

İYİLEŞTİRME RAPORU

1. 2020 yılına ait KİDR raporları kalite güvence komisyonuna gönderildi. Kanıt: SPBF-KURUM İÇ DEĞERLENDİRME RAPORU, SBF-kidr-değerlendirme-raporu.
2. PUKÖ döngüsü kapsamında öğrencilerin geri bildirimlerini almaya yönelik sınıf öğrenci temsilcileriyle toplantı gerçekleştirildi. Kanıt: SBF-Öğrenci temsilcileri toplantısı ve raporu.
3. Fakülte kalite güvence politikaları güncellenerek fakülte web sitesine yüklendi. Kanıt: SBF-BİRİM KALİTE POLİTİKASI, SBF-PUKO DÖNGÜSÜ. Ayrıca Fakültemizdeki tüm akademik ve idari personelin Üniversitemiz Kalite Güvence Politikasından haberdar olmaları için “Üniversitemiz Kalite Güvencesi çalışmaları ve Kurumsal Akreditasyon Programı (KAP) süreç ve çalışmaları” broşürü çoğaltılarak tüm personelimize imza karşılığı tebliğ edilmiştir.
4. Fakülte bünyesinde 3 öğretim elemanından oluşan Öğrenci Akademik Danışmanlığı Komisyonu kuruldu. Kanıt: SBF-Öğrenci Akademik Danışmanlığı Komisyonu.
5. 2020-2021 yıllarına ait sosyal sorumluluk projeleri kalite güvence ofisine gönderilmek üzere kanıtlarıyla derlendi. Kanıt: SBF-Sosyal Sorumluluk Faaliyetleri.
6. Araştırma merkezlerinin web sayfalarına kalite güvence sekmesi eklendi. Kanıt: SBF-Uygulama ve Araştırma Merkezleri.
7. Bağımlılıkla mücadele kapsamında yapılan faaliyetler kalite güvence ofisine gönderilmek üzere derlendi. Kanıt: SBF-Bağımlılıkla Mücadele Eğitimleri.
8. Fakülte bünyesinde standart bir matbu sınav kâğıdı formu belirlenerek fakülte web sitesindeki kalite güvence sekmesine eklendi. Kanıt: SBF-sınav-kagidi.



Spor Bilimleri Fakültesi bünyesinde yer alan Kalite Güvence komisyonu Öğrenci temsilcileri, Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof.Dr.Hürmüz Koç , Kalite Güvence Komisyonu Başkanı Doç.Dr.Cevdet Cengiz ve Kalite Güvence Komisyonu üyeleriyle bir araya geldiler.





ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
KALİTE GÜVENÇE KOMİSYONU

BÖLÜMLER ÖĞRENCİ TEMSİLCİLERİ TOPLANTISI
TOPLANTI RAPORU

TARİH : 01.12.2021
SAAT : 14:00
YER : ÇOMÜ Spor Bilimleri Fakültesi 231 nolu toplantı salonu

GÜNDEM

1. Öğrenci temsilcilerinin eğitim-öğretim faaliyetleriyle ilgili geri bildirimlerinin alınması

KOMİSYON KARARLARI

- Bölümlerin öğretim planlarında yer alan derslerin AKTS ders içeriklerinin güncel tutulması
- Seçmeli ders havuzlarının öğrenci talepleri göz önünde bulundurularak güncellenmesi
- Spor Yöneticiliği Bölümü öğretim planında güz yarıyılında yer alan scuba dersinin bahar yarıyılına alınması konusunda bölüm başkanlığına öneride bulunulması
- Fakültenin eskiden, tahrip olan ve kullanıma uygun olmayan malzemelerinin (top, raket vs.) yenilenmesi konusunda dekanlığa görüş bildirilmesi
- Ders saatlerine hassasiyet gösterilmesi ve olası ders saati değişikliğinde bölüm başkanlarına bilgi verilmesi

Doç. Dr. Cevdet CENGİZ
Kalite Güvencesi Komisyonu Başkanı



T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı



Sayı : E-20298169-903.07.01-2100242982
Konu : Öğrenci Akademik Danışmanlık
Komisyonuna Görevlendirme Hk.

16.12.2021

DAĞITIM YERLERİNE

ÇOMU Kalite Güvencesi çalışmaları kapsamında, Fakültemiz öğrencileri ile daha yakın temas kurmak için oluşturulan "Öğrenci Akademik Danışmanlığı Komisyonu"nda görevlendirilmiş bulunmaktasınız.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Doç. Dr. Abdulmenaf KORKUTATA (Komisyon Başkanı)
Dr. Öğr. Üyesi Barış BAYDEMİR (Üye)
Öğr. Sadettin EKİNCİ (Üye)

Prof. Dr. Hürmüz KOÇ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı V.

DAĞITIM LİSTESİ

Sayın Doç. Dr. Abdulmenaf KORKUTATA
Sayın Dr. Öğr. Üyesi Barış BAYDEMİR
Sayın Öğr. Gör. Sadettin EKİNCİ

Belge Doğrulama Kodu: 7MHCAFF

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi: dogrulama.comu.edu.tr

Adres: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Terzioğlu Yerleşkesi Spor Bilimleri Fakültesi

Telefon No: (0 286) 2180018

e-Posta:

Kep Adresi: comu@hs01.kep.tr

Faks No:

İnternet Adresi: <https://www.comu.edu.tr>

Bilgi için :

Telefon No:

Gülay Kırtıl
Bilgisayar İşletmeni

(0 286) 2180018 - 19038





Aikido ve Budo Federasyonu tarafından düzenlenen 4.Aikido Yaz Kampı, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi (ÇOMÜ) Aikido Topluluğu ev sahipliğiyle 02- 08 Ağustos 2021 tarihleri arasında Çanakkale'de gerçekleşti. 60 kişinin katıldığı kampta, antrenmanlar ÇOMÜ Dardanos Yerleşkesi'nde pandemi kuralları çerçevesinde gerçekleştirildi.

Günde 3 antrenman şeklinde gerçekleşen yoğun kamp sürecinde 60 katılımcı ile devam etti. Kamp sonunda Çomü Aikido topluluğu, Orman yangınlarına karşı destek olmak için Nebi Vural adına 80 fidan bağışında bulundu.

Hava sıcaklıklarının son dönemde aşırı şekilde artması üzerine, ÇOMÜ Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Diyetisyen Doç. Dr. Günay Eskici, vatandaşların aşırı sıcaklarda su, mineral kayıpları, halsizlik, nabız zayıflığı, yorgunluk durumlarını nasıl giderebileceklerini anlattı, bol su tüketimi yapılmasını tavsiye etti.



Diyetisyen Günay Eskici, aşırı sıcak havalarda su, mineral kayıpları, halsizlik, nabız zayıflığı, yorgunluk durumlarında vatandaşların neler yapması gerektiğini anlatırken, bol bol su tüketimi yapılmasını tavsiye etti. Eskici, sıcaklıkların bebekler, çocuklar, yaşlı ve hamileler üzerinde sağlık sorunlarının artmasına neden olabileceğini, aşırı sıcaklarda vatandaşların beslenmelerine dikkat ettikleri takdir de sıcaklıktan kaynaklanan olumsuz etkileri azaltacağını belirtti.

Hava sıcaklıklarının artmasının vatandaşlar üzerinde metabolik değişimlere sebep olabileceğini belirten Diyetisyen Günay Eskici, "Vücut iç ısısında artış ve terleme ile birlikte su, mineral kayıpları, bununla birlikte yaşanan dehidrasyon durumu baş ağrısı, bulantı, halsizlik, tansiyon dengesizliği sıcağın artmasıyla birlikte yaşadığımız sağlık problemleridir. Bu durumdan riskli gruplar dediğimiz bebekler, hamileler, 65 yaş üzerindeki ve kronik hastalığı olan bireyler çok etkilenebilir. Beslenmemizde bazı hususlara dikkat etmemiz sıcağın olumsuz etkilerini azaltmamızda yardımcı oluyor.

Sıcak havalarda vücudumuzun en çok ihtiyaç duyduğu besin ögesi sudur. Özellikle biz günde yaklaşık olarak 2 litre su tüketin uyarısı yaparken sıcak havalarda terlemenin etkisiyle daha çok kayıplar olduğu için bunu kişiye özgü olarak ve fiziksel hareketliliğe bağlı olarak 3,5 ile 5 litre arasına çıkartabiliyoruz. Kişilerde su kaybı ile birlikte mineral kaybı da olabilmekte. Bunun giderebilmesi için yaz meyvelerinden ve sebzelerinden yararlanabiliriz. Özellikle yazın karpuz, kavun gibi meyveleri tükettiğimizde hem vitamin mineral ihtiyacımızı hem de su ihtiyacımızı karşılıyoruz. Suyu bazen özellikle yaşı ilerleyen bireyler susuzluk ihtiyacı oluşmadığı için tüketmek istemiyorlar böyle durumlarda suyu aromalandırma avantaj sağlayacaktır.

Bununla ilgili hazırlanabilecek içeceklerimiz olabilir. Yeşil çaylı içecekler ve ayran alınabilir. Süt, yoğurt, ayran yazın özellikle tercih edilebilecek içerdiği kalsiyum dolayısıyla kalbin çalışması ve sinir sistemi açısından da vücudu olumlu etkileri olan besinler olarak kabul edilebilir" dedi.

'BESİNLERİN PİŞİRME YÖNTEMLERİNE DİKKAT EDİLMELİ'

Çok sıcak havalarda aşırı yağlı aşırı tuzlu yiyeceklerden kaçınılması gerektiğini ifade eden Eskici, "Besinlerimizde pişirme yöntemi olarak kızartma kavurma gibi yöntemler yerine daha hafif fırında, haşlama, ızgara gibi yöntemlerini tercih edebiliriz. Özellikle çok yağlı yiyeceklerin kişilerde bulantı, yorgunluğa ve tansiyon yüksekliğine sebep olduğu kişinin vücudunun daha çok yorulmasına sebebiyet verdiği için bu gibi yiyeceklerden kaçınıyoruz" diye konuştu.

Haber linki için tıklayınız

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi (ÇOMÜ) Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Diyetisyen Günay Eskici, ramazan ayını bir yemek şöleni olarak düşünmemek gerektiğini söyledi. Diyetisyen Eskici, özellikle iftar öğünlerinde masaların çok fazla doldurulmasının doğru olmayacağını belirterek, "Pandemi dönemiyle birlikte fiziksel aktivitedeki azalmayı da düşündüğümüzde, bu kilo artışlarına sebep olabilir. Sofralarımızın çok zengin olmamasını istiyoruz. Pilav, makarna ve böreği, mümkün merteye sofralarımızda azaltalım. İftarda sahura kadar olan süreçte yaklaşık 8-10 bardak su tüketmeye özen gösterelim. Şekerli içeceklerden mümkün merteye kaçınalım" dedi.



ÇOMÜ Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Diyetisyen Günay Eskici, ramazan ayı ile birlikte ibadetlerin yerine getirilirken, sağlığımızı koruyabilmenin ve bağışıklığımızı güçlü tutabilmenin de son derece önemli olduğunu söyledi. Ramazanda beslenmede sadeleşmeye gidilmesi gerektiğini ve yemek şöleni olarak düşünmemek gerektiğini belirten Doç. Dr. Günay Eskici, iftar öğünlerinde masaların çok fazla doldurulmasının, özellikle pandemi döneminde fiziksel aktivitedeki azalmanın da etkisiyle kilo artışlarına da yol açabileceğine dikkat çekti. Ramazan boyunca sahura kalkmanın alışkanlık haline getirilmesinin önemine de değinen Eskici, sahur için en sağlıklı yiyeceğin kahvaltı olduğunu söyledi.

'SAHURDA PROTEİN AÇISINDAN UYGUN BESİNLERİ TERCİH ETMEK TOKLUK SAĞLAR'

Doç. Dr. Günay Eskici, sahurda bizi çok susatacak aşırı yağlı ve tuzlu, ertesi gün halsiz bırakacak besinlerden uzak kalmamız gerektiğini ifade ederek, şunları söyledi:

"İftardan kalan yiyecekleri, özellikle börekler, tatlılar, ana yemekler sahurda tüketildiğinde ertesi gün halsizlik ve susuzluğa sebebiyet verebilir. Bu nedenle sahur için en önemli yiyecek kahvaltıdır. Nasıl ki güne başlarken kahvaltı ile başlıyorsak, bir oruç gününe başlarken de en iyi öğünün kahvaltı olduğunu söyleyebiliriz. Sahurda protein açısından uygun besinleri tercih etmek tokluk sağlayacaktır. Yumurta örnek bir proteindir. Yine peynir bizim tok kalmamıza yardımcı olan bir besindir. Sahurda yeşillikleri tüketmek bağırsaklarımızın çalışmasına yardımcı olur. Çünkü ramazan ile bağırsaklarımızın çalışması susuzluğun da etkisiyle gittikçe yavaşlayacak. Sahurda ve iftarda mümkün merteye yeşillğe özen gösterelim. Salatalık ve domates tüketebiliriz. Zeytin ve peynirde az tuzlu olanı tercih etmek ertesi gün susuzluk yaşamamamız adına çok önemli. Ramazanda pideyi çok seviyoruz ama sahurda genellikle tam tahıllı ekmeği öneriyoruz. Çünkü daha tok kalmamıza yardımcı olur. Tatlı ihtiyacımızı karşılamak için hurma, kayısı, kuru incir tüketebiliriz. Tabağımızda çiğ badem ve cevizler olabilir ki bunlar da yağlı tohumdur. Yine tok kalmamıza yardımcı olur ve protein açısından zengindir. Sahurda kefir tüketimini de öneriyoruz. Bitki çayları ve süt de tüketilebilir. Ama kefirin bağırsak florası üzerinde önemli bir etkisi var ve yine tok kalmamıza yardımcı olur. Sahurda su tüketimi de çok önemli. Bu nedenle sahurda 3-4 bardak su içelim ki ertesi gün su ihtiyacımızı karşılasın. Sahurdaki

bir diğer seçenek de yumurta ve peynir ile yapılacak bir omlet bir seçenek olabilir. Diğer bir seçenek de süt ile yulaf olacaktır. İçine birkaç ilek, az miktar muz, kuru kayısı, hurma ve yağlı tohumlar katılabilir. Bu Şekilde bir karışım da bizi ertesini gün tok tutacak ve susuzluk hissi yaşamamıza engel olacak."

'İFTARDA DİNLENEREK YEMEK ÇOK ÖNEMLİ'

İftar sofralarında nelerin olması gerektiği konusunda bilgiler aktaran Eskiçi, "Öncelikle bir bardak su ile orucumuzu açmalıyız. Orucumuzu açtıktan sonra dileyenler bir tane hurma tüketebilirler. Hurmadan sonra mutlaka çorba tüketimini öneriyoruz. Çorbanın içinde çeşitli sebzeler, kıyma olabilir. Çorbanın besleyici değerini artırmış oluruz bu Şekilde. Çorbanın hemen ardından salata ve yoğurt önerisinde bulunuyoruz. Bu midemizde tokluk sağlayacaktır. Birden çok fazla yemek yememize engel olacaktır. Dinlenerek yemek çok önemlidir. Çok hızlı Şekilde beslendiğimizde çok fazla yemiş olabiliriz. Ana yemeği porsiyonlarını küçülterek almamızda fayda var. Ana yemekte etli sebze yemeği olabilir. Sadece et yemeği olabilir. Yanında zeytinyağlı sebze yemeği olabilir. İftardan sahura kadar olan süreçte sıvı tüketimi önemlidir. Genelde tatlı istiyoruz tabii ki. Her gün tatlı yemektense haftada iki gün hafif tatlıları, özellikle glla, sütlaç, dondurma gibi tatlıları daha çok öneriyoruz. Tatlı ihtiyacının limonatayla, kompostoyla, hoşafla karşılanabileceğini de bilmemiz gerekiyor. Bunlarla hem sıvı ihtiyacımızı karşılayabiliriz hem de tatlı ihtiyacımızı karşılayabiliriz. İftarda bir avuç büyüklüğünde pideyi tüketmek yeterli olacaktır" dedi.

'SOFRALARDAN PİLAV, MAKARNA, BÖREK AZALTILMALI'

Gün boyunca aç kalındığından beslenmeye çok fazla ağırlık verilmemesi gerektiğini belirten Doç. Dr. Günay Eskiçi, "Sofralarımızın çok zengin olmamasını istiyoruz. Pilav, makarana, börek gibi yiyecekleri mümkün mertebe sofralarımızda azaltalım. Özellikle iftarda yeşilliklerimiz, salatamız olsun diyoruz ki, gün boyu susuz kalıyoruz, aç kalıyoruz, bağırsak hareketlerimiz yavaşlıyor. Yeterli lif alımı sağlayarak da bağırsak hareketliliğimiz artırmış olabiliriz. İftar sonrasında sahura kadar olan süreçte sıvı tüketebiliriz. Bitki ayı, normal çay tüketebiliriz. Suyu zaten öneriyoruz. İftarda sahura kadar olan süreçte yaklaşık 8-10 bardak su tüketmeye ozen gösterelim. Şekerli içeceklerden mümkün mertebe kaçınalım" dedi.

'SEBZE, MEYVE, YAĞLI TOHUMLAR BAđIŐIKLIK SİSTEMİMİZİ GÜÇLENDİRECEK'

İnsanların, pandemi dönemiyle fiziksel aktivitelerinin gittikçe azaldığını belirten Doç. Dr. Günay Eskiçi, "Buna ramazan ayı eklenince uzun süren açlık dönemi bizim metabolik hızımızı azaltacak. Dolayısıyla diğer ramazanlara nazaran belki de dışarı çıkma kısıtlılığımızın, hareket kısıtlılığımızın az olması, bizim durağan ve hareketsiz yaşantımızla beslenmemize biraz daha dikkat etmemizi gerektiriyor. O yüzden iftar sofralarımızın çok zengin kalabalık olmasını istemiyoruz. Mümkün mertebe diğer ramazan ayındaki dönemlere nazaran daha da sade beslenmemiz gerektiğini unutmamız gerekiyor. İftar sonrasında bir ara oğn yapılabilir bazen. Bu ara oğnde canımız istiyorsa kuruyemişler oll Şekilde tüketilmeli. İftardan 1 saat veya 2 saat sonra meyve tüketebiliriz. Bizim için önemli olan bol sıvıdır. Günlük beslenmemiz 2- 3 oğnden oluşuyor ramazan döneminde. Önemli olan bu ürünlerin porsiyonlarını küçülterek ve beslenmeyi sadeleştirerek geçirmektir. Pandemi döneminde yaşıyoruz ve bağışıklık sistemimizi önemsiyoruz. Yeterli ve dengeli beslendiğimizde yani sofralarımızda besin çeşitliliği sağladığımızda (süt grubu, et-yumurta-kurubaklağil grubu, sebze ve meyvelere yer verdiğimizde) bağışıklık sistemimizin güçlenmesine destek oluruz. Burada ihtiyacımız olan vitaminleri ve mineralleri de almış olacağız" diye konuştu.

Haber Linki için tıklayınız

Habertürk Videolu haber için tıklayınız

Haberin fotoğrafları için Tıklayınız

. Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Hürmüz Koç, koronavirüsün deformiteye bağlı olarak başta akciğer olmak üzere solunum sisteminde fonksiyon kaybı ile kalpte sıkıntı yarattığını, bunun da ölümlere neden olabildiğini söyledi.



Koç, "Covid-19'a yakalanıp, atlatan kişilerin, akciğerlerini rehabilite etmeleri noktasında aerobik egzersizler başta olmak üzere, ev içinde yapılan egzersizler ve solunum kapasitesini artırmaya yönelik yapılan diafragmatik solunum egzersizlerini ilaç gibi düşünebiliriz" dedi.

Dünyayı etkisi altına alan koronavirüse yakalanıp atlatanlarda en büyük problem akciğerlerde meydana gelen tahribat oluyor. ÇOMÜ Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Hürmüz Koç hastalığı geçirenlere akciğerlerdeki sorunların giderilmesi için aerobik ve solunum egzersizleri önerdi. Koç şöyle konuştu:

"Bir yıldan beri mücadele ettiğimiz koronavirüs, organizmaya girdiğinde nerelerde tutuluyor ve hangi organlara tahribat yaratıyor diye baktığımızda, koronavirüs ACE-2 (Angiotensin Converting Enzyme-2/anjiyotensin dönüştürücü enzim) hücre yüzeyi reseptörlerine tutunduğu bilinmektedir. ACE-2 proteini daha çok akciğerde, kalpte ve böbreklerde bulunmaktadır. Covid-19'a yakalanan ve Covid-19 atlatan kişilerde; akciğerde, kalpte ve böbreklerde büyük doku fonksiyon kayıplarının olduğu bilinmektedir. ACE-2 proteinin görevi akciğerde sıvı toplanması ve iltihap oluşmasını engellemektir. Akciğere giren koronavirüs ACE-2'ye tutunarak proteinin yapısını ve fonksiyonunu bozmaktadır. Bu noktada sıvı birikmesi sebebi ile alveollerde gaz değişimini sınırlamaktadır. Solunum sisteminin yapısı incelendiğinde ise gaz değişimi sadece alveoller düzeyinde olduğu bilinmektedir. Bu gaz değişiminin gerçekleşmemesi de dokulara daha fazla oksijenli kanın gelmeyeceği anlamındadır ki, kişilerin halsiz olması ve hastalığı bu kadar sıkıntılı geçirmelerinin sebebi de budur. Akciğerde havanın yerine sıvının girişi ise zatürrenin oluşudur. Koronavirüste ise daha ağır vakalarla karşılaşmaktadır. Koronavirüs ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında, koronavirüs akciğerlerdeki ACE-2 proteinine tutulma yüzdesi bu kadar yüksek olmasaydı, ağır vakalar ve ölüm oranları da bu

kadar yüksek olmayacaktı. Bunun yanında koronavirüs kalpte miyokart kalp kasına tutunarak kalp yetmezliği hatta ani kalp durmasına sebep olmakta, böbreklerde tutunarak böbrek yetmezliğine bağlı ölümlere sebep olmakta ve beyinde ise tat ve koku kaybına ve unutkanlığa sebep olmaktadır. Dolayısıyla da Covid-19'a yakalanan ve atlanan kişiler için akciğerlerini rehabilite etmeleri noktasında; ev içinde yapılan solunum egzersizlerini ve aerobik egzersizleri ilaç gibi düşünebiliriz. Aerobik kapasitenin en önemli etkisi ACE-2 protein üzerinedir. Yapılacak olan aerobik egzersizlerin ACE-2 proteini olumlu yönde etki etmesi, kişilerde oluşan Covid-19'un olumsuz etkileri kısa sürede uzaklaştırabilir."

'SOLUNUM KAPASİTESİNİ GELİŞTİRECEK EGZERSİZLER YAPIN'

Prof. Dr. Hürmüz Koç sözlerini şöyle sürdürdü: "Biz önce zamansal uyum diyoruz. 40 dakikaya kadar hafif tempo yürüyüşler ile başlanmalı ve daha sonra yüklenme şiddeti artırılarak devam etmelidir. Yani orta tempo ve daha sonra da tempolu dediğimiz yürüyüşler gerçekleştirilmelidir. Burada yüklenmenin yoğunluğunu nabza göre belirleyebiliriz. Maksimal nabzın; yüzde 50, 55, 60, 65, 70 gibi oranlarla kademeli olarak yüklenmeyi, yükseltme ilkesi çerçevesinde yürüyüşleri artırabiliriz. Tabi ki aerobik egzersizlere ilave olarak direnç antrenmanları da yapmak zorundayız. Çünkü direnç antrenmanları da kassal kuvvet, kassal dayanıklılık ve kas kütlesi artışına sebep olacağı için bu kas kütlesindeki Covid-19'a bağlı negatif etkiyi uzaklaştırabiliriz. Bir diğer önemli unsur da, kişilerin kısıtlamaları yaşadığımız bu dönemde evde neler yapabileceğidir. Kişilerin evde yapabilecekleri en iyi egzersizler solunum egzersizleridir. Solunum egzersizlerini tek zamanlı veya çift zamanlı şekilde yapabilir. Kişiler diafragmatik (diyafram) solunumu dediğimiz solunum egzersizler ile solunum kapasitesini geliştirebilirler. Solunum kapasitesini geliştirmeye yönelik evde yapılacak bir diğer egzersiz ise balon şişirmektir. Balon şişirmek dinamik bir egzersiz olarak hem akciğer solunum ve fonksiyonlarını geliştirir hem de evde en keyifli aktivite olarak düşünebiliriz."

Haber kaynağı için tıklayınız

Hentbolda Temel Teknik" Kitabı İle Mehmetçik Vakfı'na Bağış Yapabilirsiniz

30.06.2020



"Hentbolda Temel Teknik" Kitabı Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyeleri Dr. Mustafa Deniz Dindar ve Dr. Özdemir Atar tarafından yazıldı. Yayın tarihi, 33 Mehmetçiğin İdlid'de şehit düştüğü tarihe denk geldiği için kitabın tüm geliri yazarlar ve yayın evi tarafından Mehmetçik Vakfına bağışlandı.

ÇOMÜ Senato Toplantısında Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Hürmüz Koç, kitabın tanıtımını yaparak kitabın sonunda bulunan kare kodu ile Mehmetçik Vakfına online bağış yapılabildiğini açıkladı. Öğretim Üyelerinin her birine dağıtılan kitabın tüm Türkiye'de dağıtımının yapıldığı vurgulayan Dekan Koç, alınacak her kitabın Mehmetçik Vakfına Destek olacağını dile getirerek kitap hakkında şunları söyledi:

"Hentbol sporuna başlangıç düzeyinde fizyolojik gereksinimlerin ve öğretim tekniklerinin bulunduğu kitap; içinde barındırdığı görseller, kare kod ve video uygulamaları ile güncel akademik yazın ve öğretim metotları ile uzaktan eğitime uygunluğu sayesinde "Covid-19" sürecinde dahi başta üniversitemiz öğrencileri olmak üzere tüm öğrencilerin, hentbol branşını ders kapsamında veya ders dışında da görerek ve uygulayarak öğrenimlerine ve spor dalının gelişmesine katkı sağlayacak niteliktedir."



HENTBOLDA

TEMEL

TEKNİK



EDİTÖR

Dr. Özdemir ATAR

YAZAR

Dr. Mustafa Deniz DİNDAR

7 Mayıs 2020 Tarihli ve 31120 Sayılı Resmi Gazete' de yayınlanan kararname ile ÇOMÜ Sağlıklı ve Aktif Yaşlanma Çalışmaları Uygulama ve Araştırma Merkezi kurulmuştur. ÇOMÜ Rektörlük Sağlıklı ve Aktif Yaşlanma Çalışmaları Uygulama ve Merkezi Müdürlüğüne Doç. Dr. Gülşah Şahin 30.06.2020 tarihinden itibaren fakültemiz öğretim üyesi Doç.Dr. Gülşah Şahin asaleten atanmıştır.

Merkezin amaçları

Merkezin esas amacı; yaşlılara ilişkin sağlıklı egzersiz ve fiziksel aktivite konularında kuramsal ve uygulamalı araştırmalar ve ölçümler yapmak, bunların yapılmasını özendirmek, başlatmak, desteklemek, geliştirmek ve yayınlamak için imkan sağlamaktır. Buna ek olarak Merkezin amaçları şunlardır:

- Sağlıklı ve aktif yaşlanma ile ilgili alanlarda, egzersiz ve fiziksel aktivitenin etkileri konusunda eğitim programları veya seminerler düzenlemek.
- Sağlıklı ve aktif yaşlanmayı destekleyici özgün araştırmalarda bulunmak, özendirmek, isteyenlere öncülük etmek ve destek sağlamak.
- Aktif yaşlanma ile ilgili egzersiz ve fiziksel aktivite programlarının geliştirilmesini, öneminin anlaşılmasını ve yaygınlaştırılmasını sağlamak amacıyla uygulamalı eğitimler ve egzersiz programları düzenlemek.
- Sağlıklı ve aktif yaşlanmanın fiziksel ve psikolojik sağlık açısından önce Üniversitemizde, İlimizde ve ülkemizde yaygınlaşmasına öncülük etmek.
- Aktif yaşlanma ile ilgili alanlarda akademik, bilimsel kaynaklara dayalı olarak çalışmalar yapmak ve yaptırmak.
- Ülkemizde aktif yaşlanmada egzersiz, spor ve fiziksel aktivitenin önemi ile ilgili olumlu bir tutumun yerleşmesini sağlamak için ulusal ve uluslararası düzeyde panel, çalıştay, konferans, seminer ve sempozyum gibi bilimsel etkinliklerde bulunmak.
- Yaşlılık dönemindeki yaşam kalitesinin artırılması amacıyla, kaliteli ve aktif yaşlanma amaçlı faaliyet gösteren tüm ulusal ve uluslararası kurum ve kuruluşlarla işbirliği ve koordinasyon görevini yürütmektir.

Diyetisyen Doç.Dr. Günay Eskici'den Karantınada Ramazan Ayı Beslenme Önerileri

20.04.2020

Covid-19 Karantınası: Beslenme, Ağırlık Kontrolü ve Bağışıklığa Yönelik Öneriler Karantınada Ramazan Ayı Beslenme Önerileri

Covid-19 Karantınası: Beslenme, Ağırlık Kontrolü ve Bağışıklığa Yönelik Öneriler

Gündem: Karantınada Ramazan Ayı Beslenme Önerileri

Doç. Dr. Günay ESKİCİ

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi



**Sağlıklı Beslen,
Sağlık İçin Hareket Et**

Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Diyetisyen Doç.Dr. Günay Eskici'nin Covid-19 Karantınası: Beslenme, Ağırlık Kontrolü ve Bağışıklığa Yönelik Öneriler, Karantınada Ramazan Ayı Beslenme Önerileri Link için tıklayınız



Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri ve Sporcu Sağlığı Uyg. ve Arş. Merkezi

[Ana Sayfa](#)

[Kurumsal](#)

[Kalite Güvencesi](#)

[Devam eden Projeler](#)

[DİĞER](#)

[Arşiv](#)

[Foto Galeri](#)

[İletişim](#)





Hızlı Erişim ▾

English



Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi SAĞLIKLI VE AKTİF YAŞLANMA ÇALIŞMALARI UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



Ana Sayfa

YÖNETİM ▾

KALİTE GÜVENCE VE İÇ KONTROL ▾

MERKEZİMİZ

DİĞER ▾

Arşiv ▾

Foto Galeri

İletişim



Sandalye egzersizleri

Uluslararası İşbirlikleri

ÇAYAÇAM

Egzersiz

Performans Ölçümleri

Uluslararası İşbirlikleri

Toplantıya Rektör Prof.Dr.Sedat Murat , Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı ve Bağımlılıkla Mücadele Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürü Prof.Dr. Hürmüz Koç , Müdür Yardımcısı Diyetisyen Doç.Dr. Günay Eskici , Gençlik ve Spor İl Müdürü Ömer Kalkan, Genel Sekreter Yardımcısı Ayhan Monus ,Bağımlılıkla Mücadele Uygulama ve Araştırma Merkezi Yönetim Kurulu Üyeleri, Çanakkale'den Tokyo Olimpiyatlarına katılan ilk Milli Sporcu Oğuz Uyar ve Atletizm Antrenörü Vijdan Berberoğlu katıldı.



Açılış konuşmasını gerçekleştiren Merkez Müdürü Prof.Dr. Hürmüz Koç konuşmasında merkezin madde bağımlılığı başta olmak üzere etik ve ahlaki Türk toplumunun değerlerine karşı oluşturulan olumsuz algı yönetimine karşı birey ve toplum sağlığını korumak ve önlem almak amacıyla kurulan bir merkez olduğunu ifade etti. 04.11.2020 tarihinde 31214 sayılı resmi gazetede yayınlanarak merkezimiz yürürlüğe girmiştir dedi.

Prof.Dr. Hürmüz Koç Bağımlılığın bireysel bir davranış olarak ortaya çıkmasında bedensel, ruhsal, toplumsal hazırlayıcı etmenler konusunda alanda araştırmalar yapmak; spor organizasyonları başta olmak üzere konferanslar, seminerler, yaz-kış kampları ve eğitim programları düzenleyerek bu faaliyetlerde verilecek dersler ile bağımlılık konusunda oluşan riskleri azaltmak ve/veya ortadan kaldırmak gibi görevleri paydaşlarımızla ve çalışma gruplarımızla birlikte gerçekleştirerek gençlerimizin, zararlı maddelerden korunmasına ve her çeşit bağımlılıkla mücadele etmesine katkı sağlayacağız dedi.

Dekan Koç'un ardından Ülkemizi Tokyo 2020 Olimpiyatlarında temsil eden

Milli atlet Oğuz Uyar Bağımlılık ve kötü alışkanlıklarla mücadelede sporun önemine dikkat çekti. Kendinin bu başarıya imza atmasında antrenörü Vijdan Berberoğlu'nun önemli katkısının olduğunu belirterek kendisine teşekkür etti ve gençleri spora ve sağlıklı yaşama davet etti.

Gençlik ve Spor İl Müdürü Ömer Kalkan, Gençlik ve Spor Bakanlığı, bağımlılıkla mücadelede etkin rol oynadığını, hizmet politikaları kapsamında hizmet faaliyetlerinin devam ettiğini belirtti. Müdür Ömer Kalkan Bakanlığımızın Türkiye'nin dört bir yanında gerçekleştirdiği seminer ve eğitimlerin yanı sıra, sivil toplum kuruluşlarına verdiği maddi destekle, gençleri uyuşturucuya karşı bilinçlendirme konusunda da aktif rol alıyor. Bu kapsamda, Bakanlığa bağlı kuruluşlar, gençlik merkezleri, gençlik kampları, Kredi ve Yurtlar Genel Müdürlüğü yurtlarında, Sporcu Eğitim Merkezleri ve Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezlerinde (TOHM) bağımlılıkla mücadele konusunda, alanında uzman akademisyenler, Yeşilay, emniyet müdürlükleri, il sağlık müdürlükleri ve sivil toplum kuruluşlarıyla iş birliği içerisinde seminerler, konferanslar ve bilgilendirme toplantıları yapıldığını ifade etti.

Çanakkale'nin spor sahaları ve tesisleri açısından çok şanslı olduğunu, il merkezi ve köylerde donanımlı spor tesisleri, futbol sahalarının olduğunu belirtti. Yapım aşamasında olan yeni tesislerin de en geç Aralık ayı içinde hizmete gireceğini söyledi. Bağımlılıkla mücadeleyi etkin bir şekilde yürüttüklerini belirterek, "Gençlerimizi bağımlılığın hiçbir türüne teslim etmeyeceğiz. Çünkü bu mücadele, Türkiye'nin geleceğine sahip çıkma mücadelesidir." ifadelerini kullandı.

ÇOMÜ Rektörü Prof.Dr. Sedat Murat konuşmasında; Maalesef sadece Türkiye'de değil bütün Dünya'da gençlikle ilgili sıkıntılar yaşıyor. Bu sadece bugünün konusu değil geçmişte de gençlik her zaman gündemde olan bir konudur. Aristo, Eflatun, Sokrates gibi pek çok filozof gençlikle ilgili serzenişlerde bulunmuşlardır.

Çağımızın gençliği hem şanslı, hem şanssız. Dünyanın hiçbir döneminde olmadığı kadar bugün Dünyada teknolojik gelişmeler yaşıyor ve bu gelişmeler gençlerin sosyal yapısını, psikolojik yapısını olumsuz yönde etkiliyor. Çok hızlı bir değişim var ve bu hızlı değişim sadece Z kuşağı denilen yaş gurubunu değil bütün toplumu etkiliyor. Gençler aile ziyaretlerine katılmıyor orada tamamen bir kuşak farkı var ve hangi aile yapısına ait olursa olsun hiç fark etmeden gençlik davranışında genel bir eğilim var. Aslında aile ziyaretleri, bu tür sosyal çevreler çok önemli, insanlara kontrol mekanizması, oto kontrolü sağlıyor. dedi.



Sınav Kâğıdı Örneği

	T.C. ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ Programı * SINAV KÂĞIDI		
SINAV BİLGİLERİ	202...-202... Akademik Yılı – Yarıyılı Sınav Soruları	SINAV	Tarihi: .../.../.....
Dersin Kodu-Adı			Süresi
Tarihi: .../.../.....			
Öğrenci'nin Adı Soyadı			
İmza			