sorumluluklar verdiğinde uygulama güçlenir.

8.4 Başlangıçtan itibaren devam planı

Sürdürülebilirlik konusu sadece pilot proje sona erdiğinde tartışılmamalıdır.

Sahiplenme, koordinasyon, kaynaklar, değerlendirme ve devamlılık, tasarımın başından itibaren bir parçası olmalıdır. Başarılı unsurlar, mevcut rutinlerin, mesleki rollerin, organizasyonel yapıların, bütçelerin ve ilgili durumlarda politikaların bir parçası haline gelmelidir.

Değerlendirme, yalnızca katılımı değil, aynı zamanda erişimi, deneyimi, uygulama kalitesini, kapsayıcılığı ve faaliyetlerin zaman içinde devam edip etmediğini de inceleyerek bu süreci desteklemelidir.

Amaç, geçici projelerden kalıcı uygulamalara geçmek: kısa vadeli finansmandan uzun vadeli mülkiyete ve izole faaliyetlerden aktif günlük ortamlara doğru ilerlemektir.

Aktif Gün'den Sağlıklı Yaşam İçin Aktif'e

EHLA Aktif Gün, sadece bir dizi ulusal pilot uygulama değildi. Avrupa'nın ortak hedeflerinin, yerel yapılara, kültürlere ve fırsatlara uygun şekilde, çocukların daha fazla hareket etmelerini destekleyen günlük ortamlara nasıl dönüştürülebileceğinin pratik bir testiydi.

Bir sonraki adım, geçici projelerin ötesine geçmektir. Kalıcı etki, fiziksel aktivitenin çocukların günlük yaşamlarını şekillendiren sistemlerin bir parçası haline gelmesini gerektirir: eğitim, topluluk, kamusal alan, spor, sağlık ve yerel politika.

Bu, bir değişim anlamına gelir:

- faaliyetlerden ortamlara kadar,
- Projelerden uygulamaya,
- bireysel kuruluşlardan ortak sorumluluğa,
- Geçici finansmandan uzun vadeli mülkiyete.

Dolayısıyla EHLA'nın rolü, sabit bir Avrupa programı sunmak değil, başkalarının uyarlayabileceği, güçlendirebileceği ve üzerine inşa edebileceği ortak bir yön, pratik ilkeler ve denenmiş örnekler sağlamaktır.

Amaç açık: aktif yaşamı her gün, her çocuk için kolay, normal ve kapsayıcı bir tercih haline getirmek.



9. Avrupa Katma Değeri ve Farkındalık Kampanyasına Katkı

9.1 Avrupa İşbirliğinden Yerel Eyleme

EHLA Aktif Günü'nün Avrupa'ya katma değeri, ortak hedeflerin, uluslararası işbirliğinin ve yerel koşullara uyarlanmış uygulamanın birleşiminde yatmaktadır.

Konsorsiyum, Avrupa genelinde tek bir standart program uygulamak yerine, ortakların kendi eğitim sistemlerinden, mevcut girişimlerinden ve yerel uzmanlıklarından yararlanmalarına olanak tanıyan ortak bir çerçeve geliştirdi.

Bu durum, birbirini tamamlayıcı üç yaklaşımın ortaya çıkmasına yol açtı: Hollanda'da hareketi günlük öğrenmeye entegre etmek, İtalya'da okulları açık hava ve topluluk temelli etkinliklerle birleştirmek ve Türkiye'de spor katılımını değerler eğitimi ve kişisel gelişimle birleştirmek.

Bu müdahaleler, Avrupa işbirliğinin ulusal ve yerel farklılıklara saygı gösterirken pratik yenilikleri nasıl destekleyebileceğini ortaya koymuştur.

9.2 Sınırlar Ötesi Öğrenme

EHLA Aktif Günü'nün önemli katkılarından biri, ortakların birbirlerinin deneyimlerinden öğrenme fırsatı bulmasıydı.

Uluslararası toplantılar, saha ziyaretleri, ortak hazırlık ve değerlendirmeler yoluyla konsorsiyum, çocuklar arasında fiziksel aktiviteyi teşvik etmeye yönelik farklı yaklaşımlar hakkında bilgi alışverişinde bulundu.

Ulusal pilot projeler, okulların, spor kuruluşlarının, belediyelerin ve toplulukların daha sağlıklı ve aktif yaşam tarzlarına nasıl katkıda bulunabileceğine dair pratik örnekler sundu.

Bu deneyimler, ülkeler arasında başarılı unsurların aktarılması için fırsatları da ortaya koydu. Aktif öğrenme, topluluk temelli fiziksel aktivite ve değerler eğitimi, ilk uygulandıkları ülkelerin ötesinde gelecekteki girişimlere ilham verebilir.

Bu bilgi alışverişinin değeri, programların tamamını kopyalamakta değil, neyin işe yaradığını, neden işe yaradığını ve başarılı unsurların farklı yerel koşullara nasıl uyarlanabileceğini anlamakta yatmaktadır.

9.3 EHLA Farkındalık Kampanyasına Katkı

EHLA Aktif Gün programı, fiziksel aktivitenin ve sağlıklı yaşam tarzlarının önemini görünür ve pratik deneyimlere dönüştürerek, daha geniş kapsamlı farkındalık kampanyasına katkıda bulundu.

Katılan üç ülkede, hareket etmeyi, katılımı ve fiziksel aktiviteyle olumlu deneyimler yaşamayı teşvik eden etkinlikler aracılığıyla 3.100'den fazla çocuğa ulaşıldı.

Program ayrıca öğretmenleri, antrenörleri, velileri, okulları, belediyeleri ve yerel kuruluşları da kapsayarak farkındalığı doğrudan katılan çocukların ötesine genişletti.

Ulusal düzeydeki müdahaleler, aktif yaşam tarzlarını teşvik etmenin farklı yollarını ortaya koymuştur:

- Hollanda'da fiziksel aktivite, günlük sınıf içi öğrenmenin bir parçası haline geldi ve öğretmenlerin ve çocukların okul günü boyunca hareket etmenin faydalarını deneyimlemelerine yardımcı oldu.
- İtalya'da okul etkinlikleri, çocukları halka açık parklarda fiziksel aktivite yapma fırsatlarıyla tanıştırarak okullar, aileler ve yerel topluluklar arasında bağlantılar kurulmasını teşvik etti.
- Türkiye'de spor katılımı, değerler, esenlik ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları eğitimiyle birleştirilerek, fiziksel aktivite ile kişisel gelişim arasındaki bağ güçlendirildi.

Doğrudan katılımın yanı sıra, ulusal değerlendirmeler, iletişim materyalleri, görsel dokümantasyon ve paylaşılan proje sonuçları, daha geniş bir Avrupa kitlesi arasında farkındalığı artırmak için kaynak sağlamaktadır.

Bu şekilde, farkındalık kampanyası fiziksel aktivitenin önemini iletmenin ötesine geçti. Aktif yaşam tarzlarının günlük ortamlara entegre edilmiş pratik yaklaşımlarla nasıl teşvik edilebileceğini gösterdi.

9.4 Gelecekteki Uygulamalar İçin Bir Temel Oluşturma

EHLA Aktif Günü'nün sonuçları, daha fazla yaygınlaştırma, bilgi paylaşımı ve gelecekteki uygulamalar için pratik bir temel oluşturmaktadır.

Üç ulusal pilot proje, okulların, belediyelerin, spor kuruluşlarının ve diğer paydaşların kendi yaklaşımlarını geliştirirken ilham alabilecekleri, denenmiş ve test edilmiş örnekler sunmaktadır.

EHLA Kılavuzları, Kapasite Geliştirme Programı, web seminerleri, e-kitap, uygulama ve proje web sitesi, bu deneyimlerin daha geniş çapta paylaşılmasını ve uygulanmasını desteklemektedir.

Önemli bir ders şudur ki, sürdürülebilir değişim bireysel faaliyetlerden veya geçici projelerden daha fazlasını gerektirir. Yerel sahiplenmeye, kuruluşlar arası işbirliğine, profesyonellere yönelik pratik desteğe ve hareketin mevcut yapılara entegrasyonuna bağlıdır.

EHLA Aktif Günü'nün Avrupa'ya katma değeri, üç ulusal pilot uygulamanın ötesine uzanmaktadır. Bu değer, Avrupa genelinde gelecekteki girişimleri destekleyebilecek ortak bilgi birikimi, pratik deneyim ve aktarılabilir ilkelerde yatmaktadır.

EHLA Aktif Yaşam Günü, ortak bir Avrupa hedefinin farklı yerel çözümlere yol açabileceğini ve aynı zamanda ortak bir amaca katkıda bulunabileceğini göstermektedir: aktif ve sağlıklı yaşamı günlük hayatın doğal, erişilebilir ve kapsayıcı bir parçası haline getirmek.

Son Düşünceler/Kapanış Notu

EHLA Aktif Yaşam Günü, ortak Avrupa hedeflerinin çok farklı ve yerel koşullara uygun çözümlere yol açabileceğini gösterdi. Hollanda, İtalya ve Türkiye'deki pilot uygulamalar, çocuklar arasında daha aktif yaşam tarzları yaratmak için tek bir modelin olmadığını ortaya koydu. Önemli olan, net bir hedef belirlemek, yerel bağlamı anlamak, mevcut olanı temel almak ve hareketi, ilgili insanlara ve yapılara uygun bir şekilde günlük ortamlara entegre etmektir.

Projenin değeri sadece üç pilot uygulamanın kendisinde değil, aynı zamanda artık ileriye taşınabilecek derslerde de yatmaktadır. Okullar, belediyeler, spor kuruluşları, antrenörler ve topluluklar bu deneyimlerden ilham alabilir, güçlü unsurları kendi bağlamlarına uyarlayabilir ve fiziksel aktiviteyi günlük yaşamın normal bir parçası haline getiren yaklaşımlar geliştirmeye devam edebilirler.

Daha geniş kapsamlı EHLA projesi bu sonraki adımı destekliyor. Kılavuz, Kapasite Geliştirme Programı, web seminerleri, e-kitap, uygulama ve web sitesi, kuruluşların Aktif Gün aracılığıyla test edilen ilkeleri uygulamalarına, uyarlamalarına ve sürdürmelerine yardımcı olabilecek ek bilgi, araç ve kaynaklar sağlıyor. Bu çıktılar birlikte kanıtları, pratik deneyimi ve gelecekteki uygulamayı bir araya getiriyor.

Bu nedenle EHLA Aktif Günü, pilot uygulamaların tamamlanmasıyla sona ermez. Geride denenmiş yaklaşımlar, paylaşılan öğrenmeler ve başkalarının üzerine inşa edebileceği pratik ilham kaynakları bırakır.



Teori ve pratik nadiren birlikte ilerler. Üç örtüşen daireden oluşan ve neredeyse otomatik olarak sonuçlar ürettiği varsayılan bir diyagram çizmek oldukça kolaydır. Ancak 3.000'den fazla çocuğu kapsayan, üç farklı ülkede bu çalışmayı yürütmek çok daha karmaşık bir iştir. Bu konuda başarılı olduğumuz için gurur duyuyoruz, ancak bu büyük bir esneklik gerektirdi. Aşağıdaki ekler, anketler ve özellikle Türkiye için proje materyalleri de dahil olmak üzere her ülke için bir genel bakış sunmaktadır. Bu ekler yalnızca genel bir bakış niteliğindedir; gerçek bulgular proje raporunda, WP4.2: Farkındalık Kampanyası'nda ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

HOLLANDA

EHLA Aktif Yansıtma Oturumu (İngilizce)

Çocuklar için Harekete Dayalı Değerlendirme Yöntemi
EHLA Aktif Gün – Hollanda | İtalya | Türkiye

"EHLA pilot projesi ayrıca, okul gününün tüm yönlerine hareketi entegre etme felsefesiyle uyumlu olarak, aktif ve hareket tabanlı değerlendirme yöntemlerini de araştırdı."

Bu, çocukların sessizce bir masanın arkasında oturduğu standart bir soru-cevap oturumu OLMAYACAKTIR.

Bu şöyle olacak:

- Hareket yoluyla değerlendirme,
- aktif düşünme,
- eğlence,
- etkileşim,
- ve aynı zamanda faydalı veriler toplamak.

Bu aktif değerlendirme ile şunları araştırmak istiyoruz:

- Çocukların hareket etmekten daha çok keyif almaya başlayıp başlamadıkları,
- Fiziksel olarak daha aktif hale gelip gelmedikleri,
- Etkinlikleri nasıl deneyimlediklerini,
- Bu durumun onların okul deneyimleri ve enerji seviyeleri üzerindeki etkisi neydi?
- ve hangi kısımların en büyük etkiyi yarattığı.

Oturumun Yapısı

- Toplam süre: yaklaşık 30-40 dakika
- Giriş – kısa açıklama
- Bölüm 1 – Aktif 4 köşeli aktivite
- Bölüm 2 – Harekete Dayalı Tepki Etkinlikleri
- Bölüm 3 – Çiftler arası değerlendirme
- Bölüm 4 – Bireysel çıkış değerlendirmesi

Temel İlkeler

- Grup/sınıf ortamında EVET: eğlence, motivasyon, tercihler, enerji seviyeleri ve sevilen aktiviteler.
- Grup/sınıf ortamında HAYIR: güvenlik sorunları, güvensizlik, dışlanma veya olumsuz deneyimler.

Gerekli Malzemeler

- 4 köşeli posterler – eke bakınız
- gülen yüz kartları
- yapışkan notlar
- A4 sayfaları
- kalemler
- Son sorulara ilişkin anonim yanıt notlarını toplamak için 4 adet kap/kavanoz.

Oturumun Başlangıcı

“Bugün EHLA Aktif Gün etkinliklerine aktif ve eğlenceli bir şekilde geri dönüp bakacağız. Doğru ya da yanlış cevap yok. Bizim için önemli olan sizin deneyimleriniz ve fikirleriniz.”

Oturuma İlişkin Temel Bilgiler

Öğretmen/kolaylaştırıcı grup bilgilerini kaydeder:

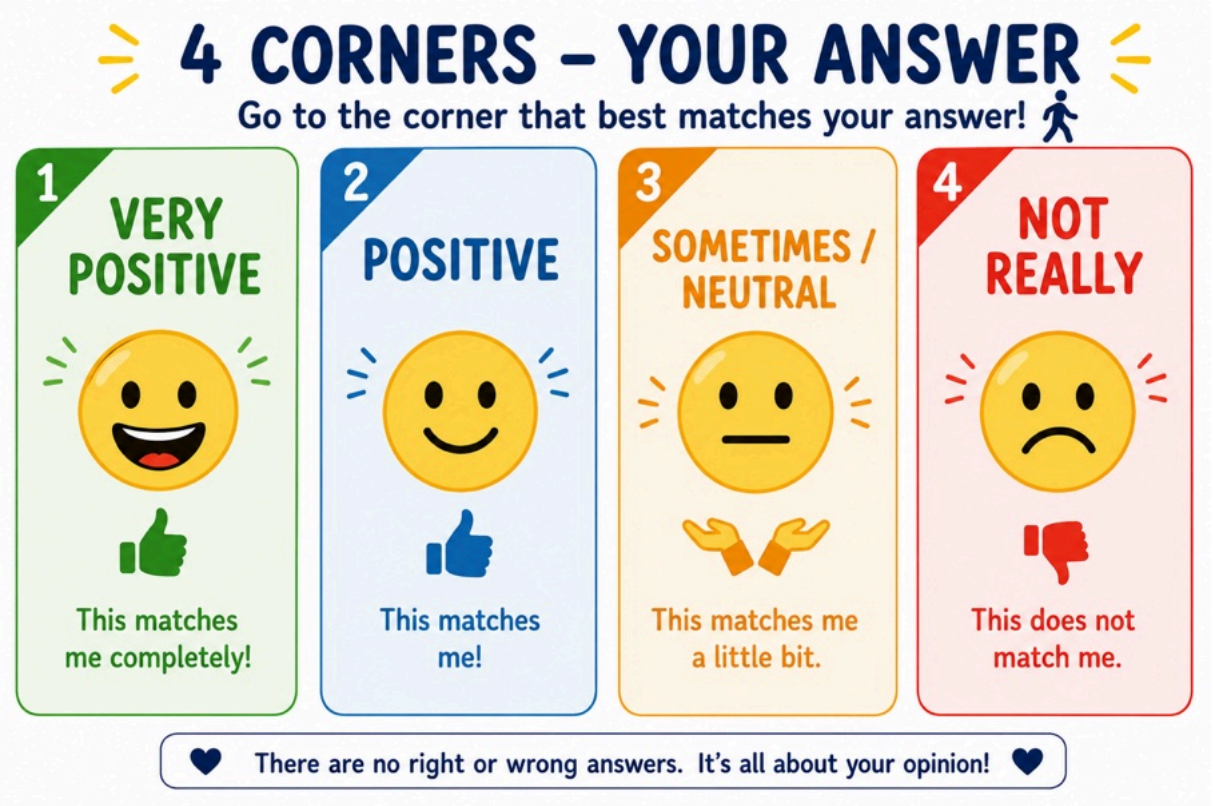
- erkek/kız sayısı,
- yaş grubu,
- okul,
- ve ülke.

Ardından aktif değerlendirme soruları başlar.

Bölüm 1 – Hareket ve Keyif

Aktif 4 Köşeli Sorular

Aşağıdaki posterleri yazdırın ve sınıfın, spor salonunun veya parkın farklı köşelerine yerleştirin.



Sorular

1. Fiziksel olarak aktif olmaktan hoşlanıyor musunuz?
2. EHLA sayesinde daha aktif bir yaşam tarzı benimsediniz mi?
3. Okula ek hareket etkinlikleriyle daha çok keyif aldınız mı?
4. Okul günlerinde kendinizi daha enerjik hissettiniz mi?
5. Okulda daha aktif anlar geçirmek ister misiniz?
6. Hoşunuza giden yeni aktiviteler keşfettiniz mi?

Veri Toplama

- Eğitmen, her köşedeki çocuk sayısını sayar veya kanıt olarak her soru için fotoğraf çeker.

Bölüm 2 – Okul ve Günlük Yaşam

Hareket Tabanlı Cevap Etkinlikleri

Görselleri ekrana yansıtın veya yazdırıp görünür bir yere yerleştirin, böylece çocuklar hangi hareketin hangi cevaba ait olduğunu net bir şekilde anlasınlar.



- Zıplama hareketleri = gerçekten eğlenceli
- Squat yapmak = eğlenceli
- Akciğer egzersizleri = bazen eğlenceli
- Hareketsiz durmak = hiç de eğlenceli değil.

Her soru için:

- Size en uygun cevabı seçin.
- Cevabınızla bağlantılı hareketi gerçekleştirin.

Soru 7

Okulda daha fazla hareket etmeyi sever misiniz?

Cevap	Hareket
😀 Çok fazla	Zıplama hareketleri
🙂 Evet	Çömelme hareketleri
😐 Doğal	Hamleler
🙁 HAYIR	Hareketsiz durmak

Soru 8

Taşındıktan sonra daha iyi konsantre olabiliyor musunuz?

Cevap	Hareket
😀Evet, çok daha iyi.	Zıplama hareketleri
🙂Evet, biraz daha iyi.	Çömelme hareketleri
😐 Bazen	Hamleler
🙁 HAYIR	Hareketsiz durmak

Soru 9

Okul günlerinde kendinizi daha enerjik hissediyor musunuz?

Cevap	Hareket
😀Evet, çok daha enerjik	Zıplama hareketleri
🙂Evet, biraz daha enerjik	Çömelme hareketleri
😐 Bazen	Hamleler
🙁 HAYIR	Hareketsiz durmak

Soru 10

EHLA okulu daha keyifli hale getirdi mi?

Cevap	Hareket
😀Evet, çok daha keyifli.	Zıplama hareketleri
🙂Evet, biraz daha keyifli.	Çömelme hareketleri
😐 Bazen	Hamleler
🙁 HAYIR	Hareketsiz durmak

Soru 11

EHLA, diğer çocuklarla daha fazla işbirliği yapmanıza yardımcı oldu mu?

Cevap	Hareket
😀Evet, çok daha fazla	Zıplama hareketleri
🙂Evet, biraz daha	Çömelme hareketleri
😐 Bazen	Hamleler
🙁 HAYIR	Hareketsiz durmak

Bölüm 3 – Çiftler Arası Yansıma / Yürüyerek Yapılan Görüşme

Bu soruları A4 kağıtlarına yazın ve çocukların sınıf içinde, oyun alanında veya parkta dolaşırken bunları tartışmalarına izin verin.
Yürüyebilecek alan yoksa, çocuklar bunları çiftler halinde tartışabilirler.

Sorular

- En çok neyden keyif aldınız?
- Bu etkinliklerden neler öğrendiniz?
- Hangi aktiviteyi daha sık yapmak istersiniz?
- Okullar ne yapmaya devam etmeli?
- Hareket ve sağlıklı yaşam hakkında artık farklı düşünüyor musunuz?
- EHLA'yı daha da eğlenceli veya daha iyi hale getirmek için fikirleriniz var mı?

Geri Bildirim ve Gözlem

Bazı çocuklar cevaplarını grupla paylaşabilir.

Oturum yöneticisi gözlemleri kaydeder (ses kaydı daha da iyidir, çünkü daha sonra analiz edilebilir).

Kolaylaştırıcı şunları gözlemliyor:

- nişanlanmak,

- heves,
- işbirliği,
- ve oturum boyunca katılım.

Toplanması önemli:

- alıntılar,
- dikkat çekici açıklamalar,
- Tekrarlayan temalar.

Bu, nihai raporlama için değerli bir malzeme haline gelir.

İsteğe Bağlı Anonim Bireysel Sorular

Son sorular bireysel ve anonim olarak da yanıtlanabilir.

Bu şu şekilde yapılabilir:

- Soruları sınıfa yansıtarak veya okuyarak,
- Her çocuğa 4 küçük banknot vermek.

Çocuklar cevaplarını bir not kağıdına yazıp şuraya koyuyorlar:

- 1. Cevap için 1. Kavanoz,
- 2. Cevap için 2. Kavanoz,
- 3. Cevap için 3. Kavanoz,
- 4. Cevap için 4. Kavanoz.

Notlarda hiçbir isim yazılmıyor; tamamen anonim ve herkes kendi hızında tamamlıyor.

İşleri bittiğinde, çocuklar sessizce başka bir etkinliğe geçebilirler.

Bölüm 4 – Bireysel Mezuniyet Değerlendirmesi

1. EHLA etkinlikleri sırasında kendimi rahat hissettim.
2. Kendimi güvende hissettim.
3. Herkes katılabildi.

4. Söylemek istediğiniz başka bir şey var mı?

Bu Yöntemin Güçlü Olmasının Sebebi

- Bu, EHLA felsefesine ve hareket temelli öğrenmeye uygundur.
- Katılım önündeki engelleri azaltıyor.
- Bu, değerlendirmeyi keyifli hale getiriyor.
- Doğrudan etkileşim yaratır.
- Hem nicel veriler hem de kişisel öyküler sunuyor.
- Uluslararası alanda işe yarıyor.

Bu yöntem şunları birleştirir:

- 4 köşeli etkinlikler,
- hareket temelli tepkiler,
- yürüyerek yapılan mülakatlar,
- ve bireysel düşünme.

Bu sayede, EHLA Aktif Gün vizyonuyla tamamen uyumlu bir değerlendirme yöntemi oluşturulmuş olur:

Okul gününün her alanına hareketi entegre etmek.

EHLA Aktif Yansıtma Oturumu

Çocuklar için hareketli değerlendirme yöntemi
EHLA Aktif Gün – Hollanda | İtalya | Türkiye

"EHLA pilot projesi ayrıca, okul gününün tüm yönlerine hareketi entegre etme felsefesiyle uyumlu olarak, aktif ve hareket tabanlı değerlendirme yöntemlerini de araştırdı."

Bu, çocukların sessizce bir masanın arkasında oturduğu standart bir soru-cevap oturumu olmayacak.

Bu şöyle olacak:
- Hareket yoluyla değerlendirin,
- aktif olarak düşünmek,
- zevk,
- etkileşim,
- ve aynı zamanda kullanılabilir veriler toplamak.

Bu aktif değerlendirme ile şunları araştırmak istiyoruz:
- Çocukların fiziksel aktiviteden daha fazla keyif alıp almadığı,
- daha fazla hareket etmeye başlayıp başlamadıkları,
- etkinlikleri nasıl deneyimledikleri,
- Okul deneyimi ve enerji üzerindeki etkisi neydi?
- ve hangi kısımların en büyük etkiyi yarattığı.

Oturum yapısı

- Toplam süre: ± 30–40 dakika
- Giriş – kısa açıklama
- Bölüm 1 – Aktif Dörtgenler
- Bölüm 2 – aktif çalışma yöntemleri
- Bölüm 3 – ikili yansıma
- Bölüm 4 – Bireysel Çıkış

Temel prensipler

- EVET sınıfı: eğlence, motivasyon, tercihler, enerji ve en sevilen aktiviteler.
- Sınıf ortamında yaşanmayan durumlar: güvenlik, belirsizlik, dışlanma veya olumsuz deneyimler.

Tedarik

- 4 köşeli posterler – eke bakınız
- gülen yüz kartları
- yapışkan notlar
- A4 sayfaları
- kalem
- Son dakika soruları için not koymak üzere 4 adet kavanoz.

Dersin başlangıcı

- Bugün, EHLA Aktif Gün etkinliklerine aktif olarak geri dönüp bakacağız. Doğru ya da yanlış cevap yok. Özellikle sizin deneyimleriniz ve fikirlerinizle ilgileniyoruz.

Dersin temelini oluşturan konular:
Öğretmen/gözetmen grup için verileri girer. Kaç erkek/kız öğrenci var, yaşları kaç, hangi okul ve hangi ülke

Şimdi de soruların cevaplarına geçelim (aktif).

Bölüm 1 – Hareket ve Eğlence Aktif 4 köşeli sorular
Aşağıdaki posterleri yazdırın ve sınıfın/spor salonunun/parkın farklı köşelerine asın.



- Soru 1 – Egzersiz yapmaktan hoşlanıyor musunuz?
- Soru 2 – EHLA nedeniyle daha fazla hareket etmeye başladınız mı?
- Soru 3 – Daha fazla hareket içeren bir okulda daha çok sevdin mi?
- Soru 4 – Okul günlerinde kendinizi daha enerjik hissettiniz mi?
- Soru 5 – Okulda daha fazla aktif an görmek ister misiniz?
- Soru 6 – Hoşunuza giden yeni aktiviteler keşfettiniz mi?

Veri toplama

- Gözetmen, her köşedeki çocuk sayısını sayar veya her soru için fotoğraf çeker (kanıt).

Bölüm 2 – Okul ve günlük yaşam

Hareket eden cevap şekilleri – resimleri tahtaya yansıtın veya yazdırıp asın, böylece hangi hareketin hangi cevaba ait olduğu açıkça görülebilsin.

- Zıplama hareketleri = çok eğlenceli
- Çömelme hareketleri = eğlenceli
- Akciğer egzersizleri = bazen eğlenceli
- Hareketsiz durmak = hiç eğlenceli değil



Her soru için:

- Size en uygun cevabı seçin.
- Cevabınıza karşılık gelen hareketi yapın.

Soru 7

Okulda daha fazla hareket olmasından hoşlanıyor musunuz?

Cevap	Hareket
😀Çok güzel	Zıplama hareketleri
🙂 İyi	Çömelme hareketleri
😐Doğal	Hamleler
☹️Hoş değil	Hareketsiz dur.

Soru 8

Egzersiz yaptıktan sonra daha iyi konsantre olabiliyor musunuz?

Cevap	Hareket
😀Evet, çok daha iyi.	Zıplama hareketleri

Cevap	Hareket
🙂Evet, biraz daha iyi.	Çömelme hareketleri
😐Bazen	Hamleler
🙁Nee	Hareketsiz dur.

Soru 9

Okul günlerinde kendinizi daha enerjik hissediyor musunuz?

Cevap	Hareket
😀Evet, çok daha enerjik	Zıplama hareketleri
🙂Evet, biraz daha enerjik	Çömelme hareketleri
😐Bazen	Hamleler
🙁Nee	Hareketsiz dur.

Soru 10

EHLA okulu daha eğlenceli hale getirdi mi?

Cevap	Hareket
😀Evet, çok daha eğlenceli.	Zıplama hareketleri
🙂Evet, biraz daha eğlenceli.	Çömelme hareketleri
😐Bazen	Hamleler
🙁Nee	Hareketsiz dur.

Soru 11

EHLA sayesinde diğer çocuklarla daha çok işbirliği yaptınız mı?

Cevap	Hareket
😀Evet, çok daha fazla	Zıplama hareketleri
🙂Evet, biraz daha	Çömelme hareketleri
😐Bazen	Hamleler
🙁Nee	Hareketsiz dur.

Bölüm 3 – Çiftler halinde; (yürüyerek) görüşme

Bu soruları bir A4 kağıdına yazın ve öğrencilerin sınıfta, oyun alanında veya parkta dolaşmalarına izin verin. Yürüyecek yer yoksa, ikili gruplar halinde tartışın.

- En çok neyi beğendin?
- Bu etkinliklerden neler öğrendiniz?
- Hangi aktiviteyi daha sık yapmak istersiniz?
- Okullar gerçekten neyi saklamalı?
- Siz de egzersiz ve sağlıklı yaşam konusunda artık farklı düşünüyor musunuz?
- EHLA'yı daha da eğlenceli veya daha iyi hale getirmek için fikirleriniz var mı?

GERİ BİLDİRİM
Bazı çocuklar bir şeyi paylaşabilir.
Oturum yöneticisi not alır (kayıt tutmak daha da iyidir, böylece daha sonra ayrıntılı olarak ele alabilirsiniz). Oturum sırasında, oturum yöneticisi katılımcıların ilgisini, coşkusunu, iş birliğini ve katılımını gözlemler.

- Alıntılar, çarpıcı ifadeler, tekrar eden temalar

Bu, haberlerimiz için altın değerinde olacak.

Son birkaç soruyu bireysel olarak (anonim olarak) doldurabilirsiniz.

Bunu, soruyu tüm sınıfa sorarak veya tahtaya yansıtıp/yazdırıp herkese 4 adet kağıt parçası dağıtarak yapabilirsiniz.

1. soru, 2. soru, 3. soru ve 4. soru.

Cevabı kağıt parçasına yazıyorlar, sonra 1. Cevap için 1 numaralı kavanoza gidip kağıdı oraya atıyorlar. 2. Cevap için 2 numaralı kavanoza, 3. Cevap için 3 numaralı kavanoza ve son kağıt parçası için de 4 numaralı kavanoza gidiyorlar. Üzerine isim yazmıyorlar, tamamen anonim ve kendi hızlarında. İşleri bittiğinde başka bir şey yapmaya gidebilirler.

Bölüm 4 – Bireysel çıkış

1. EHLA sırasında kendimi rahat hissettim.
2. Kendimi güvende hissettim.
3. Herkes katılabilir.
4. Başka ne söylemek istersiniz?

Bu yöntemin güçlü olmasının nedenleri

Bu, EHLA ve aktif öğrenme ile uyumludur.
Bu, tamamlama eşiğini düşürür.
Değerlendirmeyi eğlenceli hale getiriyor.
Doğrudan etkileşim sağlar.
Hem veri hem de hikayeler ortaya çıkarıyor.
Uluslararası alanda faaliyet göstermektedir.

Bu yöntem şunları birleştirir:
- 4 köşeli çalışma yöntemleri,
- hareketli cevaplar,
- yürüyerek yapılan mülakatlar,
- ve bireysel düşünme.

Bu, EHLA Aktif Gün vizyonuyla tamamen uyumlu bir değerlendirme biçimi yaratır: hareketi okul gününün tüm bölümlerine entegre etmek.

İTALYA

EHLA Aktif Yansıtma Oturumu - Çocuklar için Hareket Temelli Değerlendirme

EHLA Aktif Gün – İtalya | Parchi in Movimento

“EHLA pilot projesi ayrıca, okul gününün ve topluluk yaşamının tüm yönlerine hareketi entegre etme felsefesiyle uyumlu olarak, aktif ve hareket tabanlı değerlendirme yöntemlerini de araştırdı.”

Bu, çocukların sessizce bir masanın arkasında oturduğu standart bir soru-cevap oturumu DEĞİLDİR.

Bu oturumun konusu:

- Hareket yoluyla yansıtma,
- aktif katılım,
- keyif,
- etkileşim,
- ve ilgi çekici bir şekilde anlamlı geri bildirim toplamak.

Bu aktif değerlendirme ile şunları araştırmak istiyoruz:

- Çocukların hareket etmekten daha çok zevk alıp almadığı,
- Fiziksel olarak daha aktif hale gelip gelmedikleri,
- Movimento etkinliklerinde EHLA ve Parchi'yi nasıl deneyimlediklerini anlattılar.
- Bu etkinliklerin enerji, refah ve okul deneyimi üzerindeki etkisi neydi?
- ve hangi faaliyetler en büyük etkiyi yarattı.

Oturumun yapısı

- Toplam süre: ± 30–40 dakika
- Giriş – kısa açıklama
- Bölüm 1 – Aktif 4 köşeli sorular
- Bölüm 2 – Harekete dayalı tepki etkinlikleri
- Bölüm 3 – Çiftler halinde yürüyerek yapılan röportaj
- Bölüm 4 – Bireysel çıkış değerlendirmesi

Ana prensipler

EVET – Grup içinde birlikte tartışın:

- keyif
- motivasyon
- favori aktiviteler
- açık hava hareket deneyimleri
- enerji ve katılım

Gruba dahil DEĞİL:

- güvensizlik
- Dışlanmış hissetmek
- rahatsız edici veya olumsuz deneyimler

Gerekli malzemeler

- 4 köşeli posterler – eke bakınız
- Gülen yüz kartları
- yapışkan notlar
- A4 boyutunda kağıtlar
- kalemler/kurşun kalemler
- Anonim cevaplar için 4 adet kap veya kutu
- isteğe bağlı müzik

Oturumun başlangıcı

- "Bugün EHLA Aktif Günü ve Parchi in Movimento etkinliklerini aktif bir şekilde değerlendireceğiz. Doğru ya da yanlış cevap yok. Deneyimleriniz, görüşleriniz ve fikirlerinizle ilgileniyoruz."

Oturumla ilgili temel bilgiler

Öğretmen/eğitmen şunları kaydeder:

- erkek/kız sayısı,
- yaş grubu,
- okul,

- şehir,
- ve ülke.

Ardından aktif düşünme oturumu başlar.

Bölüm 1 – Hareket ve keyif

Aktif 4 köşeli sorular

Posterleri yazdırın ve sınıfın, spor salonunun, oyun alanının veya parkın farklı köşelerine yerleştirin.

Soru 1

• Hareket etmekten ve aktif olmaktan hoşlanıyor musunuz?

Soru 2

• Movimento'daki EHLA ve Parchi sayesinde daha aktif hale geldiniz mi?

Soru 3

• Açık hava ve park aktiviteleri okulunuzu veya gününüzü daha keyifli hale getirdi mi?

Soru 4

• Okul günlerinde kendinizi daha enerjik hissettiniz mi?

Soru 5

• Okul sırasında veya sonrasında açık havada daha aktif zaman geçirmek ister misiniz?

Soru 6

• Yeni oyunlar, sporlar veya hoşunuza giden açık hava etkinlikleri keşfettiniz mi?

Veri toplama

• Yönetici, her köşede kaç çocuğun durduğunu sayar.
VEYA
• Kolaylaştırıcı, her soru için grup pozisyonlarının fotoğrafını çeker (kanıt/belge).

Bölüm 2 – Okul ve günlük yaşam

Hareket tabanlı müdahale faaliyetleri

Hareket görsellerini tahtaya yansıtın veya yazdırıp asın, böylece çocuklar hangi hareketin hangi cevaba ait olduğunu net bir şekilde anlasınlar.

- Zıplama hareketleri = Çok olumlu
- Çömelme hareketi = Olumlu
- Hamleler = Bazen / nötr
- Hareketsiz durmak = Pek sayılmaz / olumsuz

Her soru için:

- Çocuklar en uygun cevabı seçerler.
- ve bu cevaba bağlı hareketi gerçekleştirin.

Cevap	Hareket
😀Çok olumlu	Zıplama hareketleri
🙂Pozitif	Çömelme hareketleri
😐Bazen / Tarafsız	Hamleler
😕 Tam olarak değil	Hareketsiz durmak

Soru 7

Okulda daha fazla hareket etmeyi ve açık hava etkinliklerine katılmayı seviyor musunuz?

Cevap	Hareket
😀 Çok fazla	Zıplama hareketleri
🙂 Evet	Çömelme hareketleri
😐 Doğal	Hamleler

Cevap	Hareket
😕 Tam olarak değil	Hareketsiz durmak

Soru 8

Hareket ettikten veya açık hava aktivitelerinden sonra daha iyi konsantre olabiliyor musunuz?

Cevap	Hareket
😀Evet, çok daha iyi.	Zıplama hareketleri
🙂Evet, biraz daha iyi.	Çömelme hareketleri
😐 Bazen	Hamleler
😕 HAYIR	Hareketsiz durmak

Soru 9

Okul günlerinde kendinizi daha enerjik hissediyor musunuz?

Cevap	Hareket
😀Çok daha enerjik	Zıplama hareketleri
🙂biraz daha enerjik	Çömelme hareketleri
😐 Bazen	Hamleler
😕 HAYIR	Hareketsiz durmak

Soru 10

Movimento'daki EHLA ve Parchi, okul günlerinizi daha keyifli hale getirdi mi?

Cevap	Hareket
😀Evet, çok daha keyifli.	Zıplama hareketleri
🙂biraz daha keyifli	Çömelme hareketleri
😐 Bazen	Hamleler
🙁 HAYIR	Hareketsiz durmak

Soru 11

Etkinlikler sırasında diğer çocuklarla daha çok işbirliği yaptınız mı?

Cevap	Hareket
😀Evet, çok daha fazlası	Zıplama hareketleri
🙂Evet, biraz daha	Çömelme hareketleri
😐 Bazen	Hamleler
🙁 HAYIR	Hareketsiz durmak

Bölüm 3 – Çiftler halinde yürüyüş röportajı

Bu soruları A4 kağıtlarına yazın ve çocukların sınıf, oyun alanı veya parkta dolaşırken soruları çiftler halinde tartışmalarını sağlayın.
Yürüyebilecek alan yoksa, çocuklar birlikte otururak soruları tartışabilirler.

- En sevdiğiniz aktivite neydi?
- Bu etkinliklerden neler öğrendiniz?
- Hangi açık hava veya park aktivitesini daha sık yapmak istersiniz?
- Okulların kesinlikle kullanmaya devam etmesi gereken etkinlikler nelerdir?
- Hareket ve sağlıklı yaşam hakkında artık farklı düşünüyor musunuz?

• Movimento'daki EHLA veya Parchi'yi daha da iyi hale getirmek için fikirleriniz var mı?

GERİ BİLDİRİM ANI

Birkaç çocuk kendi düşüncelerini paylaşabilir.

Kolaylaştırıcı şunları not alır (kayıt tutmak daha sonraki raporlama için de faydalı olabilir):

- alıntılar,
- dikkat çekici yorumlar,
- Tekrarlayan temalar.

Kolaylaştırıcı ayrıca şunları da gözlemliyor:

- nişanlanmak,
- heves,
- işbirliği,
- ve oturum boyunca katılım.

Bu değerlendirmeler, EHLA raporlaması ve yayımı için son derece değerli olabilir.

Anonim bireysel yansıma

Son sorular bireysel ve anonim olarak yanıtlanabilir.

Oturum yöneticisi soruyu sesli olarak sorar veya tahtaya yansıtır.

Her çocuk 4 adet küçük cevap kartı alır:

- Cevap 1
- Cevap 2
- 3. Cevap
- Cevap 4

Çocuklar:

- Cevaplarını yazın.
- Uygun konteynere doğru yürüyün.
- ve kartı içeri yerleştirin.

Kartların üzerinde isim yazmıyor.

Çocuklar bağımsız olarak ve kendi hızlarında cevap verirler.

İşleri bittiğinde, sessizce başka bir etkinliğe geçebilirler.

Bölüm 4 – Bireysel çıkış değerlendirmesi

1. Movimento'daki EHLA ve Parchi etkinlikleri sırasında kendimi rahat hissettim.
2. Etkinlikler sırasında kendimi güvende hissettim.
3. Herkes katılabildi.
4. Söylemek istediğiniz başka bir şey var mı?

Bu yöntemin güçlü olmasının nedenleri

- EHLA ve aktif öğrenme ilkeleriyle mükemmel uyum sağlıyor.
- Geleneksel anketlerin getirdiği engelleri azaltır.
- Değerlendirmeyi keyifli ve aktif hale getirir.
- Doğrudan etkileşim ve katılım yaratır.

- Hem veri hem de hikaye toplar.
- Uluslararası alanda faaliyet göstermektedir.
- Açık hava ve topluluk temelli etkinliklere doğal olarak uyum sağlar.

Bu yöntem şunları birleştirir:

- 4 köşeli etkinlikler,
- hareket temelli tepkiler,
- yürüyerek yapılan mülakatlar,
- ve bireysel düşünme.

Bu, EHLA Active Day ve Parchi in Movimento'nun felsefesiyle tamamen örtüşen bir değerlendirme yöntemi oluşturur:

Hareket, esenlik ve aktif katılımı okul ve toplum yaşamının günlük rutinlerine entegre etmek.

TÜRKIYE

AŞAĞI PROJESİAktif Günler Uygulaması

Ebeveyn Memnuniyeti ve Çocuk Karakter Gelişimi Anketi

Metrik / Bil	Detay
Anket Döne	16 Haziran - 8 Eylül 2026
Yanıt Oran	%2,5
Geçerli Yanıt	36







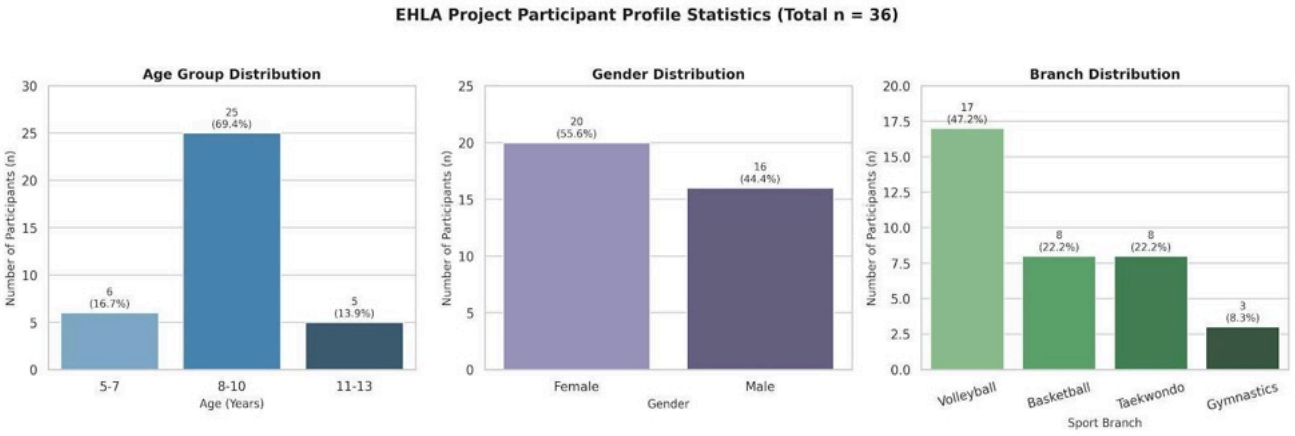




EHLA projesi kapsamında İMM (İstanbul Büyükşehir Belediyesi) Spor Okullarında uygulanan EHLA-Aktif Günler Programı çerçevesinde, çocuklara "Spor Kültürü ve Değerleri" doktrinini öğretmek için eğitim kartları, çocukları motive etmek için bileklikler ve temel değerleri öğretmek için değer madalyaları ve oyun kartları kullanılmıştır.

Katılımcı Profili

Anket, spor okullarına devam eden çocukların velileri tarafından doldurulmuştur.



Örneklemin üçte ikisinden fazlası (%69,4) 8-10 yaş grubuna aittir. Voleybol tek başına yanıtların neredeyse yarısını oluşturmaktadır ve bu disiplinde kızlar açıkça baskındır (14 kız / 3 erkek), oysa basketbol ve tekvandoda erkekler çoğunluktadır. Jimnastikteki 3 çocuğun tamamı 5-7 yaş grubuna aittir; bu nedenle, jimnastik ve 5-7 yaş grubu için bulgular büyük ölçüde örtüşmektedir ve ayrı ayrı yorumlanmamalıdır.

Karakter Gelişimine İlişkin Algı (Likert 1 4)

Ebeveynlere, çocuklarının spor faaliyetlerine katıldıktan sonra 9 farklı davranışsal alanda gelişim gösterip göstermediği 1-4 ölçeğinde soruldu (1 = kesinlikle katılmıyorum, 4 = kesinlikle katılıyorum). "Olumlu yanıt", 3 ve 4 puanlarının toplamıdır. Renk kodu: yeşil %89 (iyi düzey), kırmızı <%75 (geliştirilmesi öncelikli)

Genel Sıralama

EHLA Project - Participant Behavioral & Character Development Evaluation

Statement	Mean (1-4)	Positive %	Strongly Agree (4)
Self-confidence & courage to join new environments	3.36	86.1%	58.3%
Compliance with rules (home, school, social)	3.28	86.1%	47.2%
Empathy and tolerance	3.17	83.3%	36.1%
Friendship building and teamwork	3.28	80.6%	50.0%
Sense of responsibility	3.17	77.8%	41.7%
General character development	3.19	77.8%	44.4%
Patience and perseverance	3.08	75.0%	38.9%
Respect and honesty	3.17	72.2%	47.2%
Sleep, nutrition, and hygiene habits	2.94	69.4%	30.6%
OVERALL (9 Statements)	**3.18**	**78.7%**	**43.8%**

EHLA

Hiçbir ifade %90 eşiğini aşmadı, ancak hiçbiri de %65'in altına düşmedi. Sonuçlar, ebeveynlerin programın karakter gelişimine katkısını tutarlı bir şekilde algıladığını, ancak bunun "tartışılmaz" bir düzeyde olmadığını gösteriyor.

Güçlü Yönler: Sosyo-duygusal alanlar (özgüven, kurallara uyma, empati, takım çalışması) en güçlü sonuçları vermektedir. Bu durum, grup sporlarının doğasıyla örtüşmektedir: bir takım içinde rol üstlenmek, hakem/antrenör otoritesine uymak ve akranlarla doğrudan etkileşim kurmak bu becerileri geliştirir.

Dikkat edilmesi gereken alan: Saygı ve dürüstlük, sosyal alanlar arasında en düşük seviyede olup %72,2'dir; 36 ebeveynden 10'u (%27,8) bu ifadeyi 1 veya 2 olarak değerlendirmiştir. Eğitimde adil oyun ve saygıya verilen önemin gözle görülür şekilde artırılması gerekmektedir.

Geliştirilmesi gereken öncelik: Uyku, beslenme ve hijyen, "kırmızı" bantta kalan tek alan (69,4%; ortalama 2,94). Bu davranışlar spor sahasından ziyade ev rutinlerinde şekillenir; spor okulunun etkisi ancak ebeveyn bilgilendirmesi ve evde taşınabilecek basit yönergelerle güçlendirilebilir.

Disiplin Karşılaştırması

Değerler, olumlu yanıt oranını (3+4) temsil eder. Parantez içinde: yanıt sayısı. Jimnastik, yalnızca belirli bir tarihten itibaren trendi gösterir. .

EHLA Project - Branch Comparison Table of Behavioral Evaluations

Statement	Volleyball (17)	Basketball (8)	Taekwondo (8)	Gymnastics (3)
Respect and honesty	V: 76.5%	B: **100.0%**	T: 37.5%	G: 66.7%
Sense of responsibility	V: 82.4%	B: 100.0%	T: 50.0%	G: 66.7%
Sleep, nutrition, and hygiene	V: 70.6%	B: 75.0%	T: 62.5%	G: 66.7%
Friendship and teamwork	V: 82.4%	B: 100.0%	T: 62.5%	G: 66.7%
Patience and perseverance	V: 76.5%	B: 87.5%	T: 62.5%	G: 66.7%
Empathy and tolerance	V: 82.4%	B: 100.0%	T: 75.0%	G: 66.7%
Self-confidence and courage	V: 82.4%	B: 100.0%	T: 75.0%	G: 100.0%
Compliance with rules	V: 82.4%	B: 100.0%	T: 75.0%	G: 100.0%
General character development	V: 64.7%	B: 87.5%	T: 87.5%	G: 100.0%
TOTAL / OVERALL	**V: 77.8%**	**B: 94.4%**	**T: 65.3%**	**G: 77.8%**

EHLA project







Bu araştırmada en belirleyici değişken disiplindir. Genel olumlu oran %94,4'e (ortalama 3,60) ulaşmaktadır.**Basketbol**Bu oran, "çok yüksek memnuniyet" bandına girerken, %65,3'e (ortalama 2,75) düşüyor.**Taekwondo**İki disiplin arasında %29'luk bir fark var.**Voleybol**(%77,8) ve**Jimnastik**genel ortalama.

Basketbol: Sekiz sorudan yedisinde %100 olumlu yanıt alındı. Tek istisna beslenme-uyku konusu (%75). Bu grubun koçluk yaklaşımı ve grup dinamikleri, diğer disiplinler için en iyi uygulama modeli olarak incelenmelidir.

Taekwondo: Saygı ve dürüstlük ifadesine verilen olumlu yanıt oranı sadece %37,5 olup, bu oran raporun tamamındaki en düşük değerdir. Sorumluluk (%50), takım çalışması, sabır ve beslenme (%62,5) de öncelik bandında yer almaktadır. Buna karşılık, "genel karakter gelişimi" için %87,5'lik olumlu değerlendirme bir çelişkiyi ortaya koymaktadır: Ebeveynler genel bir fayda algılıyor ancak bunu somut davranış alanlarında gözlemleyemiyorlar. Taekwondo'nun disiplin ve saygıya dayalı bir spor olduğu göz önüne alındığında, bu bulgu özel bir araştırma gerektirmektedir (grup yaşı, antrenör iletişimi, sınıf içi ritüellerin uygulanması).

Voleybol:Tüm alanlarda %76-82 arasında bir denge söz konusu; ancak "genel karakter gelişimi" (%64,7) bireysel alanların altında kalıyor. Ebeveynler bireysel kazanımları görse de, bunları "büyük bir

ilerleme" olarak bir araya getirmiyorlar; bu nedenle gelişimi ebeveynlere görünür kılmak (dönem sonu gelişim kartı vb.) fark yaratabilir.

Yaş Grubu Karşılaştırması

EHLA Project - Age Group Comparison Table of Behavioral Evaluations

Statement	5-7 Years (6)	8-10 Years (25)	11-13 Years (5)
Respect and honesty	50.0%	76.0%	80.0%
Sense of responsibility	66.7%	80.0%	80.0%
Sleep, nutrition, and hygiene	66.7%	68.0%	80.0%
Friendship and teamwork	66.7%	84.0%	80.0%
Patience and perseverance	66.7%	72.0%	100.0%
Empathy and tolerance	66.7%	84.0%	100.0%
Self-confidence and courage	83.3%	84.0%	100.0%
Compliance with rules	83.3%	84.0%	100.0%
General character development	66.7%	80.0%	80.0%
OVERALL	68.5%	79.1%	88.9%

EHLA project

Değerler, olumlu yanıt oranını (3+4) temsil etmektedir. 5, 7 ve 11, 13 yaş grupları küçük örneklem boyutlarını temsil etmektedir.

Olumlu yanıt oranı yaşla birlikte giderek artmaktadır: 5-7 yaş grubunda %68,5 (ortalama 2,83), 8-10 yaş grubunda %79,1 (ortalama 3,22) ve 11-13 yaş grubunda %88,9 (ortalama 3,42). 5-7 ve 11-13 yaş grupları arasındaki 20 puanlık fark dikkat çekicidir. Saygı-dürüstlük, %50 ile daha genç yaş grubunda en zayıf alandır; buna karşılık 11-13 yaş grubunda sabır, empati, özgüven ve kurallara uyma konularında %100 olumlu yanıt kaydedilmiştir.

Bu örüntü iki şekilde yorumlanabilir: (1) daha büyük çocuklar öğrendiklerini davranışlarına daha tutarlı bir şekilde yansıtırlar; (2) ebeveynler daha küçük çocuklardaki değişimi fark etmede daha temkinlidirler. Her iki durumda da, 5-7 yaş grubu için beklenti yönetimi ve ebeveynlere "bu yaşta nelere dikkat

edilmeli" konusunda rehberlik faydalı olacaktır. 5-7 yaş grubunun yarısının jimnastikten geldiği akılda tutulmalıdır.

Haftalık Fiziksel Aktivite Düzeyi

Ebeveynlerden, çocuklarının geçen hafta nefes alışverişlerini hızlandıran (orta ila yüksek) yoğunlukta en az 30 dakika egzersiz yaptıkları gün sayısını belirtmeleri istendi.

EHLA Project - Physical Activity Indicators (Total n=36)

Indicator	Value
Average active days / week	3.6
Median	3
Active ≥ 3 days a week	77.8% (28 children)
Active ≥ 5 days a week	27.8% (10 children)
Active every day (7)	11.1% (4 children)
0-1 day a week (inactive)	13.9% (5 children)

EHLA Project

Yanıtlar 3 gün (36,1%) civarında yoğunlaşıyor; bu da büyük olasılıkla haftalık spor okulu antrenman sıklığını yansıtıyor. Başka bir deyişle, çocukların önemli bir kısmı için spor okulu, haftalık fiziksel aktivitelerinin tamamını oluşturuyor. Dünya Sağlık Örgütü, 5-17 yaş arası çocuklar için günde ortalama 60 dakika orta ila yüksek yoğunlukta aktivite önermektedir; bu ölçüte yaklaşan (haftada 5+ gün) çocukların oranı sadece %27,8'dir ve 5 çocuk (%13,9) spor okulu dışında neredeyse hiç fiziksel aktivite yapmamaktadır.

EHLA Project - Activity Comparison by Branch and Age Group

Segment	n	Avg. Days	Rate (≥5 Days)
Volleyball	17	3.5	23.5%
Basketball	8	3.4	12.5%
Taekwondo	8	4.0	**50.0%**
Gymnastics	3	3.3	33.3%
5-7 Years	6	3.8	33.3%
8-10 Years	25	3.6	28.0%
11-13 Years	5	3.0	20.0%

EHLA project

Çarpıcı bir çelişki: Taekwondo yapan çocuklar haftada ortalama 4 gün aktifken, yarısı 5 günden fazla (en yüksek) aktivite gösterirken, aynı grup karakter gelişimi algısında en düşük puanı aldı. Ebeveynlerin yüksek fiziksel katılıma rağmen davranışsal kazanımlar gözlemlememesi, sorunun "çok az spor" değil, sınıf içi pedagojik yaklaşım olduğunu gösteriyor. Bu arada, yaş arttıkça aktif günlerin azalması (11-13 yaş grubu: 3.0), artan akademik yük ile ergenlik öncesi dönemdeki çocuklarda bilinen bir eğilim olup, bu yaş grubu için ek aktivite teşvikleri gerektirmektedir.

Genel Değerlendirme

EHLA Spor Okulları, özellikle çocukların sosyo-duygusal gelişimine (özgüven, kurallara uyma, empati, takım çalışması) ebeveynlerin gözünde önemli bir katkı sağlamaktadır. Genel olumlu değerlendirme oranı %78,7 olup "iyi seviye" bandındadır; "çok yüksek memnuniyet" seviyesine ulaşmak için disiplinler arası tutarsızlıkların giderilmesi ve ev rutinlerini etkileyen alanların güçlendirilmesi gerekmektedir.

Avrupa Sağlıklı Yaşam Tarzı Eylemleri (EHLA) Projesi'nin temel hedefleri ile spor okullarında uygulanan spor kültürü ve değerleri doktrini programı arasındaki kesişim noktaları ve bu kapsamda desteklenen temel alanlar aşağıdaki başlıklar altında gruplandırılmıştır:

Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarını Geliştirmek:EHLA projesinin temel hedeflerinden biri olan çocuklarda düzenli fiziksel aktiviteyi teşvik etme amacı, spor okullarındaki haftalık seanslar ve aktif gün takibiyle doğrudan örtüşmektedir; çocukların hareketsiz bir yaşam tarzından uzaklaşmaları ve haftada 3 veya daha fazla gün aktif kalmaları desteklenmektedir.
Bütüncül Sağlık ve Yaşam Tarzı: Projenin sağlıklı yaşam felsefesi, spor okullarında ele alınan uyku, dengeli beslenme ve kişisel hijyen gibi konularla desteklenerek, çocukların fiziksel gelişiminin yanı sıra sağlık bilincini de güçlendirmektedir.
Karakter ve Değerler Eğitimi:EHLA'nın sosyal uyum ve kapsayıcılık hedefleri, spor okullarında öğretilen saygı, dürüstlük, sorumluluk duygusu, empati, sabır ve kurallara uyma gibi değerlerle doğrudan örtüşmektedir; sporun karakter geliştirme yönü, fiziksel yönün yanı sıra ön plana çıkarılmaktadır.

Takım Ruhu ve Sosyalleşme: Proje kapsamında desteklenen sosyal entegrasyon ve toplumsal katılım, spor okullarında kazanılan takım çalışması, arkadaşlık, özgüven ve cesaret yoluyla çocukların sosyal becerilerini güçlendirir.

Yaş Gruplarına Göre Hedeflenen Gelişim:EHLA'nın yaş gruplarına yönelik kapsayıcı yaklaşımı, farklı disiplinlerin (voleybol, basketbol, taekwondo, jimnastik) dinamikleriyle harmanlanarak, her yaş grubunun motor becerilerine ve gelişimsel özelliklerine uygun spor davranışlarının aşılanmasını desteklemektedir.

Sosyal Medya Raporu

EHLA Aktif Günler uygulamasına ilişkin giriş niteliğinde bir özet video hazırlanmıştır.

Facebook sayfaları (14 Eylül 2026 itibarıyla):

Facebook: https://www.facebook.com/reel/1406711068251972
460 görüntülenme, 4 beğeni, 1 paylaşım

X: https://x.com/ibbsporistanbul/status/2096192996643360869
914 görüntüleme, 1 beğeni

Instagram: https://www.instagram.com/p/Dc5y_thsl4f/ 32.200 görüntülenme, 98 beğeni

Örnekler:

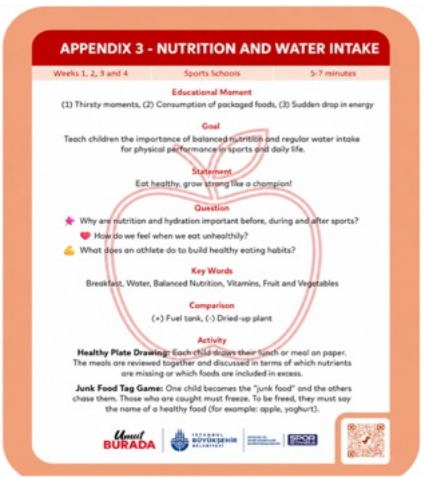

İSTANBUL'UN SPOR OKULLARI
ANTRENMAN İZLENCESİ
BAŞTAKİN AKTARIMI
5
KARŞILAMA
2
ISINMA
8
BİTİŞME
5
ANA EVRE
40
Ümit BURADA

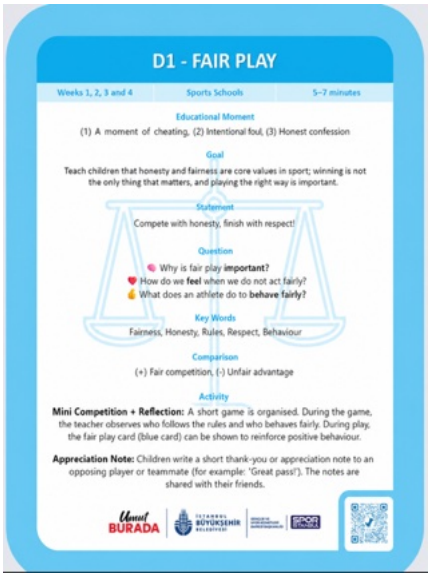

İSTANBUL'UN SPOR OKULLARI
DEĞERLER MADALYASI
arkadaşlık
saygı
ADİL OYUN
eşitlik
katılım
mükemmellik
kararlılık
Ümit BURADA


İSTANBUL'UN SPOR OKULLARI
REHBERLİK MÜFREDATI
SPOR KÜLTÜRÜ & DEĞER ÖĞRETİLERİ
SİSTEMATİK YAKLAŞIM
EĞİTİCİ ANLAR YAKLAŞIMI
AMAÇ
ODAK
KONULAR
ARAÇ
ZAMAN
SÜRE
YÖNTEM
ROL
İLETİŞİM
İZLENCE
Ümit BURADA


APPENDIX 2 - REST AND SLEEP
Weeks 1, 2, 3 and 4
Sports Schools
5–7 minutes
Educational Moment
(1) Body flexibility, (2) Post-training fatigue, (3) Difficulty concentrating
Goal
Teach children that rest and regular sleep are essential for the body to recover during sports and in daily life.
Statement
Sleep Sweet, Wake Up Strong Like a Lion!
Question
Why are rest and sleep important?
How do we feel if we do not get enough rest?
What does an athlete do to build good sleep and rest habits?
Keywords
Energy, Growth, Recovery, Vitality, Performance
Comparison
(+) A charged battery, (-) An empty battery
Activity
Sleep Chart: Children are given a one-week sleep chart. They fill in the chart with their families by noting what time they go to bed each day. At the end of the week, they talk about sleep together.
Stretch and Tell: After exercise, children do simple stretching movements accompanied by music. Then they discuss the question: Why is rest important?
Ümit BURADA


D5 - FRIENDSHIP
Weeks 1, 2, 3 and 4
Sports Schools
5–7 minutes
Educational Moment
(1) Conflict within the team, (2) Helping a teammate who has fallen, (3) Excluding a peer
Goal
Teach children the importance of building trust-based relationships through sport, showing solidarity, and being a good friend for emotional development.
Statement
Strong with your team, happy with your friend!
Question
Why is friendship important?
How do we feel when we behave in a hostile way?
What does an athlete do to behave like a good friend?
Key Words
Trust, Support, Solidarity, Sharing, Friendship
Comparison
(+) Hand in hand, (-) Broken chain
Activity
Friendship Story: "Can Bartu, one of the legendary names of Turkish sport, and Metin Oktay of Galatasaray remained very close friends despite playing for rival teams. In his jubilee match in 1969, the two legends even swapped shirts and played for each other's teams."
Greeting Game: During the lesson, each child greets a different friend in a special way (handshake, fist bump, smile). In this way, social bonds are strengthened through practice.
Ümit BURADA


APPENDIX 3 - NUTRITION AND WATER INTAKE
Weeks 1, 2, 3 and 4
Sports Schools
5–7 minutes
Educational Moment
(1) Thirsty moments, (2) Consumption of packaged foods, (3) Sudden drop in energy
Goal
Teach children the importance of balanced nutrition and regular water intake for physical performance in sports and daily life.
Statement
Eat healthy, grow strong like a champion!
Question
Why are nutrition and hydration important before, during and after sports?
How do we feel when we eat unhealthily?
What does an athlete do to build healthy eating habits?
Key Words
Breakfast, Water, Balanced Nutrition, Vitamins, Fruit and Vegetables
Comparison
(+) Fuel tank, (-) Dried-up plant
Activity
Healthy Plate Drawing: Each child draws their lunch or meal on paper. The meals are reviewed together and discussed in terms of which nutrients are missing or which foods are included in excess.
Junk Food Tag Game: One child becomes the "junk food" and the others chase them. Those who are caught must freeze. To be freed, they must say the name of a healthy food (for example: apple, yoghurt).
Ümit BURADA


D1 - FAIR PLAY
Weeks 1, 2, 3 and 4
Sports Schools
5–7 minutes
Educational Moment
(1) A moment of cheating, (2) Intentional foul, (3) Honest confession
Goal
Teach children that honesty and fairness are core values in sport; winning is not the only thing that matters, and playing the right way is important.
Statement
Compete with honesty, finish with respect!
Question
Why is fair play important?
How do we feel when we do not act fairly?
What does an athlete do to behave fairly?
Key Words
Fairness, Honesty, Rules, Respect, Behaviour
Comparison
(+) Fair competition, (-) Unfair advantage
Activity
Mini Competition + Reflection: A short game is organised. During the game, the teacher observes who follows the rules and who behaves fairly. During play, the fair play card (blue card) can be shown to reinforce positive behaviour.
Appreciation Note: Children write a short thank-you or appreciation note to an opposing player or teammate (for example: 'Great pass!'). The notes are shared with their friends.
Ümit BURADA


APPENDIX 1 - THE IMPORTANCE OF EXERCISE
Weeks 1, 2, 3 and 4
Sports Schools
5-7 minutes
Educational moment
(1) Lack of motivation during the warm-up, (2) Low energy, (3) Signs of fatigue
Goal
Help children understand the positive effects of regular exercise on their physical and mental health, and encourage them to make movement a regular part of their daily lives.
Statement
A healthy mind lives in a healthy body!
Question
Why is exercise important?
How do we feel when we do not exercise?
What does an athlete do to build an exercise habit?
Keywords
Health, Energy, Growth, Getting stronger, Feeling good
Comparison
(+) A living machine, (-) a rusty robot
Activity
Energy Game: At the teacher's command 'Low energy', the children move slowly, sluggishly and like rusty robots. At the command 'High energy', they transform into enthusiastic, jumping and powerful superheroes. Through this lively role-play, they discover how movement directly affects how energetic their bodies feel.
Superhero Obstacle Course: An obstacle course is set up (climbing, running, crawling). Each child completes the course like a superhero and says loudly at the end: 'Exercise makes me strong!'
Ümit BURADA


INFORMATION
Sports, Culture and Values Cards are thematic cards that teachers use to actively engage children in lessons. These cards form the basis for Movement Culture, Values Culture and Culture Culture, which together make up our core values.
Movement Culture
Values Culture
Culture Culture
The Importance of Exercise
Healthy Nutrition and Hydration
Sleep
Hygiene
Rules
History of the Olympic Games
Olympic Quiz Competition
Approach
Cards address two basic approaches to engage students.
(1) Systematic Approach: Sports, Culture and Values Cards are covered in a particular sequence within a 5–7 week lesson plan.
(2) Educational Moments Approach: Teachers address the cards at different moments throughout the school year.
Motivation
When schools use the cards, Sport Istanbul awards Education Stars. These stars encourage and reward students for their effort.
Interventions
Use Fair Play Cards to promote positive and honest behaviour.
Use Responsibility Cards to encourage awareness and personal responsibility.
Ümit BURADA