

# Webinar 1.

## IMPACT Projesi: Okul Beden Eğitimi ve Fiziksel Aktivitenin Önemi

Avrupa Birliği Erasmus+  
Programı tarafından  
finanse edilmektedir



<https://youtu.be/PUrLrPoeme0>

# Proje Ortakları: 6 Avrupa Üniversitesi



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI PADOVA

**UAB**

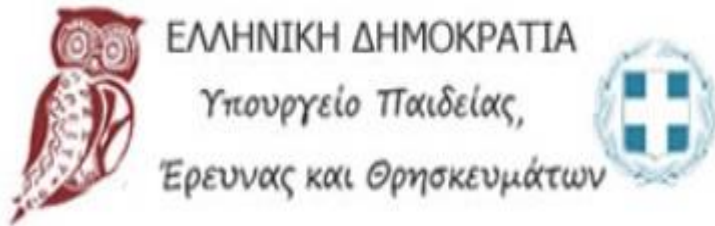
Universitat Autònoma  
de Barcelona



UNIVERSITY OF  
BIRMINGHAM



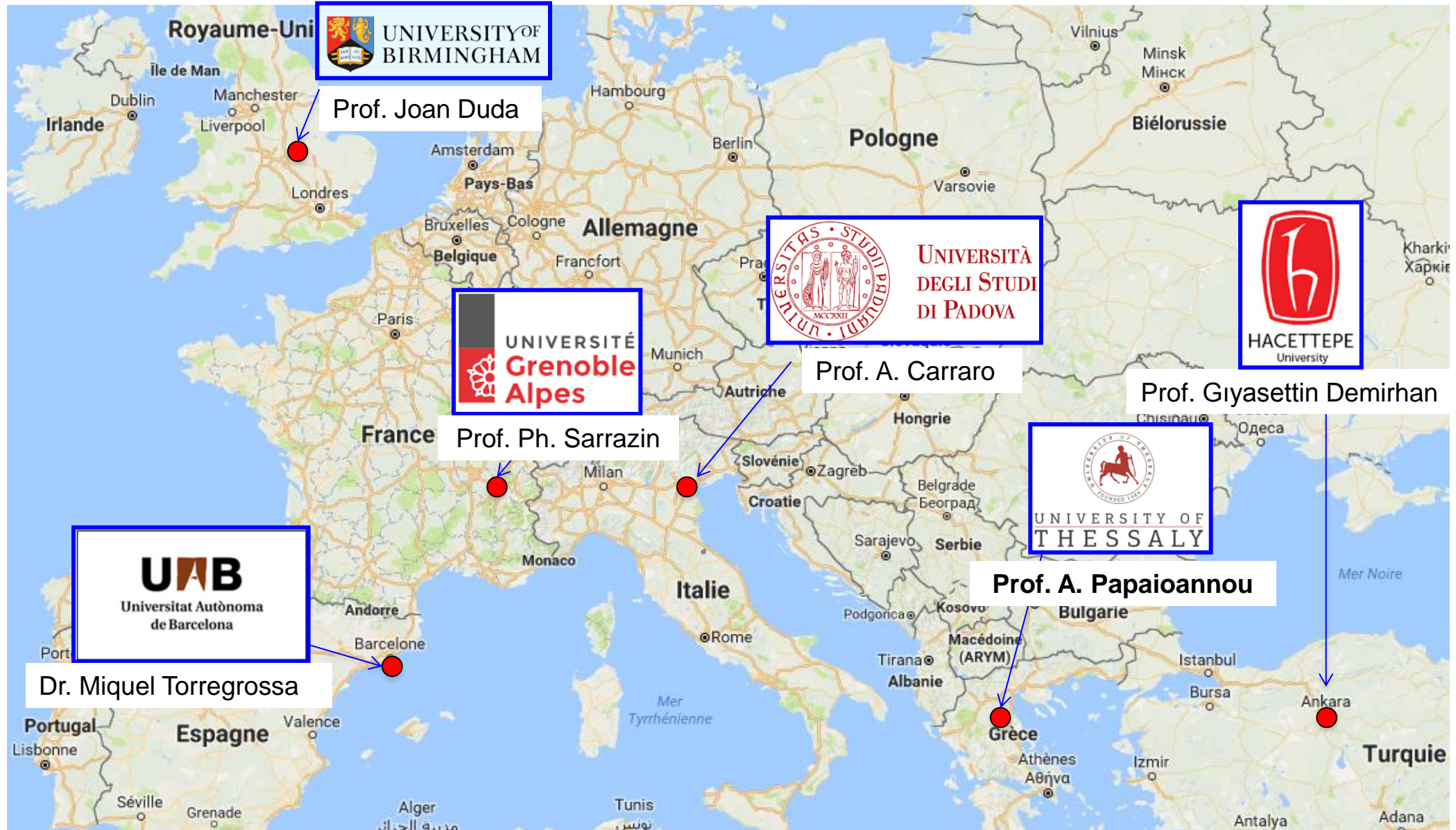
# Proje Ortakları : 2 Avrupa Eğitim Bakanlığı ve 1 Politika Kurumu



# Proje Ortakları: 3 Avrupa Beden Eğitimi Derneği



# IMPACT proje ortakları





# IMPACT Türkiye Ekibi



Prof. Papaionnaou  
**PROJE KOORDİNATÖRÜ**

Kadir OCAK  
Ankara MEM



Prof. Dr. Gıyasettin DEMİRHAN  
Hacettepe Üniversitesi  
**TÜRKİYE KOORDİNATÖRÜ**



Doç. Dr. Gökçe ERTURAN İLKER  
Pamukkale Üniversitesi



Dr. Öğr. Üyesi Hürrem ÖZDURAK  
Hitit Üniversitesi / Ankara MEM



Dr. Yeşim BULCA  
Hacettepe Üniversitesi



Özgür Yaşar AKYAR  
Hacettepe Üniversitesi

# IMPACT Projesinin Amaçları

- Çocukların ve ergenlerin günde 60 dakika orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktiviteye katılımını teşvik etmek
- Beden eğitiminin değeri konusundaki farkındalığı artırmak
- Gençleri, yaşamları boyunca fiziksel aktiviteye katılım konusunda motive etmek
- Öğretmenler için eğitim materyalleri geliştirmek
- Beden eğitimi öğretmenleri ve araştırmacılar için bir iletişim ağı oluşturmak

Ne düşünüyorsunuz?

Öğrencilerin günde kaç dakika orta ve yüksek şiddette fiziksel aktiviteye katılması gerektiğini biliyor musunuz?

- A. 20'
- B. 30'
- C. 60'
- D. Emin değilim; bilmiyorum

Öğrencilerin haftada kaç gün orta ve yüksek şiddette fiziksel aktiviteye katılması gerektiğini biliyor musunuz?

- A. 3 gün
- B. 5 gün
- C. 7 gün
- D. Emin değilim; bilmiyorum

# Beden eğitimi aracılığı ile okul dışı fiziksel aktiviteyi destekleyebilir miyiz?

- A. EVET
- B. HAYIR
- C. Emin değilim; bilmiyorum

# Beden eğitimi neden önemli?

- Öğrenciler...
  - Aktif olma şansı bulurlar
  - Fiziksel uygunluklarını (fitness) geliştirebilirler
  - Motor becerilerini geliştirebilirler
  - Öz-disiplin geliştirirler
  - Pozitif ilişkiler geliştirebilirler
  - Yeni şeyler öğrenirler ve başka derslerde öğrendikleri ile bağlantı kurabilirler (Örn. diyet ve beslenme, sağlık sorunlarının üstesinden gelmek vb.)

# Beden eğitimi neden önemli?

- Öğrencilerin sağlıklı büyüme ve gelişimi için önemlidir
- Öğrencilerin zihinsel sağlığı için önemlidir (örn. egzersiz stres ve kaygıyı azaltır)
- Çeşitli fiziksel aktiviteleri tanıyabilirler ve fiziksel aktiviteyi yaşam boyu alışkanlığı olarak benimserler

Bir Şey daha: Beden  
eğitimi eğlencelidir!

Eğlence, fiziksel  
aktivitenin başlıca  
belirleyicisidir!

# Fiziksel aktivite nedir?

“Fiziksel aktivite, enerji harcamasına neden olan iskelet kasları tarafından üretilen tüm bedensel hareketler” olarak tanımlanır.

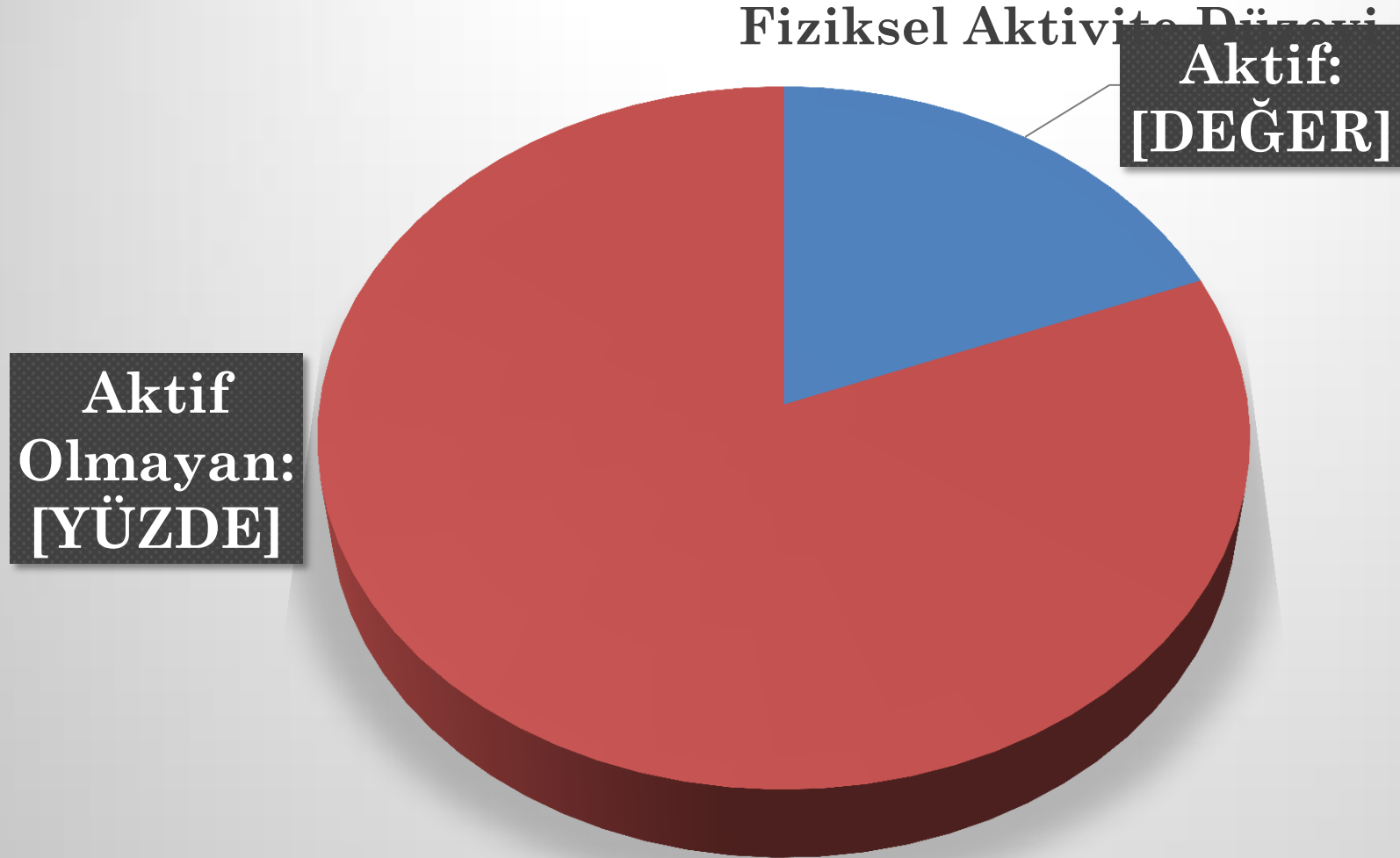
# Neden fiziksel aktiviteye ihtiyaç duyarız?

- Yapıldığı günde zihni geliştirir
- Ruh halini iyileştirir ve enerjiyi artırır
- Kemikleri ve kasları güçlendirir
- Daha iyi uyku sağlar
- Günlük aktivitelerle yetenekleri geliştirir
- Vücut ağırlığını sağlıklı bir aralıkta tutmaya yardımcı olur
- Sağlık sorunları riskini azaltır (örneğin, kardiyovasküler hastalık, tip 2 diyabet, kanser türleri, kan basıncı vb.)
- Daha uzun ve daha iyi yaşam şansını artırır

# Dünya Sağlık Örgütü'nün tavsiye ettiği fiziksel aktivite düzeyi

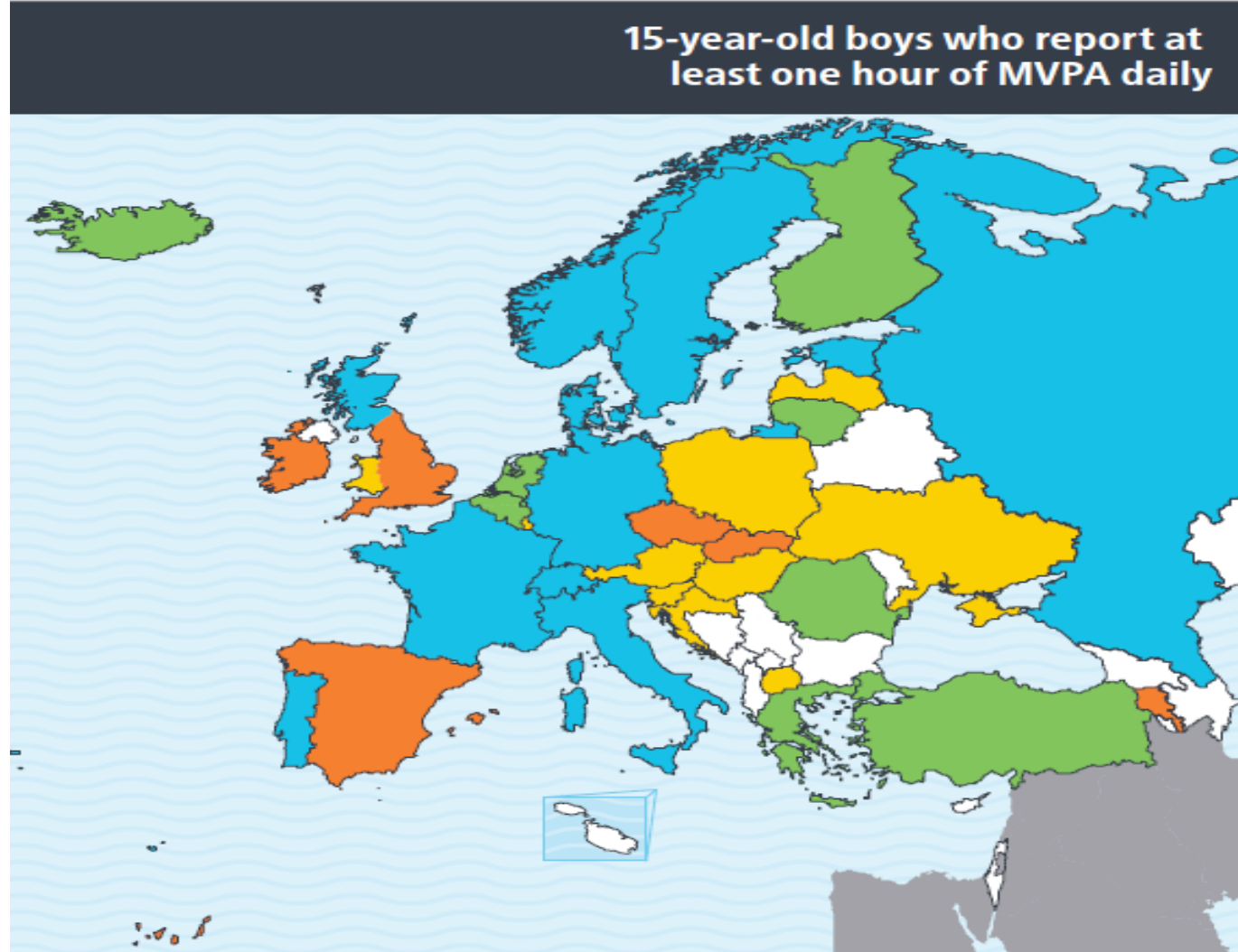
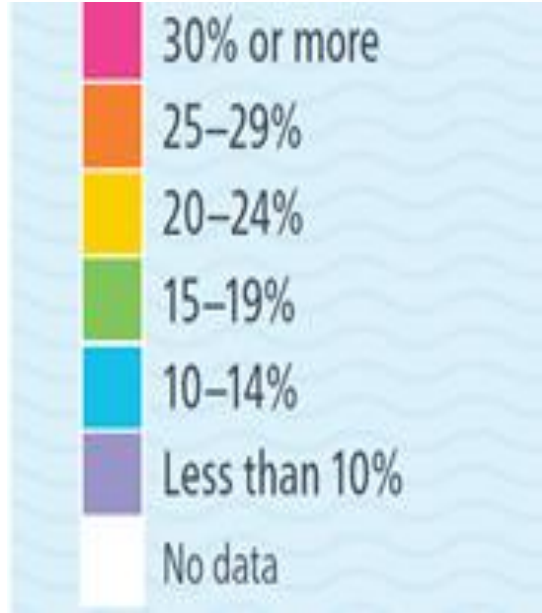
- 5-17 yaş arası çocuklar ve gençler, günde en az **60 dakika**, orta ve şiddetli düzey yoğunlukta fiziksel aktivite yapmalıdırlar.
- Günlük fiziksel aktivitenin çoğu **aerobik** olmalıdır.
- Egzersiz programına kas ve kemikleri güçlendiren fiziksel aktivite, **haftada en az 3 kez** dahil edilmelidir.

# Çocuk & Ergenlerde Fiziksel Aktivite Oranı



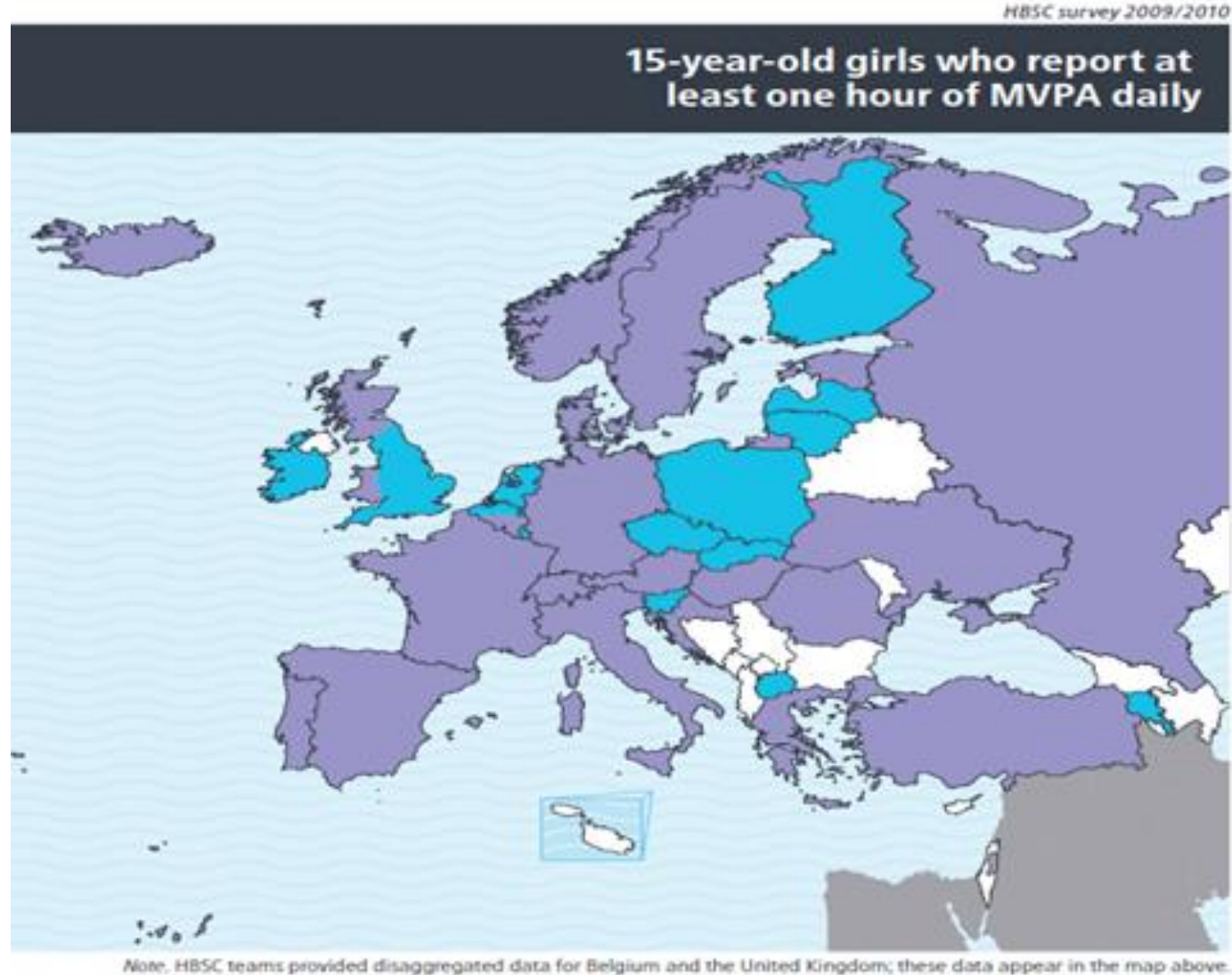
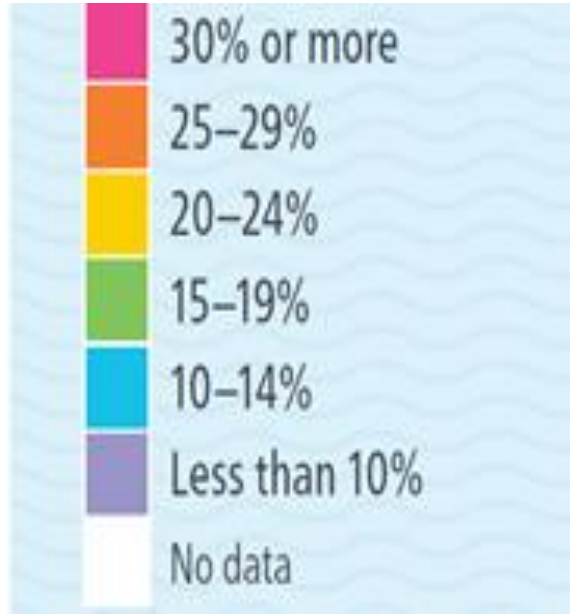
# Avrupalı erkek çocuklarının fiziksel aktivite oranı

HBSC survey 2009/2010

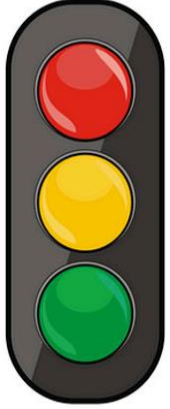


Note. HBSC teams provided disaggregated data for Belgium and the United Kingdom; these data appear in the map above.

# Avrupalı kız çocuklarının fiziksel aktivite oranı



# IMPACT'ın 6 ülkeden 12-16 yaş arası 2079 öğrenciden elde edilen ilk sonuçları (FR, YUN, IT, TU, İSP, İNG)



Günlük 60 dk fiziksel aktivite	Erkekler	Kızlar	Toplam
Haftada 3 günden az	31 %	46 %	39% (N= 799)
Haftada 3-4,5 gün	38 %	35 %	36% (N= 757)
Haftada 5-7 gün	31 %	19 %	25% (N= 523)

Neredeyse her 2 kızdan biri ve her 3 erkekten biri AKTİF DEĞİL denebilir.

Sadece her 5 kızdan biri ve her 3 erkekten biri AKTİF denebilir.

# Beden eğitimi, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımını arttırmada nasıl katkı sağlayabilir?

Çocukların ve gençlerin tutum, davranış ve becerilerini geliştirerek beden okuryazarı olmalarını sağlar.



# Beden okuryazarlığının önemi

Beden okuryazarlığı, beden eğitiminin temelidir,

Bir program değildir, yapılandırılmış beden eğitiminin bir çıktısıdır.

Öğrenenler, yaş ve düzeylerine uygun fırsatlarla karşılaşırlarsa daha kolay bir şekilde elde edilir.

# Beden okuryazarı kişi nasıl görünür?

- Fiziksel aktiviteyi hayatın ayrılmaz bir parçası olarak benimsemede **motivasyon** ve **öz-güven** sahibidir,
  - Fiziksel aktivitenin içsel değerini, aynı zamanda da **sağlık ve iyi-oluşa** katkısını takdir eder,
  - Başkalarıyla ilgili olarak, sözel ve sözel olmayan iletişimde duyarlılık gösterir ve empatik **ilişkiler** geliştirir.

# Beden okuryazarı kişi nasıl görünür?

- Bir bireyin çeşitli fiziksel aktivitelere ve ortamlara katılmasını sağlayan **fiziksel yeterliliği** gösterir.
- Çeşitli fiziksel ortamlarda fiziksel olarak nasıl aktif olabileceğini **bilir ve anlar**.
- Yaşamı boyunca fiziksel aktivite **yapar**.

# Fiziksel okuryazar olmak kendiliğinden oluşan bir süreç değildir

- Bir eylem planının yapılması ve uygulanması gerekir.
- Beden eğitimi öğretmenlerine uygun şekilde eğitim verilmelidir.

# Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarını artırmada Beden Eğitiminin sorunları

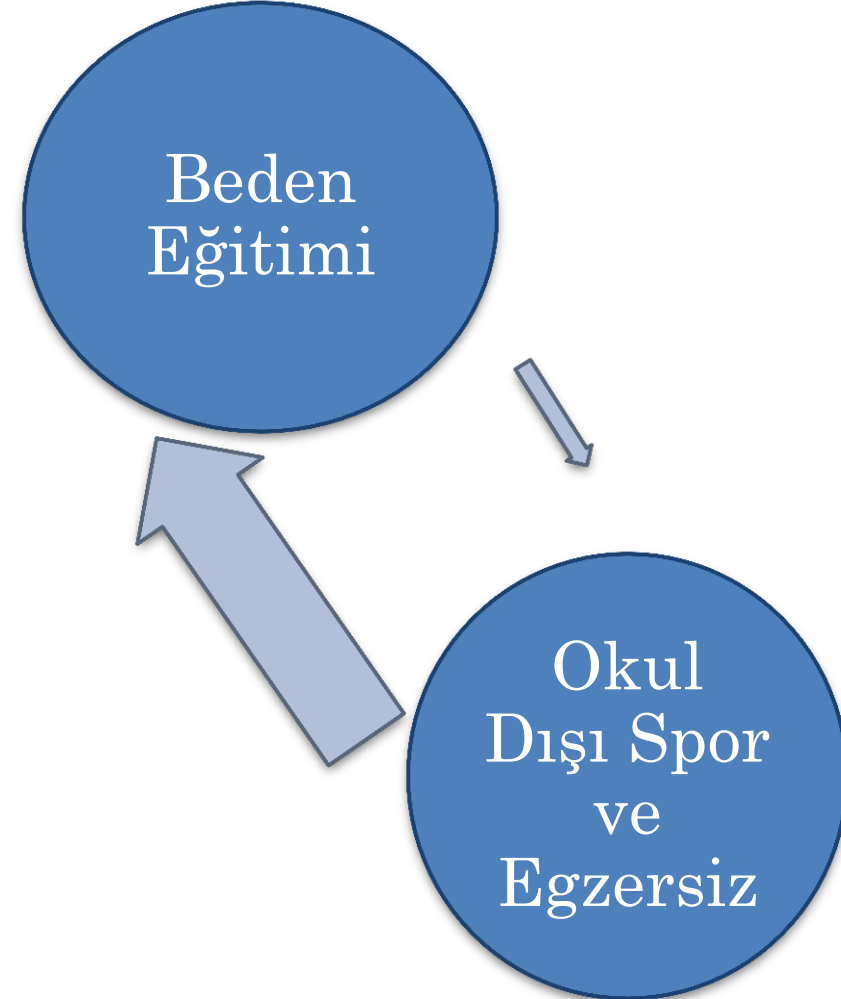
- Çoğu ülkede beden eğitimi dersi haftada 2-3 saat ile sınırlı,
- Bu nedenle Beden Eğitimi dersleri, Dünya Sağlık Örgütü'nün tavsiyelerini karşılama konusunda öğrencilere yardımcı olamıyor.

# Öğrencileri fiziksel aktiviteye teşvik etmede Beden Eğitiminin potansiyeli

- Okulda beden eğitime ayrılan kısıtlı süre, okul dışında fiziksel aktivitenin desteklenmesini daha da önemli hale getirmektedir.
- Beden eğitimi öğretmenleri, öğrencileri okul dışı etkinliklere katılmaya teşvik edecek bir ders planlayabilir ve uygulayabilir.

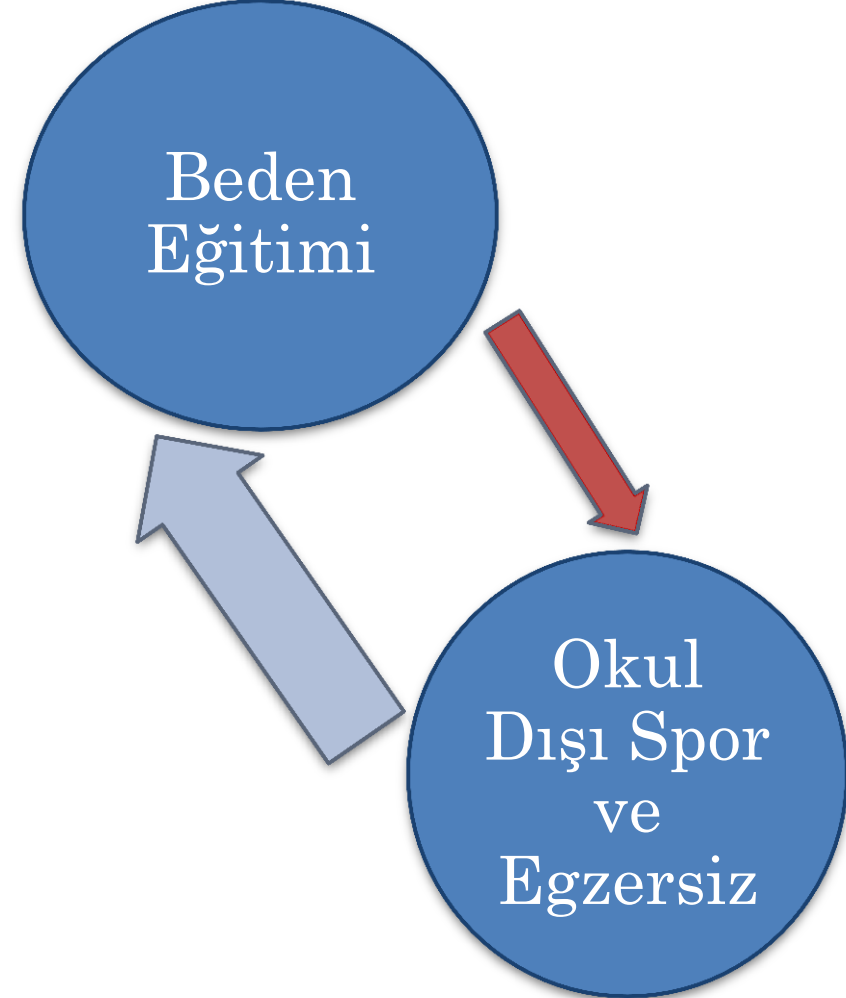
# Beden Eğitiminde motivasyonun, okul dışı spor ve egzersize katılım ile bağlantısı

Maalesef,  
Okul dışı spor ve egzersize katılımın okul  
Beden Eğitimi motivasyonuna etkisi, beden  
eğitimi motivasyonunun okul dışı spor ve  
egzersiz motivasyonuna etkisinden **daha  
fazladır.**



IMPACT projesinde biz bu durumda küçük bir değişiklik yapmak istiyoruz

Okul Beden Eğitiminde motivasyonun okul dışı spor ve egzersize katılıma etkisini **artırarak**



# Beden Eğitimi motivasyonunun etkisini nasıl artırabiliriz?

Öğrencilerin okul dışı fiziksel  
aktiviteye katılımını artırarak



# Motivasyonel Süreç

## Okul Beden Eğitimi

**Öğretmen**  
Sınıf ortamı

**Öğrenci**  
Güdülerin içselleştirilmesi &  
hedef yönelimlerinin oluşması

Sınıf motivasyonel iklimi

- Öğrencilerin ihtiyaçlarını destekleyen öğretim
- Yeterlik/Ustalık
- Özerklik
- İlişkili olma/destek

**Öz-Belirleme** Fiziksel  
aktivite sebepler &  
hedefler

**İçsel Motivasyon**  
**Gelişim hedefleri**

**Beden Eğitiminde Eğlence, Mutluluk-  
Zindelik**



# Motivasyonel Süreç



## Okul Beden Eğitimi

**Öğretmen**  
Sınıf ortamı

- Sınıf motivasyonel iklimi
- Öğrencilerin ihtiyaçlarını destekleyen öğretim
  - Yeterlik/Ustalık
  - Özerklik
  - İlişkili olma/destek

**Öğrenci**

Güdülerin içselleştirilmesi & hedef yönelimlerinin oluşması

**Öz-Belirleme** Fiziksel aktivite sebepler & hedefler  
**İçsel Motivasyon**  
**Gelişim hedefleri**

**Beden Eğitiminde Eğlence, Mutluluk-Zindelik**

## Okul Dışı Fiziksel Aktivite

Niyetlerin/hedeflerin belirlenmesi  
Kendine güven oluşması

**Kendini izleme**  
**Aktif olmak için Niyet/Hedef**  
**Ders dışı fiziksel aktiviteye katılımı**  
**Kendine güven**

**Davranış**  
**Ders dışı fiziksel aktivite**

# Ülke & Kültürel çevre

Devlet & Bölgesel Politikalar (Müfredat dahil)

Çevre

Okul sonrası fiziksel aktivite ortamı (spor, egzersiz, dans, vb)  
şunlar tarafından belirlenir:  
**Kolaylaştırıcılar & Engeller**, örn. **Kulüplere uzaklık/okul spor salonları/spor tesislerinin okul dışı spor & fiziksel aktivite için açık olma durumu**  
**Yerel makamların fiziksel aktivite, spor ve egzersiz endüstrisi ile ilgili politikaları,**  
Ailenin maddi olanakları, **düşük gelirli öğrenciler & göçmenler için ucuz programlar, ailenin fiziksel aktiviteye olan desteği**

Öğrenci

Öğrencilerin **içsel motivasyonu, pozitif düşünceleri, eğlence**  
Okul sonrası spor & fiziksel aktivite ortamlarında  
psikolojik iyi-oluşu içerir

**Öğrencilerin okul sonrası fiziksel aktivite ortamlarındaki fiziksel aktivite davranışları**

# Ülke & Kültürel çevre

## 2. Devlet & Bölgesel Politikalar (Müfredat dahil)

### 3. Beden eğitimi ortamı

Beden eğitimi öğretmeni, akranlar, müfredat tarafından belirlenen Fiziksel & Sosyal-Psikolojik iklim: Öğrencilerin bireysel gelişimleri, ihtiyaç tatminleri & öz-belirlemeye olan vurgu

4. Öğrencilerin beden eğitiminde içsel motivasyonu, pozitif düşünceleri, eğlenceleri,

Mutluluk

6. Öğrencilerin beden eğitimindeki fiziksel aktivite davranışı

7. Okul sonrası fiziksel aktivite ortamı (spor, egzersiz, dans, vb)

Şunlar tarafından belirlenir:

**Kolaylaştırıcılar & Engeller**, örn. **Kulüplere uzaklık/okul spor salonları/spor tesislerinin okul dışı spor & fiziksel aktivite için açık olma durumu**

**Yerel makamların fiziksel aktivite, spor ve egzersiz endüstrisi ile ilgili politikaları,**  
**Ailenin maddi olanakları, düşük gelirli öğrenciler & göçmenler için ucuz programlar, ailenin fiziksel aktiviteye olan desteği**

8. Öğrencilerin içsel motivasyonu, pozitif düşünceleri, eğlence

Okul sonrası spor & fiziksel aktivite ortamlarında psikolojik iyi-oluşu içerir

**9. Öğrencilerin okul sonrası fiziksel aktivite ortamlarındaki fiziksel aktivite davranışları**

Ç  
E  
V  
R  
E

Ö  
Ğ  
R  
E  
N  
C  
İ

# Ülke & Kültürel çevre

## 2. Devlet & Bölgesel Politikalar (Müfredat dahil)

### 3. Beden eğitimi ortamı

Beden eğitimi öğretmeni, akranlar, müfredat tarafından belirlenen Fiziksel & Sosyal-Psikolojik iklim: Öğrencilerin bireysel gelişimleri, ihtiyaç tatminleri & öz-belirlemeye olan vurgu

### 7. Okul sonrası fiziksel aktivite ortamı (spor, egzersiz, dans, vb)

Şunlar tarafından belirlenir:

**Kolaylaştırıcılar & Engeller**, örn. **Kulüplere uzaklık/okul spor salonları/spor tesislerinin okul dışı spor & fiziksel aktivite için açık olma durumu**

**Yerel makamların fiziksel aktivite, spor ve egzersiz endüstrisi ile ilgili politikaları,**

**Ailenin maddi olanakları, düşük gelirli öğrenciler & göçmenler için ucuz programlar, ailenin fiziksel aktiviteye olan desteği**

4. Öğrencilerin beden eğitiminde içsel motivasyonu, pozitif düşünceleri, eğlenceleri,

**Mutluluk**

5. Öğrencilerin okul sonrası spor & fiziksel aktiviteye katılımda olumlu tutumları, öz-izleme, niyet, öz-yeterlik/güven

8. Öğrencilerin içsel motivasyonu, pozitif düşünceleri, eğlence

Okul sonrası spor & fiziksel aktivite ortamlarında psikolojik iyi-oluşu içerir

6. Öğrencilerin beden eğitimindeki fiziksel aktivite davranışı

**9. Öğrencilerin okul sonrası fiziksel aktivite ortamlarındaki fiziksel aktivite davranışları**

Ç  
E  
V  
R  
E

Ö  
Ğ  
R  
E  
N  
C  
İ

Okul, öğrencilerin  
sağlığını desteklemek  
için ideal bir ortamdır

(Dünya Sağlık Örgütü, 2007)

Peki, okul dışı fiziksel  
aktiviteyi teşvik etmek  
için öğretmenler neler  
yapabilir?

IMPACT Projesinin yöntemi

# Biz ne yapabiliriz?

Beden Eğitimi öğretmenleri öğrencilere şu konularda yardımcı olabilirler:

- Uygun biçimde egzersiz yapmayı öğrenme
- Farklı fiziksel aktiviteler deneme
- Egzersizin temel prensiplerini öğrenme ve farklı koşullara uyarlama
- Oyun oynamak ve fiziksel aktivitenin tadını çıkarmak için başkalarıyla işbirliği yapma

# Peki biz ne yapabiliriz?

Beden Eğitimi öğretmenleri öğrencilere şu konularda yardımcı olabilirler:

- Fiziksel uygunluk düzeylerini ölçme
- Gelişimlerini ölçme
- Kendileri için hedefler belirleme ve fiziksel aktivitelerini kendi kendilerine düzenleme

IMPACT Projesinin yöntemi:  
Öğrencilerin fiziksel aktivite  
düzeylerini etkileyecek  
stratejiler

# IMPACT Projesinin Yöntemi

Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri belirlenecek

Beden eğitimi öğretmenleri fiziksel aktiviteye en çok ihtiyaç duyan öğrenciler hakkında rapor alacaklar

Beden eğitimi öğretmenleri öğrencilerin okul dışı fiziksel aktivitelerini destekleyecek belirli stratejiler uygulayacaklar

# Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine etki edecek stratejiler

- Kendini izleme/gözlemleme
- Hedef belirleme
- Eylem planı

# Kendi fiziksel aktivite düzeylerimizi izleme

Bireysel gelişime olan vurgu



# Günlük kullanımı ile kendini izleme

Gelecek hafta 10 dakikadan fazla orta ve şiddetli düzeydeki fiziksel aktivitelerinizi kaydediniz.

İsim \_\_\_\_\_

Tarih \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Sabah							
Öğleden sonra							
Akşam							

Fiziksel aktivite  
yoğunluğunun kalp  
atım hızına dayalı  
olarak değerlendirilmesi

# Yoğun şiddetli fiziksel aktivite – «Yapariken zorlanıyorum»

Hedef kalp atış hızı, maksimum kalp atış hızınızın % 70 ile % 85'i arasında olmalıdır.

- Örneğin, 15 yaşında bir öğrenci için, tahmini yaşa dayalı maksimum kalp atım hızı şöyle hesaplanabilir  $220 - 15 \text{ yaş} = 205$  kalp atımı (dakikada).
- 70% ve 85% düzeyler şöyle hesaplanır:
- 70% düzey:  $205 \times 0.70 = 143$  kalp atımı (dakikada),
- 85% düzey:  $205 \times 0.85 = 174$  kalp atımı (dakikada)

# Orta şiddette fiziksel aktivite – «Zorlanıyorum ama rahat hissediyorum»

Hedef kalp atış hızı, maksimum kalp atış hızınızın %50 ile %70'i arasında olmalıdır.

- Öğrencinin yaşını 220'den çıkartarak, öğrencinin yaşa dayalı maksimum kalp hızının tahmini yapılabilir.
- Örneğin, 15 yaşındaki bir öğrenci için, tahmini yaşa dayalı maksimum kalp atım hızı,  $220 - 15 \text{ yıl} = 205$  kalp atımı (dakikada) olarak hesaplanabilir.
- 50% ve 70% düzeyler şöyle hesaplanır:
- 50% düzey:  $205 \times 0.50 = 103$  kalp atımı (dakikada)
- 70% düzey:  $205 \times 0.70 = 144$  kalp atımı (dakikada)

# Orta ve yüksek şiddetteki fiziksel aktivite örnekleri

## Orta şiddetli fiziksel aktiviteler

- Hızla yürüme (saatte 4-5 km ya da daha hızlı, ama yarış yürüyüşü değil)
- Cimnastik
- Rekreatyoneel yüzme
- Eğimli arazide saatte 15-20 km'den daha yavaş bisiklet sürmek
- Tenis (çiftler)

## Yüksek şiddetli fiziksel aktiviteler

- Yarış yürüyüşü, jogging (yavaş koşu) veya koşma
- Futbol, basketbol ve takım sporları
- Yüzme turları
- Tenis (tekler)
- Aerobik dans
- Saatte 15-20 km veya daha hızlı bisiklet sürmek
- İp atlama
- Yokuş yukarı veya ağır bir sırt çantasıyla yürüyüş

Bunu öğrencilerinizle  
deneme zamanı!

Önümüzdeki 2 hafta boyunca  
uygulanacak görevler ve fikirler

# Görev1: Bilgi ve anlama

Öğrencileriniz ile aşağıdakileri tartışın:

- Dünya Sağlık Örgütü'nün fiziksel aktivite önerileri
- Örneklerle orta ve yüksek düzey fiziksel aktivite nedir?
- Nabızlarının nasıl ölçüleceği ve kalp hızına göre orta ve yüksek düzey fiziksel aktiviteyi ayırt edebilmek
- Fiziksel aktivitenin faydaları

## Görev 2: Kendi fiziksel aktivitesini izlemek için günlük kullanma

- Öğrencilerinizden geçen hafta boyunca fiziksel aktivitelerini günlük kullanarak kaydetmelerini isteyin (kalem ve kağıt)
- Gelecek hafta, haftalık günlükler kullanarak fiziksel aktivitelere katılımlarını kaydettirmek için öğrencilerinizi motive edin
- Bir hafta sonra, orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktiviteleri değerlendirmeleri konusunda tartışın ve yardımcı olun.

# Günlük kullanarak kendini izleme

Haftaya 10 dakikadan fazla orta ve şiddetli düzeydeki fiziksel aktivitelerinizi kaydediniz.

İsim\_\_\_\_\_

Tarih\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Sabah							
Öğleden sonra							
Akşam							

# Görev 3: Fiziksel uygunluk düzeyini değerlendirme

Öğrencilerinizi aşağıdaki fiziksel aktivitelerden 2-3'ünü seçmelerini ve kendilerini değerlendirmelerini önerin:

- 6-dakika yürüme ya da koşma testi (<https://www.topendsports.com/testing/tests/walk-6min.htm>) ya da (<https://www.topendsports.com/testing/tests/6-minute-run.htm>)
- Mekik koşusu (<https://www.topendsports.com/testing/tests/20mshuttle.htm>)
- Plank testi (<https://www.topendsports.com/testing/tests/plank.htm>)
- Mekik (<https://www.topendsports.com/testing/tests/sit-up-30seconds.htm>)
- Şınav (<https://www.topendsports.com/testing/tests/home-pushup.htm>)
- Otur eriş (<https://www.topendsports.com/testing/tests/sit-and-reach.htm>)

# Fiziksel uygunluk düzeyinizi değerlendirme

Test	Performansınız
6-dakika yürüyüş ya da koşu testi	
Plank testi	
Mekik	
Şınav	
Otur eriş	

# Fiziksel uygunluk düzeyini ve bireysel hedefler belirleme

Test	Performansınız	Önümüzdeki 2 hafta içinde tamamlamak için hedef belirleme
6-dakika yürüyüş ya da koşu testi		
Plank testi		
Mekik		
Şınav		
Otur eriş		

# Son söz: Yapabiliyorsan sosyalleş!

- Ebeveynleri hatırla! Dünya Sağlık Örgütü'nün tavsiyeleri ve aktif olmanın önemi hakkında ebeveynlere bilgilendirme etkinliği düzenleyebilirsiniz.
- Örneğin, veliler ve öğrenciler için basit bir fiziksel aktivite etkinliği düzenleyin ya da Dünya Sağlık Örgütü'nün tavsiyesi hakkında bir bilgi formu gönderin veya bir Facebook grubu oluşturun ve fiziksel aktivite ve sağlıkla ilgili bilgileri yayınlayın.

# Gelecek webinarların içeriği

Bundan sonraki webinarlar:

Webinar 2: Beden Eğitimi ve fiziksel aktivitede eğlence ve motivasyon

Webinar 3: Fiziksel aktiviteyi arttırmak için öz-düzenleme stratejileri

Webinar 4: Beden Eğitimi yoluyla fiziksel aktiviteyi teşvik etmede bir uygulama örneği

Webinar 5: Öğretmenler ve araştırmacılar arasında iletişim ağı ve gelecek planları

# Tartışma ve fikir alışverişi

Big Blue Botton'da grubunuzun üyeleriyle aşağıdaki konuları tartışınız

# Grup tartişması: Bugün tartiştığımız öneri ve konulara dayanarak ...

- Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarını kolaylaştırmak için, önümüzdeki haftalarda öğretimizi nasıl planlayacaksınız?
- Örneğin...
- Hangi girişimleri planlıyorsunuz?
- Egzersizin faydalarını öğrencilerinize nasıl vurgulayabilirsiniz?
- Öğrencilerinize Dünya Sağlık Örgütü'nün fiziksel aktivite yönergelerini nasıl iletebilirsiniz?
- Kendini izlemeyi öğrencilerinizle nasıl kullanacaksınız?

Başka bir fikir veya  
tartışılacak bir şey  
var mı?



Ευχαριστούμε πολύ!  
Merci beaucoup!  
Grazie mille!  
Çok teşekkür ederim!