

Okullarda Geleneksel Oyunları Oynamanın Obezite ile Mücadeleye Etkisi

Playing Traditional Games in Schools Effect on Fighting Obesity

ÖZET

Çocukluk çağı, bebeklikten sonraki en erken gelişim dönemidir. Bu zaman aralığında bireylerin edinmiş oldukları deneyim ve kazanımlar gelecekte sergileyecekleri tutum ve davranışların temelini oluşturur. Zihinsel, bilişsel ve ruhsal gelişim bu dönemde yoğunlaşır. Egzersiz, bu süreci destekleyen ve sağlıklı büyüme ve fiziksel gelişim üzerinde doğrudan etkisi olan faktörlerden biridir. Günümüz teknolojik gelişmeleri insanları hareketsiz yaşam tarzını tercih etmeye yöneltmiş ve bu yeni hareketsiz yaşam tarzı çocukları da etkilemektedir. Ancak çocuklar oyun gibi fiziksel aktiviteleri gerçekleştirmek, hareket etmek ve bunu yapmaktan zevk almak için yaratılmıştır. Bu çalışmada fiziksel aktivite ve oyunların çocuk gelişimi üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Bu çalışmada, çocukluk dönemindeki fiziksel aktivite ve okullarda oynanan geleneksel oyunların, obezite ile mücadelede sağlamış olduğu yararlar araştırılmıştır. Sonuç olarak, yaşlarına uygun bir biçimde çocuk yaştaki bireylerin oyun oynama, koşma, dans etme, yüzme, yürüme, ip atlama, bisiklete binme gibi bireysel aktivitelerin yanında kültürel mirasımız olan geleneksel çocuk oyunlarını oynayarak fiziksel aktivitelerini arttırmaları önemle tavsiye edilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Çocuk, çocuk oyunları, serbest etkinlikler, obezite

ABSTRACT

Childhood is the earliest developmental period after infancy. The experiences and achievements gained by individuals during this time period form the basis of the attitudes and behaviors they will exhibit in the future. Mental, cognitive and spiritual development intensifies during this period. Exercise is one of the factors that supports this process and has a direct impact on healthy growth and physical development. Today's technological developments have led people to prefer a sedentary lifestyle, and this new sedentary lifestyle also affects children. However, children are created to perform physical activities such as games, to move and to enjoy doing so. In this study, the effects of physical activity and games on child development were investigated. In this study, the benefits of physical activity in childhood and traditional games played in schools in the fight against obesity were investigated. As a result, it is strongly recommended that children increase their physical activity by playing traditional children's games, which are our cultural heritage, as well as individual activities such as playing games, running, dancing, swimming, walking, rope jumping, cycling, etc., in accordance with their age.

Keywords: Child, children's games, free activities, obesity

GİRİŞ

Okulumuzda öğrencilerimiz aile tutumu ve fiziki koşullar gereği %95 e yakın bir kısmı dijital oyunlarla hareketsiz zamanlar geçirmektedir. Bunun neticesinde enerjisini atamayan öğrenciler okulda istenmeyen davranışlar sergileyerek akranlarını rahatsız etmekte(Akran zorbalığı), sınıf arkadaşlarını, öğretmenleri ve okul yönetimini ciddi anlamda zorda bırakmaktadır. Bu durum aileyi de çeşitli arayışlara itmekte, son 3 yılda Rehberlik Servisine yıl boyunca başvuran öğrenci sayısında %300 artış olmakta, aynı dönemde Psikoloğlardan ya da Psikiyatri polikliniklerine başvurarak ilaç kullanma oranında da bir önceki yıla göre sakinleştirici ilaç kullanan öğrenci sayısı %78 artış olması, okul öğretmenleri ve yöneticileri olarak çareler aramaya itmiştir. Bunun sonucu Hareketli oyunlar oynayan öğrencilerin bir sonraki derse daha sakin girdiği ya da eve gittiğinde rahatlamış olarak zaman geçirdiğini velilerimizden almış olduğumuz dönütler neticesinde ortaya çıkmıştır. Bu çerçevede okulumuzda geleneksel oyunlardan oluşan yarışmalar yapılmış, başarılı sonuçlarda alınmıştır. Lakin oyun potansiyelini az olması, öğrencilerin belli bir zaman sonra sıkılmaya başladıkları da gözlemlenmiştir. Yeni oyunlara ihtiyaçları olduğu ortaya çıktığı görülmüştür. Hem yeni oyunlarla buluşma, hem de mevcut başarılı oyunları Avrupa'daki akranları ile paylaşma /gösterme isteği sonucunda bu projeyi yapma fikri ortaya çıkmıştır.

İlkokullarda Serbest Etkinlikler ve Beden Eğitimi ve Spor derslerinde yer verilmesi ile öğrencilerimizde meydana gelen değişiklikleri özellikle akran zorbalığı, takım uyumu ve obezite ile mücadele konusundaki yeni bir yaklaşım sergilenmesi önem arz etmektedir.

Süleyman Yılmaz Sarı¹ 

How to Cite This Article

Sarı, S. Y. (2023). "Okullarda Geleneksel Oyunları Oynamanın Obezite ile Mücadeleye Etkisi" International Social Sciences Studies Journal, (e-ISSN:2587-1587) Vol:9, Issue:117; pp:9073-9083. DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/sss.71060>

Arrival: 13 June 2023

Published: 30 November 2023

Social Sciences Studies Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

¹ Okul müdürü, Kadri Suyabakan İlkokulu, Ankara, Türkiye

Öğrencilerimizde gözlemlenen; Dikkat eksikliği, Aksiyete, Akran Zorbalığı, Asosyallik, Hiperaktivite gibi "Setander Yaşam Tarzına" bağlı öğrenci davranış problemleri, Sınıf öğretmeni, Rehberlik Servisi ve veli boyutunda yakından takip edilip önlem alınmasına rağmen her yıl artması; okul yönetiminin yeni çözüm yolları bulma noktasında arayışlara sevk etmiştir. Teknolojik cihazlar, pasiflik ve sedanter davranışları teşvik ettiğinden çocukların hayal gücü ve dil gelişimini engellemektedir (Plowman, McPake & Stephen, 2010).

Aynı bu şekilde teknolojik cihazların bu kadar çok kullanılması ile, beyindeki "ödül-ceza sisteminin" bozulduğu bağımlılığa neden olması ve oluşan bu bağımlılığı da "Ödül Yetmezliği Sendromu" olarak ifade edilmektedir.(Mustafaoglu, Zirek, Yasacı, Z. & Razak Özdiñler, 2018).

Bu araştırmada C Kuşağı Geçmiş Yolculuk adlı Erasmus KA229 projesinde yer alan öğrencilerdeki normal zaman diliminde yaktıkları kalori miktarı ile oyun oynadıkları zamanda yaktıkları kalori miktarları saptanmaya çalışılmıştır.

Bunun saptanması ve nicel veriler elde edilmesi için projede yer alan 5 ülkeden 125 öğrenciye Akıllı Bileklik(Saat) takılmış ve değerleri düzenli ölçülmüştür.

"C Kuşağı: Geçmiş Yolculuk!" adlı Erasmus KA229 projemizin temel hedefleri arasında bulunan "Obezite ile Mücadele" kapsamında okullarda geçmişte anne-babaların oynamış olduğu geleneksel çocuk oyunlarının Beden Eğitimi ve Oyun veya Serbest Etkinlikler derslerinde oynanması sağlanmıştır. Ülkemizin kültürel zenginliklerinden olan Geleneksel Çocuk Oyunlarının hem öğrencilerde uyandırdığı heyecanı gözlemlerken, hem de öğrencilerin bileklerine takılan "Akıllı Saatler" ile bir öğrencinin gündelik hayatında yakmış olduğu kalori miktarı ile oyunların oynandığı haftadaki yakmış olduğu Kaloril karşılaştırmalı olarak değerlendirilmiştir.

C Kuşağı diye tabir edilen günümüz neslinin ki onlar, internetten alışveriş yapan, bilgisayar oyunu oynayan, İsmindeki 'C' harfi 'tüketici' (consumer), 'bağlantıda' (connected) ve 'içerik' (content) kavramlarından yola çıkarak verilmiş. Hatta 'iletişim kuran' (communicating), 'bilgisayarlı' (computerized) ve 'tıklayan' (clicking) gibi anlamların da 'C' harfinde kapsandığı öne sürülüyor. C Kuşağı, tüketici kültüründe yeni ve güçlü bir akımı temsil etse de günümüz çocukları bu tanımları karşılamaktadır. Yani teknoloji ile iç içe bir yaşam sürmektedirler. Teknolojiyle iç-içeli durum sadece çocukları kapsamamakta aynı zamanda ebeveynleri de sarmış durumdadır. Bu Sedanter yaşam tarzından günde 5000'den az adım atan bireyleri "Sedanter" olarak tanımlamaktadır (Tudor-Locke, 2011).

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Vücut denilen organizma hareket etmek için yaratılmıştır. İnsanın yaratılış gayesi durağan bir hayat yaşamaya uygun değildir. Egzersiz, vücudun yapı taşı olan organların sağlıklı büyümesini ve gelişmesini sağlar. Fiziksel yapıların sağlıklı ve zinde kalabilmesi buna bağlıdır. Bebeklik ve çocukluk dönemindeki davranışlarla insanlar dünyayla temasa geçer, iletişim kurar ve dünyayı tanımaya çalışır. Hareketsizlik genel olarak fiziksel hareketsizlik, evde veya işte vakit geçirme, aynı alanda veya çevresinde bulunma, okula veya işe gitmek için motorlu araç kullanma vb. bağlamda tanımlanabilir. Fiziksel aktivite ve egzersiz eksikliği, hem fiziksel hem de zihinsel sağlık üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilir. Modern çağın en önemli sorunlarından birisi olan fiziksel aktivitelere yönelik eksiklikler ve artan hayat tarzı hareketsizliği, aşırı kilo alımına ve kalp-damar hastalıkları ve diyabet gibi rahatsızlıkların artmasına sebep olmaktadır (Bulut, 2013). Hareketsizlik aynı zamanda ruh sağlığını da etkiler ve ruhsal bozukluklara yol açabilir. Vücut ve organlar, daha çok bebeklik ve çocukluk evrelerinde, hareket yoluyla gelişmektedir. Çocuklar anneleriyle ilk iletişimini davranış yoluyla kurmaktadır. Çocukların düşünce ve hissettiklerini ifade edebilmelerinin tek yolu budur. Fiziksel aktivite, çocuklukta esenliğin temelidir. Bu sebeple özellikle erken çocukluk evresinde çok hareketli olan bireylerin hareket özgürlükleri aileleri tarafından kısıtlanmamalıdır. Aksine, kapsamını ve çeşitliliğini artırarak gelişmelerinin önemli bir parçası olarak düşünülmelidir. Anne karnında bile bebek, çocuğun doğal hareket etme dürtüsüne yanıt olarak hareketler sergiler. Bu dürtü çocuğun büyümesinde kalır. Bu durum ileriye dönük ve kapsamlı büyüme ve çevre araştırmaları açısından da son derece önemli ve gereklidir. Erken çocukluk dönemindeki doğal büyüme sürecinin yanı sıra egzersiz başarı oranı arttıkça bireyin kendine olan güveni de artar ve egzersiz çeşitliliği giderek artar. Erken çocukluk döneminde, vücut yapıları ve organları büyüyüp geliştikçe, bireyin hareketliliği ve hareket açıklığı artar. Fiziksel aktivite, bir çocuğun olumlu ve sağlıklı gelişimi için bir ön koşuldur. Eylem yoluyla, çocuklar muhtaç, bağımlı ve pasif olmaktan, çevrelerini keşfeden ve kendi kişiliklerini oluşturan yaratıcı, aktif, meraklı ve sorgulayıcı yapılara geçerler. Çerçeve kurmadan, hareket alanlarını kısıtlamadan çocuğun fiziksel aktiviteler yapmasını desteklemek büyük önem arz etmektedir. Çocukların olumlu ve sağlıklı bir genel gelişime sahip olabilmeleri için hareket gelişimi alanında özgürlük yaratmamız gerekmektedir.

Sigmund Freud (1856-1939), çocukluk deneyimlerinin bilinçsizce bizi etkilemeye devam ettiğini ve yetişkinlikte semptomlar olarak kendini gösterdiğini söyleyerek çocukluğun önemine dikkat çekmiştir. Erikson (1902-1994),

çocukların gelişim sürecini etkileyen esas olarak ebeveynler ve aile ortamı, daha sonraki arkadaşlar ve farklı kuşaklardan bireyler olduğunu ve erken çocukluk döneminde kazanılan güvenin olumlu bir etkiye sahip olduğunu ileri sürmüştür (Orhan ve Ayan, 2018).

Özellikle erken çocukluk ve çocukluk döneminde anne-babalar ve eğitimciler, egzersiz ve geleneksel oyunların insanın fiziksel, zihinsel ve ruhsal gelişimini desteklediğinin bilincinde olmalı ve bu yönde teşvik edici programlar ve etkinlikler hazırlamalıdır. Bu bağlamda fiziksel aktivitenin monoton olmaması, zorluk derecesine göre çeşitlenmesi önemlidir. Çocuklar yalnızca top oyunlarına odaklanmaktan vazgeçirilmeli ve geleneksel oyunları oynamaları için teşvik edilmelidir.

Fiziksel aktivite, benzer özelliklere sahip olan ve toplumun büyük çoğunluğu tarafından eşanlamlı olarak kullanılan spor ve egzersiz kelimeleri ile ilgili bir terimdir. Fiziksel aktivite, bireyin vücudunu hareket ettirerek, kasları ve eklemleri enerji harcamak için kullanarak, farklı yoğunluklarda kullanarak kalp ve solunum hızlarını artırarak gerçekleştirdiği herhangi bir aktivite olarak tanımlanabilir. Bu kapsamda yürüme, çömelme, ayağa kalkma, koşma, zıplama, yüzme, bisiklete binme gibi aktiviteler, kollar, bacaklar, baş ve vücut gibi temel vücut hareketleri, çeşitli sporlar, ilgili egzersizler, oyunlar ve danslar fiziksel aktivite olarak kabul edilir.

TÜRKİYE HAREKETLİLİĞİ: 04-08.10.2021

9-11 Yaş Aralığında 5 kişilik takımlardan oluşan ülke takımları, kendi aralarında oluşturulan fikstüre bağlı olarak "Kaleli Yakan Top" adlı geleneksel çocuk oyununu 5 gün boyunca oynamışlardır. Geleneksel çocuk oyunu oynamadıkları zaman (Normal Zaman) yaktıkları kalori miktarları "Akıllı saat" ile ölçümü yapılmış, daha sonra ise Kaleli yakan Top oynadıkları zamandaki kaloriler ölçülmüştür. Projeye dâhil olan öğrencilerin Vücut Kitle İndeksi (BMİ) ölçülmüş temel kriterimiz olan +25 BMİ olanlar tercihi tam karşılanmadığından BMİ'si 25'e yakın en yakın öğrenciler belirlenmiştir.

A*** B**** K**** AGE:10	CALORIES BURNED IN NORMAL TIME		CALORIES BURNED WHILE PLAYING			PERCENTAGE OF CHANGE
DATE	STEP	CALORİE	DATE	STEP	CALORİE	(%)
27.09.2021	9568	97	04.10.2021	27985	298	+ % 207
28.09.2021	11248	105	05.10.2021	27560	278	+ % 164
29.09.2021	10203	103	06.10.2021	17986	188	+ % 82
30.09.2021	11578	109	07.10.2021	13978	135	+ % 23
01.10.2021	8974	89	08.10.2021	26485	282	+ % 216

A*.B*K. isimliöğrenci 07-10.2021 gününde yapılan yarışmalarda kalori yakma yüzdesinde pozitif anlamda küçük değişiklikler olduğu gözlenmiştir. Genel olarak oyun başlarında elenmesi nedeniyle beklenen performansı gösterememiş ve yaktığı kalori miktarı normal zamandan az çıkmıştır. Yarışmaların yapıldığı diğer günlerde ise beklenildiği gibi; geleneksel çocuk oyunları oynandığı zamanlarda kalori yakımı, normal zamanlara göre fazladır.

Z***** M*** AK***** Kadın: BMİ:20,5 AGE:9	CALORIES BURNED IN NORMAL TIME		CALORIES BURNED WHILE PLAYING			PERCENTAGE OF CHANGE
DATE	STEP	CALORİE	DATE	STEP	CALORİE	(%)
27.09.2021	10568	108	04.10.2021	27885	296	+ % 174
28.09.2021	9248	95	05.10.2021	26760	272	+ % 186
29.09.2021	10975	104	06.10.2021	19786	198	+ % 90
30.09.2021	11378	106	07.10.2021	15966	155	+ % 46
01.10.2021	8985	91	08.10.2021	26685	284	+ % 212

Z*.M*AK. isimli kız öğrenci 04-08.10.2022 Tarihleri arasında yapılan yarışmalarda kalori yakma yüzdesinde pozitif anlamda değişiklikler olduğu gözlenmiştir. Normal zaman diliminde attıkları adım ve yaktıkları kalori ortalama 10.000 adım ve 100 kalori iken oyunların oynandığı 5 günlük zaman diliminde ise ortalama %150 artışla 25.000 adım ve 250 kalori/gün şeklinde ortaya çıkmıştır.

E** P*** Kadın BMİ:20 Yaş:9	CALORIES BURNED IN NORMAL TIME		CALORIES BURNED WHILE PLAYING			PERCENTAGE OF CHANGE
DATE	STEP	CALORİE	DATE	STEP	CALORİE	(%)
27.09.2021	8459	146	04.10.2021	21485	373	155%
28.09.2021	9165	159	05.10.2021	24765	430	170%
29.09.2021	10023	174	06.10.2021	22758	395	127%
30.09.2021	9846	171	07.10.2021	18987	329	92%
01.10.2021	10987	190	08.10.2021	25374	440	132%

E*.P*. isimli kız öğrenci 04-08.10.2022 Tarihleri arasında yapılan yarışmalarda kalori yakma yüzdesinde pozitif anlamda değişiklikler olduğu gözlenmiştir. . Normal zaman diliminde attıkları adım ve yaktıkları kalori ortalama 10.000 adım ve 170 kalori iken oyunların oynandığı 5 günlük zaman diliminde ise ortalama %150 artışla 25.000 adım ve 380 kalori/gün şeklinde ortaya çıkmıştır.

M*** B*** Ö* BMİ+25,5 AGE:10	CALORIES BURNED IN NORMAL TIME		CALORIES BURNED WHILE PLAYING			PERCENTAGE OF CHANGE
DATE	STEP	CALORİE	DATE	STEP	CALORİE	(%)
27.09.2021	13657	226	04.10.2021	22485	371	64%
28.09.2021	15738	260	05.10.2021	26292	435	67%
29.09.2021	14928	247	06.10.2021	22848	378	53%
30.09.2021	15789	261	07.10.2021	27456	454	74%
01.10.2021	11859	196	08.10.2021	23478	388	98%

M*.B*. Ö* isimliöğrenci 04-08.10.2022 Tarihleri arasında yapılan yarışmalarda kalori yakma yüzdesinde pozitif anlamda değişiklikler olduğu gözlenmiştir. . Normal zaman diliminde attıkları adım ve yaktıkları kalori ortalama 14.000 adım ve 230 kalori iken oyunların oynandığı 5 günlük zaman diliminde ise ortalama %70 artışla 24.000 adım ve 400 kalori/gün şeklinde ortaya çıkmıştır.

D*** AK*** ERKEK BMİ+19,5 AGE:10	CALORIES BURNED IN NORMAL TIME		CALORIES BURNED WHILE PLAYING			PERCENTAGE OF CHANGE
DATE	STEP	CALORİE	DATE	STEP	CALORİE	(%)
27.09.2021	10000	101	04.10.2021	22986	233	230%
28.09.2021	10240	104	05.10.2021	22560	229	220%
29.09.2021	9055	92	06.10.2021	21986	223	243%
30.09.2021	10100	102	07.10.2021	20978	213	208%
01.10.2021	10500	106	08.10.2021	21485	218	205%

D*.AK*. Ö* isimliöğrenci 04-08.10.2022 Tarihleri arasında yapılan yarışmalarda kalori yakma yüzdesinde pozitif anlamda değişiklikler olduğu gözlenmiştir. . Normal zaman diliminde attıkları adım ve yaktıkları kalori ortalama 10.000 adım ve 100 kalori iken oyunların oynandığı 5 günlük zaman diliminde ise ortalama %220 artışla 22.000 adım ve 220 kalori/gün şeklinde ortaya çıkmıştır.

04-08.10.2022 Tarihleri arasında 5 öğrencinin Türk Geleneksel Çocuk Oyunu “Kaleli Yakan Top” yarışmalar halinde oynatılmış ve yukarıdaki tablolarda belirtildiği gibi, “günlük” attıkları adım ve yaktıkları kalori miktarları not edilmiştir. Normal zaman diliminde attıkları adım ve yaktıkları kalori ortalama 10.000 adım ve 100 kalori iken oyunların oynandığı 5 günlük zaman diliminde ise ortalama %100 artışla 20.000 adım ve 200 kalori/gün şeklinde ortaya çıkan rakamlar bize; Setanter yaşam tarzından uzaklaşarak hareketli zamanlar geçirdiklerini apaçık ortaya koymaktadır.

LİTVANYA HAREKETLİLLİĞİ: 06-10.12.2021

06-10.12.2021 tarihleri arasında 5 öğrencinin Litvanya Geleneksel Çocuk Oyunu “Üçüncünün Koşusu” yarışmalar halinde oynatılmış ve yukarıdaki tablolarda belirtildiği gibi, “günlük” attıkları adım ve yaktıkları kalori miktarları not edilmiştir. Normal zaman diliminde attıkları adım ve yaktıkları kalori ortalama 10.000 adım ve 150 kalori iken oyunların oynandığı 5 günlük zaman diliminde ise ortalama %100 artışla 22.000 adım ve 220 kalori/gün şeklinde ortaya çıkan rakamlar bize; Setanter yaşam tarzından uzaklaşarak hareketli zamanlar geçirdiklerini apaçık ortaya koymaktadır.

D**** AK**** MALE BMI=21 AGE:10		CALORIES BURNED IN NORMAL TIME		CALORIES BURNED WHILE PLAYING		PERCENTAGE OF CHANGE
DATE	STEP	CALORİE	DATE	STEP	CALORİE	(%)
29.11.2021	9568	112	06.12.2021	27985	482	+ % 330
30.11.2021	11248	112	07.12.2021	27560	233	+ % 108
01.12.2021	10203	248	08.12.2021	17986	226	- % 9
02.12.2021	11578	140	09.12.2021	13978	188	+ % 34
03.12.2021	8974	133	10.12.2021	26485	196	+ % 47

D*.AK*. isimli erkek öğrenci 08.12.2021 Çarşamba günü yapılan yarışmalarda genel olarak oyun başlarında elenmesi nedeniyle beklenen performansı gösterememiş ve yaktığı kalori miktarı normal zamandan az çıkmıştır. Yarışmaların yapıldığı diğer günlerde ise beklenildiği gibi; geleneksel çocuk oyunları oynandığı zamanlarda kalori yakımı, normal zamanlara göre fazladır.

D**** Ş**** FEMALE BMI=25 AGE:10		CALORIES BURNED IN NORMAL TIME		CALORIES BURNED WHILE PLAYING		PERCENTAGE OF CHANGE
DATE	STEP	CALORİE	DATE	STEP	CALORİE	(%)
29.11.2021	9568	78	06.12.2021	27985	219	+ % 180
30.11.2021	11248	131	07.12.2021	27560	175	+ % 33
01.12.2021	10203	159	08.12.2021	17986	175	+ % 10
02.12.2021	11578	52	09.12.2021	13978	62	+ % 19
03.12.2021	8974	134	10.12.2021	26485	173	+ % 29

D*.Ş*. isimli kız öğrenci 08-09.12.2021 günlerinde yapılan yarışmalarda kalori yakma yüzdesinde pozitif anlamda küçük değişiklikler olduğu gözlenmiştir. Genel olarak oyun başlarında elenmesi nedeniyle beklenen performansı gösterememiş ve yaktığı kalori miktarı normal zamandan az çıkmıştır. Yarışmaların yapıldığı diğer günlerde ise beklenildiği gibi; geleneksel çocuk oyunları oynandığı zamanlarda kalori yakımı, normal zamanlara göre fazladır.

M*** B**** Ö* MALE AGE:10		CALORIES BURNED IN NORMAL TIME		CALORIES BURNED WHILE PLAYING		PERCENTAGE OF CHANGE
DATE	STEP	CALORİE	DATE	STEP	CALORİE	(%)
29.11.2021	9568	182	06.12.2021	27985	276	+ % 51
30.11.2021	11248	115	07.12.2021	27560	222	+ % 93
01.12.2021	10203	179	08.12.2021	17986	226	+ % 26
02.12.2021	11578	156	09.12.2021	13978	180	+ % 15
03.12.2021	8974	61	10.12.2021	26485	199	+ % 226

M*.B*. isimli erkek öğrenci 08-09.12.2021 günlerinde yapılan yarışmalarda kalori yakma yüzdesinde pozitif anlamda küçük değişiklikler olduğu gözlenmiştir. 06-07.12.2021 tarihleri arasında gösterdiği performansın altına düşerek sonraki iki günde oyun başlarında elenmesi nedeniyle beklenen performansı gösterememiş ve yaktığı kalori miktarı normal zamandan az çıkmıştır. Son yarışmaların yapıldığı 10.12.2021 tarihinde ise beklenildiği gibi; geleneksel çocuk oyunları oynandığı zamanlarda kalori yakımı, normal zamanlara göre fazladır.

Z***** Y***** FEMALE AGE:10		CALORIES BURNED IN NORMAL TIME		CALORIES BURNED WHILE PLAYING		PERCENTAGE OF CHANGE
DATE	STEP	CALORİE	DATE	STEP	CALORİE	(%)
29.11.2021	9568	172	06.12.2021	27985	300	+ % 74
30.11.2021	11248	46	07.12.2021	27560	180	+ % 400
01.12.2021	10203	52	08.12.2021	17986	96	+ % 84
02.12.2021	11578	120	09.12.2021	13978	110	- % 9
03.12.2021	8974	87	10.12.2021	26485	180	+ % 216

Z*.Y*. isimli kız öğrencide 06-08.12.2021 günlerinde yapılan yarışmalarda kalori yakma yüzdesinde pozitif anlamda büyük değişiklikler olduğu gözlenmiştir. 09.12.2021 tarihinde yapılan yarışmada gösterdiği performansın çok altına düşerek yarışma başında elenmiş, beklenen performansı gösterememiş ve yaktığı kalori miktarı normal zamandan az çıkmıştır. Son yarışmaların yapıldığı 10.12.2021 tarihinde ise beklenildiği gibi; geleneksel çocuk oyunları oynandığı zamanlarda kalori yakımı, normal zamanlara göre fazladır.

G**** E**** G**** FEMALE AGE:10	CALORIES BURNED İN NORMAL TIME		CALORIES BURNED WHILE PLAYİNG			PERCENTAGE OF CHANGE	
	DATE	STEP	CALORİE	DATE	STEP		CALORİE
	29.11.2021	9568	112	06.12.2021	27985	298	+ % 207
	30.11.2021	11248	112	07.12.2021	27560	278	+ % 164
	01.12.2021	10203	248	08.12.2021	17986	188	+ % 82
	02.12.2021	11578	140	09.12.2021	13978	135	+ % 23
	03.12.2021	8974	133	10.12.2021	26485	282	+ % 216

G*.E*. isimli kız öğrencide 06-08.12.2021 günlerinde yapılan yarışmalarda kalori yakma yüzdesinde pozitif anlamda büyük değişiklikler olduğu gözlenmiştir. 09.12.2021 tarihinde yapılan yarışmada gösterdiği performansın çok altına düşerek yarışma başında elenmiş, beklenen performansı gösterememiş ve yaktığı kalori miktarı normal zamandan az çıkmıştır. Son yarışmaların yapıldığı 10.12.2021 tarihinde ise beklenildiği gibi; geleneksel çocuk oyunları oynandığı zamanlarda kalori yakımı, normal zamanlara göre fazladır.

HIRVATİSTAN HAREKETLİLİĞİ: 07-11.03.2022

06-10.12.2021 tarihleri arasında 5 öğrencinin Hırvatistan Geleneksel Çocuk Oyunu “.....” yarışmalar halinde oynatılmış ve aşağıdaki tablolarda belirtildiği gibi, “günlük” attıkları adım ve yaktıkları kalori miktarları not edilmiştir. Normal zaman diliminde attıkları adım ve yaktıkları kalori ortalama 10.000 adım ve 150 kalori iken oyunların oynandığı 5 günlük zaman diliminde ise ortalama %100 artışla 22.000 adım ve 230 kalori/gün şeklinde ortaya çıkan rakamlar bize; Setanter yaşam tarzından uzaklaşarak hareketli zamanlar geçirdiklerini apaçık ortaya koymaktadır.

E**** Ş*** FEMALE AGE:10	CALORIES BURNED İN NORMAL TIME		CALORIES BURNED WHILE PLAYİNG			PERCENTAGE OF CHANGE	
	DATE	STEP	CALORİE	DATE	STEP		CALORİE
	28.02.2022	9568	76	07.03.2022	27985	180	+ % 136
	01.03.2022	11248	90	08.03.2022	27560	152	+ % 68
	02.03.2022	10203	138	09.03.2022	17986	204	+ % 47
	03.03.2022	11578	39	10.03.2022	13978	382	+ % 879
	04.03.2022	8974	143	11.03.2022	26485	174	+ % 21

E*.Ş*. isimli kız öğrencide 07-10.03.2022 günlerinde yapılan yarışmalarda kalori yakma yüzdesinde pozitif anlamda büyük değişiklikler olduğu gözlenmiştir. 11.03.2022 tarihinde yapılan yarışmada gösterdiği performansın çok altına düşerek yarışma başında elenmiş, beklenen performansı gösterememiş ve yaktığı kalori miktarı normal zamandan az çıkmıştır. Bunun dışında yarışmaların genelinde ise beklenildiği gibi; geleneksel çocuk oyunları oynandığı zamanlarda kalori yakımı, normal zamanlara göre fazladır.

İ**** S**** MALE AGE:10	CALORIES BURNED İN NORMAL TIME		CALORIES BURNED WHILE PLAYİNG			PERCENTAGE OF CHANGE	
	DATE	STEP	CALORİE	DATE	STEP		CALORİE
	28.02.2022	9568	221	07.03.2022	27985	330	+ % 49
	01.03.2022	11248	235	08.03.2022	27560	296	+ % 25
	02.03.2022	10203	205	09.03.2022	17986	378	+ % 84
	03.03.2022	11578	243	10.03.2022	13978	421	+ % 73
	04.03.2022	8974	119	11.03.2022	26485	294	+ % 147

İ*.S*. isimli erkek öğrenci 07-08.03.2022 günlerinde yapılan yarışmalarda kalori yakma yüzdesinde pozitif anlamda büyük değişiklikler olmadığı gözlenmiştir. Bu durumun oyunun başında elenmesi ve oyunu yarıda bırakması ile ortaya çıktığı görülmüştür. 09-11.03.2022 tarihinde yapılan yarışmalarda gösterdiği performansta pozitif büyük değişiklikler gözlemlenmiştir, bu yarışmalarda beklenen performansı göstermiş ve yaktığı kalori miktarı normal zamandan daha fazla çıkmıştır.

M*** S**** Y**** AGE:10	CALORIES BURNED İN NORMAL TIME		CALORIES BURNED WHILE PLAYİNG			PERCENTAGE OF CHANGE
DATE	STEP	CALORİE	DATE	STEP	CALORİE	(%)
28.02.2022	9568	148	07.03.2022	27985	242	+ % 63
01.03.2022	11248	180	08.03.2022	27560	217	+ % 20
02.03.2022	10203	180	09.03.2022	17986	280	+ % 55
03.03.2022	11578	220	10.03.2022	13978	345	+ % 56
04.03.2022	8974	74	11.03.2022	26485	195	+ % 163

M*.S*. isimli öğrenci 07.03.2022 gününde yapılan yarışmada yarışma başında elendiği için kalori yakma yüzdesinde pozitif anlamda az bir değişim olduğu gözlenmiştir. Bu durum çocuğun yarışma başında elenmesinden kaynaklanmaktadır. Bu durumun sonucu olarak beklenen performans sergilenememiş ve yakılan kalori miktarında normal zamana göre az bir artış görülmüştür. Diğer günlerde beklenen performansı sergilenmiş ve yakılan kalori miktarında gözle görülür bir artış izlenmiştir. Beklenildiği gibi geleneksel çocuk oyunları oynandığı zamanlarda kalori yakımı, normal zamanlara göre fazladır.

A*** K**** AGE:10	CALORIES BURNED İN NORMAL TIME		CALORIES BURNED WHILE PLAYİNG			PERCENTAGE OF CHANGE
DATE	STEP	CALORİE	DATE	STEP	CALORİE	(%)
28.02.2022	9568	106	07.03.2022	27985	167	+ % 57
01.03.2022	11248	65	08.03.2022	27560	151	+ % 132
02.03.2022	10203	66	09.03.2022	17986	190	+ % 187
03.03.2022	11578	95	10.03.2022	13978	221	+ % 132
04.03.2022	8974	77	11.03.2022	26485	166	+ % 115

A*.K*. isimli öğrenci 07-11.03.2022 gününde yapılan yarışmalarda kalori yakma yüzdesinde pozitif anlamda büyük değişiklikler olduğu gözlenmiştir. Öğrenci tarafından beklenen performans sergilenmiş ve yakılan kalori miktarında normal zamana göre büyük bir artış görülmüştür. Beklenildiği gibi geleneksel çocuk oyunları oynandığı zamanlarda kalori yakımı, normal zamanlara göre fazladır.

Z***** V*** G***** AGE:8	CALORIES BURNED İN NORMAL TIME		CALORIES BURNED WHILE PLAYİNG			PERCENTAGE OF CHANGE
DATE	STEP	CALORİE	DATE	STEP	CALORİE	(%)
28.02.2022	9568	67	07.03.2022	27985	130	+ % 94
01.03.2022	11248	57	08.03.2022	27560	107	+ % 87
02.03.2022	10203	51	09.03.2022	17986	154	+ % 201
03.03.2022	11578	70	10.03.2022	13978	169	+ % 141
04.03.2022	8974	88	11.03.2022	26485	117	+ % 32

Z*.V*. isimli öğrenci 11.03.2022 gününde yapılan yarışmada yarışma başında elendiği için kalori yakma yüzdesinde pozitif anlamda az bir değişim olduğu gözlenmiştir. Bu durum çocuğun yarışma başında elenmesinden kaynaklanmaktadır. Bu durumun sonucu olarak beklenen performans sergilenememiş ve yakılan kalori miktarında normal zamana göre az bir artış görülmüştür. 07-10.03.2022 tarihleri arasında beklenen performansı sergilenmiş ve yakılan kalori miktarında gözle görülür bir artış izlenmiştir. Beklenildiği gibi geleneksel çocuk oyunları oynandığı zamanlarda kalori yakımı, normal zamanlara göre fazladır.

İSPANYA HAREKETLİLİĞİ: 19-23.04.2022

19-23.04.2022 tarihleri arasında 5 öğrencinin İspanya Geleneksel Çocuk Oyunu “.....” yarışmalar halinde oynatılmış ve aşağıdaki tablolarda belirtildiği gibi, “günlük” attıkları adım ve yaktıkları kalori miktarları not edilmiştir. Normal zaman diliminde attıkları adım ve yaktıkları kalori ortalama 10.000 adım ve 150 kalori iken oyunların oynandığı 5 günlük zaman diliminde ise ortalama %100 artışla 22.000 adım ve 230 kalori/gün şeklinde ortaya çıkan rakamlar bize; Setanter yaşam tarzından uzaklaşarak hareketli zamanlar geçirdiklerini apaçık ortaya koymaktadır

E** B**** Ç**** FEMALE AGE:9	CALORIES BURNED İN NORMAL TIME		CALORIES BURNED WHILE PLAYİNG			PERCENTAGE OF CHANGE
DATE	STEP	CALORİE	DATE	STEP	CALORİE	(%)
11.04.2022	9568	97	19.04.2022	27985	298	+ % 207
12.04.2022	11248	105	20.04.2022	27560	278	+ % 164
13.04.2022	10203	103	21.04.2022	17986	188	+ % 82
14.04.2022	11578	109	22.04.2022	13978	135	+ % 23
15.04.2022	8974	89	23.04.2022	26485	282	+ % 216

E*.B*. isimli kız öğrenci 22.04.2022 gününde yapılan yarışmada yarışma başında elendiği için kalori yakma yüzdesinde pozitif anlamda az bir değişim olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum çocuğun yarışma başında elenmesinden kaynaklanmaktadır. Bu durumun sonucu olarak beklenen performans sergilenememiş ve yakılan kalori miktarında normal zamana göre az bir artış görülmüştür. Diğer günlerde yapılan yarışmalarda beklenen performansı sergilenmiş ve yakılan kalori miktarında gözle görülür bir artış izlenmiştir. Beklenildiği gibi geleneksel çocuk oyunları oynandığı zamanlarda kalori yakımı, normal zamanlara göre fazladır.

E**** B**** Y***** FEMALE AGE:9	CALORIES BURNED İN NORMAL TIME		CALORIES BURNED WHILE PLAYİNG			PERCENTAGE OF CHANGE
DATE	STEP	CALORİE	DATE	STEP	CALORİE	(%)
11.04.2022	9568	97	19.04.2022	27985	298	+ % 207
12.04.2022	11248	105	20.04.2022	27560	278	+ % 164
13.04.2022	10203	103	21.04.2022	17986	188	+ % 82
14.04.2022	11578	109	22.04.2022	13978	135	+ % 23
15.04.2022	8974	89	23.04.2022	26485	282	+ % 216

E*.B*. isimli kız öğrenci 22.04.2022 gününde yapılan yarışmada yarışma başında elendiği için kalori yakma yüzdesinde pozitif anlamda az bir değişim olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum çocuğun yarışma başında elenmesinden kaynaklanmaktadır. Bu durumun sonucu olarak beklenen performans sergilenememiş ve yakılan kalori miktarında normal zamana göre az bir artış görülmüştür. Diğer günlerde yapılan yarışmalarda beklenen performansı sergilenmiş ve yakılan kalori miktarında gözle görülür bir artış izlenmiştir. Beklenildiği gibi geleneksel çocuk oyunları oynandığı zamanlarda kalori yakımı, normal zamanlara göre fazladır.

B**** Z**** Ç**** FEMALE AGE:9	CALORIES BURNED İN NORMAL TIME		CALORIES BURNED WHILE PLAYİNG			PERCENTAGE OF CHANGE
DATE	STEP	CALORİE	DATE	STEP	CALORİE	(%)
11.04.2022	9568	97	19.04.2022	27985	298	+ % 207
12.04.2022	11248	105	20.04.2022	27560	278	+ % 164
13.04.2022	10203	103	21.04.2022	17986	188	+ % 82
14.04.2022	11578	109	22.04.2022	13978	135	+ % 23
15.04.2022	8974	89	23.04.2022	26485	282	+ % 216

B*.Z*. isimli kız öğrenci 22.04.2022 gününde yapılan yarışmada yarışma başında elendiği için kalori yakma yüzdesinde pozitif anlamda az bir değişim olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum çocuğun yarışma başında elenmesinden kaynaklanmaktadır. Bu durumun sonucu olarak beklenen performans sergilenememiş ve yakılan kalori miktarında normal zamana göre az bir artış görülmüştür. Diğer günlerde yapılan yarışmalarda beklenen performansı sergilenmiş ve yakılan kalori miktarında gözle görülür bir artış izlenmiştir. Beklenildiği gibi geleneksel çocuk oyunları oynandığı zamanlarda kalori yakımı, normal zamanlara göre fazladır.

E*** N** U**** FEMALE AGE:9	CALORIES BURNED İN NORMAL TIME		CALORIES BURNED WHILE PLAYİNG			PERCENTAGE OF CHANGE
DATE	STEP	CALORİE	DATE	STEP	CALORİE	(%)
11.04.2022	9568	97	19.04.2022	27985	298	+ % 207
12.04.2022	11248	105	20.04.2022	27560	278	+ % 164
13.04.2022	10203	103	21.04.2022	17986	188	+ % 82
14.04.2022	11578	109	22.04.2022	13978	135	+ % 23
15.04.2022	8974	89	23.04.2022	26485	282	+ % 216

I*.N*. isimli kız öğrenci 22.04.2022 gününde yapılan yarışmada yarışma başında elendiği için kalori yakma yüzdesinde pozitif anlamda az bir değişim olduğu gözlenmiştir. Bu durum çocuğun yarışma başında elenmesinden kaynaklanmaktadır. Bu durumun sonucu olarak beklenen performans sergilenememiş ve yakılan kalori miktarında normal zamana göre az bir artış görülmüştür. Diğer günlerde yapılan yarışmalarda beklenen performansı sergilenmiş ve yakılan kalori miktarında gözle görülür bir artış izlenmiştir. Beklenildiği gibi geleneksel çocuk oyunları oynandığı zamanlarda kalori yakımı, normal zamanlara göre fazladır.

I*** S***** FEMALE AGE:9			CALORIES BURNED WHILE PLAYING			PERCENTAGE OF CHANGE
DATE	STEP	CALORİE	DATE	STEP	CALORİE	(%)
11.04.2022	9568	97	19.04.2022	27985	298	+ % 207
12.04.2022	11248	105	20.04.2022	27560	278	+ % 164
13.04.2022	10203	103	21.04.2022	17986	188	+ % 82
14.04.2022	11578	109	22.04.2022	13978	135	+ % 23
15.04.2022	8974	89	23.04.2022	26485	282	+ % 216

İ*.S*. isimli kız öğrenci 22.04.2022 gününde yapılan yarışmada yarışma başında elendiği için kalori yakma yüzdesinde pozitif anlamda az bir değişim olduğu gözlenmiştir. Bu durum çocuğun yarışma başında elenmesinden kaynaklanmaktadır. Bu durumun sonucu olarak beklenen performans sergilenememiş ve yakılan kalori miktarında normal zamana göre az bir artış görülmüştür. Diğer günlerde yapılan yarışmalarda beklenen performansı sergilenmiş ve yakılan kalori miktarında gözle görülür bir artış izlenmiştir. Beklenildiği gibi geleneksel çocuk oyunları oynandığı zamanlarda kalori yakımı, normal zamanlara göre fazladır.

SLOVAKYA HAREKETLİLİĞİ: 06-10.06.2022

06-10.06.2022 tarihleri arasında 5 öğrencinin Slovakya Geleneksel Çocuk Oyunu “.....” yarışmalar halinde oynatılmış ve aşağıdaki tablolarda belirtildiği gibi, “günlük” attıkları adım ve yaptıkları kalori miktarları not edilmiştir. Normal zaman diliminde attıkları adım ve yaptıkları kalori ortalama 10.000 adım ve 150 kalori iken oyunların oynandığı 5 günlük zaman diliminde ise ortalama %100 artışla 22.000 adım ve 230 kalori/gün şeklinde ortaya çıkan rakamlar bize; Setanter yaşam tarzından uzaklaşarak hareketli zamanlar geçirdiklerini apaçık ortaya koymaktadır

A*** B*** K*** FEMALE AGE:8			CALORIES BURNED WHILE PLAYING			PERCENTAGE OF CHANGE
DATE	STEP	CALORİE	DATE	STEP	CALORİE	(%)
30.05.2022	9568	97	06.06.2022	27985	298	+ % 207
31.05.2022	11248	105	07.06.2022	27560	278	+ % 164
01.06.2022	10203	103	08.06.2022	17986	188	+ % 82
02.06.2022	11578	109	09.06.2022	13978	135	+ % 23
03.06.2022	8974	89	10.06.2022	26485	282	+ % 216

A*.B*. isimli kız öğrenci 09.06.2022 gününde yapılan yarışmada yarışma başında elendiği için kalori yakma yüzdesinde pozitif anlamda az bir değişim olduğu gözlenmiştir. Bu durum çocuğun yarışma başında elenmesinden kaynaklanmaktadır. Bu durumun sonucu olarak beklenen performans sergilenememiş ve yakılan kalori miktarında normal zamana göre az bir artış görülmüştür. Diğer günlerde yapılan yarışmalarda beklenen performansı sergilenmiş ve yakılan kalori miktarında gözle görülür bir artış izlenmiştir. Beklenildiği gibi geleneksel çocuk oyunları oynandığı zamanlarda kalori yakımı, normal zamanlara göre fazladır.

K***** M***** T***** MALE AGE:8			CALORIES BURNED WHILE PLAYING			PERCENTAGE OF CHANGE
DATE	STEP	CALORİE	DATE	STEP	CALORİE	(%)
30.05.2022	9568	97	06.06.2022	27985	298	+ % 207
31.05.2022	11248	105	07.06.2022	27560	278	+ % 164
01.06.2022	10203	103	08.06.2022	17986	188	+ % 82
02.06.2022	11578	109	09.06.2022	13978	135	+ % 23
03.06.2022	8974	89	10.06.2022	26485	282	+ % 216

K*.M*. isimli erkek öğrenci 09.06.2022 gününde yapılan yarışmada yarışma başında elendiği için kalori yakma yüzdesinde pozitif anlamda az bir değişim olduğu gözlenmiştir. Bu durum çocuğun yarışma başında elenmesinden kaynaklanmaktadır. Bu durumun sonucu olarak beklenen performans sergilenememiş ve yakılan kalori miktarında normal zamana göre az bir artış görülmüştür. Diğer günlerde yapılan yarışmalarda beklenen performansı sergilenmiş ve yakılan kalori miktarında gözle görülür bir artış izlenmiştir. Beklenildiği gibi geleneksel çocuk oyunları oynandığı zamanlarda kalori yakımı, normal zamanlara göre fazladır.

D**** M*** AK***** FEMALE AGE:8			CALORIES BURNED IN NORMAL TIME			CALORIES BURNED WHILE PLAYING			PERCENTAGE OF CHANGE
DATE	STEP	CALORİE	DATE	STEP	CALORİE	(%)			
30.05.2022	9568	97	06.06.2022	27985	298	+ % 207			
31.05.2022	11248	105	07.06.2022	27560	278	+ % 164			
01.06.2022	10203	103	08.06.2022	17986	188	+ % 82			
02.06.2022	11578	109	09.06.2022	13978	135	+ % 23			
03.06.2022	8974	89	10.06.2022	26485	282	+ % 216			

D*.M*. isimli kız öğrenci 09.06.2022 gününde yapılan yarışmada yarışma başında elendiği için kalori yakma yüzdesinde pozitif anlamda az bir değişim olduğu gözlenmiştir. Bu durum çocuğun yarışma başında elenmesinden kaynaklanmaktadır. Bu durumun sonucu olarak beklenen performans sergilenememiş ve yakılan kalori miktarında normal zamana göre az bir artış görülmüştür. Diğer günlerde yapılan yarışmalarda beklenen performansı sergilenmiş ve yakılan kalori miktarında gözle görülür bir artış izlenmiştir. Beklenildiği gibi geleneksel çocuk oyunları oynandığı zamanlarda kalori yakımı, normal zamanlara göre fazladır.

Z**** N** Y**** FEMALE AGE:8			CALORIES BURNED IN NORMAL TIME			CALORIES BURNED WHILE PLAYING			PERCENTAGE OF CHANGE
DATE	STEP	CALORİE	DATE	STEP	CALORİE	(%)			
30.05.2022	9568	97	06.06.2022	27985	298	+ % 207			
31.05.2022	11248	105	07.06.2022	27560	278	+ % 164			
01.06.2022	10203	103	08.06.2022	17986	188	+ % 82			
02.06.2022	11578	109	09.06.2022	13978	135	+ % 23			
03.06.2022	8974	89	10.06.2022	26485	282	+ % 216			

Z*.N*. isimli kız öğrenci 09.06.2022 gününde yapılan yarışmada yarışma başında elendiği için kalori yakma yüzdesinde pozitif anlamda az bir değişim olduğu gözlenmiştir. Bu durum çocuğun yarışma başında elenmesinden kaynaklanmaktadır. Bu durumun sonucu olarak beklenen performans sergilenememiş ve yakılan kalori miktarında normal zamana göre az bir artış görülmüştür. Diğer günlerde yapılan yarışmalarda beklenen performansı sergilenmiş ve yakılan kalori miktarında gözle görülür bir artış izlenmiştir. Beklenildiği gibi geleneksel çocuk oyunları oynandığı zamanlarda kalori yakımı, normal zamanlara göre fazladır.

Ç**** ÖZ***** MALE AGE:8			CALORIES BURNED IN NORMAL TIME			CALORIES BURNED WHILE PLAYING			PERCENTAGE OF CHANGE
DATE	STEP	CALORİE	DATE	STEP	CALORİE	(%)			
30.05.2022	9568	97	06.06.2022	27985	298	+ % 207			
31.05.2022	11248	105	07.06.2022	27560	278	+ % 164			
01.06.2022	10203	103	08.06.2022	17986	188	+ % 82			
02.06.2022	11578	109	09.06.2022	13978	135	+ % 23			
03.06.2022	8974	89	10.06.2022	26485	282	+ % 216			

Ç*.ÖZ*. isimli erkek öğrenci 09.06.2022 gününde yapılan yarışmada yarışma başında elendiği için kalori yakma yüzdesinde pozitif anlamda az bir değişim olduğu gözlenmiştir. Bu durum çocuğun yarışma başında elenmesinden kaynaklanmaktadır. Bu durumun sonucu olarak beklenen performans sergilenememiş ve yakılan kalori miktarında normal zamana göre az bir artış görülmüştür. Diğer günlerde yapılan yarışmalarda beklenen performansı sergilenmiş ve yakılan kalori miktarında gözle görülür bir artış izlenmiştir. Beklenildiği gibi geleneksel çocuk oyunları oynandığı zamanlarda kalori yakımı, normal zamanlara göre fazladır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Fiziksel aktivitelerin çocukların beslenmesinde, mutluluk ve huzur düzeyinin artmasında ve sağlıklı gelişiminde büyük bir önemi vardır. Oyunlar çocukların büyüme ve yaşam yolculuğunda çok önemli bir rol üstlenmektedir. Oyunlar vasıtasıyla fiziksel aktivitelerin çocukluk çağı boyunca alışkanlık haline getirilmesi, bireylere etkin, sağlıklı ve uzun bir yaşamın kapılarını aralamaktadır.

Gündelik yaşamda sergilenen fiziksel hareketlilik çocuk yaştaki bireylerin öncelikle gelişim ve büyümelerini destekleyerek kendilerini daha iyi hissetmelerine olanak sağlar. Bu hareketlilik sayesinde çocukların dayanıklılığı artarken kas sistemleri daha güçlü hale gelir. Alışkanlık haline getirilmiş fiziksel hareketlilik iştahı düzenlemek suretiyle iyi beslenme alışkanlıklarının kazanılmasına zemin hazırlar. Vücudun daha sağlıklı olmasına olanak sağlayan hareketlilik sayesinde kalp damar hastalıklarına yakalanma riski azalır, kemik yapısı güçlenerek daha zinde bireyler yetiştirilir. Hareketli bir yaşam sayesinde çocukların dış görünüşü pozitif yönde gelişir, bunun sonucunda bireyin özgüveni artar ve toplumsal yapıda kendisine yer bulmada zorlanmaz. Hareketli yaşamın okul başarısına da pozitif katkılar sunduğu genel kabul görmüş bir gerçekliktir. Başarıyı yakalayan çocuklar da sosyal çevrelerini ve toplumsal ilişki kurabilme yeteneklerini zenginleştirebilir.

Hareketli fiziksel aktivitelerin en yoğun olarak karşımıza çıktığı yer geleneksel çocuk oyunlarıdır. Oyunların çocuklarına yaşamında çok önemli bir yeri vardır. Kendilerini ve dış çevreyi tanımalarında, sağlıklı bir yaşama kavuşmalarında, geleceğe hazırlanmalarında, akranlarını ve sosyal yapıyı gözlemleyebilmelerinde, kısacası hayatı tanıyarak gelecekte yaşama olasılığı bulunan negatif ve pozitif durum ya da olaylara hazırlanmalarında oyunların çok önemli bir etkisi bulunmaktadır. Tüm bu olumlu etkilerden hareketle, yaşlarına uygun bir biçimde çocuk yaştaki bireylerin oyun oynama, koşma, dans etme, yüzme, yürüme, ip atlama, bisiklete binme gibi bireysel aktivitelerin yanında kültürel mirasımız olan geleneksel çocuk oyunlarını oynayarak fiziksel aktivitelerini arttırmaları şiddetle tavsiye edilmektedir.

Öte yandan geleneksel ya da modern oyunlar oynayarak fiziksel aktivite düzeyini arttıran bireylerin daha sağlıklı olabilmeleri için oyunların sunduğu katkılara ek olarak sağlıklı ve düzenli beslenmeleri de önerilmektedir. Bilindiği gibi dengeli ve yeterli beslenme fiziksel sağlığı pozitif yönde etkilemek suretiyle hareketli yaşamın da önünü açacaktır.

KAYNAKÇA

Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70(4), 205-214. doi:10.5505/TurkHijyen.2013.67442

Mustafaoğlu, R., Zirek, E., Yasacı, Z. & Razak Özdiñler, A. (2018). Dijital teknoloji kullanımının çocukların gelişimi ve sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addiction*, 5, 227-247. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0051>.

Orhan, R. ve Ayan, S. (2018). Psiko-motor ve gelişim kuramları açısından spor pedagojisi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 523-540.

Plowman, L., McPake, J., & Stephen, C. (2010). *The technologisation of childhood? Young children and technology in the home*. *Children & Society*, 24(1), 63-74.

Tudor-Locke, C. (2011). Spor Hekimliği Dergisi, Sema CAN/Hitit Üniv.) bir nebze de olsa öğrencileri uzaklaştırmayı hedeflemekteyiz.