



DENGE

1. GİRİŞ

Fiziksel ve zihinsel aktiviteler, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için hayati bir rol oynamaktadır. Spor, bu iki dengeyi sağlamada önemli bir araç olarak kabul edilmektedir. Hem fiziksel sağlığı güçlendiren hem de zihinsel esenliği destekleyen spor, bireylerin sosyal, duygusal ve psikolojik gelişimine katkı sağlar. "Denge" projesi, bu kapsamda sporun sadece bir fiziksel aktivite olmadığını, aynı zamanda zihin ve beden dengesini kurmaya yardımcı bir süreç olduğunu vurgulamak amacıyla hayata geçirilmiştir.

Sporun sadece bedensel değil, aynı zamanda zihinsel faydalar sağladığına dair araştırmalar son yıllarda artış göstermiştir. Örneğin, Cox ve arkadaşlarının (2010) yaptığı araştırmada, düzenli spor yapmanın stres yönetimi, özgüven artışı ve psikolojik dayanıklılık kazandırdığı ortaya konmuştur. Benzer şekilde, Biddle ve Mutrie (2008), sporun zihinsel sağlık üzerindeki olumlu etkilerinin özellikle depresyon ve anksiyete ile başa çıkmada önemli bir araç olduğunu belirtmişlerdir. Bu doğrultuda "Denge" projesi, katılımcıların sadece fiziksel kapasitelerini artırmakla kalmayıp, aynı zamanda zihinsel ve duygusal dengelerini güçlendirmeyi hedeflemektedir. Proje, toplumsal bir bağlamda da kayda değer bir öneme sahiptir.

Günümüzde hareketsiz yaşam tarzı ve teknolojik bağımlılıklar, özellikle gençler arasında fiziksel aktivitenin azalmasına neden olmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) 2020 verilerine göre, dünya genelinde gençlerin %81'i yeterince fiziksel aktivite yapmamaktadır. Bu durum, fiziksel ve zihinsel sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Türkiye özelinde de benzer bir tablo görülmektedir; hareketsiz yaşam ve spor eksikliği, özellikle genç nesillerin sağlığını tehdit eden unsurlar arasında yer almaktadır. "Denge" projesi, bu eğilimlerin tersine çevrilmesi ve sağlıklı yaşam bilincinin artırılması amacıyla topluma katkı sağlamayı hedeflemektedir. Proje, sporun fiziksel, zihinsel ve sosyal boyutlarını bir araya getirerek katılımcılara bütünsel bir denge sunmayı amaçlamaktadır.

Aynı zamanda sporun bir rekabet unsuru olmaktan öte, bireysel gelişim ve farkındalık sağlayan bir araç olduğunu göstermektedir. "Denge" projesinin temel tartışma noktalarından biri, sporun zihinsel sağlık üzerindeki etkisinin nasıl daha fazla vurgulanabileceği ve toplumun bu konuda nasıl daha bilinçli hale getirilebileceğidir. Ayrıca, proje kapsamında sporun bireylerin sosyal çevreleriyle olan ilişkilerini nasıl güçlendirdiği ve bu sayede toplumsal dayanışmanın nasıl sağlanabileceği üzerinde de durulacaktır. Sonuç olarak, "Denge" projesi, bireylerin beden ve zihin dengesini sağlamalarına yardımcı olurken, sporun bireysel ve toplumsal yararlarını gözler önüne sermeyi amaçlamaktadır.

Bu çerçevede, katılımcılar hem fiziksel hem de zihinsel anlamda güçlenerek, daha sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürme yolunda önemli adımlar atacaklardır. 2024/53 2024-2025 Eğitim ve Öğretim Yılına İlişkin İş ve İşlemler konulu genelgenin "Özellikle temel eğitim kademesinde oyunun eğitim değeri, psikolojik ve sosyolojik işlevi, kuşaklar arasında kültür aktarımına katkısı, kişilik inşasına etkisi, adabımuaşeretini doğal yollarla kazandırma yönüyle gerçekleşen değer aktarımı

boyutu vb. hususlar da dikkate alınarak öğrencilerin oyuna yönlendirilmesi sağlanacaktır.” ifadelerini içeren 20. maddesi ve “Okullarda öğrencilerin seviyesine göre temizlik, obeziteye karşı duyarlılık, dengeli ve sağlıklı beslenme alışkanlığının geliştirilmesi ve fiziksel aktivitelerin teşvik edilmesi afet farkındalığı, ilk yardım, trafik kültürü, bağımlılık ve şiddetle mücadele konularında farkındalık sağlayacak etkinliklere yer verilecektir.” ifadelerini içeren 21. maddesi çerçevesinde DENGGE çatı projesi geliştirilmiştir.

2. FAALİYETLER

FAALİYET ADI: Akıl ve Zekâ Oyunları Şenliği

HEDEF KİTLE: Kayseri ili mülki sınırları içinde hizmet veren tüm resmî ve özel okul öğrencileri

ÖZET

Okul ve ilçe turnuvaları düzenlenip dereceye giren öğrenciler şenlik havasında düzenlenecek olan il turnuvasına katılacaktır.

FAALİYET ADI: Er-Va Spor Okulları Turnuvaları

HEDEF KİTLE: Kayseri ili mülki sınırları içinde hizmet veren tüm resmî ve özel okul öğrencileri

ÖZET

İl Millî Eğitim Müdürlüğümüz adına kurulan ERVA Spor Kulübü bünyesinde yıl boyunca çeşitli branşlarda turnuvalar düzenlenecektir.

FAALİYET ADI: Spor AŞ. Kayak ve Yüzme Kursları

HEDEF KİTLE: Kayseri ili mülki sınırları içinde hizmet veren tüm resmî okullarda görev yapan öğretmenler

ÖZET

Öğretmenlerimize yönelik olarak belirli periyotlarda Spor AŞ. ile iş birliği yapılarak kayak ve yüzme kursları açılacaktır.

FAALİYET ADI: Okul Öncesi Spor Şenlikleri

HEDEF KİTLE: Kayseri ili mülki sınırları içinde hizmet veren resmî okul öncesi eğitim kurumları

ÖZET

Spor AŞ. ile iş birliği yapılarak belirli okul öncesi eğitim kurumlarında okul öncesi spor şenlikleri planlanacaktır.