

Avrupa Birliđi Erasmus+  
Programı tarafından  
finanse edilmektedir



# Fiziksel Aktiviteye İhtiyaç Duyan Gençleri Belirleme ve Motive Etme (IMPACT)

Son Webinar  
Haziran 2019

# Öğrencilerimizin fiziksel aktivite seviyesini artırmak için bu eğitim-öğretim yılının başında birlikte başladığımız projenin sonuna geldik!

Hedefimiz:

- BE derslerini daha eğlenceli hale getirerek öğrencilerin BE derslerine içsel motivasyonlarını artırmak,
- Öğrencileri BE derslerinde gelişmeye motive etmek,
- Böylece daha mutlu olmalarını sağlamak,
- Okul dışında fiziksel olarak aktif olan öğrenci sayısını artırmak (Özellikle fiziksel aktiviteye daha fazla ihtiyacı olan öğrencilerin)

**Çok emek verdiniz – Hepinize çok teşekkür ederiz!**

# Öğrencilerin büyük yüzdesinin her gün fiziksel aktivite yapmadıklarını biliyorduk

Dünya Sağlık Örgütünün önerisi her gün fiziksel aktivite yapmalarıdır

Peki durum bu mu?

Araştırmamıza katılan okullarda biz ne bulduk?

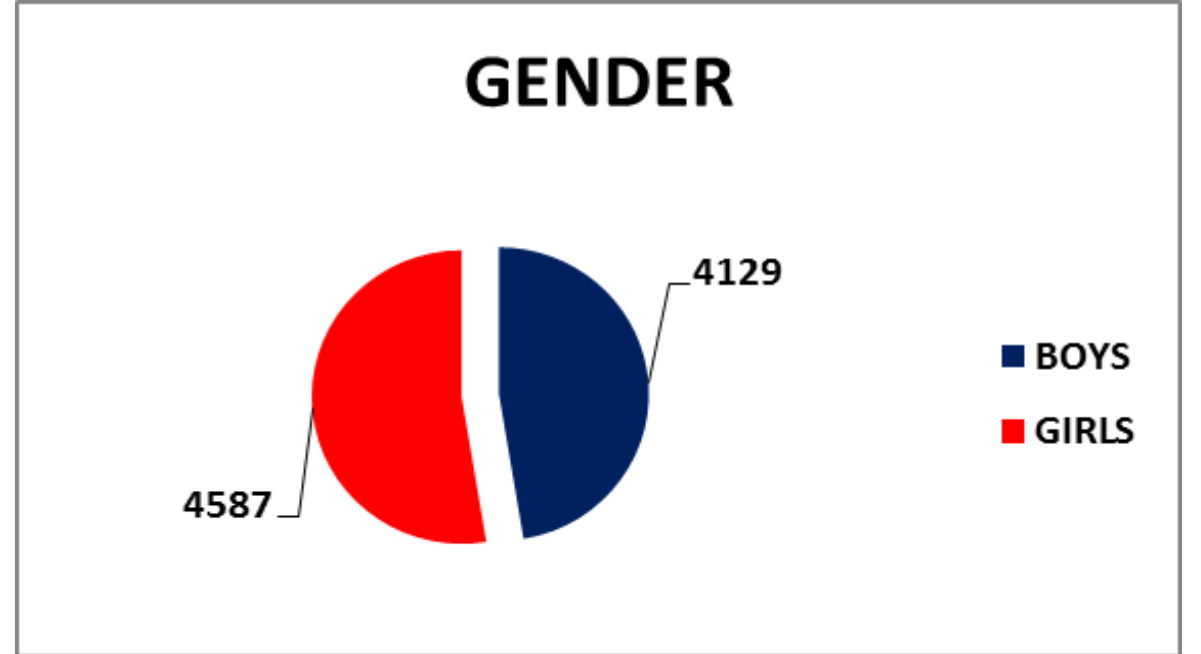
# 4 ülkedeki öğrenciler (n = 8813)

## Ülkeler

country

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	France	798	9,1	9,1	9,1
	Greece	2803	31,8	31,8	40,9
	Italy	2199	25,0	25,0	65,8
	Turkey	3013	34,2	34,2	100,0
	Total	8813	100,0	100,0	

## Cinsiyet



## Yaş

age\_y

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	382	4,3	4,4	4,4
	11	1459	16,6	16,7	21,0
	12	972	11,0	11,1	32,1
	13	1037	11,8	11,8	43,9
	14	1478	16,8	16,9	60,8
	15	1493	16,9	17,0	77,9
	16	1051	11,9	12,0	89,9
	17	649	7,4	7,4	97,3
	18	240	2,7	2,7	100,0
	Total	8761	99,4	100,0	
Missing	System	52	,6		
Total		8813	100,0		

# Haftalık okul dışı fiziksel aktivite saati

	Öğrenci	%	% Toplam	
0 saat/hafta	1082	12,5	12,5	} Çok düşük– inaktif
0.5 saat/hafta	906	10,4	22,9	
1 saat/hafta	1396	16,1	<u>38,9</u>	
2-3 saat/hafta	2526	29,1	68,0	Orta – gelişme potansiyeli var
4-6 saat/hafta	1707	19,6	87,7	
7 saat/hafta	1072	12,3	100,0	

# Haftalık okul dışı fiziksel aktivite saati

	<u>Yunan öğrenciler</u>	<u>% Toplam</u>	<u>4 ülkedeki öğrenciler</u>	<u>% Toplam</u>	
Hiç	124	4,5	1082	12,5	
0.5 saat/hafta	217	7,8	906	22,9	
1 saat/hafta	413	<b><u>27,2</u></b>	1396	<b><u>38,9</u></b>	Çok düşük
2-3 saat/hafta	861	58,3	2526	68,0	Orta – Gelişmeli
4-6 saat/hafta	673	82,7	1707	87,7	
7 saat/hafta	480	100,0	1072	100,0	

# Büyüdükçe → fiziksel aktivite düzeyleri düşüyor

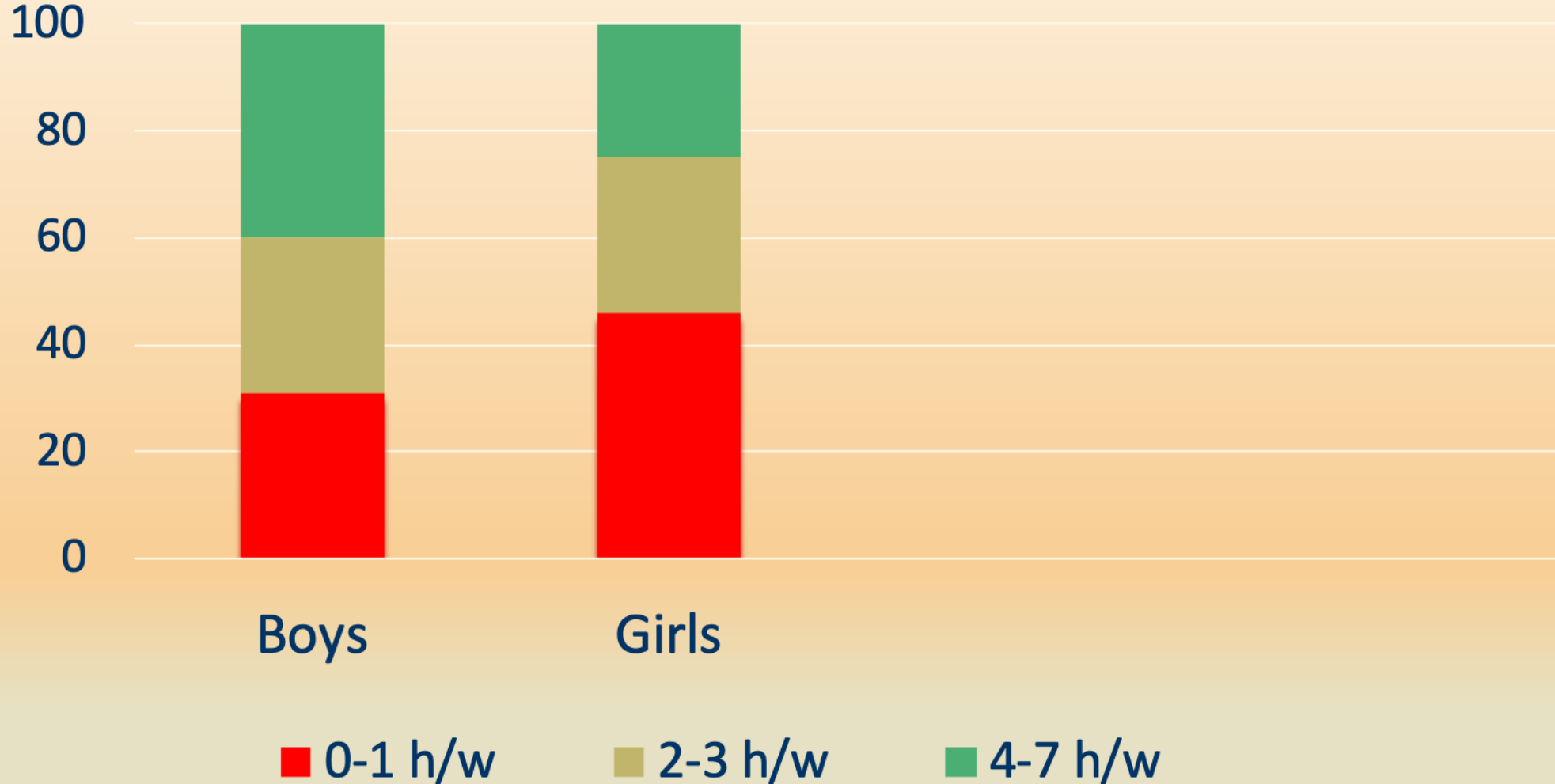
Okul dışı haftalık FA

Yaş

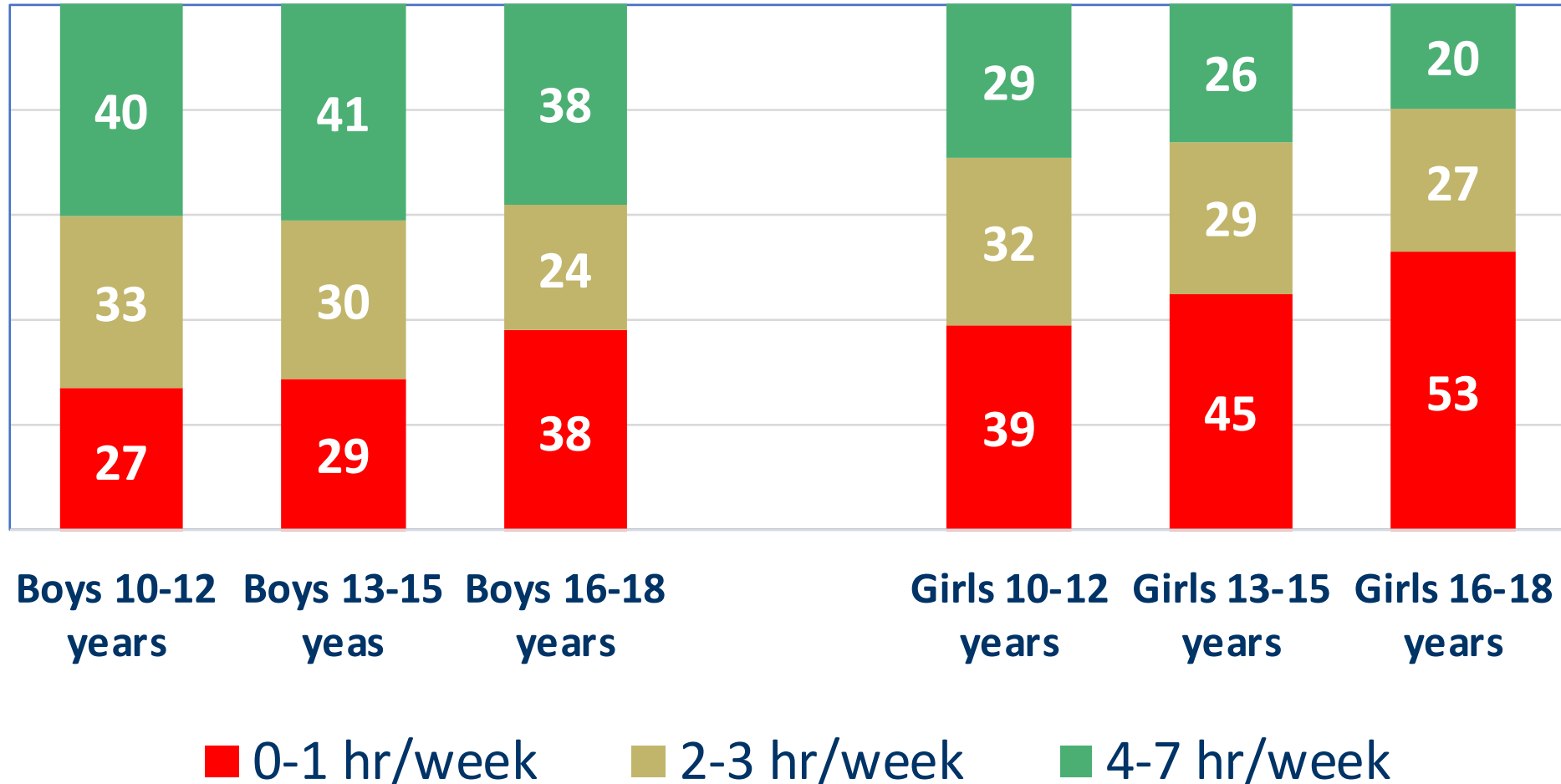
	<b>10-12 %toplam</b>		<b>13-15 %toplam</b>		<b>16-18 %toplam</b>
Hiç	7,0	→	13,2	→	<u>18,7</u>
0.5 saat/hafta	16,9		23,9		29,5
1 saat/hafta	34,5		38,6		<u>46,3</u>
2-3 saat/hafta	66,8		67,1		72,0
4-6 saat/hafta	87,3		87,5		88,7
7 saat/hafta	100,0		100,0		100,0

# Kızlar daha az okul dışı FA yapıyorlar

10-1, 2-3, 4-7 saat/ hafta FA yapan kız ve erkeklerin  
%si



# Kızlar ve lise öğrencileri okul dışında daha inaktif



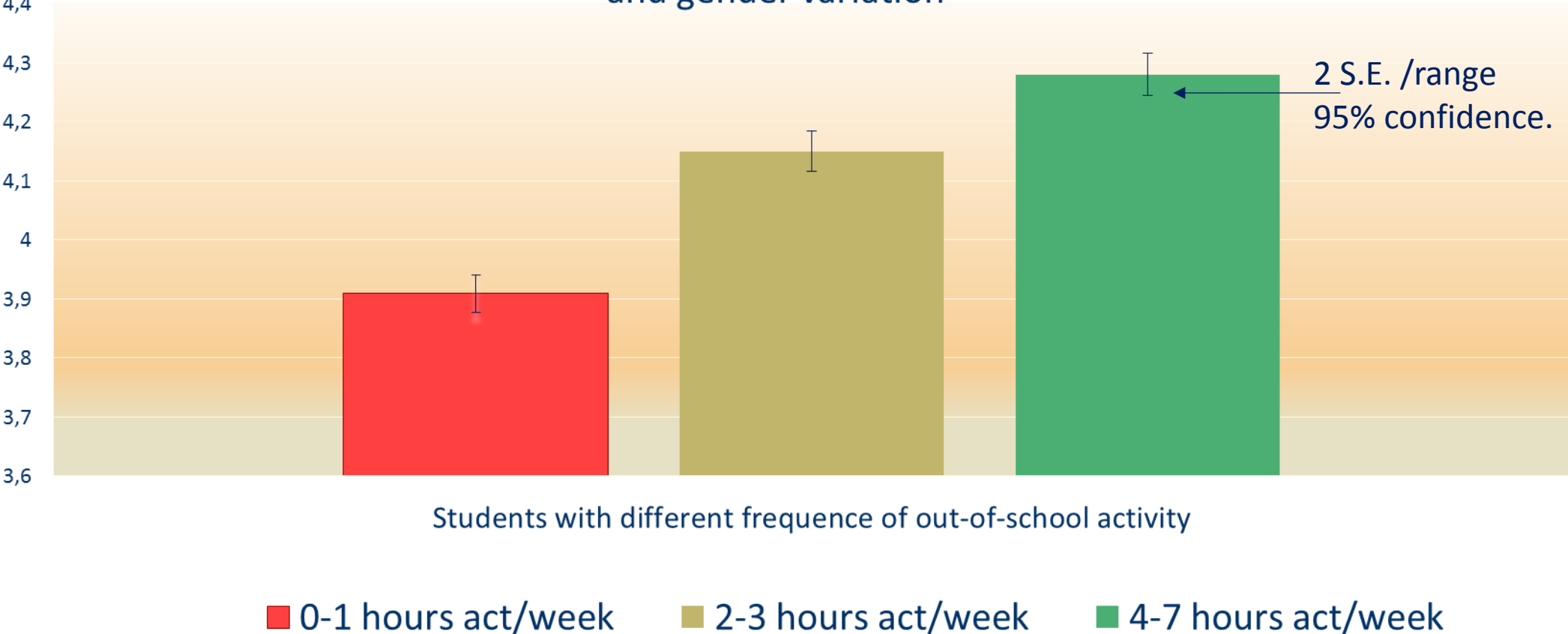
# Bu araştırma, okul dışı FA'nin BE dersleri için motivasyondaki önemli rolünü ortaya koymuştur

1. Webinarıda düzenli FA'nin öğrenciler için faydalarını konuştuk:

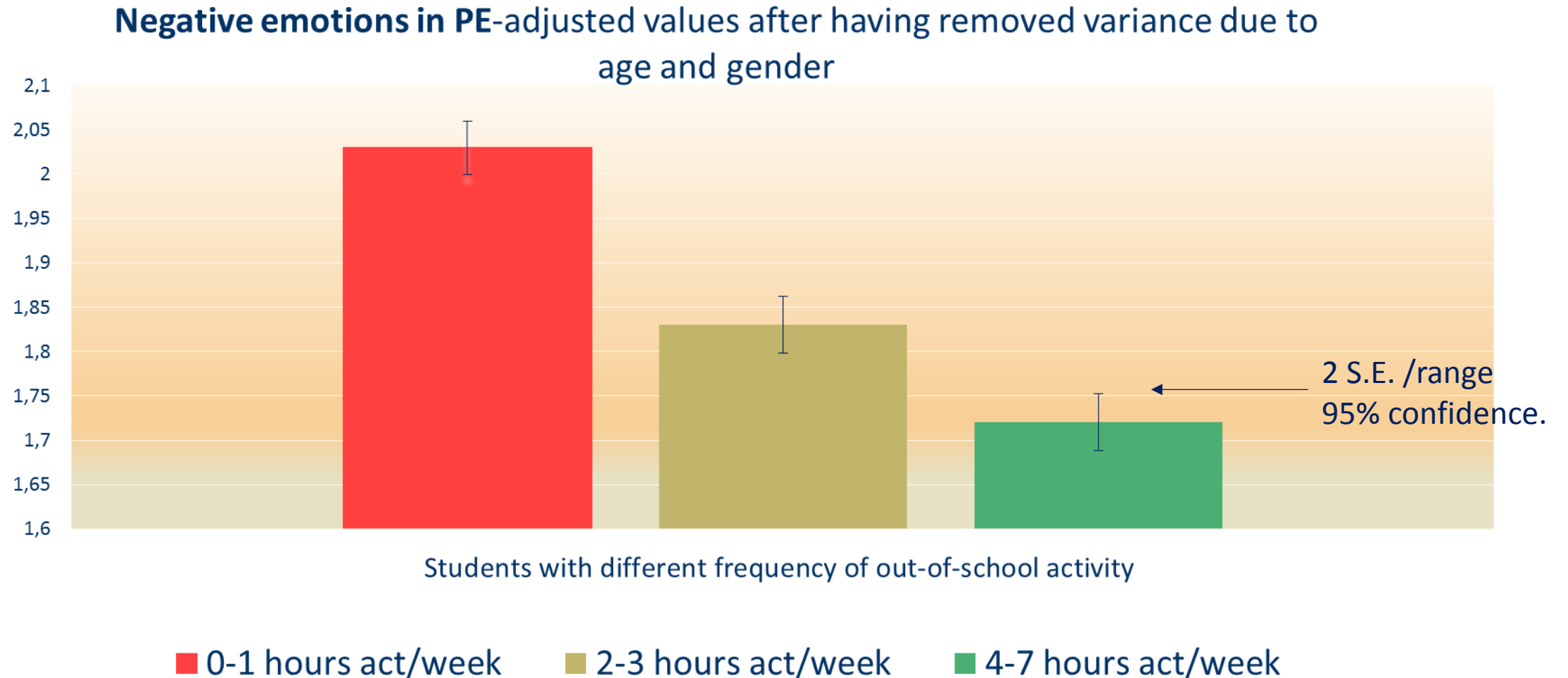
- saėlıėa,
- yařam kalitesine,
- psikolojik geliřime,
- genel okul performansına,
- okuldan, özellikle de BE derslerinden zevk almaya

# Öğrenciler okul dışı FA yaptıkça, BE derslerinden daha çok zevk aldılar

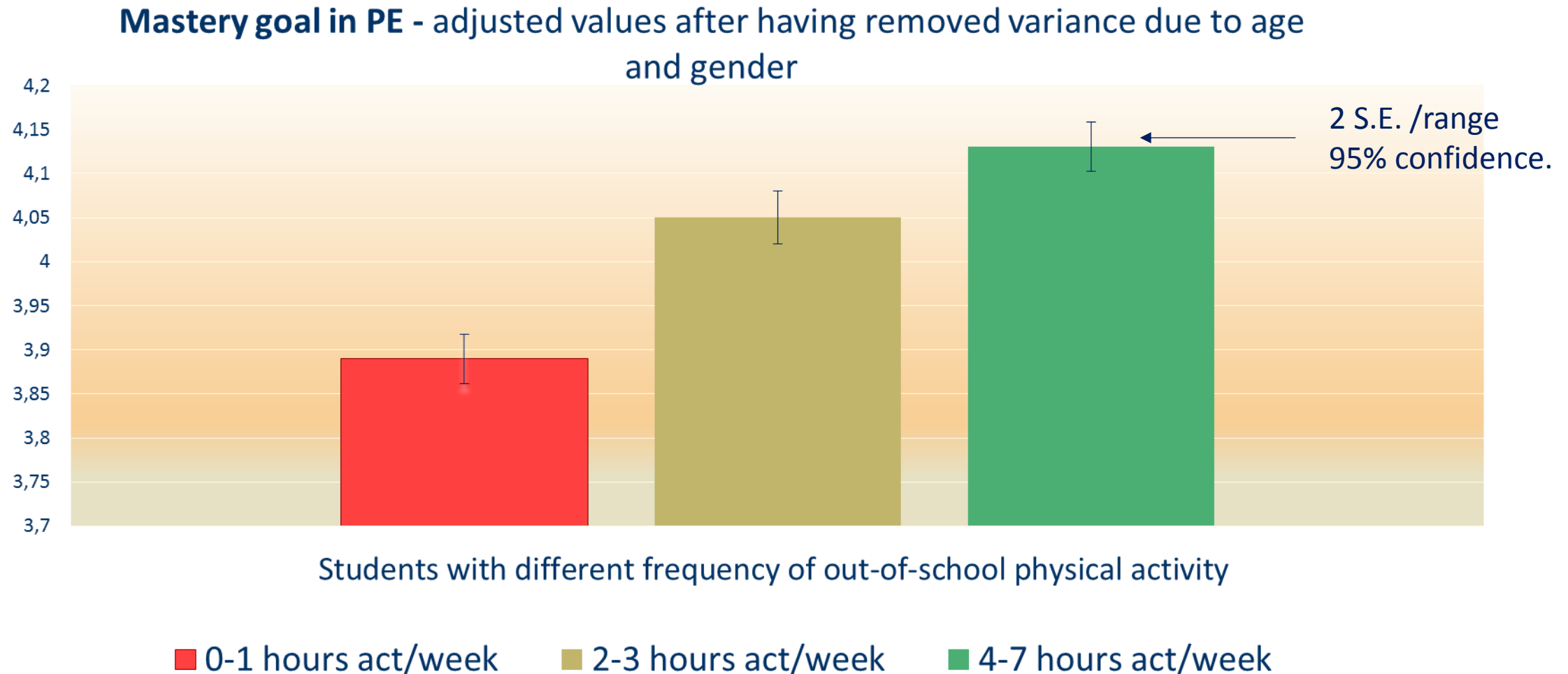
**Pleasure / Positive feelings in PE** - adjusted values after having removed age and gender variation



# Öğrenciler okul dışı FA yaptıkça, BE derslerinde daha az negative duygu yaşadılar

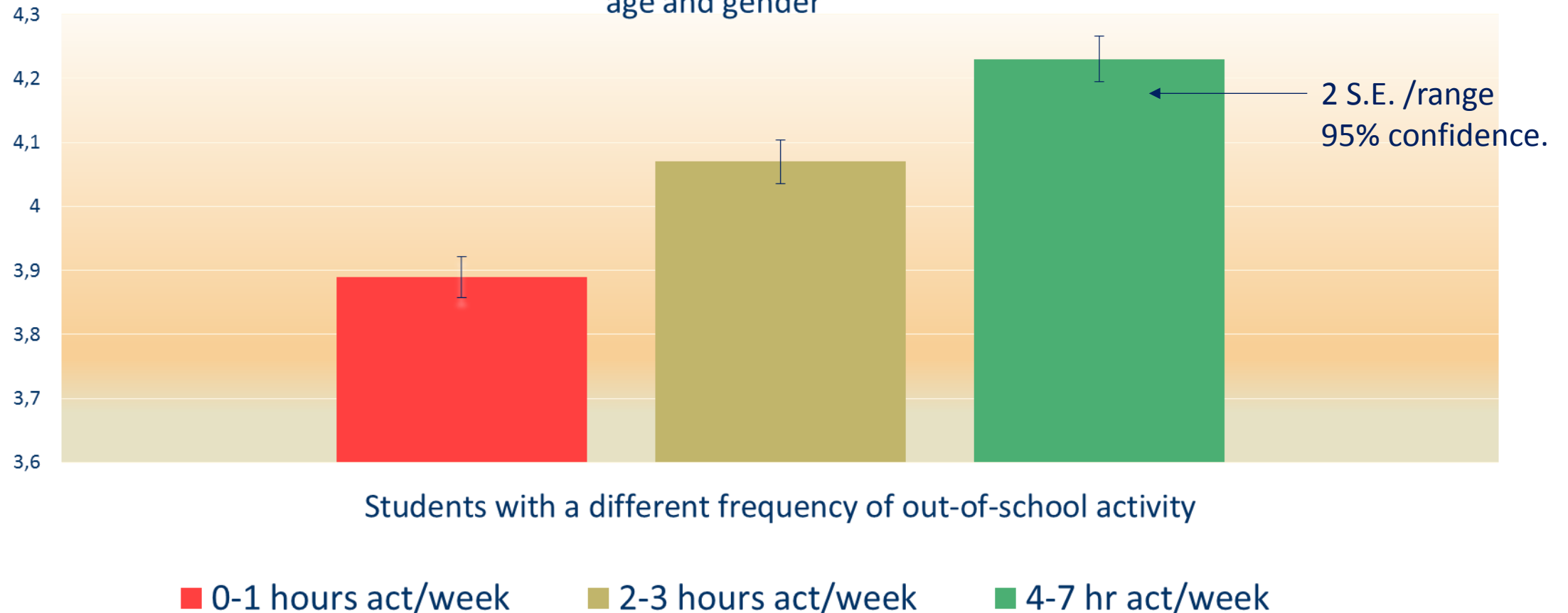


# Öğrenciler okul dışı FA yaptıkça, BE derslerinde öğrenmeyi hedeflediler



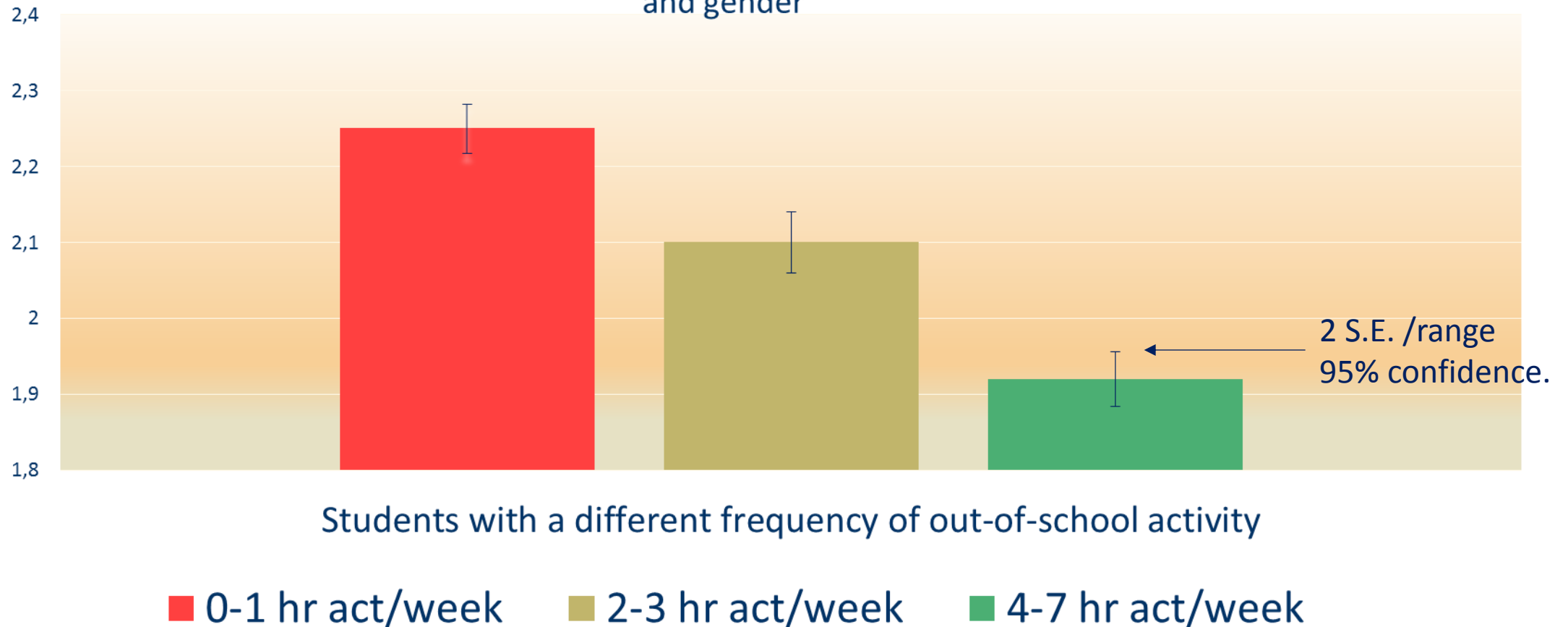
# Öğrenciler okul dışı FA yaptıkça, BE derslerinde içsel motive oldular

**Intrinsic motivation** – adjusted values after having removed the variance due to age and gender



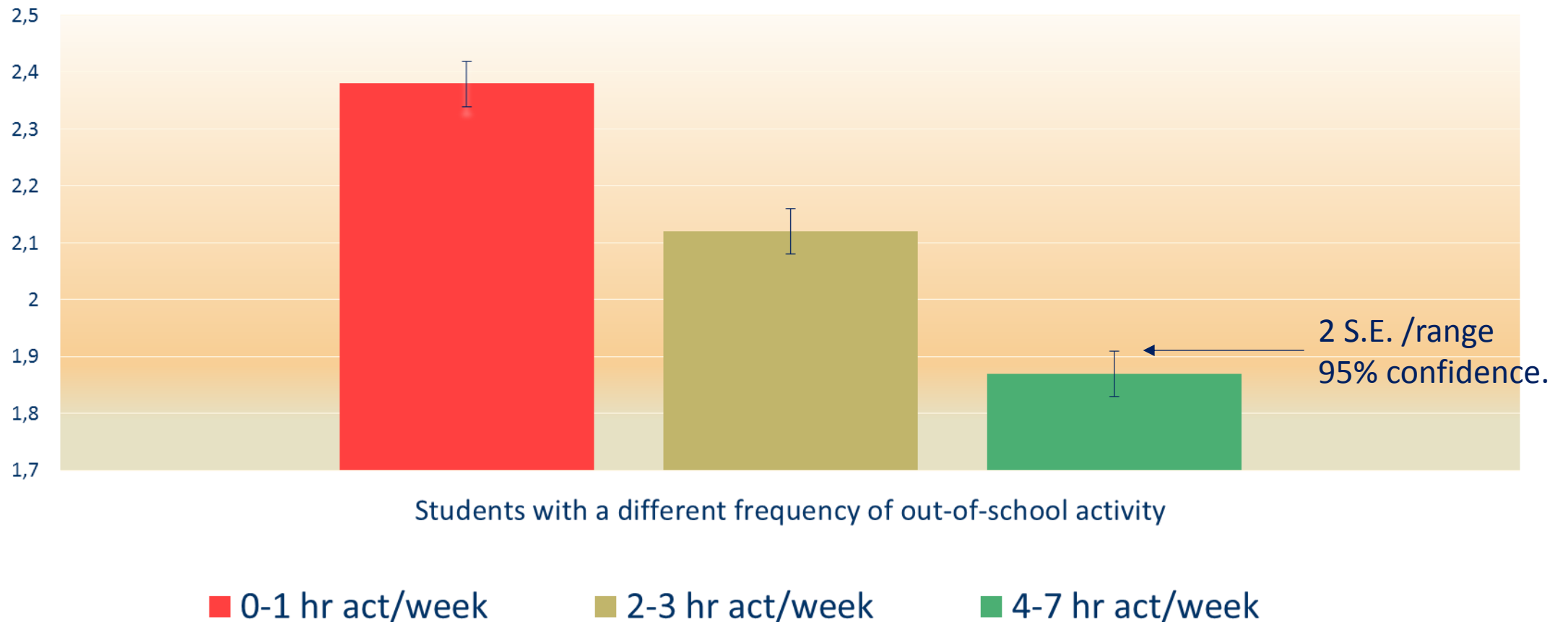
# Öğrenciler okul dışı FA yaptıkça, BE derslerinde daha az dışsal motive oldular

**External motivation** - adjusted values after having removed variance due to age and gender



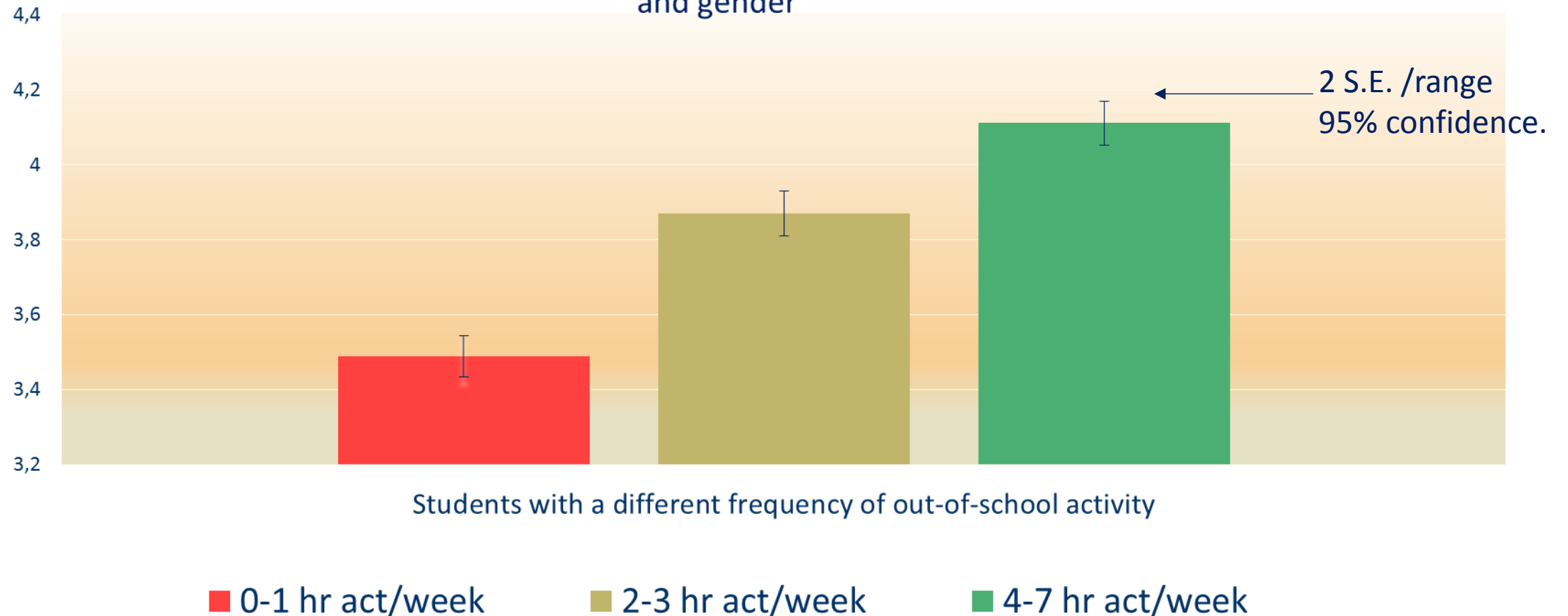
# Öğrenciler okul dışı FA yaptıkça, BE derslerinde daha az motivasyonsuzluk yaşadılar

Amotivation - adjusted values after having removed variance due to age and gender

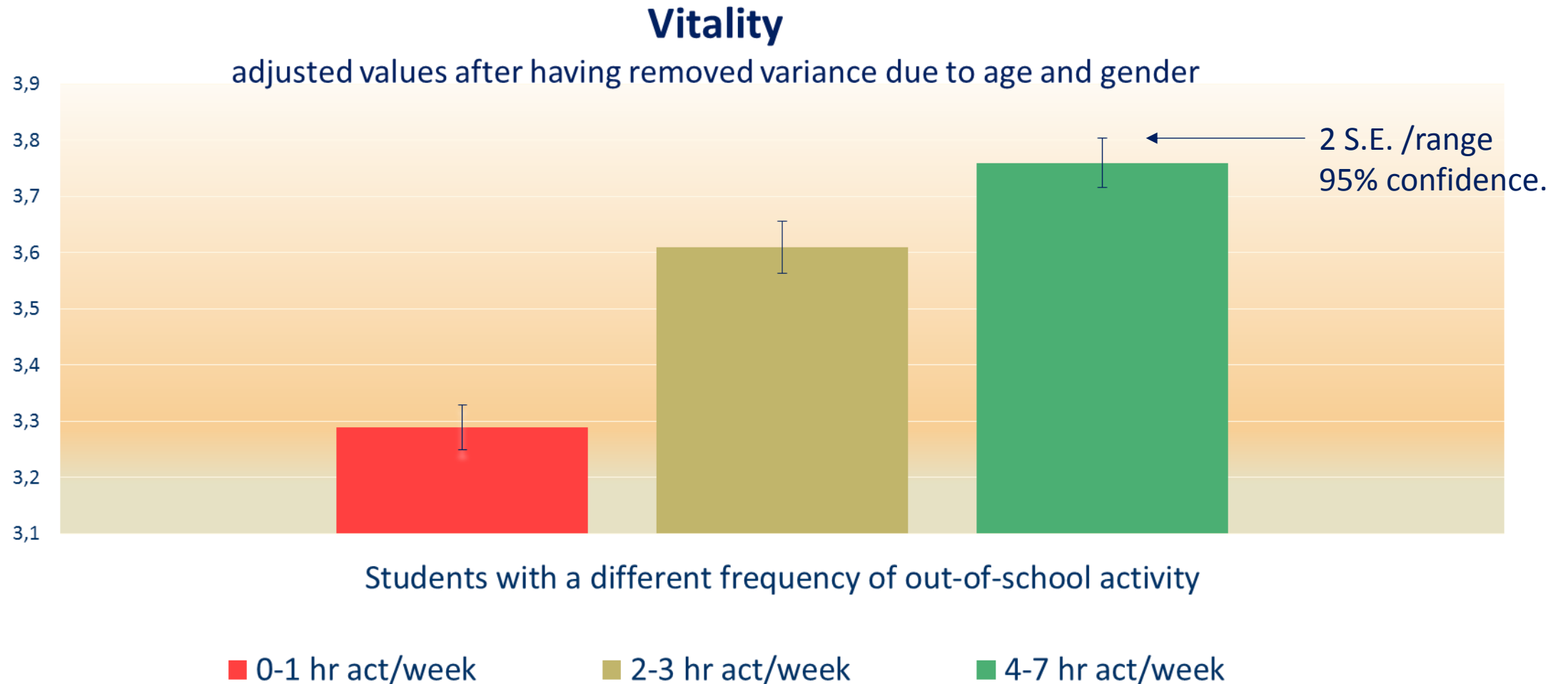


# Öğrenciler okul dışı FA yaptıkça, BE derslerinde daha fazla aktif oldular (hareket ve koşu)

**Physical activity in PE** - adjusted values after having removed variance due to age and gender



# Öğrenciler okul dışı FA yaptıkça, yaşamlarında daha fazla zindelik hissettiler



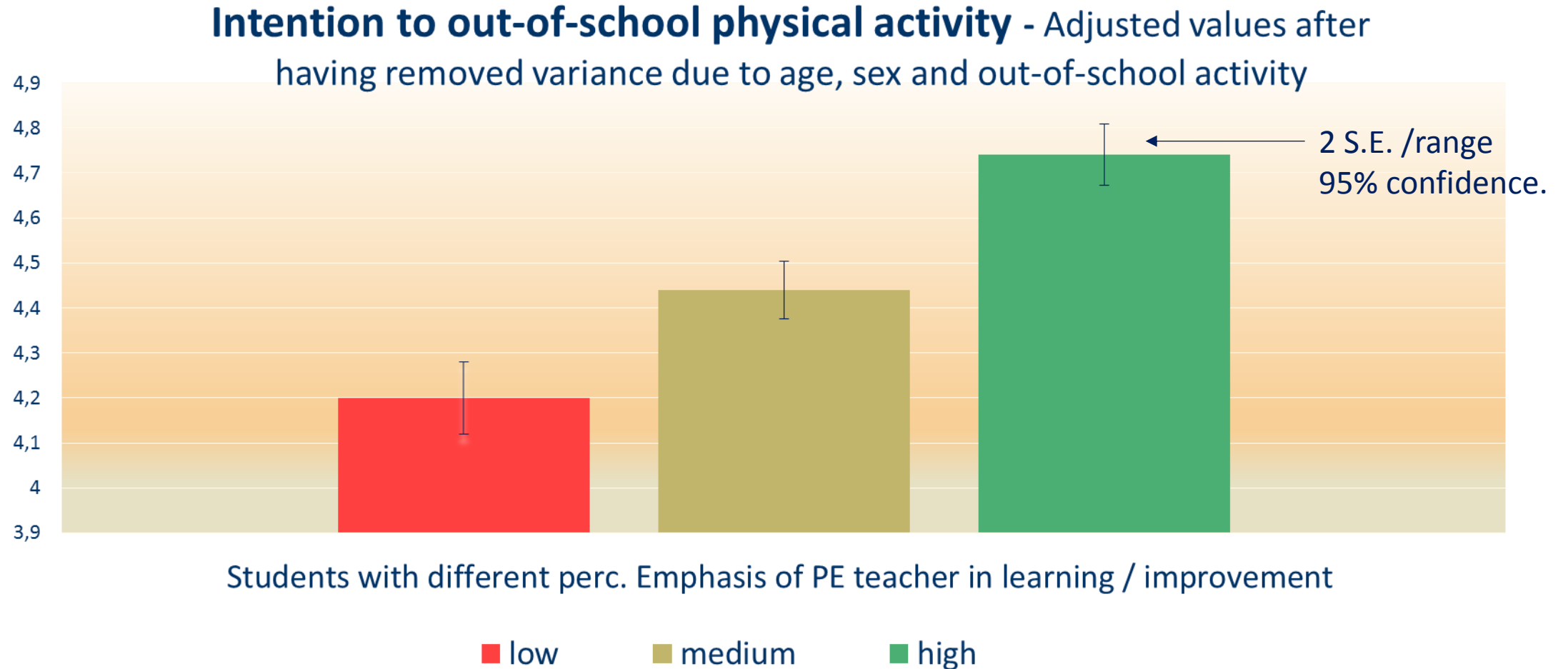
# BE derslerinde, okul dışı FA'yi artırmak için neler yapabiliriz?

2. webinarıda BE derslerinde nasıl pozitif bir motivasyonel iklim yaratabileceğimizi tartıştık:

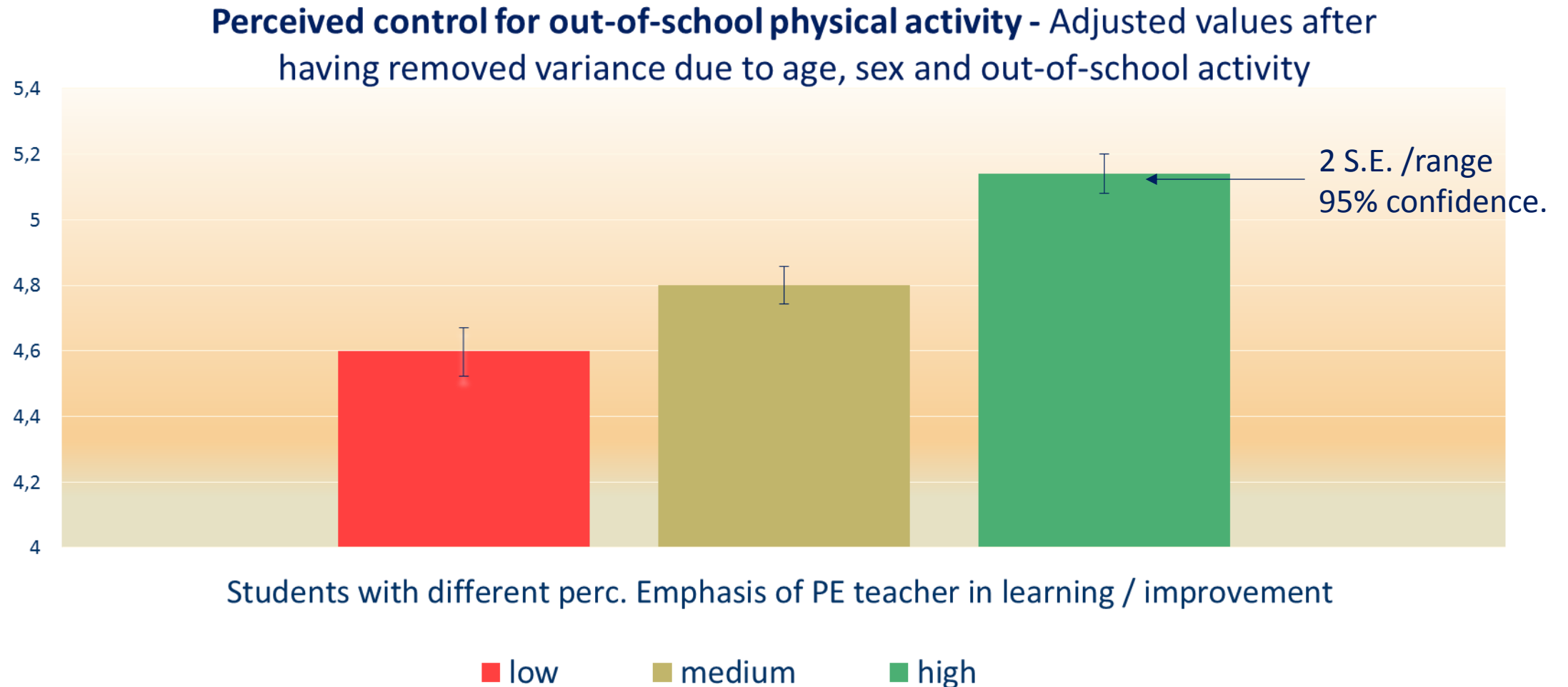
- Öğrencilerin öğrenme-gelişim-ilerlemesini vurgulayan (ustalık iklimi)
- Özerklik, yetenekli hissetme ve başkalarıyla iyi ilişkiler kurma ihtiyaçlarını tatmin eden bir iklim
- Pozitif bir motivasyonel iklim ile öğrencilerin:
  - BE derslerinde içsel motivasyonlarını ve eğlence düzeylerini artırabiliriz.
  - Fiziksel olarak aktif olma eğilimlerini artırabiliriz.
  - Ne sıklıkla egzersiz yaptıklarını gözlemlmelerini sağlarız.
  - Fiziksel aktivite yapmak isterlerse nasıl, nerede, ne zaman ve kiminle fiziksel aktivite yapacakları konusundaki zorlukların üstesinden gelebileceklerine olan inançlarını artırabiliriz.

Çalışmamızın sonuçları, tüm bu hipotezlerimizi doğruladı!

# Öğrenciler BE öğretmenlerinin öğrenmeyi / gelişmeyi önemseydiğini ne kadar çok görürlerse, okul dışında FA yapmaya olan niyetleri o kadar yüksek

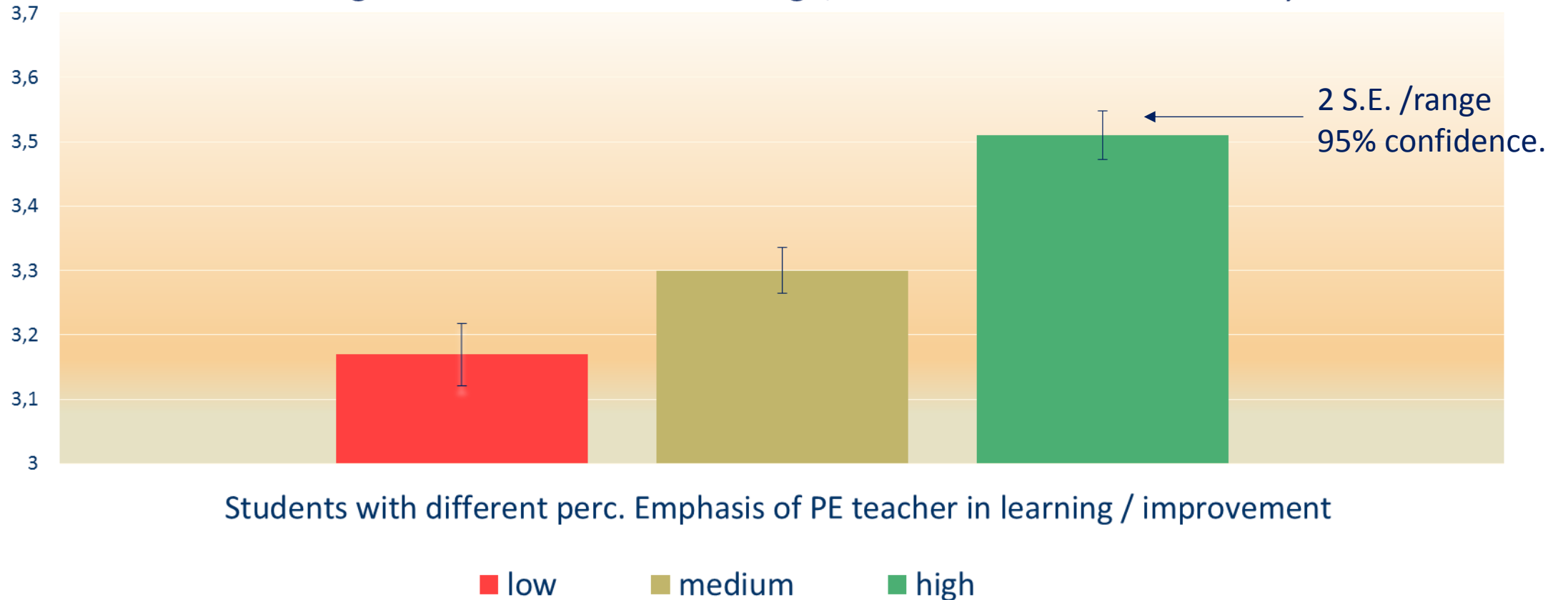


# Öğrenciler BE öğretmenlerinin öğrenmeyi / gelişmeyi önemseyip önemsemediğini ne kadar çok görürlerse, okul dışında FA yapmalarının onların kararı olduğuna olan inançları artıyor

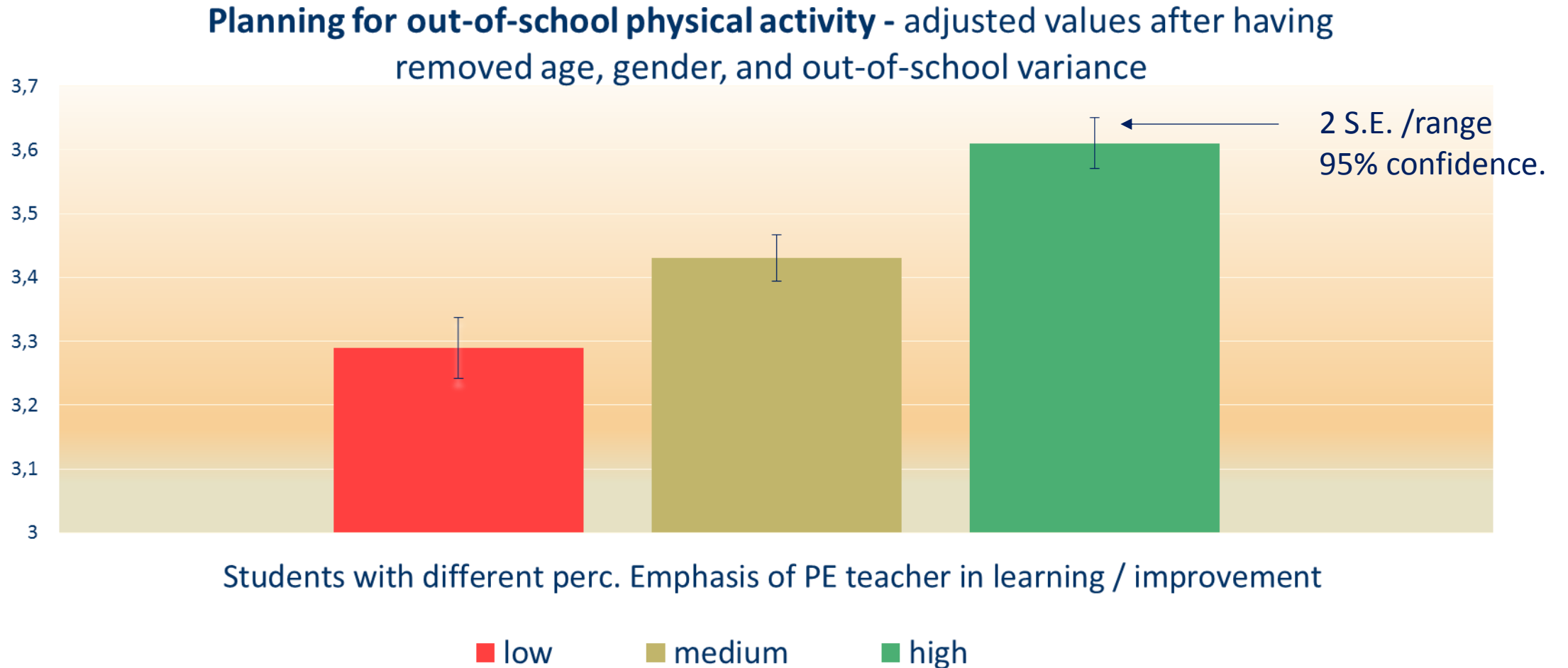


# Öğrenciler BE öğretmenlerinin öğrenmeyi / gelişmeyi önemseyip önemsemediğini ne kadar çok görürlerse, okul dışı FA düzeylerini o kadar çok gözlemliyorlar

**Self- monitoring for out-of-school physical activity** - Adjusted values after having removed variance due to age, sex and out-of-school activity



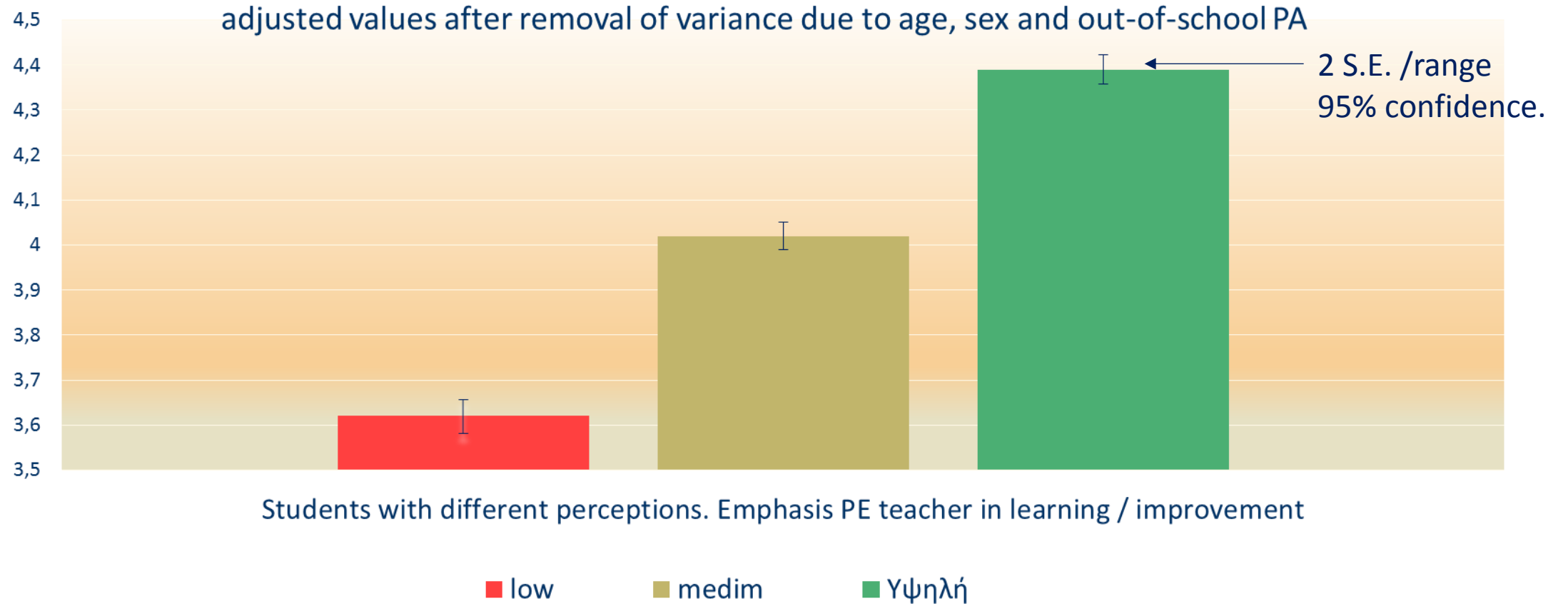
# Öğrenciler BE öğretmenlerinin öğrenmeyi / gelişmeyi önemseydiğini ne kadar çok görürlerse, o kadar çok okul dışında FA yapmak için planlama (ne zaman/nerede/kiminle/nasıl/ne sıklıkla) yapıyorlar



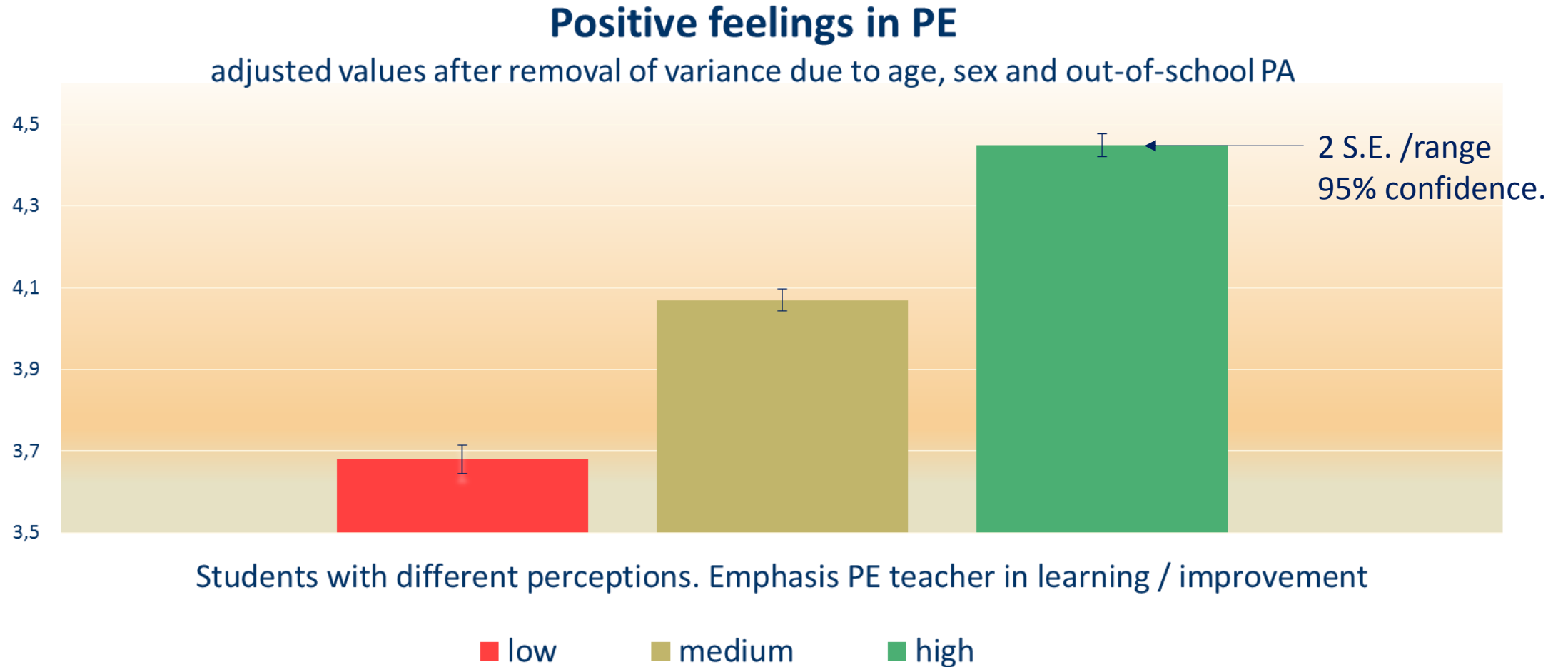
Ve tabi ki öğrenmeyi / gelişmeyi vurgulamak, öğrencilerin BE derslerindeki motivasyonunu artırıyor.

# Öğrenciler BE öğretmenlerinin öğrenmeyi / gelişmeyi önemseydiğini ne kadar çok görürlerse, BE derslerindeki içsel motivasyonları o kadar artıyor

## Intrinsic motivation in PE

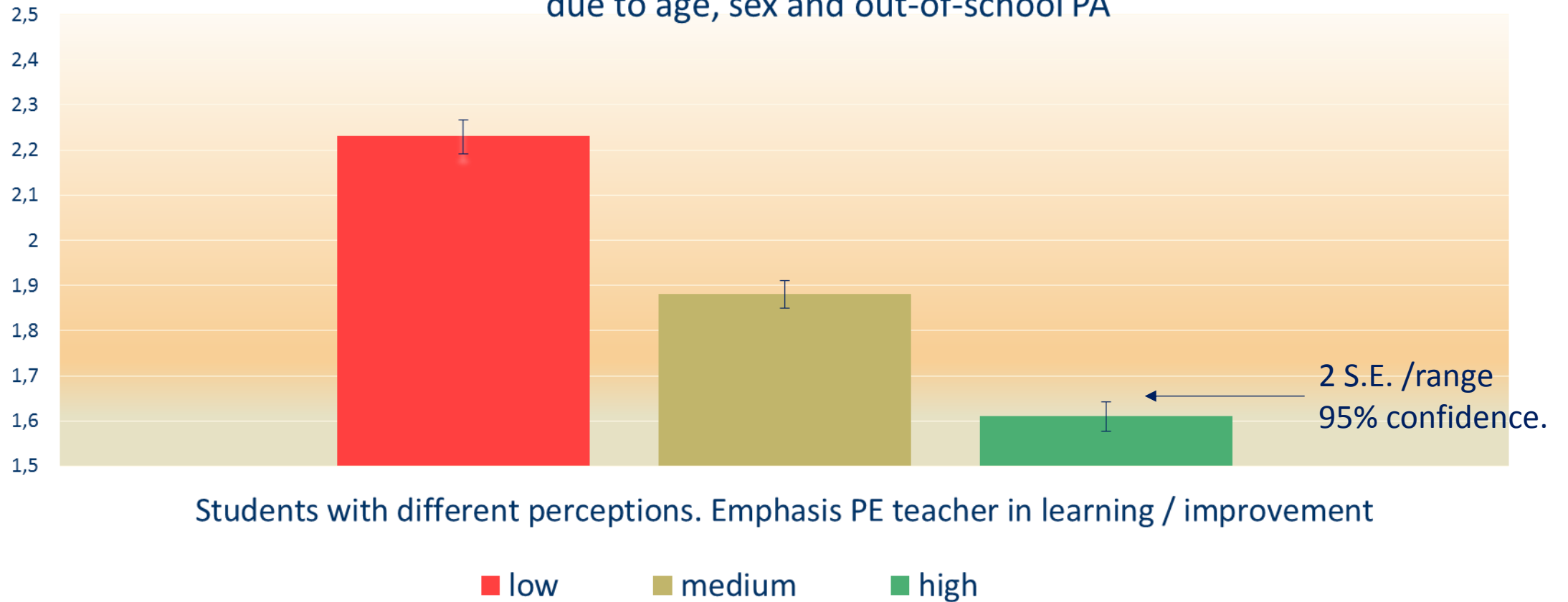


Öğrenciler BE öğretmenlerinin öğrenmeyi / gelişmeyi önemseyip önemsemediğini ne kadar çok görürlerse, BE derslerinde o kadar çok pozitif duygular ve eğlence deneyimliyorlar

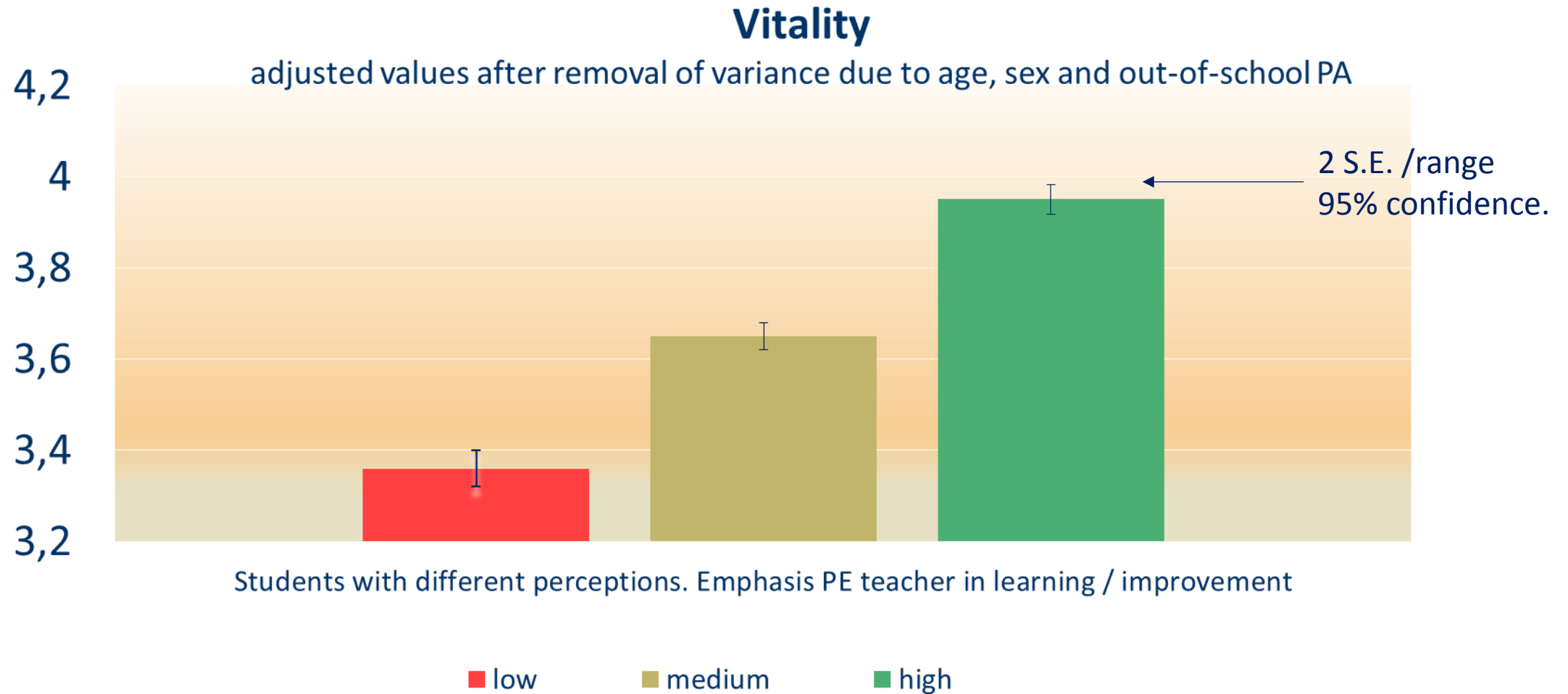


# Öğrenciler BE öğretmenlerinin öğrenmeyi / gelişmeyi önemseyip önemsemediğini ne kadar çok görürlerse, BE derslerinde o kadar az negative hisler deneyimliyorlar

**Negative feelings in PE-** adjusted values after having removed the variance due to age, sex and out-of-school PA



# Öğrenciler BE öğretmenlerinin öğrenmeyi / gelişmeyi önemseyip önemsemediğini ne kadar çok görürlerse, yaşamlarında o kadar çok neşe ve zindelik hissediyorlar



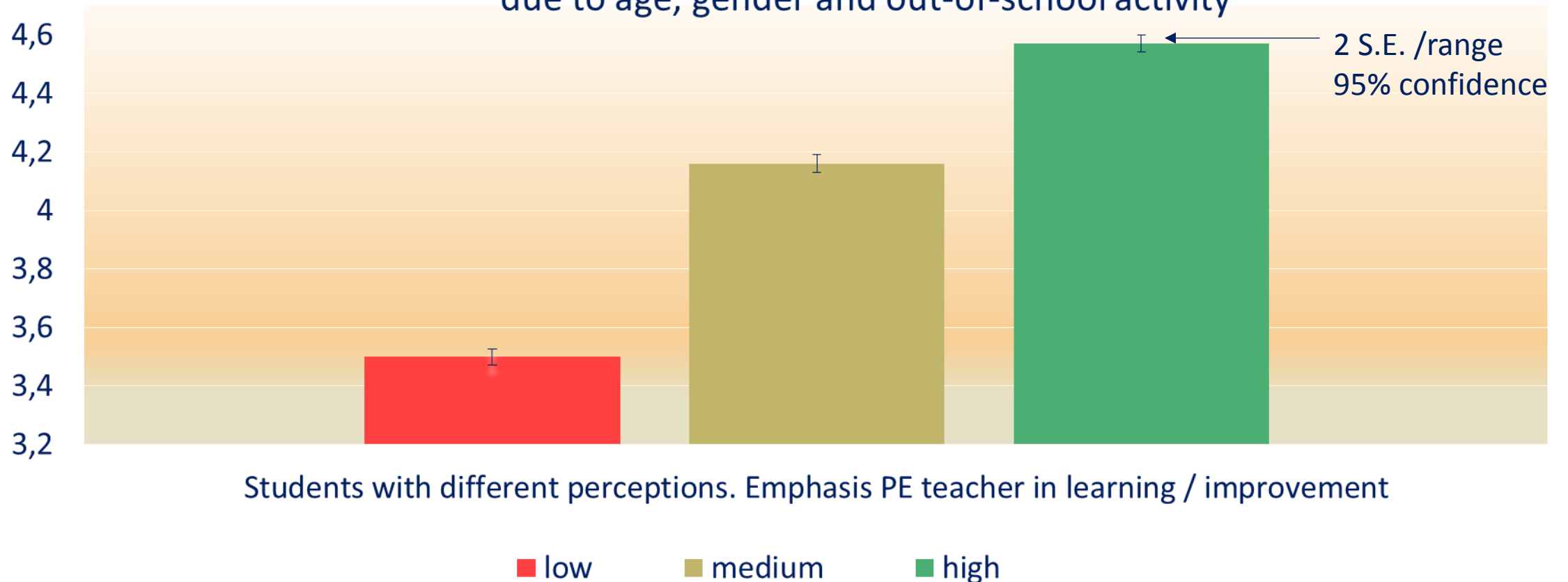
Benzer şekilde, BE öğretmenleri öğrencilerinin 3 temel psikolojik ihtiyacını ne kadar çok tatmin ederse

- Özerklik
- Yeterlik (yetenekli hissetme)
- İlişkili olma (başkalarıyla anlamlı ilişkiler kurma)

O kadar...

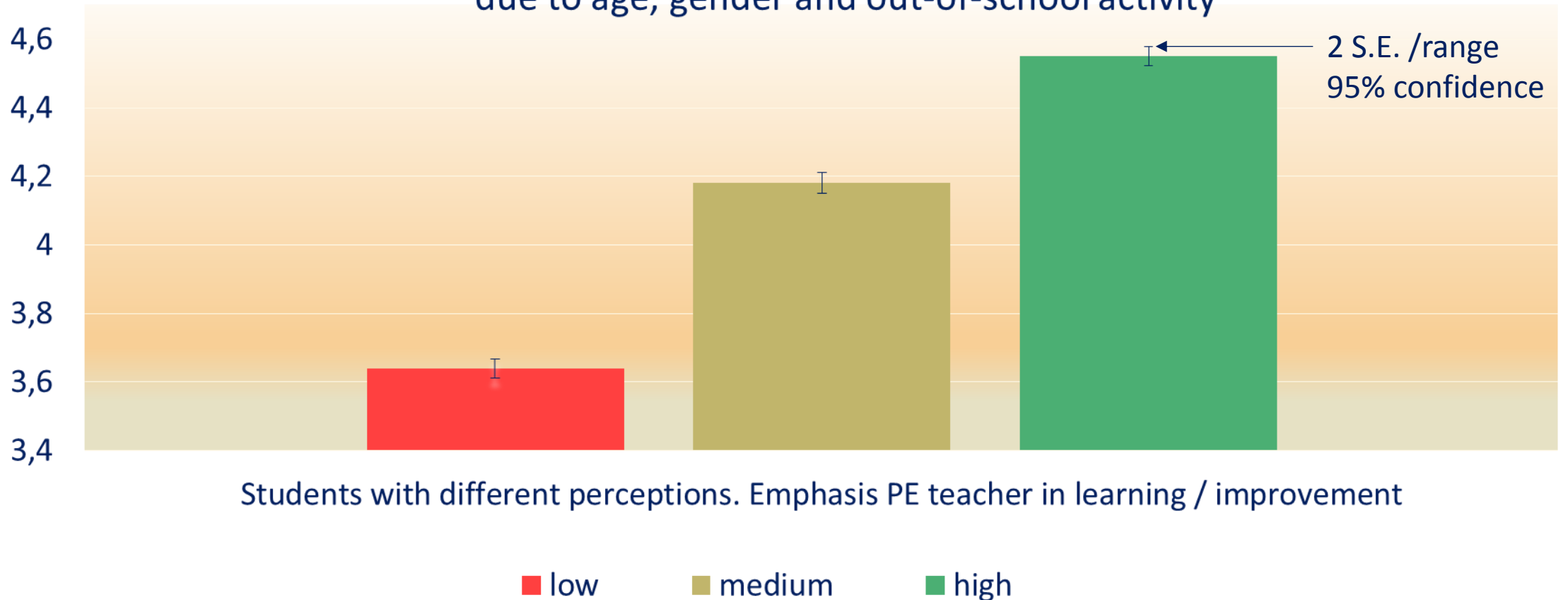
# Öğrenciler BE öğretmenlerinin ne kadar özerklik/yeterlik/ilişkili olma ihtiyaçlarını tatmin ettiklerini algıarlarsa, BE derslerindeki içsel motivasyonları o kadar yüksek oluyor

**Intrinsic Motivation in PE** - Adjusted values after having removed variance due to age, gender and out-of-school activity



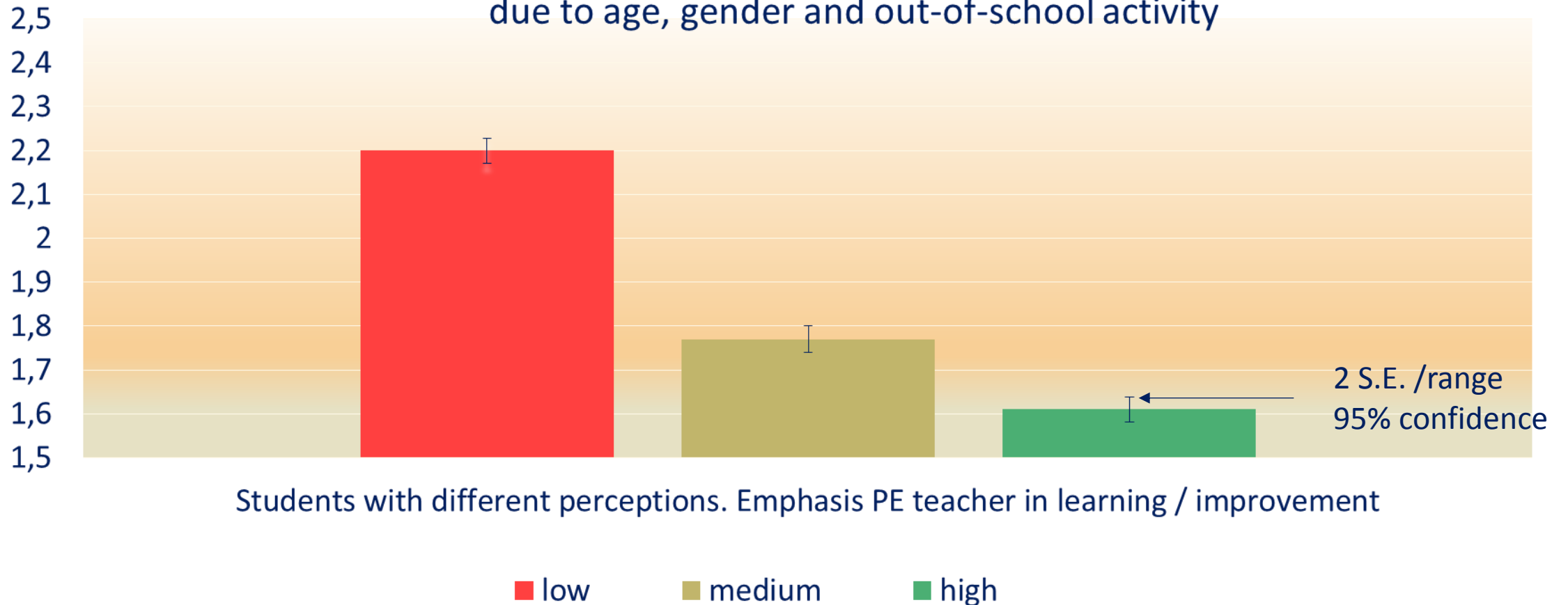
# Öğrenciler BE öğretmenlerinin ne kadar özerklik/yeterlik/ilişkili olma ihtiyaçlarını tatmin ettiklerini algıarlarsa, BE derslerinde o kadar çok pozitif duygular yaşıyorlar

**Positive Feelings in PE** - Adjusted values after having removed variance due to age, gender and out-of-school activity

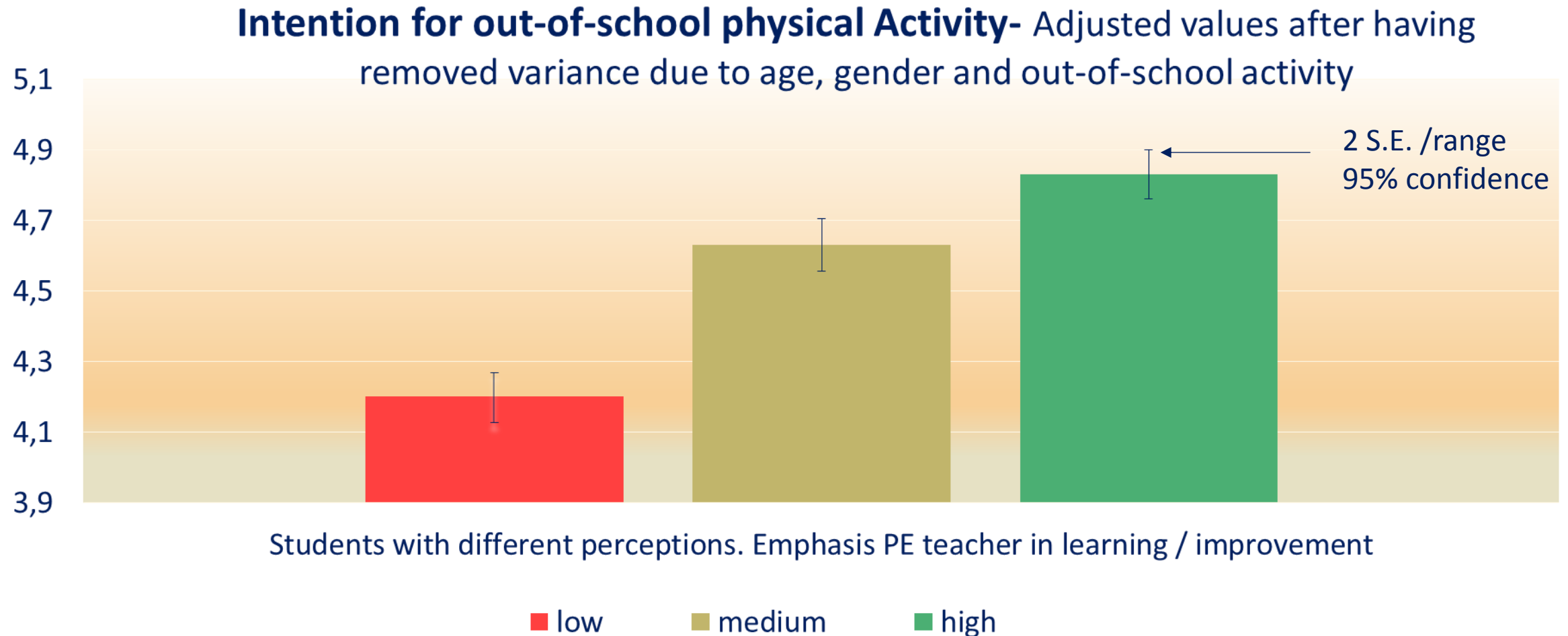


# Öğrenciler BE öğretmenlerinin ne kadar özerklik/yeterlik/ilişkili olma ihtiyaçlarını tatmin ettiklerini algıarlarsa, o kadar az negative duygular yaşıyorlar

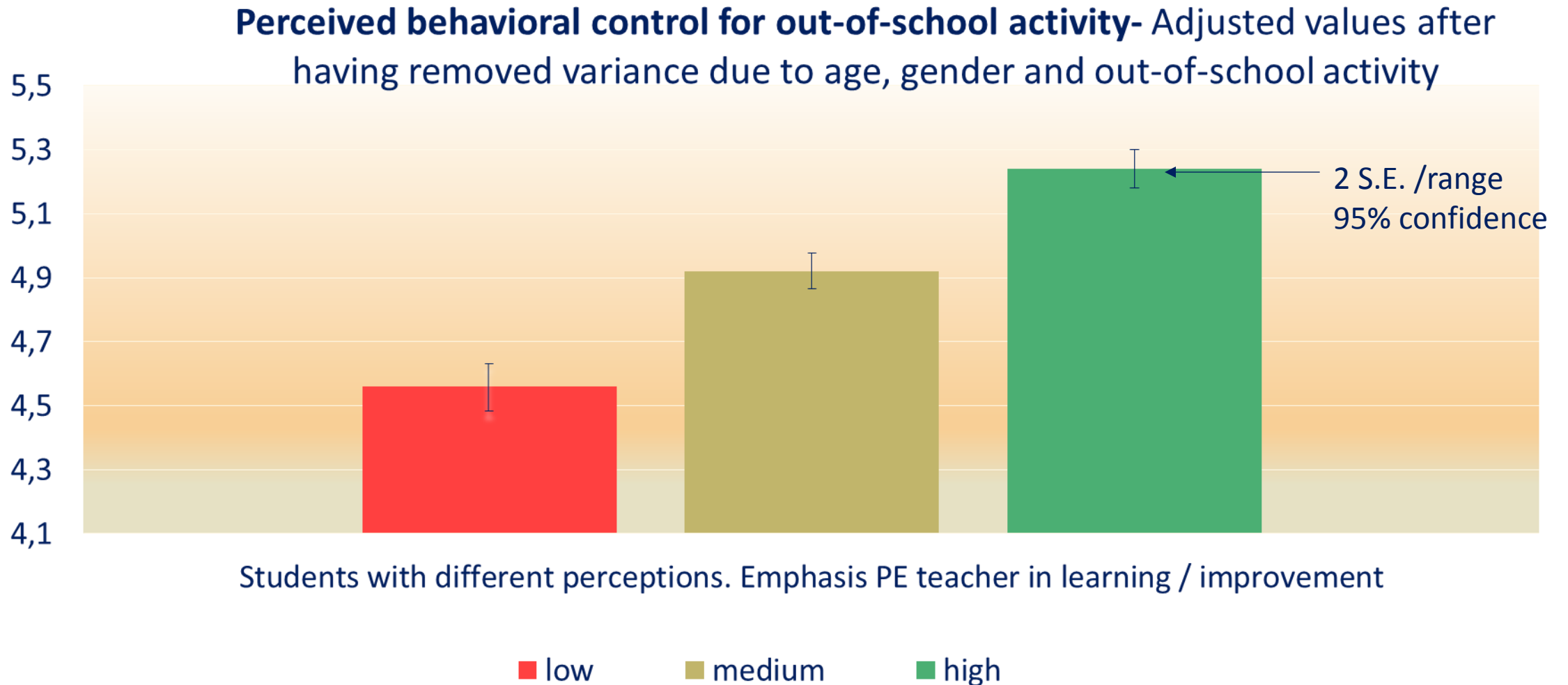
**Negative emotions in PE** - Adjusted values after having removed variance due to age, gender and out-of-school activity



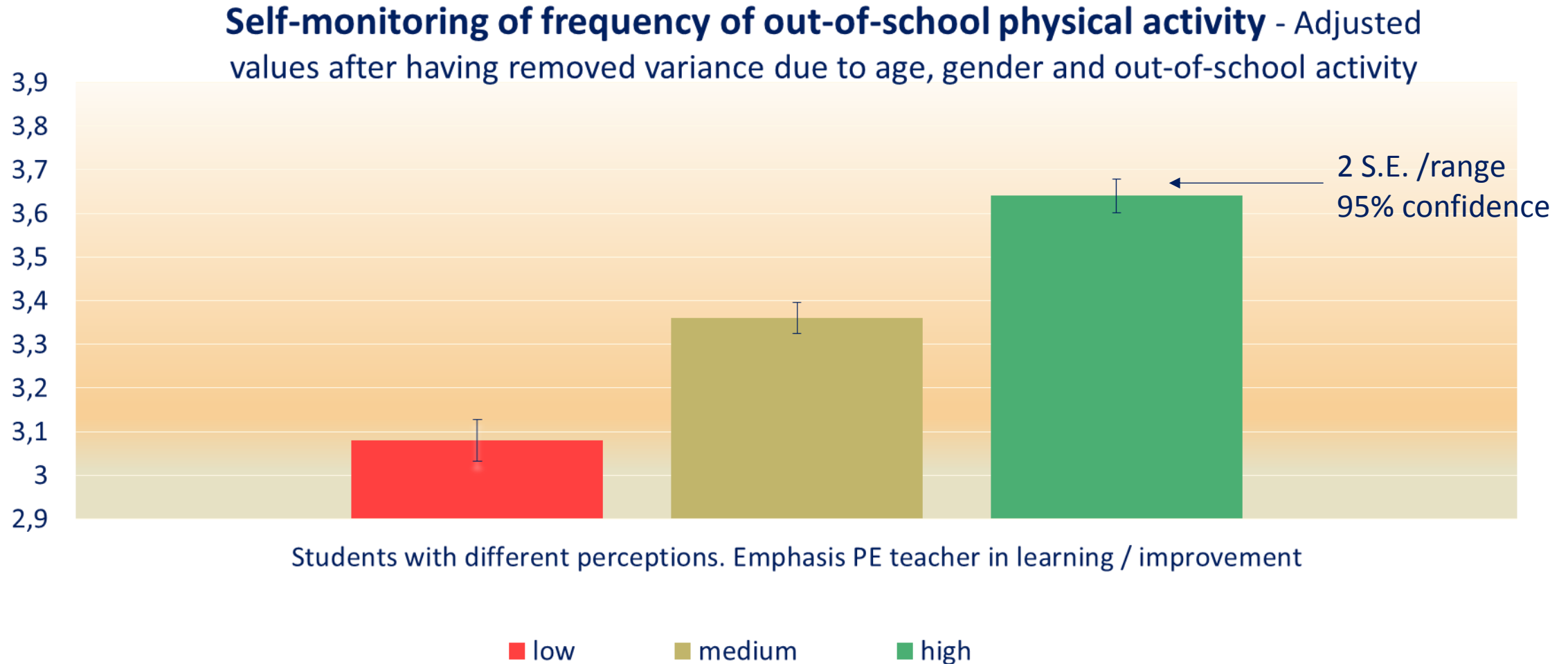
# Öğrenciler BE öğretmenlerinin ne kadar özerklik/yeterlik/ilişkili olma ihtiyaçlarını tatmin ettiklerini algıarlarsa, okul dışında FA yapma niyetleri o kadar yüksek oluyor



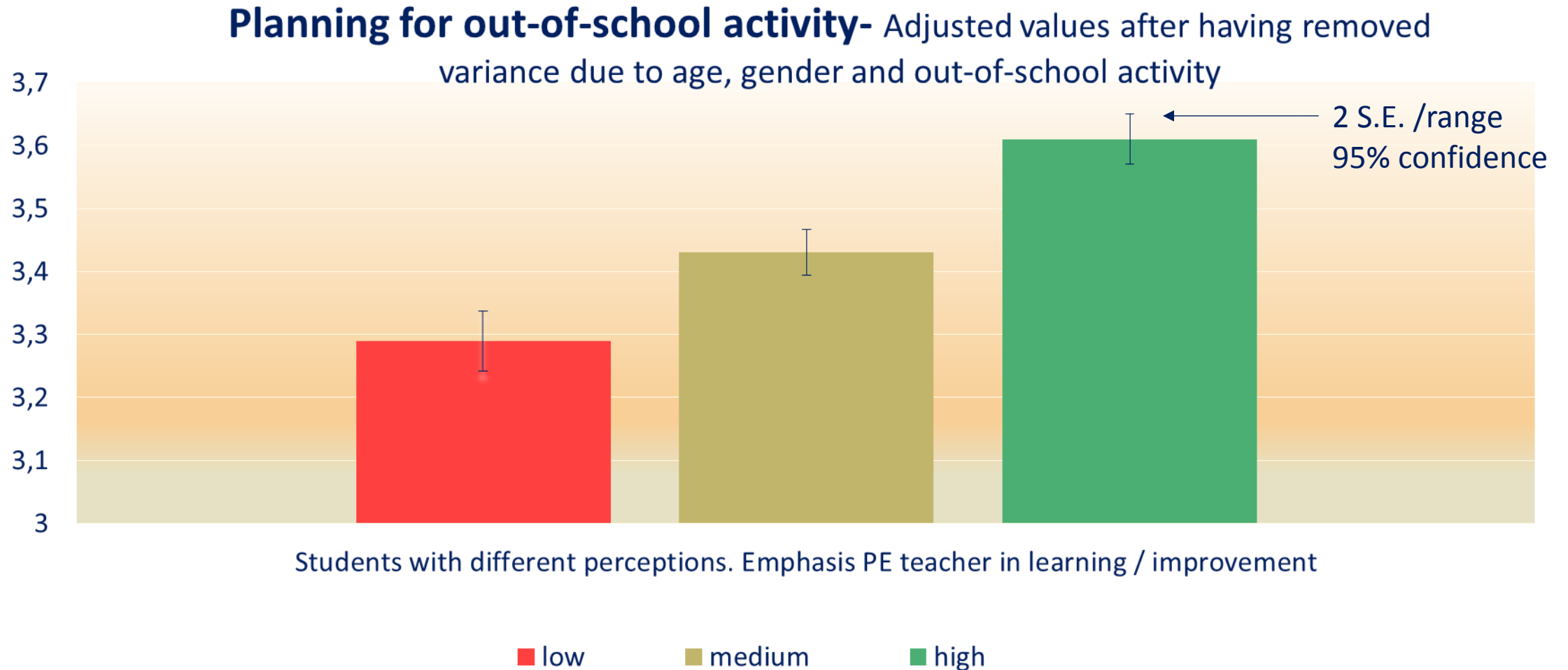
Öğrenciler BE öğretmenlerinin ne kadar özerklik/yeterlik/ilişkili olma ihtiyaçlarını tatmin ettiklerini algıarlarsa, okul dışında FA yapmalarının tamamen kendi kararları olduğuna olan inançları ve cesaretleri artıyor



Öğrenciler BE öğretmenlerinin ne kadar özerklik/yeterlik/ilişkili olma ihtiyaçlarını tatmin ettiklerini algıarlarsa, kendilerinin okul dışında FA yapma sıklıklarını o kadar çok gözlemliyorlar



Öğrenciler BE öğretmenlerinin özerklik/yeterlik/ilişkili olma ihtiyaçlarını tatmin ettiklerini ne kadar algıarlarsa, o kadar çok okul dışında FA yapmak için planlama (ne zaman/nerede/kiminle/nasıl/ne sıklıkla) yapıyorlar



# Okul dışı FA'yi artırmada hızlı sonuçlar elde edebilmek için:

- Yarattığımız pozitif motivasyonel iklimin:
  - (1)Öğrencilerin kendi davranışlarını ve FA'lerini düzenlemeleri konusundaki bilişsel becerilerini artırmayı,
  - (2)Okul dışı FA yapma konusunda pozitif deneyimler edinmelerini amaçlaması gerekir.
- 3. webinarıda öğrencilerin kendilerini okul dışında düzenli FA yapma ve hedef belirleme konusunda nasıl gözlemleyeceklerine odaklandık.

Diđer deyiřle, yüksek öz-düzenlemeli öğrenciler yetiřtirmeye...

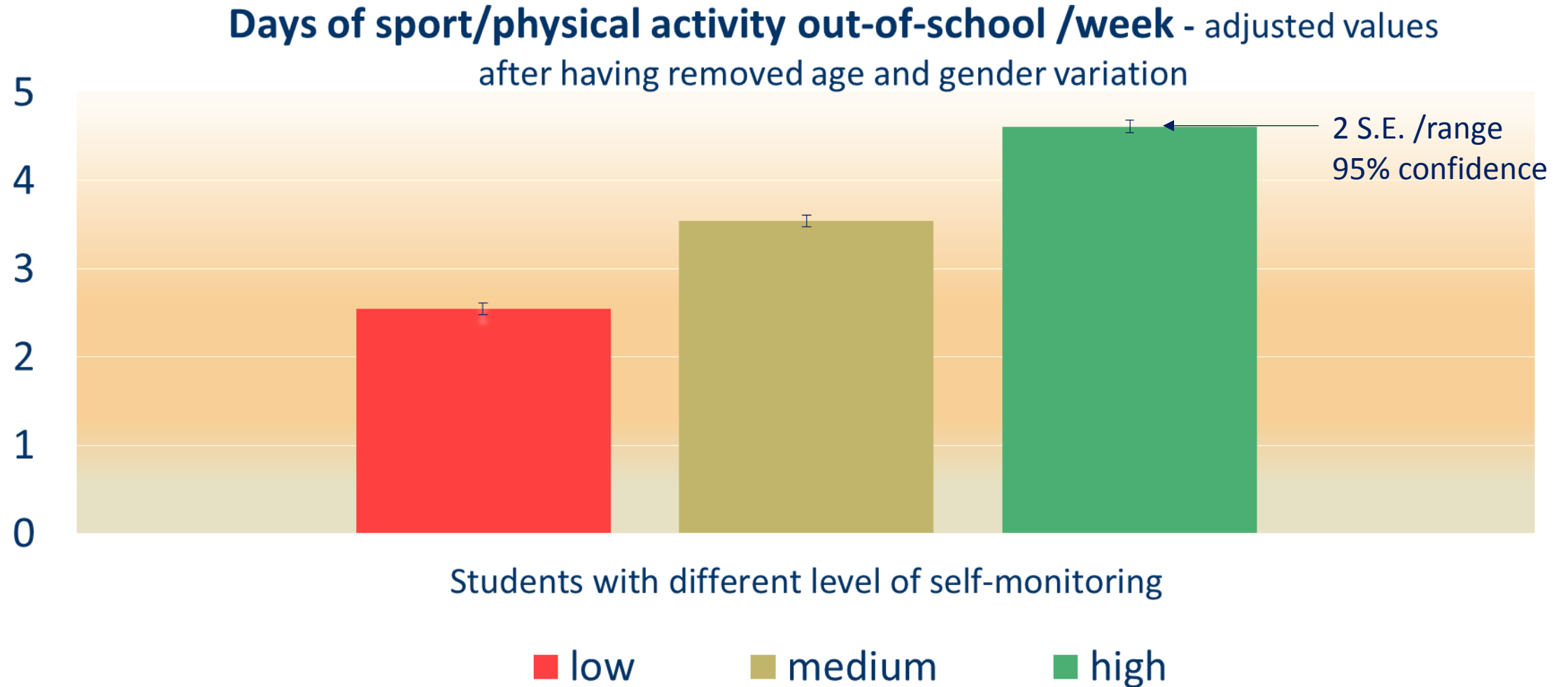
Araştırmamızın sonuçları, böyle öğrencilerin fiziksel olarak daha aktif olduklarını ortaya koydu.

# Egzersiz sıklığı konusunda farklı öz-gözlem düzeylerindeki öğrenci sayıları

Egzersiz sıklığı konusunda öğrencilerin öz-gözlem düzeyleri

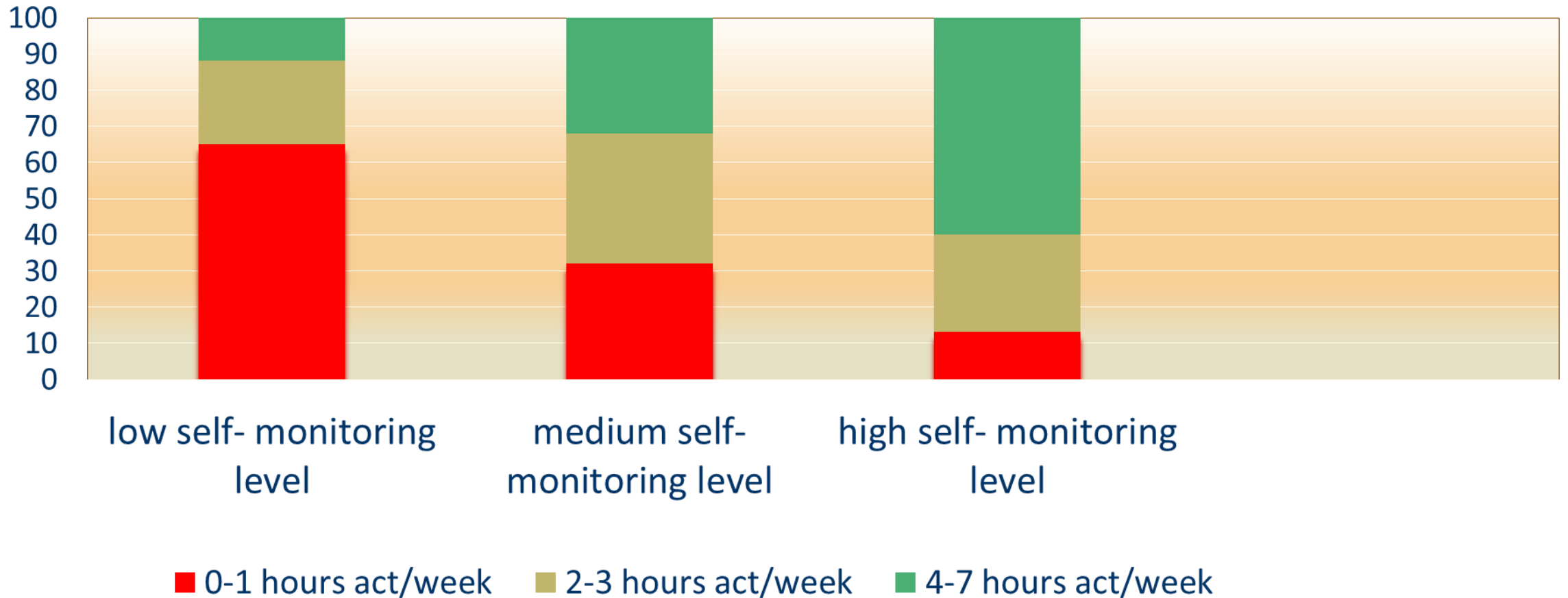
Yaş	Düşük	Orta	Yüksek	TOPLAM
10	85	139	120	344
11	257	558	461	1276
12	235	359	252	846
13	313	367	227	907
14	479	520	316	1315
15	457	539	298	1294
16	364	349	191	904
17	234	215	128	577
18	94	74	48	216
Toplam	<b>2518</b>	<b>3120</b>	<b>2041</b>	<b>7679</b>

# Öğrencilerin kendi FA sıklıklarını öz-gözlem düzeyleri arttıkça, okul dışında o kadar çok gün fiziksel olarak aktifler



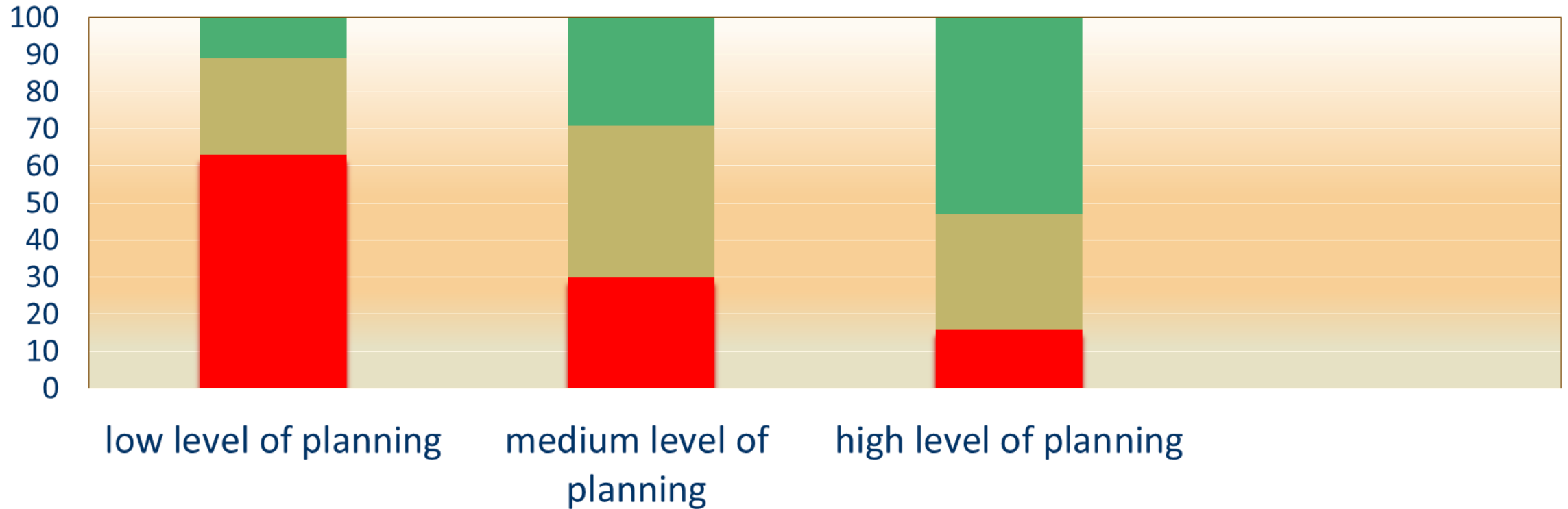
# Öz-düzenleme düzeylerine göre öğrencilerin haftalık FA saati %'si

% of students who exercise 0-1 or 2-3 or 4-7 hours per week



# Okul dışı FA planlama düzeylerine göre öğrencilerin haftalık FA saati %'si

% of students who exercise 0-1 or 2-3 or 4-7 hours per week



■ 0-1 hours act/week ■ 2-3 hours act/week ■ 4-7 hours act/week

Bu sebeplerle 3. ve 4. webinarlarda öğrencilerin yetenek ve planlama/hedef belirleme öz-gözlemlmelerini artırmaya odaklandık

Onlara son 7 günlük FA'lerini nasıl gözlemleyeceklerini öğrettik ve FA sıklığını artırmak için hedef belirleme programı kullanmalarını sağladık

Ayrıca hem bireysel hem de grup hedefleri belirleyerek öğrencilerin birbirlerinin FA düzeylerini artırmaya yardım ve motive etmelerini sağladık

Tabi ki bu stratejileri pozitif bir motivasyonel iklimde uyguladık!

Bu uygulamanın sonuçlarına ait veriyi henüz analiz etmedik.

# Gelecek yıl IMPACT, kontrol grubu öğretmenlerine de uygulanacak

Pentatlon Takımı Programını öğrencilerinize daha iyi sonuçlar elde etmek ya da program geliştirmek için tekrar uygulamak ister misiniz?

- EVET ilgileniyorum
- HAYIR ilgilenmiyorum

# IMPACT II'de ESTIMATE ağı hedefi

- IMPACT'ı geliştirmek ve deneyimlerimiz dođrultusunda daha iyi bir uygulama geliştirmek istiyoruz

# Webinarların içeriđi:

Web1: DSÖ tavsiyeleri, FA'nin faydaları, FA'yi artırmada BE'nin rolü

Web2: Zevk almanın önemi, motivasyonel iklim ve temel psikolojik ihtiyaçlar

Web3: Hedef belirleme ilkeleri, bireysel ve grup hedefleri

Web4: Pentatlon Takımı Programı

Bu webinarlara ne eklemek isterdiniz?

(i) BE öğretmenlerini eğitmek için?

(ii) Okulda daha iyi uygulamak için?

(iii) FA'yi artırmak için?

Lütfen düşüncelerinizi text bölümüne yazınız.

# Avrupalı proje partnerlerimiz onlarla/bizlerle işbirliği yapmak isteyip istemediğinizi soruyor...

Gerekenler:

- Öğrencilerinizin FA düzeyini artırmak için içsel motivasyon
- Avrupadaki toplantılarda kendinizi yazılı ve sözlü olarak ifade edebilecek kadar İngilizce

İster misiniz? (Bana daha sonra da ulaşıp söyleyebilirsiniz)

# IMPACT Final Toplantısı

- Yunan Eğitim Politikaları Enstitüsü tarafından düzenlenecek: Atina 28-29 Kasım 2019
- Tüm öğretmenlerimizin online ya da fiziksel katılımını bekliyoruz
- Kendi deneyimlerinizi paylaşırsanız seviniriz
- Online da sunabilirsiniz

IMPACT sonuçlarının sunumu toplantısı Eylül 2019'da Larisa'da. Orada olabilecek olan var mı?

# İnaktif çocukları belirleme ve motive etmede Avrupa sosyal iletişim ağı (ESTIMATE ağı)

BE aracılığıyla FA'yi artırma ile ilgilenen BE öğretmenleri ve araştırmacılar arasındaki bu iletişim ağını nasıl sürdürebiliriz?

Öneriniz var mı?

Lütfen fikirlerinizi text bölümüne yazın, ya da el kaldırarak söz alın

Ευχαριστούμε πολύ!

Merci beaucoup!

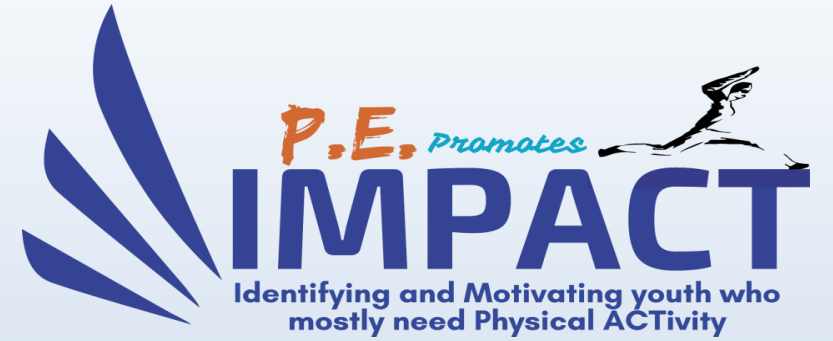
Grazie mille!

Muchas gracias!

Çok teşekkür ederim!

Vielen Dank!

Thank you very much!



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



- we will dedicate more time to an open discussion on teachers' impression regarding the general IMPACT program, what worked, what was difficult and suggestions for its improvement (similar questions presented in the questionnaire you just sent) and suggestions/availability for the ESTIMATE network.
- Lastly, we will give them extra encouragement for questionnaire completion (especially for students' questionnaire because the school is ending this week and sometimes the link seems not to work properly).