



“Obeziteye Karşı El Ele” Projesi

Mayıs 2013, İstanbul

tasar

ECTS

EUA

FAKÜLTELER

Tıp Fakültesi
Hukuk Fakültesi
Eğitim Fakültesi
Güzel Sanatlar Fakültesi
Mimarlık-Tasarım Fakültesi
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi
Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi
İletişim Fakültesi
Fen Edebiyat Fakültesi

YÜKSEKOKULLAR

Hemşirelik Yüksekokulu
Meslek Yüksekokulu
Yabancı Diller Yüksekokulu

FEN BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Yüksek Lisans Programları
Doktora Programları

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Yüksek Lisans Programları
Doktora Programları

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Yüksek Lisans Programları

ÖZEL YETENEK SINAMI İLE ÖĞRENCİ ALAN BÖLÜMLER

GÜZEL SANATLAR FAKÜLTESİ

MİMARLIK-TASARIM FAKÜLTESİ

İLETİŞİM FAKÜLTESİ

Çizgi Film Animasyon

İç Mimarlık (Tr,İng)

Görsel İletişim Tasarım

Sahne Sanatları

Grafik Tasarım

Gastronomi ve Mutfak Sanatları

Ayrıntılı bilgi için;

444 65 87 - 0216 626 10 50 pbx

maltepe.edu.tr



İstanbul Kalkınma Ajansı Tarafından desteklenen
"Obeziteye Karşı El Ele" Projesi
kapsamında hazırlanan bu yayının içeriği
İstanbul Kalkınma Ajansı veya Kalkınma Bakanlığı'nın
görüşlerini yansıtmamakta olup,
içerik ile ilgili tek sorumluluk Maltepe Üniversitesi'ne aittir.

ÖNSÖZ

Obeziteye Karşı El Ele projesi, Yrd.Doç.Dr Seher YURT'un doktora çalışmasında edindiği zengin deneyimden kök aldı, ama sadece bu değil; İstanbul Kalkınma Ajansı (İSTKA) projeleri konusunda deneyimli yetişkin eğitimcisi Deniz ÖZDİKMENLİ'nin kuvvetli desteği ile hızla çalışarak bu projeyi sunması ve desteği hak etmesi sonucunu doğurdu.

Toplum sağlığı açısından çok önemli bir konu olan Obezite, dünyada olduğu gibi ülkemizde de en fazla çocukları ve gençleri tehdit ediyor, üstelik sadece sağlık sorunlarına yol açmakla kalmıyor, bireylerin sosyal yaşamlarında ayrımcılığa uğramalarına da yol açıyor.

Proje, bu iki hususu birden ele aldığı için değerli.

Projeye destek veren çok disiplinli ve farklı kurumlardan uzmanlarla, Üniversitemiz çevresinden (Maltepe İlçesinde) üç ilköğretim okulundan çocukların, anne babaların ve öğretmenlerin canı gönülden katılımı ile verimli ve zevkli bir çalışma dönemini tamamladık. Her birine katıldıkları için, Maltepe İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'ne kurumsal ortaklıkları için ve üç okulun yönetici ve öğretmenlerine emekleri için teşekkür ederiz.

Projede eğitimlerin yanı sıra birbirini destekleyici nitelikte ve aynı zamanda bağımsız altı özgün bilimsel araştırma yapılmış oldu, bu çalışmaların sonuçlarını bu proje kitapçığında paylaşıyoruz.

Projeyi gerçekleştirirken bazı zorluklar yaşamış olsak da, birlikte çalışmanın sinerjisi ile sorunları aştığımızı söyleyebiliriz. Projeye destek olan tüm yöneticilerimize ve Üniversitemiz idari çalışanlarına ayrıca teşekkür ederiz.

Obeziteye Karşı El Ele projesi sonuçları ile ilgililere bilimsel bir katkı yapmanın yanı sıra, birlikte çalışmanın, el birliğinin de güzel bir örneği oldu. Umarız bu tür çalışmalara niyetlenenler için cesaretlendirici olur.

Saygılarımla

Prof. Dr. Deniz ŞELİMEN

Hemşirelik Yüksek Okulu Müdürü

TEŞEKKÜR

“Obeziteye Karşı El Ele Projesi” ne inanan, her türlü katkı ve desteği sağlayan
Maltepe Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkanı Hüseyin Şimşek’e
Maltepe Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Kemal Köymen’e
İstanbul Kalkınma Ajansı Yönetim Kurulu’na
Maltepe Üniversitesi Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Müslim Bozyiğit’e
Maltepe İlçe Millî Eğitim Müdürü Faik Kaptan’a
Hemşirelik Yüksekokulu Müdürümüz Prof. Dr. Deniz Şelimen’e
Okul Müdürleri Alim Başsoy, Gülten Uçar ve Sacide Akbaba’ya
Projeye gönülden inanan ve yürüten eğitimcilerimize
Proje Denetim Uzmanı Furkan Coşun’a
Okulda proje çalışmalarına katkı sağlayan öğretmenlere
Muhasebe biriminden İsmail Özbek’e
Proje eğitimlerine büyük bir hevesle katılan öğrenci, veli ve öğretmenlerimize
Projede büyük özveriyle çalışan Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu ve İletişim
Fakültesi öğrencilerine

Teşekkürü bir borç biliriz.

Proje Koordinatörü
Yard. Doç. Dr. Seher Yurt

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR

ÖNSÖZ

İÇİNDEKİLER

PROJENİN AMACI

PROJEDE GÖREV ALAN UZMANLAR

PROJE EĞİTİM İÇERİĞİ

PROJE KAPSAMINDA YÜRÜTÜLEN ARAŞTIRMALAR

 Beden Kitle İndeksi Taramaları

 Kilolu Kişilere Karşı Tutum Araştırması

 Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Araştırması

 Beslenme Eğilimi Araştırması

 Ebeveynlerin Kilo Kontrol Yöntemleri Araştırması

 Obeziteye İlişkin Sosyal Dışlanma Hakkında Niteliksel Araştırma

PROJE ETKİNLİKLERİNE AİT FOTOĞRAFLAR

PROJE İLE İLGİLİ DUYURULAR, PROJE FİLMİ VE BASIN YANSIMALARI

PROJEYE KATILAN ÖĞRENCİLERİN SANAT ÇALIŞMALARINDAN ÖRNEKLER

PROJEDE GÖREV ALAN UZMANLAR

MALTEPE ÜNİVERSİTESİ	
Prof. Dr. Deniz Şelimen	Hemşirelik Yüksekokulu Müdürü
Yard. Doç. Dr.Seher Yurt	Hemşirelik Yüksekokulu Halk Sağlığı Hemşireliği
Yard. Doç. Dr.Elçin Akdeniz	Hemşirelik Yüksekokulu Psikiyatri Hemşireliği
Öğr. Gör. Elif Sungur	İletişim Fakültesi Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bölümü
Öğr. Gör. Mehmet Özen	İletişim Fakültesi Görsel İletişim Tasarımı Bölümü
Yard. Doç.Dr.Hakan Aytekin	İletişim Fakültesi Sinema ve Televizyon Bölümü
YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ	
Özden Uslu	Psikolog
Öğr. Gör. Arzu Durukan	Beslenme ve Diyetetik Bölümü
BAĞIMSIZ EĞİTMENLER	
Deniz Özdikmenli	Yetişkin Eğitimi Uzmanı
Nurcan Kınık	Folklor Eğitmeni

PROJE EĞİTİM İÇERİĞİ

Prof. Dr. Deniz Şelimen	Sağlık ve Sağlıklı Yaşam
Yard. Doç. Dr.Seher Yurt	Sağlıksız Davranışlar ve Sonuçları-Rol Play Obezite Simülasyon Çalışması
Yard. Doç. Dr.Elçin Akdeniz	Obezite ve Sosyal Dışlanma Odak Grup Görüşmeleri Öğrenci-Ebeveyn-Öğretmen
Öğr. Gör. Elif Sungur	Sağlık Algısı-Beden Algısı-Obeziteye Yönelik Sağlık İletişimi
Öğr. Gör. Mehmet Özen	Sanat Çalışmaları
Yard. Doç.Dr.Hakan Aytekin	Beslenme ve Medya: Video-Film
Psikolog Özden Uslu	Medya Araçları ile Nasıl Öğreniyoruz (Reklam-Haber- Filmler) Yaşam da Hedefleri Belirlemek Doğru Davranışları Nasıl Geliştiririz Sosyal Algı Nedir? Başkalarını Nasıl Algılıyoruz ? Biz Kimiz? Ön Yargı ve Ayrımcılık Nedir? Nasıl ve Kimler Tarafından Oluşturulur?
Öğr. Gör. Arzu Durukan	Aile Alışkanlıkları ve Beslenmeye Etkisi Sosyal İlişkilerin Beslenmeye Etkisi Beslenme ve Medya Etkisi Beslenme ve Kültürel Yapılar
Deniz Özdikmenli	Gelişim ve Gelişim Özellikleri Aile İçi İletişim Ayrımcılık ve Farklılıklara Saygı Akran Zorbalığı
Nurcan Kınık	Halk Oyunları
Toplam Eğitim Saati	135 saat

Beden Kitle İndeksi Taramaları

Araştırma Yard. Doç. Dr. Seher Yurt tarafından uygulanmıştır

BULGULAR

Beden Kitle İndeksi taramaları, Mart-Nisan-Mayıs 2013 Tarihleri arasında üç okulda toplam 1600 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Öğrencilerin yaşları 67 ay ile 174 ay (5,5- 14,5 yaş) arasında değişmekte olup, ortalama yaş 118.59 ± 29.65 aydır. Çocukların percentil değerleri 1 ile 99 arasında değişmekte olup, percentil ortalaması 70.71 ± 28.47 'dir. Percentil değeri olarak 2007 WHO önerisi olan percentil çizelgesi kullanılmıştır. Ölçüm aracının güvenilirliğini sağlamak için tartı aletlerinin kalibrasyonları, kalibrasyon merkezinde yaptırılmış, gerekli belgeler sağlanmıştır.

Tablo 1: Demografik Bilgilerin Dağılımı

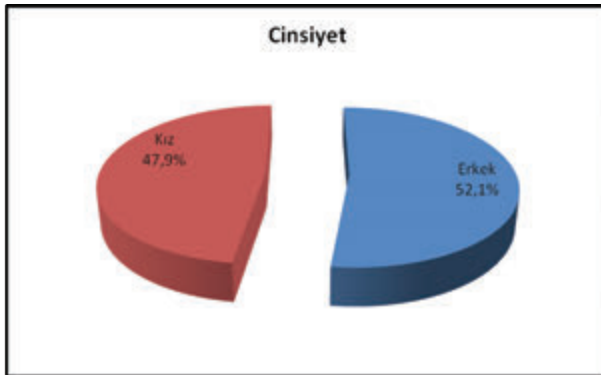
	n	%
Cinsiyet		
Kız	766	47,9
Erkek	834	52,1
Okul		
İsmet Kuralkan İlköğretim Okulu	336	21,0
Nezahat Aslan Ekşioğlu İlkokulu	882	55,1
Tepe İnşaat İlkokulu	382	23,9
Sınıf		
1	302	18,9
2	240	15,0
3	194	12,1
4	175	10,9

5	134	8,4
6	200	12,5
7	185	11,6
8	170	10,6

Percentil Grupları

Zayıf (5-14 percentil)	49	3,1
Normal (15-84 arası percentil)	760	47,5
Hafif şişman (85-94 percentil)	236	14,8
Şişman (95-97 percentili)	302	18,9
Çok şişman (98 ve üzeri percentili)	253	15,8
TOPLAM	1600	100

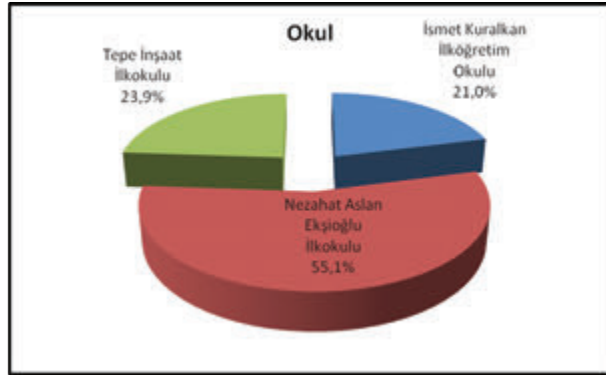
Çocukların %47.9'u (n=766) kız, %52.1'i (n=834) erkektir.



Şekil 1: Cinsiyet dağılımı

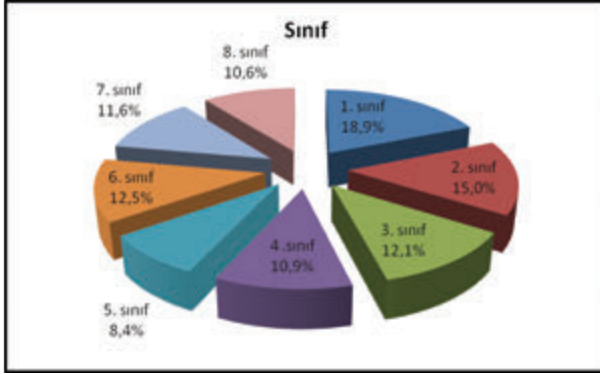
“Obeziteye Karşı El Ele” Projesi

Öğrencilerin okullara göre olan dağılımlarına bakıldığında; öğrencilerin %21'i (n=336) İsmet Kuralkan İlköğretim Okulu'ndan, %55.1'i (n=882) Nezahat Aslan Ekşioğlu İlkokulu'ndan ve %23.9'u (n=382) Tepe İnşaat İlkokulu'ndan katılmıştır.



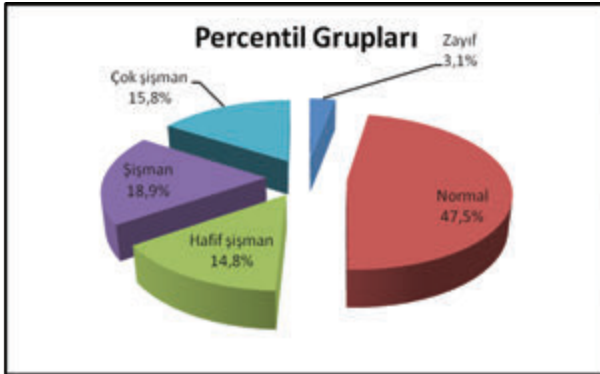
Şekil 2: Okulların dağılımı

Öğrencilerin %18.9'u (n=302) 1. Sınıf, %15'i (n=240) 2. Sınıf, %12.1'i (n=194) 3. Sınıf, %10.9'u (n=175) 4. Sınıf, %8.4'ü (n=134) 5. Sınıf, %12.5'i (n=200) 6. Sınıf, %11.6'sı (n=185) 7. Sınıf ve %10.6'sı (n=170) 8. Sınıf öğrencisidir.



Şekil 3: Sınıfların dağılımı

Percentil sınıflamasına göre çocukların %3.1'i (n=49) zayıf iken, %47.5'i (n=760) normal, %14.8'i (n=236) hafif şişman, %18.9'u (n=302) şişman ve %15.8'i (n=253) çok şişmandır.



Şekil 4: Percentil gruplarının dağılımı

Kilolu Kişilere Karşı Tutum Araştırması

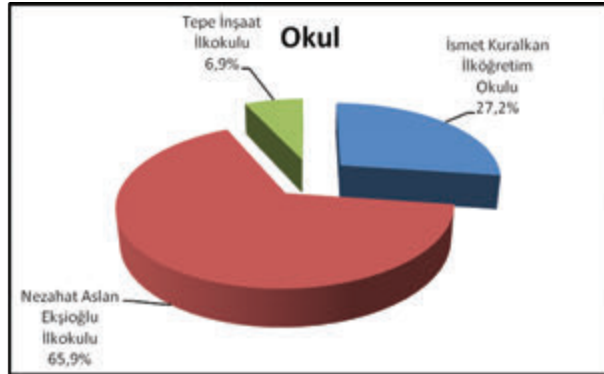
Araştırma Danışmanı: Psikolog Özden Uslu

“Kilolu kişilere karşı tutum anketi” üç okulda toplam 390 öğrenci üzerinde uygulanmıştır. Ankete cevap veren öğrencilerin okullara göre dağılımları Tablo 2’de görülmektedir.

Tablo 2: Kilolu Kişilere Karşı Tutum Anketine Cevap Veren Okulların Dağılımı

Okul	n	%
İsmet Kuralkan İlköğretim Okulu	106	27,2
Nezahat Aslan Ekşioğlu İlkokulu	257	65,9
Tepe İnşaat İlkokulu	27	6,9
TOPLAM	390	100

“Kilolu kişilere karşı tutum anketi”ni cevaplayan 390 öğrencinin %65.9’u Nezahat Aslan Ekşioğlu İlköğretim Okulu’nda, %27.2’si İsmet Kuralkan İlköğretim Okulu’nda ve %6.9’u Tepe İnşaat İlkokulu’nda okumaktadır.



Şekil 5: Kilolu kişilere karşı tutum anketine cevap veren öğrencilerin okullara göre dağılımı

Tablo 3: Kilolu Kişilere Karşı Tutum Anketine Verilen Cevapların Dağılımı (n=390)

	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Kilolu olmak ile obezite eş anlamlıdır	77 (%19,7)	92 (%23,6)	90 (%23,1)	68 (%17,4)	63 (%16,2)
Kilolu olmak insanın kişisel tercihidir	45 (%11,5)	74 (%19,0)	96 (%24,6)	68 (%17,4)	107 (%27,4)
Obezite aşırı yemek yemekten kaynaklanır	170 (%43,6)	108 (%27,7)	59 (%15,1)	27 (%6,9)	26 (%6,7)
Obezite aşırı gıda ve hareketsizlikten kaynaklanır	188 (%48,2)	107 (%27,4)	55 (%14,1)	21 (%5,4)	19 (%4,9)
Kilolu insanların temiz olmadıklarını düşünüyorum	38 (%9,7)	48 (%12,3)	107 (%27,4)	86 (%22,1)	111 (%28,5)
Kilo almak tıbbi nedenlere bağlı olabilir	71 (%18,2)	105 (%26,9)	156 (%40,0)	27 (%6,9)	31 (%7,9)
Kilo almak veya vermek kişinin elinde olmayabilir	91 (%23,3)	124 (%31,8)	79 (%20,3)	47 (%12,1)	49 (%12,6)
Obezite nedenleri arasında çeşitli hormonal rahatsızlıklar da olabilir	96 (%24,6)	140 (%35,9)	126 (%32,3)	16 (%4,1)	12 (%3,1)

“Obeziteye Karşı El Ele” Projesi

Ne kadar az yersem o kadar güzel olurum	75 (%19,2)	74 (%19,0)	84 (%21,5)	74 (%19,0)	83 (%21,3)
Kilolu insanlar şirin ve çocuksudur	56 (%14,4)	59 (%15,1)	122 (%31,3)	78 (%20,0)	75 (%19,2)
Erkeklerin kilolu olmasının bir sakıncası yoktur	41 (%10,5)	52 (%13,3)	96 (%24,6)	84 (%21,5)	117 (%30,0)
Kadınlar daha zayıf olmalıdır	87 (%22,3)	76 (%19,5)	101 (%25,9)	58 (%14,9)	68 (%17,4)
Zayıf değilsem utanç duyarım	55 (%14,1)	72 (%18,5)	74 (%19,0)	84 (%21,5)	105 (%26,9)
Kilolu olanlar spor yapamaz	32 (%8,2)	37 (%9,5)	55 (%14,1)	90 (%23,1)	176 (%45,1)
Kilolu olanlar da herkes gibi her işi yapabilir	98 (%25,1)	99 (%25,4)	111 (%28,5)	55 (%14,1)	27 (%6,9)
kilolu olanların her konuda başarılı olabileceklerine inanıyorum	78 (%20,0)	85 (%21,8)	131 (%33,6)	56 (%14,4)	40 (%10,3)
Kilolu insanlar, çalışmak yerine yardım almayı tercih ederler	52 (%13,3)	86 (%22,1)	139 (%35,6)	62 (%15,9)	51 (%13,1)
Arkadaşımın kilolu olması beni rahatsız etmez	173 (%44,4)	108 (%27,7)	61 (%15,6)	21 (%5,4)	27 (%6,9)
Kilolu insanlar çok yemek yerler	105 (%26,9)	132 (%33,8)	95 (%24,4)	36 (%9,2)	22 (%5,6)
Bir insanın etkileyici olması için kilolu olmaması gerekir	42 (%10,8)	52 (%13,3)	84 (%21,5)	100 (%25,6)	112 (%28,7)

İnsanların, kilolu kişilere rahatsız edici bakışları beni üzer	173 (%44,4)	97 (%24,9)	80 (%20,5)	16 (%4,1)	24 (%6,2)
Kilolu insanlar sporcu olabilir	77 (%19,7)	102 (%26,2)	114 (%29,2)	49 (%12,6)	48 (%12,3)
Kadınların aldıkları kiloyu vermesi, erkeklere göre daha zordur	72 (%18,5)	79 (%20,3)	137 (%35,1)	51 (%13,1)	51 (%13,1)
Kilolu insanların tembel olduklarını düşünüyorum	56 (%14,4)	64 (16,4)	101 (%25,9)	66 (%16,9)	103 (%26,4)

“Kilolu olmak ile obezite eş anlamlıdır” önermesine öğrencilerin %19.7’si tamamen katılıyorum, %23.6’sı katılıyorum, %23.1’i kararsızım, %17.4’ü katılmıyorum, %16.2’si de hiç katılmıyorum cevaplarını vermiştir.

“Kilolu olmak insanın kişisel tercihidir” önermesine öğrencilerin %11.5’i tamamen katılıyorum, %19’u katılıyorum, %24.6’sı kararsızım, %17.4’ü katılmıyorum, %27.4’ü hiç katılmıyorum cevaplarını vermiştir.

“Obezite aşırı yemek yemekten kaynaklanır” önermesine öğrencilerin %43.6’sı tamamen katılıyorum, %27.7’si katılıyorum, %15.1’i kararsızım, %6.9’u katılmıyorum, %6.7’si de hiç katılmıyorum cevaplarını vermiştir.

“Obezite aşırı gıda ve hareketsizlikten kaynaklanır” önermesine öğrencilerin %48.2’si tamamen katılıyorum, %27.4’ü katılıyorum, %14.1’i kararsızım, %5.4’ü katılmıyorum, %4.9’u da hiç katılmıyorum cevaplarını vermiştir.

“Kilolu insanların temiz olmadıklarını düşünüyorum” önermesine öğrencilerin %9.7’si tamamen katılıyorum, %12.3’ü katılıyorum, %27.4’ü kararsızım, %22.1’i katılmıyorum, %28.5’i de hiç katılmıyorum cevaplarını vermiştir.

“Kilo almak tıbbi nedenlere bağlı olabilir” önermesine öğrencilerin %18.2’si tamamen katılıyorum, %26.9’u katılıyorum, %40’i kararsızım, %6.9’u katılmıyorum, %7.9’u da hiç katılmıyorum cevaplarını vermiştir.

“Kilo almak veya vermek kişinin elinde olmayabilir” önermesine öğrencilerin %23.3’ü tamamen katılıyorum, %31.8’i katılıyorum, %20.3’ü kararsızım, %12.1’i katılmıyorum, %12.6’sı da hiç katılmıyorum cevaplarını vermiştir.

“Obeziteye Karşı El Ele” Projesi

“Obezite nedenleri arasında çeşitli hormonal rahatsızlıklar da olabilir” önermesine öğrencilerin %24.6’sı tamamen katılıyorum, %35.9’u katılıyorum, %32.3’ü kararsızım, %4.1’i katılmıyorum, %3.1’i de hiç katılmıyorum cevaplarını vermiştir.

“Ne kadar az yersem o kadar güzel olurum” önermesine öğrencilerin %19.2’si tamamen katılıyorum, %19’u katılıyorum, %21.5’i kararsızım, %19’u katılmıyorum, %21.3’ü de hiç katılmıyorum cevaplarını vermiştir.

“Kilolu insanlar şirin ve çocuksudur” önermesine öğrencilerin %14.4’ü tamamen katılıyorum, %15.1’i katılıyorum, %31.3’ü kararsızım, %20’si katılmıyorum, %19.2’si de hiç katılmıyorum cevaplarını vermiştir.

“Erkeklerin kilolu olmasının bir sakıncası yoktur” önermesine öğrencilerin %10.5’i tamamen katılıyorum, %13.3’ü katılıyorum, %24.6’sı kararsızım, %21.5’i katılmıyorum, %30’u da hiç katılmıyorum cevaplarını vermiştir.

“Kadınlar daha zayıf olmalıdır” önermesine öğrencilerin %22.3’ü tamamen katılıyorum, %19.5’i katılıyorum, %25.9’u kararsızım, %14.9’u katılmıyorum, %17.4’ü de hiç katılmıyorum cevaplarını vermiştir.

“Zayıf değilsem utanç duyarım” önermesine öğrencilerin %14.1’i tamamen katılıyorum, %18.5’i katılıyorum, %19’u kararsızım, %21.5’i katılmıyorum, %26.9’u da hiç katılmıyorum cevaplarını vermiştir.

“Kilolu olanlar spor yapamaz” önermesine öğrencilerin %8.2’si tamamen katılıyorum, %9.5’i katılıyorum, %14.1’i kararsızım, %23.1’i katılmıyorum, %45.1’i de hiç katılmıyorum cevaplarını vermiştir.

“Kilolu olanlar da herkes gibi her işi yapabilir” önermesine öğrencilerin %25.1’i tamamen katılıyorum, %25.4’ü katılıyorum, %28.5’i kararsızım, %14.1’i katılmıyorum, %6.9’u da hiç katılmıyorum cevaplarını vermiştir.

“Kilolu insanların her konuda başarılı olabileceklerine inanıyorum” önermesine öğrencilerin %20’si tamamen katılıyorum, %21.8’i katılıyorum, %33.6’sı kararsızım, %14.4’ü katılmıyorum, %10.3’ü de hiç katılmıyorum cevaplarını vermiştir.

“Kilolu insanlar, çalışmak yerine yardım almayı tercih ederler” önermesine öğrencilerin %13.3’ü tamamen katılıyorum, %22.1’i katılıyorum, %35.6’sı kararsızım, %15.9’u katılmıyorum, %13.1’i de hiç katılmıyorum cevaplarını vermiştir.

“Arkadaşımın kilolu olması beni rahatsız etmez” önermesine öğrencilerin %44.4’ü tamamen katılıyorum, %27.7’si katılıyorum, %15.6’sı kararsızım, %5.4’ü katılmıyorum, %6.9’u da hiç katılmıyorum cevaplarını vermiştir.

İstanbul Maltepe Üniversitesi

“Kilolu insanlar çok yemek yerler” önermesine öğrencilerin %26.9’u tamamen katılıyorum, %33.8’i katılıyorum, %24.4’ü kararsızım, %9.2’si katılmıyorum, %5.6’sı da hiç katılmıyorum cevaplarını vermiştir.

“Bir insanın etkileyici olması için kilolu olmaması gerekir” önermesine öğrencilerin %10.8’i tamamen katılıyorum, %13.3’ü katılıyorum, %21.5’i kararsızım, %25.6’sı katılmıyorum, %28.7’si de hiç katılmıyorum cevaplarını vermiştir.

“İnsanların, kilolu kişilere rahatsız edici bakışları beni üzer” önermesine öğrencilerin %44.4’ü tamamen katılıyorum, %24.9’u katılıyorum, %20.5’i kararsızım, %4.1’i katılmıyorum, %6.2’si de hiç katılmıyorum cevaplarını vermiştir.

“Kilolu insanlar sporcu olabilir” önermesine öğrencilerin %19.7’si tamamen katılıyorum, %26.2’si katılıyorum, %29.2’si kararsızım, %12.6’sı katılmıyorum, %12.3’ü de hiç katılmıyorum cevaplarını vermiştir.

“Kadınların aldıkları kiloyu vermesi, erkeklere göre daha zordur” önermesine öğrencilerin %18.5’i tamamen katılıyorum, %20.3’ü katılıyorum, %35.1’i kararsızım, %13.1’i katılmıyorum, %13.1’i de hiç katılmıyorum cevaplarını vermiştir.

“Kilolu insanların tembel olduklarını düşünüyorum” önermesine öğrencilerin %14.4’ü tamamen katılıyorum, %16.4’ü katılıyorum, %25.9’u kararsızım, %16.9’u katılmıyorum, %26.4’ü hiç katılmıyorum cevaplarını vermiştir.

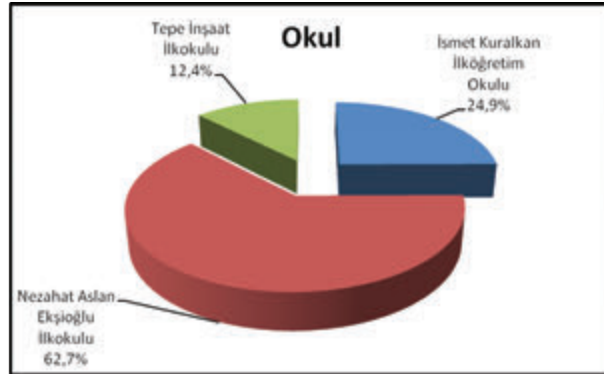
Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Araştırması

Araştırma Danışmanı: Yard. Doç. Dr. Seher Yurt

“Beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite anketi” üç okulda toplam 1116 öğrenci üzerinde uygulanmıştır. Ankete cevap veren öğrencilerin okullara göre dağılımları Tablo 3’te görülmektedir.

Tablo 4: Beslenme Alışkanlıkları Ve Fiziksel Aktivite Anketine Cevap Veren Okulların Dağılımı

Okul	n	%
İsmet Kuralkan İlköğretim Okulu	278	24,9
Nezahat Aslan Ekşioğlu İlkokulu	700	62,7
Tepe İnşaat İlkokulu	138	12,4
TOPLAM	1116	100



Şekil 6: Beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite anketine cevap veren öğrencilerin okullara göre dağılımı

Istanbul Maltepe Üniversitesi

“Beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite anketi”ni cevaplayan 1116 öğrencinin %62.7’si Nezahat Aslan Ekşioğlu İlköğretim Okulu’nda, %24.9’u İsmet Kuralkan İlköğretim Okulu’nda ve %12.4’ü Tepe İnşaat İlkokulu’nda okumaktadır.

Tablo 5: Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Anketine Verilen Cevapların Dağılımı (n=1116)

	Min-Max	Ort±SS
Yaş		
Anne	24-60	37,11±5,24
Baba	25-70	41,27±5,57
	n	%
Cinsiyet		
Kız	544	48,7
Erkek	572	51,3
Memleket		
Marmara	212	19,0
Ege	32	2,9
Karadeniz	327	29,3
Akdeniz	31	2,8
İç Anadolu	225	20,2
Doğu Anadolu	153	13,7
Güneydoğu Anadolu	65	5,8
Bilmiyor	70	6,3
Yurtdışı	1	0,1

Anne çalışma durumu

“Obeziteye Karşı El Ele” Projesi

Evet	386	34,6
Hayır	728	65,2
Emekli	2	0,2
Anne Eğitim Düzeyi		
Okuma yazma bilmiyor	40	3,6
İlköğretim	408	36,6
Lise	359	32,2
Üniversite	230	20,6
Lisansüstü	46	4,1
Cevapsız	33	3,0
Baba Eğitim Düzeyi		
Okuma yazma bilmiyor	39	3,5
İlköğretim	272	24,4
Lise	348	31,2
Üniversite	337	30,2
Lisansüstü	75	6,7
Cevapsız	45	4,0
Beraber Yaşanan Kişiler		
Anne-Baba	962	86,2
Bazen Anne Baba	43	3,9
Akraba	35	3,1
Cevapsız	76	6,8

Çocukların annelerinin yaşları 24 ile 60 arasında değişmekte olup, ortalama anne yaşı 37.11±5.24'tür.

Çocukların babalarının yaşları 24 ile 60 arasında değişmekte olup, ortalama anne yaşı 37.11±5.24'tür.

Istanbul Maltepe Üniversitesi

Çocukların %48.7'si kız, %51.3'ü erkektir.

Memleketlerin dağılımları incelendiğinde, %29.3'ünün Karadeniz Bölgesi'nden, %20.2'sinin İç Anadolu Bölgesi'nden, %19'unun Marmara Bölgesi'nden, %13.7'sinin Doğu Anadolu Bölgesi'nden, %5.8'inin Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nden, %2.9'unun Ege Bölgesi'nden, %2.8'inin Akdeniz Bölgesi'nden olduğu görülmektedir. Çocukların %6.3'ü memleketini bilmiyorken, 1 çocuk yurtdışı cevabını vermiştir.

Annelerin %34.6'sı çalışırken, %65.2'si ev hanımı, %0.2'si emeklidir.

Annelerin %3.6'sı okuma yazma bilmiyorken, %36.6'sı ilköğretim mezunu, %32.2'si lise mezunu, %20.6'sı üniversite mezunu, %4.1'i lisansüstü mezundur. Öğrencilerin %3'ü bu soruya cevap vermemiştir.

Babaların %3.5'i okuma yazma bilmiyorken, %24.4'ü ilköğretim mezunu, %31.2'si lise mezunu, %30.2'si üniversite mezunu, %6.7'si lisansüstü mezundur. Öğrencilerin %4'ü bu soruya cevap vermemiştir.

Öğrencilerin %86.2'si anne babasıyla birlikte yaşıyor, %3.9'u bazen annesiyle, bazen babasıyla, %3.1'i akrabalarıyla yaşamaktadır. Öğrencilerin %6.8'i bu soruyu cevapsız bırakmıştır.

Tablo 6: Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Anketine Verilen Cevapların Dağılımı (n=1116)

	n	%
Çocuğun kendi kilosunu değerlendirmesi		
Zayıfım	217	19,4
Normal kiloluyum	713	63,9
Kiloluyum	172	15,4
Aşırı kiloluyum	14	1,3
Kilo vermek isteme		
Evet	498	44,6
Hayır	618	55,4

İnsanların kilolu olmasının

en önemli nedeni

Hareketsizlik	89	8,0
Aşırı yemek	720	64,5
Metabolizma	10	0,9
Hormon ve hastalıklar	24	2,2
Cevapsız	273	24,5

Kilo nedeniyle herhangi bir sağlık profesyonelinden destek alma

Evet	62	5,6
Hayır	966	86,6
Bazen	88	7,9

Ailede kilolu biri

Evet	715	64,1
Hayır	329	29,5
Cevapsız	72	6,5

Ailedeki kilolu kişiler (n=715)

Anne	182	25,5
Baba	236	33,0
Kardeş	54	7,6
Birinci derece akraba	243	34,0

Çevrede kilo vermesi gerektiğini söyleyen kimse

Evet	399	35,8
Hayır	650	58,2
Cevapsız	67	6,0

Kilo vermesi gerektiğini

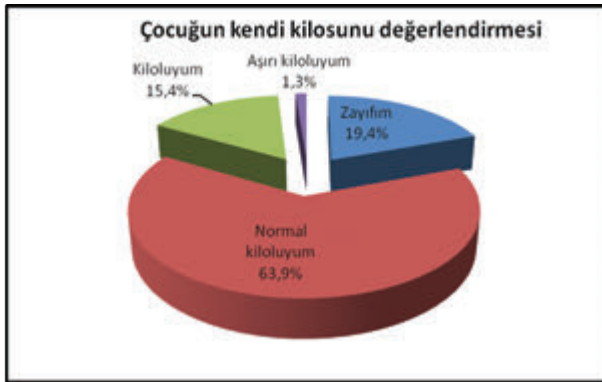
Kilo vermesi gerektiğini söyleyen kişiler (n=399)

Anne	244	61,2
Baba	163	40,9
Kardeş	95	23,8
Arkadaş	113	28,3
Öğretmen	28	7,0
Sağlık Personeli	65	16,3
Diğer	18	4,5

Çocukla kilosu yüzünden çevrede alay eden kimse

Evet	133	11,9
Hayır	890	79,7
Cevapsız	93	8,3

Öğrencilerin %19.4'ü kendisini zayıf olarak görüyorken, %63.9'u normal kilolu, %15.4'ü kilolu ve %1.3'ü aşırı kilolu görmektedir.



Şekil 7: Çocuğun kendi kilosunu değerlendirmesine göre dağılımı

Öğrencilerin %44.6'sı kilo vermeyi istemektedir.



Şekil 8: Çocuğun kilo vermek istemesine göre dağılımı

Öğrencilere “Size göre insanların fazla kilolu olmasının en önemli nedeni nedir?” diye sorulduğunda, %64.5’i aşırı yemek yemek, %8’i hareketsizlik, %2.2’si hormon ve hastalıklar, %0.9’u metabolizma cevaplarını verirken, %24.5’i bu soruyu cevapsız bırakmıştır.



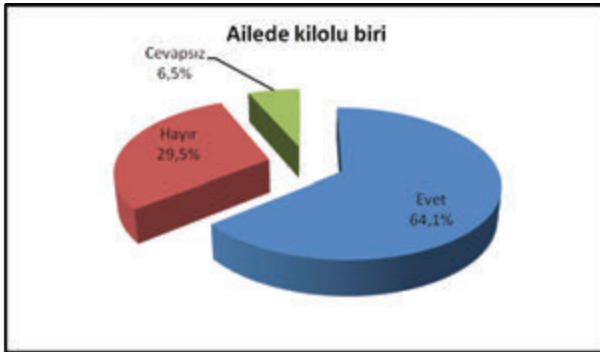
Şekil 9: Öğrencilere göre insanların kilolu olma sebeplerinin dağılımları

Öğrencilerin %5.6’sı kilosu yüzünden bir sağlık personelinde profesyonel destek almakta iken, %7.9’u bazen destek aldığını, %86.6’sı ise destek almadığını söylemiştir.



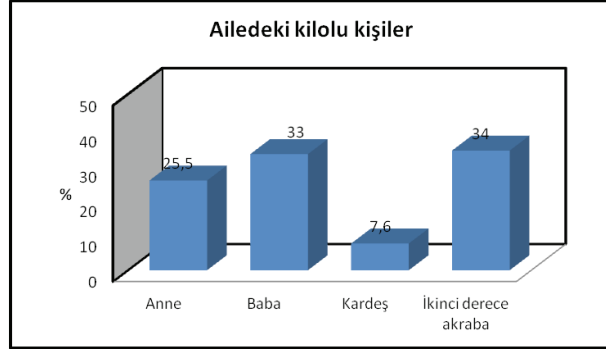
Şekil 10: Kilo nedeniyle herhangi bir sağlık personelinden destek alınma dağılımı

Öğrencilerin %64.1'i ailesinde kilolu kişi olduğunu söylerken, %29.5'inin ailesinde kilolu kişi yoktur. Öğrencilerin %6.5'i bu soruya cevap vermemiştir.



Şekil 11: Ailede kilolu kişi varlığının dağılımı

Ailesinde kilolu kişi olduğunu söyleyen öğrencilerin %33'ü babasının, %34'ü ikinci dereceden akrabalarının, %25.5'i annesinin ve %7.6'sı kardeşinin kilolu olduğunu söylemiştir.



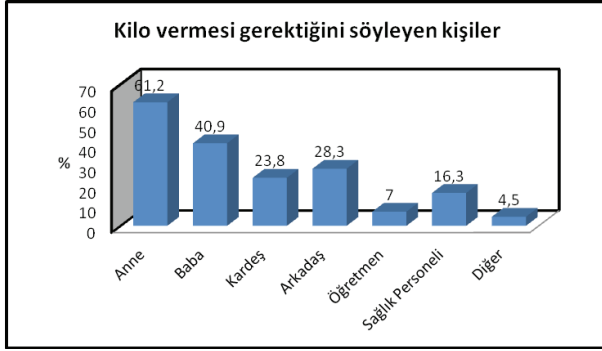
Şekil 12: Ailedeki kilolu kişilerin dağılımı

Öğrencilerin %35.8'i çevresinde kendisine kilo vermesi gerektiğini söyleyen kişiler olduğunu söylerken, %58.2'si bu soruya çevresinde kendisine kilo vermesi gerektiğini söyleyen herhangi bir kişi olmadığını söylemiştir. Öğrencilerin %6'sı bu soruyu cevapsız bırakmıştır.



Şekil 13: Çevrede kilo vermesi gerektiğini söyleyen kişilerin dağılımı

Çevresinde kendisine kilo vermesi gerektiğini söyleyen kişiler olduğunu söyleyen öğrencilerin, %61.2'si annesinin, %40.9'u babasının, %23.8'i kardeşinin, %28.3'ü arkadaşının, %16.3'ü sağlık personelinin, %7'si öğretmeninin ve %4.5'i de diğer kişilerin kendisine kilo vermesi gerektiğini söylediğini söylemiştir.



Şekil 14: Kilo vermesi gerektiğini söyleyen kişilerin dağılımı

Öğrencilerin %11.9'u çevresinde kilosu yüzünden kendisiyle alay eden kimse olduğunu söylerken, %79.7'si kendisiyle alay eden kimse olmadığını söylemiştir. Öğrencilerin %8.3'ü bu soruyu cevapsız bırakmıştır.



Şekil 15: Çocukla kilosu yüzünden alay eden kimse varlığının dağılımı

Tablo 7: Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Anketine Verilen Cevapların Dağılımı (n=1116)

	n	%
Öğrencinin arkadaşlık durumunu tanımlaması		
Yeterince arkadaşım var	928	83,2
Çok az arkadaşım var	98	8,8
Hiç arkadaşım yok	16	1,4
Cevapsız	74	6,6
Herhangi bir spor veya aktiviteyle düzenli uğraşma		
Evet	655	58,7
Hayır	461	41,3
Günlük televizyon veya bilgisayar başında geçen süre		
1 saatten az	352	31,5
1-3 saat	562	50,4
4-5 saat	154	13,8
6 saat üzeri	48	4,3
Ailede spor veya aktivite yapan kimse		
Evet	576	51,6
Hayır	540	48,4
Okula geliş şekli		
Yürüyerek	563	50,4
Okul servisi	348	31,2
Taşıma aracı	205	18,4
Spor veya aktivite yapmak		

İçin en fazla ihtiyaç duyulan

Park, bahçe gibi yerlere	318	28,5
Yürüme, bisiklet sürme için özel yollara	243	21,8
Spor salonuna	246	22,0
Birlikte oynayabileceği arkadaş	189	16,9
Diğer	70	6,3
Cevapsız	50	4,5

Okulundaki spor ve aktivite olanaklarını yeterli bulma

Evet	568	50,9
Hayır	548	49,1

Öğrencilere arkadaşlık durumlarını tanımlamaları söylendiğinde, %83.2'si yeterince arkadaşım var, %8.8'i çok az arkadaşım var, %1.4'ü hiç arkadaşım yok derken, %6.6'sı bu soruyu cevapsız bırakmıştır.



Şekil 16: Arkadaşlık durumunun tanımlanması

Öğrencilerin %58.7'si herhangi bir spor veya aktivite ile düzenli olarak uğraşmaktadır.



Şekil 17: Herhangi bir spor veya aktiviteyle düzenli olarak uğraşma dağılımı

Öğrencilerin %50.4'ü gün içerisinde televizyon ve bilgisayar başında geçen süresinin 1-3 saat arasında olduğunu söylerken, %31.5'i 1 saatten az olduğunu, %13.8'i 4-5 saat olduğunu ve %4.3'ü 6 saat ve üzerinde olduğunu söylemiştir.

Öğrencilerin %51.6'sının ailesinde spor veya aktivite yapan kimse vardır.

Öğrencilerin %50.4'ü okula yürüyerek geliyorken, %31.2'si okul servisi ile, %18.4'ü taşıma aracı ile okula gelmektedir.

Öğrencilere spor veya aktivite yapmak için en fazla ihtiyaç duydukları şeyler sorulduğunda, %28.5'i park bahçe gibi yerler, %21.8'i yürümek ve bisiklet sürmek için özel yollar, %22'si spor salonuna, %16.9'u birlikte oynayabileceği arkadaşlara ve %6.3'ü diğer olanaklara cevaplarını verirken, %4.5'i bu soruya cevap vermemiştir.

Öğrencilerin %50.9'u okulundaki spor ve aktivite olanaklarını yeterli bulmaktadır.

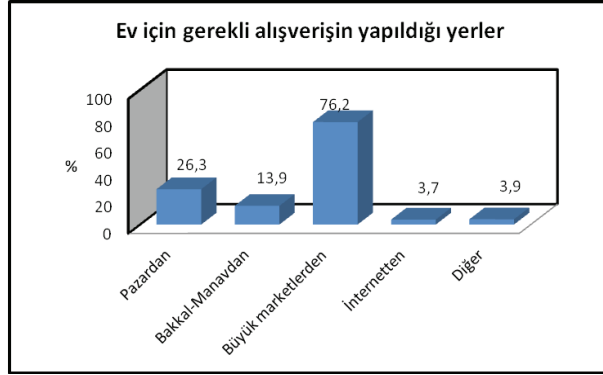
Tablo 8: Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Anketine Verilen Cevapların Dağılımı (n=1116)

	n	%
Ev için gerekli alışverişin yapıldığı yerler		
Pazardan	293	26,3

Istanbul Maltepe Üniversitesi

Bakkal-Manavdan	155	13,9
Büyük marketlerden	850	76,2
İnternette	41	3,7
Diğer	44	3,9
Ev için yiyecek alışverişinden sorumlu kişi		
Anne	732	65,6
Baba	299	26,8
Yardımcımızın	15	1,3
Genellikle dışarıdan sipariş veririz	15	1,3
Diğer	55	4,9
Evde yemeği hazırlayan kişi		
Anne	1011	90,6
Baba	76	6,8
Yardımcımızın	23	2,1
Genellikle dışarıdan sipariş veririz	6	0,5
Dışarıda yeme sıklığı		
Ayda bir	611	54,7
Haftada bir	298	26,7
Hemen hergün	29	2,6
Hiç dışarıda yemeyiz	178	15,9

Öğrencilere ev için gerekli alışverişini yaptıkları yerler sorulduğunda %76.2'si büyük marketlerden, %26.3'ü pazardan, %13.9'u bakkal-manavdan, %3.7'si internette ve %3.9'u diğer yerlerden yaptıklarını söylemiştir.



Şekil 18: Ev için alışverişin yapıldığı yerlerin dağılımı

Öğrencilere ev için yiyecek alışverişinin çoğunlukla kimin sorumluluğunda olduğu sorulduğunda, %65.6'sı anne, %26.8'i baba, %1.3'ü yardımcı, %1.3'ü genellikle dışarıdan sipariş verimiz ve %4.9'u diğer cevaplarını vermiştir.

Öğrencilerin %90.6'sı evde yemeği annesinin hazırladığını söylerken, %6.8'i babasının, %2.1'i yardımcıların hazırladığını söylemiştir. Öğrencilerin %0.5'i yemeği genellikle dışarıdan sipariş ettiklerini söylemiştir.

Öğrencilere dışarıda yemek yeme sıklıkları sorulduğunda, %54.7'si ayda bir, %26.7'si haftada bir, %2.6'sı hemen her gün derken, %15.9'u hiç dışarıda yemeyiz demiştir.



Şekil 19: Dışarıda yeme sıklıklarının dağılımı

KARŞILAŞTIRMALAR

Tablo 19: Okullara göre percentil dağılımı

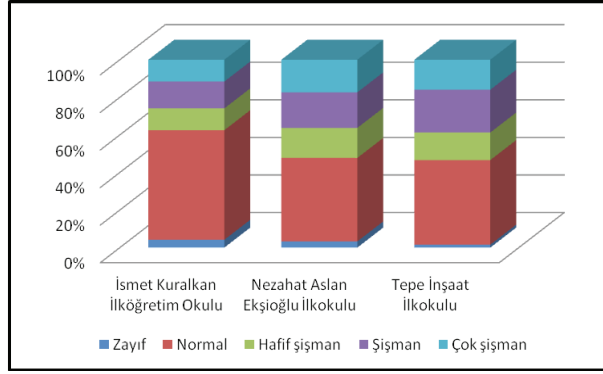
Percentil	OKUL			p
	İsmet Kuralkan İlköğretim Okulu (n=336)	Nezahat Aslan Ekşioğlu İlkokulu (n=882)	Tepe İnşaat İlkokulu (n=382)	
	n (%)	n (%)	n (%)	
	Zayıf	14 (%4,2)	29 (%3,3)	
Normal	196 (%58,3)	392 (%44,4)	172 (%45,0)	
Hafif şişman	39 (%11,6)	141 (%16,0)	56 (%14,7)	
Şişman	48 (%14,3)	167 (%18,9)	87 (%22,8)	
Çok şişman	39 (%11,6)	153 (%17,3)	61 (%16,0)	

2:29,860;
p:0,001 *

Ki-kare test kullanıldı

* p<0.05

Okullara göre çocukların percentil dağılımları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0.01). Farklılığa neden olan okul İsmet Kuralkan İlköğretim Okuludur. Bu okuldaki şişman ve çok şişman öğrenci oranı, Nezahat Aslan İlköğretim Okulu'ndan ve Tepe İnşaat İlkokulu'ndan anlamlı şekilde düşüktür (p<0.01). Nezahat Aslan İlköğretim Okulu ve Tepe İnşaat İlkokulu'ndaki öğrencilerin percentil dağılımları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (p>0.05).



Şekil 47: Okullara göre percentil gruplarının dağılımı

Tablo 19: Okullara göre percentil dağılımı

	Percentil					p
	Zayıf (n=35)	Normal (n=487)	Hafif Şişman (n=153)	Şişman (n=214)	Çok Şişman (n=178)	
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
Kendi kilosunu değerlendirme						
Zayıfım	21 (%60,0)	165 (%31,6)	18 (%10,8)	6 (%2,8)	7 (%3,9)	
Normal Kiloluyum	14 (%40,0)	340 (%65,1)	131 (%78,4)	154 (%72,0)	74 (%41,6)	2:396,446;
Kiloluyum	0 (%0)	16 (%3,1)	18 (%10,8)	53 (%24,8)	85 (%47,8)	p:0,001*
Aşırı kiloluyum	0 (%0)	1 (%0,2)	0 (%0)	1 (%0,5)	12 (%6,7)	
Kilo vermeyi isteme						
Evet	3 (%8,6)	128 (%24,5)	74 (%44,3)	147 (%68,7)	146 (%82,0)	2:254,698;
Hayır	32 (%91,4)	394 (%75,5)	93 (%55,7)	67 (%31,3)	32 (%18,0)	p:0,001*
Sağlık personelin-den destek						
Evet	0 (%0)	27 (%5,2)	6 (%3,6)	13 (%6,1)	16 (%9,0)	2:11,644;

Istanbul Maltepe Üniversitesi

Hayır 32 (%91,4) 456 (%87,4) 150 (%89,8) 186 (%86,9) 142 (%79,8) p:0,168

Bazen 3 (%8,6) 39 (%7,5) 11 (%6,6) 15 (%7,0) 20 (%11,2)

Spor yapma

Evet 19 (%54,3) 302 (%57,9) 95 (%56,9) 127 (%59,3) 112 (%62,9)

2:2,007;

Hayır 16 (%45,7) 220 (%42,1) 72 (%43,1) 87 (%40,7) 66 (%37,1)

p:0,734

Televizyon veya bilgisayar başında geçen süre

1 saatten az 12 (%34,3) 173 (%33,1) 56 (%33,5) 63 (%29,4) 48 (%27,0)

1-3 saat 19 (%54,3) 254 (%48,7) 78 (%46,7) 117 (%54,7) 94 (%52,8)

2:9,905;

4-5 saat 4 (%11,4) 76 (%14,6) 22 (%13,2) 26 (%12,1) 26 (%14,6)

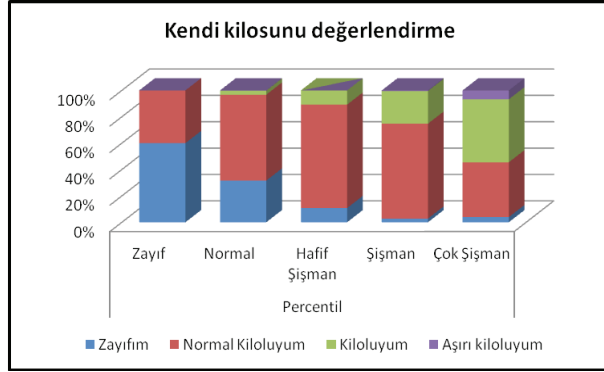
p:0,624

6 saat üzeri 0 (%0) 19 (%3,6) 11 (%6,6) 8 (%3,7) 10 (%5,6)

Ki-kare test kullanıldı

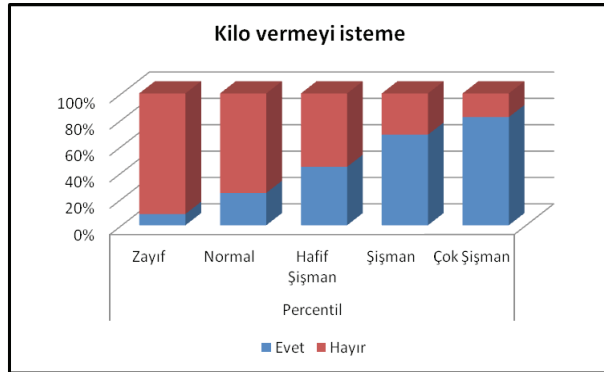
* p<0.05

Percentil gruplarına göre öğrencilerin kendi kilolarını değerlendirme oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0.05). Farklılık tüm percentil grupları arasında bulunmaktadır (p<0.05). Zayıf olan çocukların %60'ı kendini zayıf olarak değerlendirirken, %40'ı normal kilolu görmektedir. Normal kilolu çocukların %65.1'i kendini normal kilolu olarak görürken, %31.6'sı zayıf, %3.1'i kilolu ve %0.2'si aşırı kilolu görmektedir. Hafif şişman çocukların %78.4'ü kendini normal kilolu olarak görürken, %10.8'i zayıf, %10.8'i kilolu görmektedir. Şişman çocukların %72'si kendini normal kilolu olarak görürken, %24.8'i kilolu, %1.8'i zayıf ve %0.5'i aşırı kilolu görmektedir. Çok şişman çocukların %47.8'i kendini kilolu olarak görürken, %41.6'sı normal kilolu olarak görürken, %6.7'si aşırı kilolu ve %3.9'u zayıf olarak görmektedir.



Şekil 48: Percentil gruplarına göre öğrencinin kendi kilosunu değerlendirmesi

Percentil gruplarına göre çocukların kilo vermeyi isteme oranları arasında da istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p < 0.05$). Farklılık tüm percentil grupları arasında bulunmaktadır ($p < 0.05$). Kilo arttıkça kilo vermeyi isteme oranı da anlamlı olarak artmaktadır.



Şekil 49: Percentil gruplarına göre öğrencinin kilo vermeyi istemesi

Percentil gruplarına göre öğrencilerin sağlık personelinin destek alma oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0.05$). Zayıf olan çocukların hiçbiri sağlık personelinin destek almamışken, normal kilolu çocukların %5.2'si, hafif şişman

Istanbul Maltepe Üniversitesi

çocukların %3.6'sı, şişman çocukların %6.1'i ve çok şişman çocukların %9'u sağlık personelinden destek almıştır.

Percentil gruplarına göre öğrencilerin spor yapma oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Zayıf olan %54.3'ü, normal kilolu çocukların %57.9'u, hafif şişman çocukların %56.9'u, şişman çocukların %59.3'ü ve çok şişman çocukların %62.9'u spor yapmaktadır.

Percentil gruplarına göre öğrencilerin televizyon ve bilgisayar başında geçirdikleri süreler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Çocukların televizyon ve bilgisayar karşısında çoğunlukla 1-3 saat vakit geçirdikleri görülmektedir.

Tablo 21: Percentil Gruplarına İlişkin Değerlendirmeler

Percentil					p
Zayıf	Normal	Hafif Şişman	Şişman	Çok Şişman	

	Şişman					
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
Arkadaşlık durumu						
Yeterince	32 (%91,4)	437 (%89,7)	132 (%86,3)	178 (%89,9)	149 (%88,2)	
Çok az	2 (%5,7)	43 (%8,8)	19 (%12,4)	17 (%8,6)	17 (%10,1)	2:3,129; p:0,926
Hiç	1 (%2,9)	7 (%1,4)	2 (%1,3)	3 (%1,5)	3 (%1,8)	
Dışarıda yemek yeme sıklığı						
Ayda bir	22 (%62,9)	292 (%55,9)	80 (%47,9)	124 (%57,9)	93 (%52,2)	
Haftada iki	10 (%28,6)	133 (%25,5)	60 (%35,9)	48 (%22,4)	47 (%26,4)	2:13,788; p:0,314
Hemen hergün	0 (%0)	13 (%2,5)	3 (%1,8)	7 (%3,3)	6 (%3,4)	
Hiç	3 (%8,6)	84 (%16,1)	24 (%14,4)	35 (%16,4)	32 (%18,0)	
Ailede kilolu kişi varlığı						
Evet	18 (%51,4)	312 (%64,2)	100 (%64,5)	147 (%74,2)	138 (%81,2)	2:25,717; p:0,001*
Hayır	17 (%48,6)	174 (%35,8)	55 (%35,5)	51 (%25,8)	32 (%18,8)	
Kilo yüzünden alay						
Evet	4 (%12,5)	32 (%6,7)	4 (%2,7)	36 (%18,4)	57 (%34,3)	2:102,858; p:0,001*
Hayır	28 (%87,5)	448 (%93,3)	145 (%97,3)	160 (%81,6)	109 (%65,7)	

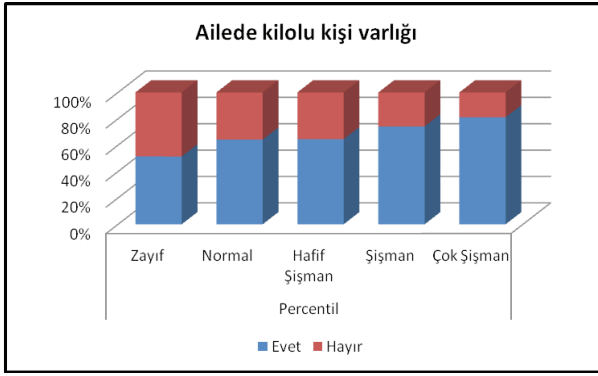
Ki-kare test kullanıldı

* p<0.05

Percentil gruplarına göre öğrencilerin arkadaşlık durumlarını tanımlamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (p>0.05). Öğrencilerin çoğunlukla yeterince arkadaşına sahip oldukları görülmektedir.

Percentil gruplarına göre öğrencilerin dışarıda yemek yeme sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (p>0.05). Öğrencilerin çoğunlukla ayda bir dışarıda yemek yedikleri görülmektedir.

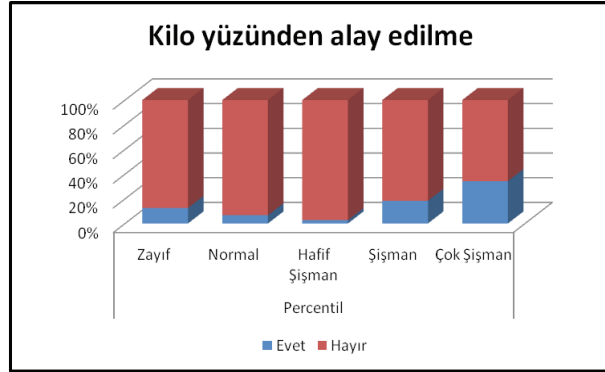
Percentil gruplarına göre ailede kilolu kişi olma oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p < 0.05$). Şişman (%74.2) ve çok şişman (%81.2) öğrencilerin ailelerinde de kilolu kişi bulunma oranları, zayıf (%51.4), normal kilolu (%64.2) ve hafif şişman (%64.5) çocukların ailelerinde kilolu kişi görülme oranlarından anlamlı şekilde yüksektir ($p < 0.05$). Zayıf (%51.4), normal kilolu (%64.2) ve hafif şişman (%64.5) çocukların ailelerinde kilolu kişi bulunma oranları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0.05$). Şişman (%74.2) ve çok şişman (%81.2) öğrencilerin ailelerinde de kilolu kişi bulunma oranları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0.05$).



Şekil 50: Percentil gruplarına göre ailede kilolu kişi varlığının dağılımı

“Obeziteye Karşı El Ele” Projesi

Percentil gruplarına göre öğrencilerle kilo yüzünden alay edilme oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p < 0.05$). Çok şişman (%34.3) öğrencilerle alay edilme oranları, zayıf (%12.5), normal kilolu (%6.7), hafif şişman (%2.7) ve şişman (%18.4) çocuklarla alay edilme oranlarından anlamlı şekilde yüksektir ($p < 0.05$). Şişman (%18.4) öğrencilerle alay edilme oranları, normal kilolu (%6.7) ve hafif şişman (%2.7) çocuklarla alay edilme oranlarından anlamlı şekilde yüksektir ($p < 0.05$). Zayıf (%12.5) öğrencilerle alay edilme oranları, hafif şişman (%2.7) çocuklarla alay edilme oranlarından anlamlı şekilde yüksektir ($p < 0.05$). Zayıf (%12.5) öğrencilerle alay edilme oranları ile normal (%6.7) ve şişman (%18.4) çocuklarla alay edilme oranları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0.05$). Normal (%6.7) öğrencilerle alay edilme oranları ile hafif şişman (%2.7) çocuklarla alay edilme oranları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0.05$).



Şekil 51: Percentil gruplarına göre kilo vermeyi isteme dağılımı

Tablo 22: Cinsiyetlere ilişkin değerlendirmeler

	Cinsiyet		p
	Kız	Erkek	
	n (%)	n (%)	
Kendi kilosunu değerlendirme			
Zayıfım	106 (%19,5)	111 (%19,4)	2:4,474; p:0,215
Normal Kiloluyum	341 (%62,7)	372 (%65,0)	
Kiloluyum	93 (%17,1)	79 (%13,8)	
Aşırı kiloluyum	4 (%0,7)	10 (%1,7)	
Kilo vermeyi isteme			
Evet	267 (%49,1)	231 (%40,4)	2:8,533; p:0,003*
Hayır	277 (%50,9)	341 (%59,6)	
Sağlık personelinde destek			
Evet	33 (%6,1)	29 (%5,1)	2:0,798; p:0,671
Hayır	466 (%85,7)	500 (%87,4)	
Bazen	45 (%8,3)	43 (%7,5)	
Kilo yüzünden alay			
Evet	69 (%13,7)	64 (%12,3)	2:0,418; p:0,518
Hayır	435 (%86,3)	455 (%87,7)	
Arkadaşlık durumu			
Yeterince	451 (%88,1)	477 (%90,0)	2:1,071; p:0,585
Çok az	53 (%10,4)	45 (%8,5)	
Hiç	8 (%1,6)	8 (%1,5)	

Spor yapma

Evet	286 (%52,6)	369 (%64,5)	2:16,387; p:0,001*
Hayır	258 (%47,4)	203 (%35,5)	

Televizyon veya bilgisayar başında geçen süre

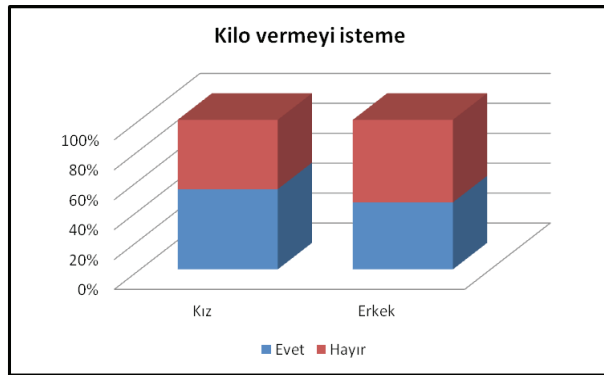
1 saatten az	206 (%37,9)	146 (%25,5)	2:36,829; p:0,001*
1-3 saat	269 (%49,4)	293 (%51,2)	
4-5 saat	60 (%11,0)	94 (%16,4)	
6 saat üzeri	9 (%1,7)	39 (%6,8)	

Ki-kare test kullanıldı

* p<0.05

Cinsiyetlere göre öğrencilerin kendi kilolarını değerlendirme oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Kız (%62.7) ve erkeklerin (%65) kendilerini normal kilolu olarak görme oranları yüksektir.

Kızların kilo vermeyi isteme oranları (%49.1), erkeklerden (%40.4) anlamlı şekilde yüksektir ($p<0.05$).



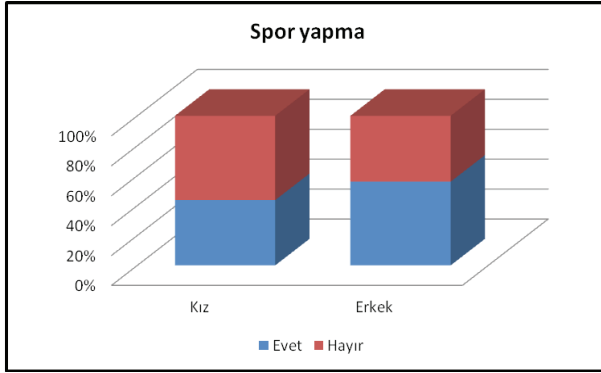
Şekil 52: Cinsiyetlere göre kilo vermeyi isteme dağılımı

Cinsiyetlere göre sağlık personelinin destek alma oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Kızların %6.1'i erkeklerin de %5.1'i sağlık personelinin destek almıştır.

Cinsiyetlere göre kilo yüzünden alay edilme oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Kızların %13.7'si, erkeklerin de %12.3'ü kendisiyle kilo yüzünden alay edildiğini söylemiştir.

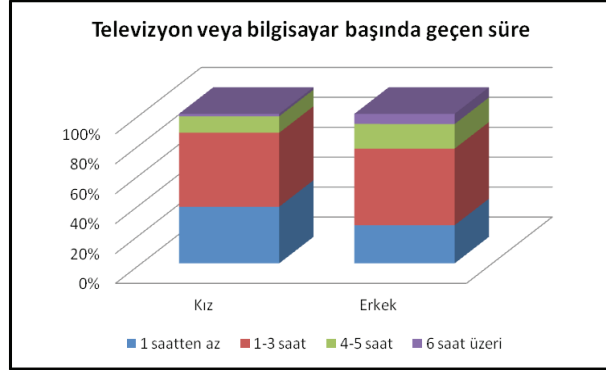
Cinsiyetlere göre arkadaşlık durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Kızların %88.1'i, erkeklerin de %90'ı yeterince arkadaşı olduğunu düşünmektedir.

Erkeklerin spor yapma oranları (%64.5), kızlardan (%52.6) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir ($p<0.05$).



Şekil 53: Cinsiyetlere göre spor yapma oranlarının dağılımı

Cinsiyetlere göre televizyon ve bilgisayar başında geçen süreler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Erkeklerin televizyon ve bilgisayar başında geçirdikleri süre, kızlardan anlamlı şekilde yüksektir.



Şekil 54: Cinsiyetlere göre televizyon veya bilgisayar başında geçen süre dağılımı

İstatistiksel İncelemeler

Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 15.0 programı kullanıldı. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metodların (Ortalama, Standart sapma, frekans) yanısıra niteliksel verilerin karşılaştırılmasında Ki-Kare testi kullanıldı. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında, parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Oneway Anova testi kullanıldı. Anlamlılık $p < 0.05$ düzeyinde değerlendirildi.

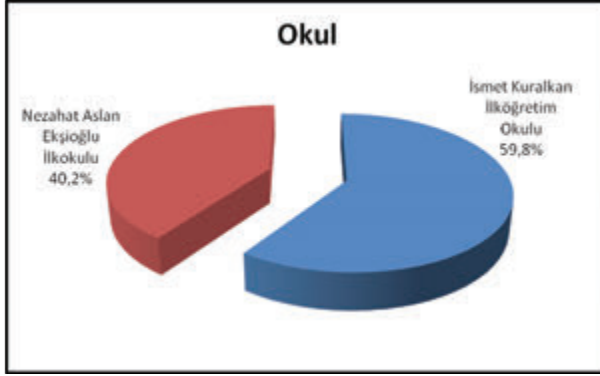
Beslenme Eğilimi Araştırması

Araştırma Öğretim Görevlisi Arzu Durukan tarafından uygulanmıştır.

“Beslenme eğilim anketi” iki okulda toplam 301 öğrenci üzerinde uygulanmıştır. Ankete cevap veren öğrencilerin okullara göre dağılımları Tablo 12’de görülmektedir.

Tablo 12: Beslenme Eğilim Anketine Cevap Veren Okulların Dağılımı

Okul	n	%
İsmet Kuralkan İlköğretim Okulu	180	59,8
Nezahat Aslan Ekşioğlu İlkokulu	121	40,2
TOPLAM	301	100



Şekil 21: Beslenme eğilim anketine cevap veren öğrencilerin okullara göre dağılımı

“Beslenme eğilim anketi”ni cevaplayan 301 öğrencinin %59.8’i İsmet Kuralkan İlköğretim Okulu’nda %40.2’si Nezahat Aslan Ekşioğlu İlköğretim Okulu’nda okumaktadır.

Tablo 13: Beslenme Eğilim Anketine Verilen Cevapların Dağılımı (n=301)

	Min-Max	Ort±SS
Kaç kardeşsiniz	1-8	2,44±1,21
Evde yaşayan kişi sayısı	2-10	4,42±1,09
	n	%
Cinsiyet		
Kız	162	53,8
Erkek	139	46,2
Anne, baba, kardeşler dışında evde yaşayan kişi		
Evet	41	13,6
Hayır	260	86,4
Anne, baba, kardeşler dışında evde yaşayan kişiler (n=41)		
Akraba	36	87,8
Bakıcı	5	12,2
Evde yardımcı		
Var	49	16,3
Yok	252	83,7
Evde yemekleri hazırlayan kişi		
Anne	275	91,4
Baba	49	16,3
Yardımcı	19	6,3
Aile büyükleri	37	12,3

Dışarıdan hazır alıyoruz	5	1,7
Mutfak alışverişini yapan kişi		
Anne	93	30,9
Baba	39	13,0
Anne-Baba	176	58,5
Yardımcı	6	2,0
Sipariş veriyoruz	8	2,7
Diğer	12	4,0

Öğrencilerin kardeş sayıları 1 ile 8 arasında değişmekte olup, ortalama kardeş sayısı 2.44 ± 1.21 , ortanca değer 2 kardeşdir.

Öğrencilerin evlerinde yaşayan kişi sayıları 2 ile 10 arasında değişmekte olup, ortalama kişi sayısı 4.42 ± 1.09 , ortanca değer 4 kişidir.

Öğrencilerin %53.8'i kız, %46.2'si erkektir.

Öğrencilerin %13.6'sı evde anne, baba, kardeşler dışında yaşayan kişiler olduğunu söylemiştir. Bu soruya evet cevabını veren öğrencilerin %87.8'i akraba, %12.2'si ise bakıcısının aileyle birlikte yaşadığını söylemiştir.

Öğrencilerin %16.3'ünün evinde çalışan bir yardımcı bulunmaktadır. Yardımcının geldiği gün sayısı 1 ile 7 arasında değişmekte olup, ortalaması 2.83 ± 2.14 gün, ortanca değer 2 gündür.

Öğrencilere evde yemekleri genellikle kimin hazırladığı sorulduğunda %91.4'ü anne, %16.3'ü baba, %12.3'ü aile büyükleri, %6.3'ü yardımcının hazırladığını, %1.7'si ise genellikle dışarıdan aldıklarını söylemiştir.

Öğrencilere mutfak alışverişini genellikle kimin yaptığı sorulduğunda %30.9'u anne, %13'ü baba, %58.5'i anne-baba, %2'si yardımcı, %2.7'si siparişle eve geldiğini, %4'ü ise diğer cevapları vermiştir.

Tablo 14: Beslenme Eğilim Anketine Verilen Cevapların Dağılımı (n=301)

	n	%
Düzenli olarak kahvaltı yapma		
Evet, her zaman	219	72,8
Evet ama arada aksatırım	74	24,6
Genellikle yapmam	8	2,7
Kahvaltıda yenilenler		
Et, yumurta	95	31,6
Kurubaklagil	1	0,3
Sebze ve meyve	3	1,0
Ekmek ve tahıl	42	14,0

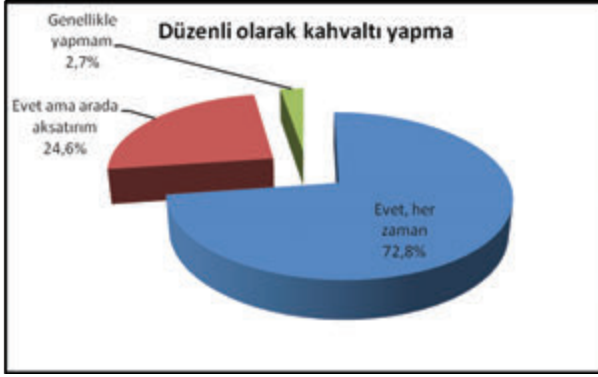
İstanbul Maltepe Üniversitesi

Süt ürünleri	160	53,2
Kahvaltı yapılan yer		
Evde	290	96,3
Okulda	11	3,7
Kahvaltı yapılan kişiler		
Ailemle	290	96,3
Arkadaşlarımla	11	3,7
Düzenli olarak öğlen yemeği yeme		
Evet, her zaman	191	63,5
Evet ama arada aksatırım	91	30,2
Genellikle yemem	19	6,3
Öğlen yemeğinde yenilenler		
Et, yumurta	51	16,9
Kurubaklagil	16	5,3
Sebze ve meyve	28	9,3
Ekmek ve tahıl	136	45,2
Süt ürünleri	5	1,7
Cevapsız	65	21,6
Öğlen yemeği yenilen yer		
Evde	145	48,2
Okulda	136	45,2
Dışarda	1	0,3
Cevapsız	19	6,3
Öğlen yemeği yenilen kişi		
Ailemle	153	50,8
Arkadaşlarımla	135	44,9

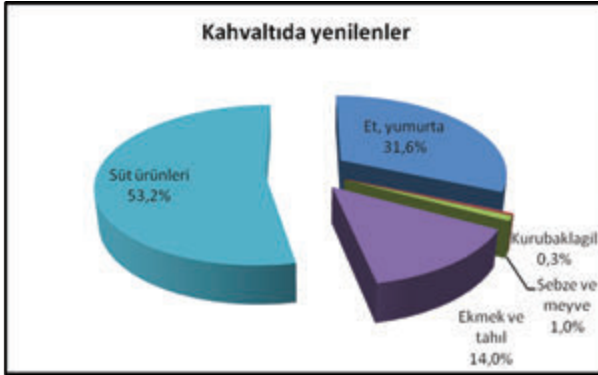
“Obeziteye Karşı El Ele” Projesi

Cevapsız	13	4,3
Akşam yemeği yeme		
Evet, her zaman	274	91,0
Evet ama arada aksatırım	27	9,0
Akşam yemeğinde yenilenler		
Et,yumurta	64	21,3
Kurubaklagil	19	6,3
Sebze ve meyve	53	17,6
Ekmek ve tahıl	91	30,2
Süt ürünleri	3	1,0
Cevapsız	71	23,6
Akşam yemeğini yenilen yer		
Evde	296	98,3
Dışarda	5	1,7
Akşam yemeği yenilen kişiler		
Ailemle	297	98,7
Arkadařarımla	4	1,3

Öğrencilerin %72.8'i her zaman düzenli olarak kahvaltı yapmakta, %24.6'sı arada aksatmakta, %2.7'si ise genellikle kahvaltı yapmamaktadır.



Öğrencilere kahvaltıda ne yedikleri sorulduğunda; %53.2'si süt ürünleri, %31.6'sı et-yumurta, %14'ü ekmek ve tahıl, %1'i sebze ve meyve yediğini söylerken, sadece 1 kişi kurubaklagil cevabını vermiştir.



Öğrencilerin %96.3'ü evde, %3.7'si okulda kahvaltı yapmaktadır.

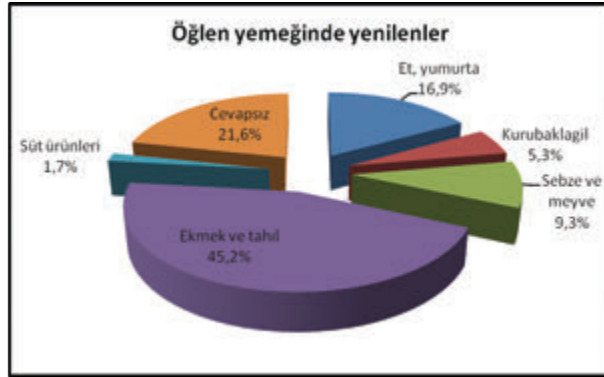
Öğrencilerin %96.3'ü ailesiyle, %3.7'si arkadaşlarıyla kahvaltı yapmaktadır.

Öğrencilerin %63.5'i her zaman düzenli olarak öğle yemeği yediğini söylerken, %30.2'si arada aksatmakta, %6.3'ü ise genellikle öğle yemeği yememektedir.



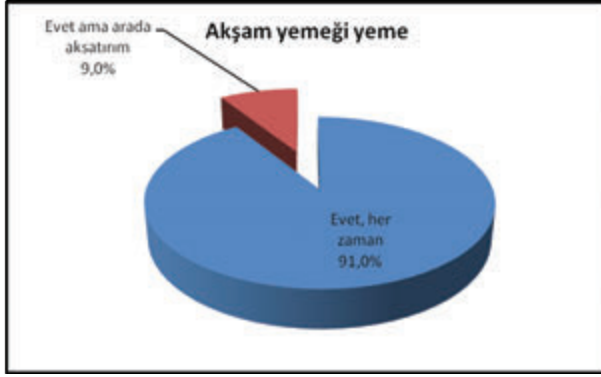
Şekil 24: Öğle yemeği yeme dağılımı

Öğrencilere öğle yemeğinde ne yedikleri sorulduğunda; %45.2'si ekmek ve tahıl, %16.9'u et-yumurta, %9.3'ü sebze-meyve, %5.3'ü kurubaklagil ve %1.7'si süt ürünleri derken, öğrencilerin %21.6'sı bu soruya cevap vermemiştir.



Şekil 25: Öğle yemeğinde tüketilen yiyeceklerin dağılımı

Öğrencilere öğle yemeğinde ne yedikleri sorulduğunda; %45.2'si ekmek ve tahıl, %16.9'u et-yumurta, %9.3'ü sebze-meyve, %5.3'ü kurubaklagil ve %1.7'si süt ürünleri derken, öğrencilerin %21.6'sı bu soruya cevap vermemiştir.



Şekil 26: Akşam yemeği yeme dağılımı

Öğrencilere akşam yemeğinde ne yedikleri sorulduğunda; %30.2'si ekmek ve tahıl, %21.3'ü et-yumurta, %17.6'sı sebze-meyve, %6.3'ü kurubaklagil ve %1'i süt ürünleri derken, öğrencilerin %23.6'sı bu soruya cevap vermemiştir.



Şekil 27: Akşam yemeğinde tüketilen yiyeceklerin dağılımı

Öğrencilerin %98.3'ü akşam yemeğini evde yiyorken, %1.7'si dışarıda yemektedir.

Öğrencilerin %98.7'si akşam yemeğini ailesi ile yiyorken, %1.3'ü arkadaşları ile yemektedir.

Tablo 15: Beslenme Eğilim Anketine Verilen Cevapların Dağılımı (n=301)

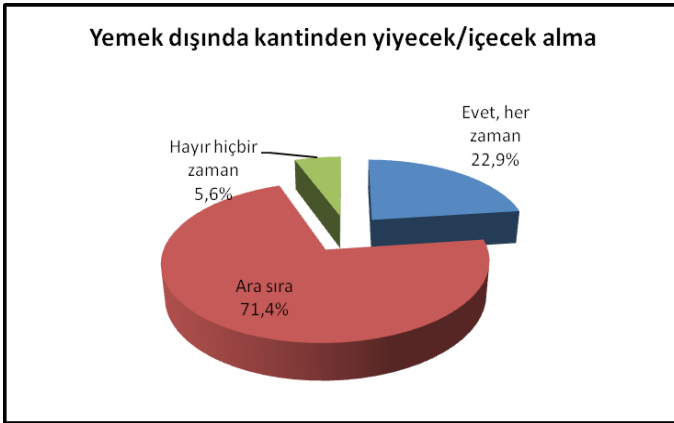
	n	%
Yemek dışında kantinden yiyecek/içecek alma		
Evet, her zaman	69	22,9
Ara sıra	215	71,4
Hayır hiçbir zaman	17	5,6
Sevilen yemekler		
Et, yumurta	80	26,6
Kurubaklagil	24	8,0
Sebze ve meyve	43	14,3
Ekmek ve tahıl	78	25,9
Süt ürünleri	2	0,7
Hepsi	49	16,3
Cevapsız	25	8,3
Sevilmeyen yemekler		
Et, yumurta	23	7,6
Kurubaklagil	23	7,6
Sebze ve meyve	143	47,5
Ekmek ve tahıl	16	5,3
Süt ürünleri	5	1,7
Cevapsız	91	30,2
Sağlıklı olduğu düşünüldüğü için tüketilen yiyecek/içecekler		
Et, yumurta	20	6,6
Kurubaklagil	4	1,3

Sebze ve meyve	91	30,2
Ekmek ve tahıl	12	4,0
Süt ürünleri	64	21,3
Cevapsız	110	36,5

Zararlı olduğu düşünül­düğü için tüketilmeyen yiyecek/içecekler

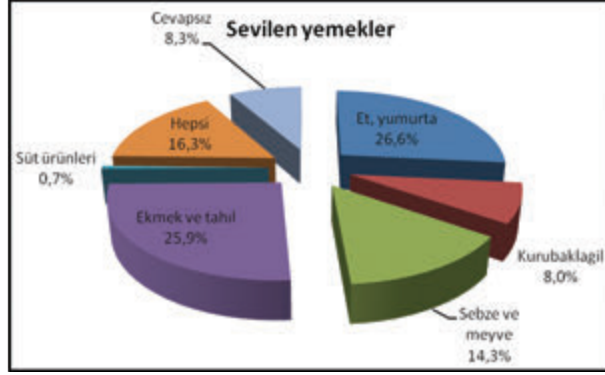
Fast food	146	48,5
Abur cubur	6	2,0
Cevapsız	149	49,5

Öğrencilerin %22.9'u yemek dışında kantinden her zaman yiyecek/içecek aldığını söylerken, %71.4'ü arada sırada aldığını, %5.6'sı ise hiçbir zaman almadığını söylemiştir.



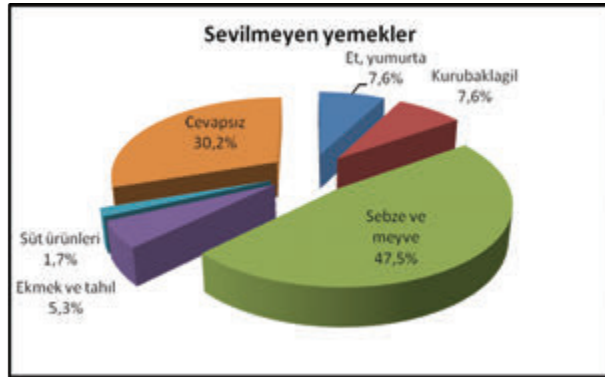
Şekil 28: kantinden yiyecek/içecek satın alma oranlarının dağılımı

Öğrencilere hangi yemekleri sev­dikleri sorulduğunda %26.6'sı et-yumurta, %25.9'u ekmek ve tahıl, %14.3'ü sebze-meyve, %8'i kurubaklagil, %0.7'si süt ürünleri, %16.3'ü hepsini derken, %8.3'ü bu soruyu cevapsız bırakmıştır.



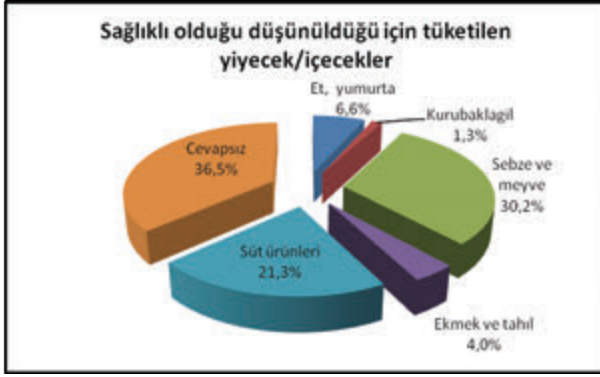
Şekil 29: Sevilen yemeklerin dağılımı

Öğrencilere hangi yemekleri sevmedikleri sorulduğunda %47.5'i sebze-meyve, %7.6'sı et-yumurta, %7.6'sı kurubaklagil %5.3'ü ekmek ve tahıl, %1.7'si süt ürünleri derken, %30.2'si bu soruyu cevapsız bırakmıştır.



Şekil 29: Sevilmeyen yemeklerin dağılımı

Öğrencilere sağlıklı olduğu düşünüldükleri için tüketilen yiyecek/içecekler sorulduğunda %30.2'si sebze-meyve, %21.3'ü süt ürünleri, %6.6'sı et-yumurta, %4'ü ekmek ve tahıl, %1.3'ü kurubaklagil derken, %36.5'i bu soruyu cevapsız bırakmıştır.



Şekil 31: Sağlıklı olduğu düşünüldüğü için tüketilen yiyecek/içeceklerin dağılımı

Öğrencilere sağlıksız olduğunu düşündükleri için yemedikleri yiyecek/içecekler sorulduğunda %48.5'i fast food, %2'si abur cubur şeyler derken, %5'i bu soruyu cevapsız bırakmıştır.



Şekil 32: Zararlı olduğu düşünüldüğü için tüketilmeyen yiyecek/içeceklerin dağılımı

Ebeveynlerin Kilo Kontrol Yöntemleri Araştırması

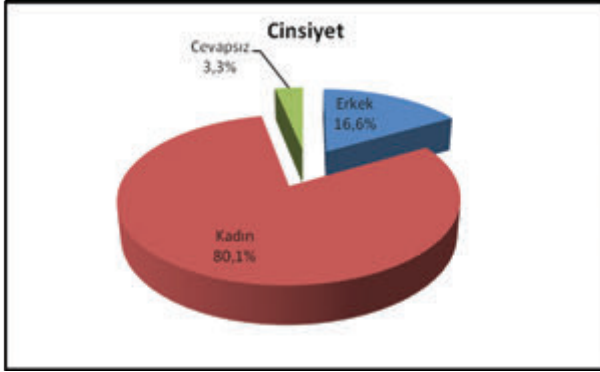
Araştırma Danışmanı: Prof. Dr. Deniz Şelimen

“Kilo kontrolü yöntemleri anketi” toplam 307 veli üzerinde uygulanmıştır. Ankete cevap veren velilerin demografik bilgilerine göre dağılımları Tablo 16’da görülmektedir.

Tablo 16: Demografik Bilgilerin Dağılımı (n=307)

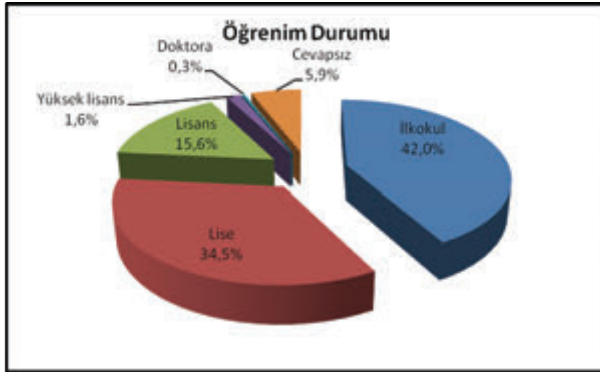
	n	%
Cinsiyet		
Kadın	246	80,1
Erkek	51	16,6
Cevapsız	10	3,3
Öğrenim		
İlkokul	129	42,0
Lise	106	34,5
Lisans	48	15,6
Yüksek lisans	5	1,6
Doktora	1	0,3
Cevapsız	18	5,9

Anketi cevaplayan velilerin %80.1’i kadın, %16.6’sı erkektir. Velilerin %3.3’ü bu soruya cevap vermemiştir.



Şekil 32: Kilo kontrolü yöntemleri anketini cevaplayan velilerin cinsiyet dağılımı

Velilerin %42'si ilkokul mezunu iken, %34.5'i lise, %15.6'sı lisans, %1.6'sı yüksek lisans ve sadece 1 veli (%0.3) doktora mezundur. Velilerin %5.9'u öğrenim durumunu cevaplamamıştır.



Şekil 33: Kilo kontrolü yöntemleri anketini cevaplayan velilerin öğrenim durumu dağılımı

Tablo 17: Kilo Kontrolü Yöntemleri Anketine Verilen Cevapların Dağılımı (n=307)

	n	%
İstenmeyen fazla kilolardan kurtulmak için uygulanan çözümler		
Diyet	258	84,0
Egzersiz	257	83,7
İlaç kullanmak	90	29,3
Ameliyat olmak	75	24,4
Ameliyat dışı yöntemler	12	3,9
Diğer	26	8,5
Kilo sorunu olduğunda kurtulmak için tercih edilecek yöntemler		
Diyet	230	74,9
Egzersiz	228	74,3
İlaç	5	1,6
Ameliyat	4	1,3
Fazla kilolardan kurtulmak için ameliyatı bir çözüm olarak düşünme		
Evet	6	2,0
Hayır	230	74,9
Kısmen	71	23,1
Fazla kilolardan kurtulmak için doktor önerisi ile ilaç kullanma		
Evet	4	1,3
Hayır	300	97,7
Zaman zaman	3	1,0

Kilolardan kurtulmak için doktor önerisi dışında, kendi kendine ilaç kullanma

Evet	9	2,9
Hayır	294	95,8
Zaman zaman	4	1,3

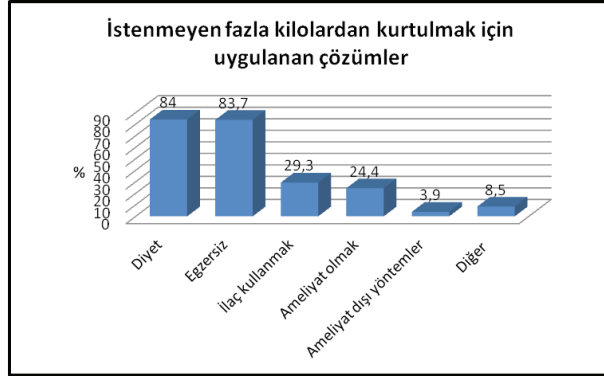
Fazla kilolardan kurtulmak için uygulanan obezite cerrahisi konusunda bilinenler (n=93)

Diyet	16	17,2
Egzersiz	17	18,3
Ameliyat	77	82,8

Kilodan kurtulmak için kullanılan obezite cerrahisi yöntemleri hakkında bilgi alınan yerler

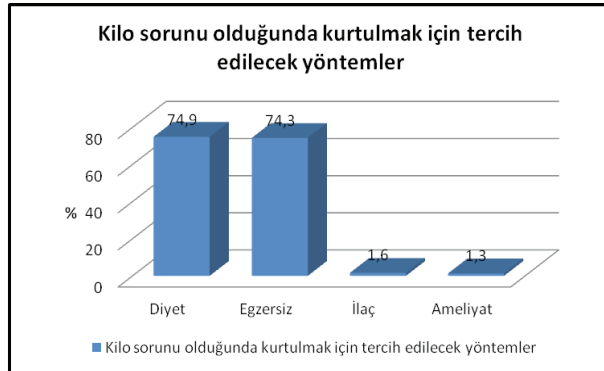
Televizyon	181	59,0
İnternet	84	27,4
Gazete	50	16,3
Arkadaş	26	8,5
Uzman	44	14,3
Diğer	27	8,8

Velilere “istenmeyen fazla kilolardan kurtulmak için hangi tür çözümler uygulanmaktadır?” diye sorulduğunda; %84’ü diyet, %83.7’si egzersiz, %29.3’ü ilaç kullanma, %24.4’ü ameliyat, %3.9’u ameliyat dışı yöntemler ve %8.5’i diğer cevapları vermişlerdir.



Şekil 34: İstenmeyen fazla kilolardan kurtulmak için uygulanan çözümlerin dağılımı

Velilere “Kilo sorunuz olsa, kurtulmak için hangi yöntemleri tercih edersiniz?” diye sorulduğunda; %74.9’u diyet, %74.3’ü egzersiz, %1.6’sı ilaç kullanma ve %1.3’ü ameliyat demişlerdir.



Şekil 35: Kilo sorunu olduğunda kurtulmak için tercih edilecek yöntemlerin dağılımı

Velilerin sadece %2’si fazla kilolardan kurtulmak için ameliyatı bir çözüm olarak düşünürken, %23.1’i kısmen çözüm yöntemi olarak görmekte, %74.9’u ise ameliyatı bir çözüm yöntemi olarak görmemektedir.



Şekil 36: İstenmeyen fazla kilolardan kurtulmak için ameliyatı çözüm olarak düşünme dağılımı

Velilerin sadece %1.3'ü fazla kilolardan kurtulmak için doktor önerisi ile ilaç kullandığını söylerken, %1'i zaman zaman kullandığını, %97.7'si ise kullanmadığını söylemiştir.



Şekil 37: Fazla kilolardan kurtulmak için doktor önerisi ile ilaç kullanma dağılımı

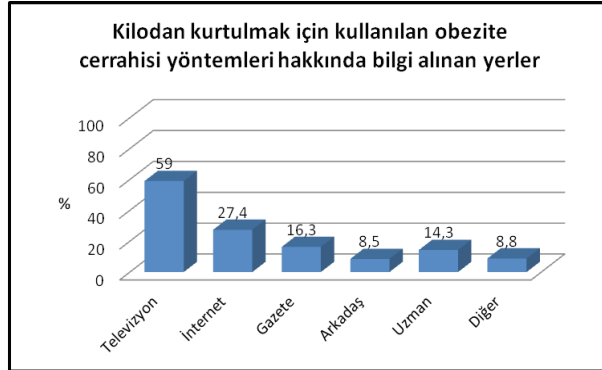
Velilerin %2.9'u fazla kilolardan kurtulmak için doktor önerisi dışında kendi kendine ilaç kullandığını söylerken, %1.3'ü zaman zaman kullandığını, %95.8'i ise kendi kendine ilaç kullanmadığını söylemiştir.



Şekil 38: Fazla kilolardan kurtulmak için doktor önerisi dışında kendi kendine ilaç kullanma dağılımı

Velilere obezite cerrahisi konusunda neler bildikleri sorulduğunda ve bu soruya velilerin %30.3'ü (n=93) cevap vermiştir. Cevap veren velilerin %82.8'i ameliyat, %18.2'si egzersiz, %17.2'si ise diyet cevaplarını vermişlerdir.

Obezite cerrahisi yöntemleri hakkında bilgi alınan yerler sorulduğunda; %59'u televizyondan, %27.4'ü internette, %16.3'ü gazetelerden, %8.5'i arkadaşlarından, %14.3'ü uzmanlardan ve %8.8'i diğer yerlerden cevaplarını vermiştir.



Şekil 39: Obezite cerrahisi yöntemleri hakkında bilgi alınan yerlerin dağılımı

Tablo 18: Kilo Kontrolü Yöntemleri Anketine Verilen Cevapların Dağılımı (n=307)

	n	%
Çevrede kilolardan kurtulmak için ameliyat olan kişi varlığı		
Evet	32	10,4
Hayır	275	89,6
Gözlemlenen durumlar (n=32)		
Ameliyat komplikasyonu	8	25,0
Hareket kısıtlılığı	4	12,5
Kilo geri alımı	10	31,3
Herhangi bir problem yaşamadı	11	34,4
Diğer	7	21,9
Zayıf kalmak için kullanılan yöntemler		
Yedikten sonra kusma	-	-
İlaç kullanma	2	0,7
Sürekli diyet	52	16,9
Ameliyat olma	1	0,3
Egzersiz yapma	205	66,8
Ameliyat dışı yöntemler	1	0,3
Diğer	71	23,1
Kilo kontrolünde sağlıklı bulunan yöntemler		
Sağlıklı beslenme	39	12,7
Spor	106	34,5
Sağlıklı beslenme+Spor	68	22,1
Cevapsız	94	30,6
Kilo kontrolünde sağlıklı olmayan yöntemler		
Çok yemek	29	9,4
Hareketsizlik	29	9,4

“Obeziteye Karşı El Ele” Projesi

İlaç kullanmak	94	30,6
Kusma	12	3,9
Ameliyat	36	11,7
Cevapsız	107	34,9
Fazla kilonuz olur ise, bu sorunu çözmeye uzmandan yardım alma		
Evet	257	83,7
Hayır	50	16,3
Fazla kilo sorunu olduğu zaman, bu sorunu çözmeye kullanılan yöntemler		
Yedikten sonra kusma	-	-
İlaç kullanma	5	1,6
Sürekli diyet	76	24,8
Ameliyat olma	4	1,3
Egzersiz yapma	207	67,4
Ameliyat dışı yöntemler	3	1,0
Diğer	64	20,8
Evde kilo kontrolü için beslenme diyeti olan biri		
Var	78	25,4
Yok	229	74,6
Evde kilo kontrolü için beslenme diyeti olan biri varsa, bu kişiye eşlik edilme		
Evet	27	34,6
Hayır	11	14,1
Kısmen	40	51,3

Velilerin %10.4'ü çevrelerinde kilolarından kurtulmak için ameliyat olan kişi olduğunu söylemiştir. Bu kişilere hangi durumları gözledikleri sorulduğunda, %25'i ameliyat komplikasyonu, %12.5'i hareket kısıtlılığı, %31.3'ü kilo geri alımı, %21.9'u diğer derken, %34.4'ü herhangi bir problem yaşanmadı demıştır.



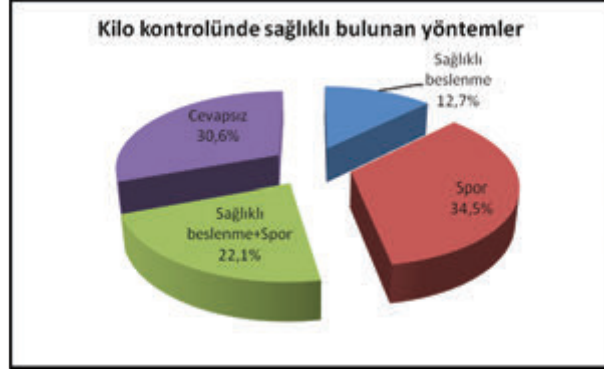
Şekil 40: Çevrede fazla kilolardan kurtulmak için ameliyat olan kişi dağılımı

Velilerin %66.8'i zayıf kalmak için egzersiz yaptığını söylerken, %16.9'u sürekli diyet yapma, %0.7'si ilaç kullanma, birer kişi ameliyat olma ve ameliyat dışı yöntemler derken, %23.1'i diğer yöntemler demiştir.



Şekil 41: Zayıf kalmak için kullanılan yöntemlerin dağılımı

Velilere kilo kontrolünde sağlıklı buldukları yöntemler sorulduğunda, %12.7'si sağlıklı beslenme, %34.5'i spor yapmak, %22.1'i sağlıklı beslenme ve spor yapma derken, %30.6'sı bu soruyu cevapsız bırakmıştır.



Şekil 42: Kilo kontrolünde sağlıklı bulunan yöntemlerin dağılımı

Velilere kilo kontrolünde sağlıklı buldukları yöntemler sorulduğunda, %30,6'sı ilaç kullanmak, %11,7'si ameliyat, %9,4'ü çok yemek yemek, %9,4'ü hareketsizlik, %3,9'u kusma derken, %34,9'u bu soruya cevap vermemiştir.

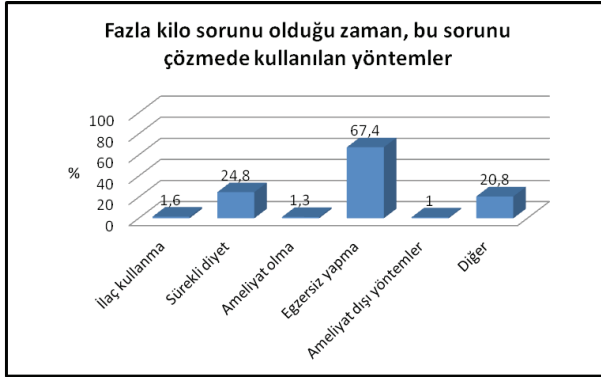


Şekil 41: Zayıf kalmak için kullanılan yöntemlerin dağılımı

Velilerin %83,7'si fazla kilo problemi olursa, bu sorunu çözmeye bir uzmandan yardım alabileceğini söylemiştir.

Şekil 44: Kilo problemi olur ise sorunu çözmeye uzmandan yardım alma dağılımı

Velilere fazla kilo sorunları olduğunda bu sorunu çözmeye hangi yöntemleri kullandıkları sorulduğunda, %67.4'ü egzersiz yapma, %24.8'i sürekli diyet, %20.8'i diğer yöntemler, %1.6'sı ilaç kullanma, %1.3'ü ameliyat olma ve %1'i ameliyat dışı yöntemler cevaplarını vermişlerdir.



Şekil 45: Kilo problemi olduğunda, bu sorunu çözmeye kullanılan yöntemlerin dağılımı

Velilerin %25.4'ü evde kilo kontrolü için beslenme diyeti olan bir kişi olduğunu söylerken, %74.6'sı hayır yok demiştir. Bu soruya evet diyen kişilerin %34.6'sı bu kişiye eşlik edildiğini söylerken, %51.3'ü kısmen eşlik edildiğini, %14.1'i ise eşlik edilmediğini söylemiştir.



Şekil 44: Kilo problemi olur ise sorunu çözmeye uzmandan yardım alma dağılımı

Obeziteye İlişkin Sosyal Dışlanma Hakkında Niteliksel Araştırma

Araştırma Danışmanı: Yard. Doç. Dr. Elçin Babaoğlu Akdeniz

GİRİŞ

Obezite vücutta aşırı yağ depolanması ile ortaya çıkan enerji metabolizma bozukluğudur. Çocukluk çağında başlayan obezitenin erişkin dönemde de devam etmesi ve sağlık için risk oluşturması söz konusudur. Özellikle genetik olarak yatkın çocuklarda, obezitenin çevresel faktörlerin etkisi ile ortaya çıktığı bilinmektedir. Çocukluk obezitesinde çevresel etmenler içinde ailenin beslenme biçimi ve aktivite azlığı bulunmaktadır. Obezite ve psikolojik etmenler arasında bir ilişki olduğu da kabul edilmiştir. Ana-baba çocuk arasındaki olumsuz ilişkiler çocuğun ruhsal yapısını etkileyip aşırı yemeğe neden olabilmektedir. Obezite sorunu olan çocuklarda, temelde düşük benlik saygısı, olumsuz beden imajı ve depresif semptomlar dikkati çekmektedir.

Sosyal dışlanma kavramı dinamik bir kavram olup bireyi toplumsal hayata bağlayan, katan ve onun bir toplum üyesi olmasını sağlayan ihtiyaçlarının yeterince karşılanmama durumunu yansıtır. Obezitenin çocukluk ve ergenlikte ilk olarak psikososyal yaşam üzerinde olumsuz etkileri görülmektedir. Genellikle üzerinde durulmayan sosyal sorunlar zamanla çocukların akademik başarılarını, öz güvenlerini ve ruhsal sağlıklarını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu durum çocukların diğer yaşlıtlarına göre sosyal olarak daha izole bir hayat sürmelerine neden olabilir. Gene bu çocuklar yaşlıtlarına göre daha iri olduklarından büyük yaşta oldukları zannedilip yaşlıtlarına uygun olmayan sosyal becerileri yerine getirmeleri de beklenebilmektedir.

Gerçekleştirilen bu çalışmada çocukluk çağı obezite ve sosyal dışlanma kavramlarının çocuklar, ebeveynler ve sınıf öğretmenleri tarafından nasıl anlaşıldığı, algılandığı ve konu ile ilgili deneyimleri araştırılmıştır. Araştırmanın amacı her 3 grubun da obezite ve sosyal dışlanma

arasındaki kurdukları ilişkiyi tanımlamak, obezite ile ilgili sorun alanlarını tanımlamak ve konu ile ilgili sınıf içi ve dışı deneyimlere ulaşmaktır.

YÖNTEM

Bu araştırma ilköğretim öğrencileri, ebeveynler ve ilköğretim öğretmenlerinin obezite ve sosyal dışlanma hakkında görüşlerinin belirlenmesi amacıyla niteliksel (kalitatif) olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın verileri kalitatif araştırma yöntemlerinden biri olan odak grup görüşmesi yöntemi ile toplanmıştır. Araştırma Tepe İnşaat İlköğretim Okulu'nda gerçekleştirilmiş olup araştırmanın evrenini bu okulda öğrenim gören ilköğretim öğrencileri, onların velileri ve bu okulda çalışan öğretmenler oluşturmuştur. Araştırmada örnekleme yöntemi olarak nitel araştırmalarda kullanılan amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya katılmaya istekli olan öğrenci, öğretmen ve ebeveynler saha koordinatörleri tarafından belirlenmiş, araştırma hakkında bilgilendirilmiştir. Araştırmaya 9 öğrenci, 9 ebeveyn ve 5 öğretmen katılmıştır.

Odak grup görüşme formu araştırmacı tarafından hazırlanmış olup bu formda öğrenci, öğretmen ve ebeveynlere yönelik açık uçlu sorular yer almaktadır. Formda yer alan sorular obezite, sosyal dışlanma, iki kavram arasındaki ilişki, konu ile ilgili deneyimler ve önerileri belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Odak grup görüşmeleri araştırmacı ve 2 gözlemci eşliğinde gerçekleştirilmiştir. Odak grup görüşmeleri için Tepe İnşaat İlköğretim okulunun okuma salonu kullanılmıştır. 1. odak grup, 9 öğrenci ile 22.03.2013 tarihinde gerçekleştirilmiş olup toplam 45 dakika sürmüştür. Görüşmelere katılan çocukların yaş aralığı 9 ve 10'dur. 2. odak grup görüşmesi 05.04.2013 tarihinde 9 ebeveyn ile gerçekleştirilmiş olup süresi 100 dakikadır. Ebeveynler bir önceki odak grup görüşmesine katılan öğrencilerin ebeveynleri olmayıp araştırmaya katılmayı kabul eden gönüllü veliler arasından seçilmiştir. Ebeveynlerin bu okula devam eden çocuklarının yaş aralığı ise 8 ile 10 arasında değişmektedir. Son olarak 12.04.2013 tarihinde okulda çalışan öğretmenlerle bir odak grup görüşmesi gerçekleştirilmiştir. Bu görüşmeye 5 öğretmen katılmış olup toplam 45 dakika sürmüştür.

Odak grup görüşmeleri üyelerden izin alındıktan sonra ses kayıt cihazına kaydedilmiştir. Verilerin değerlendirilmesi, araştırmacı ve gözlemciler tarafından odak grup görüşmeleri aracılığıyla toplanmış verilerin dökümünün yapılması (kütük geliştirme) ve içerik analizi olarak iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Değerlendirmenin ilk aşamasında odak grup görüşmeleri sonucunda elde edilmiş verilerin yazılı dökümü gerçekleştirilmiştir. İçerik analizi verilerin kodlanması, ilgili temaların bulunması, bulunan kod ve temaların organize edilmesi ve

yorumlanması olarak 4 aşamada gerçekleştirmiştir. İçerik analizinde ilk olarak araştırmacı tarafından kütük geliştirme formları ile daha önce dökümü yapılmış olan veriler kodlanmıştır. Kodlama işlemi araştırmacı tarafından elle gerçekleştirilmiş olup dökümler arasında araştırma açısından önemli olduğu düşünülen bir kelime ya da cümle gibi bölümlere anlamlı isimler verilmiştir. Obezite ve sosyal dışlanma kavramları, sorunlar ve öneriler olarak temalar belirlenmiştir. Sorunlar, fiziksel duygusal ve sosyal sorunlar olarak 3 tema altında incelenmiştir. Bulunan temalara göre araştırmacı tarafından

BULGULAR

Çocuklara İlişkin Bulgular

Çocuklarla gerçekleştirilen odak grup görüşmesinde çocukların çoğunluğu obeziteyi bir hastalık olarak tanımlamış olup fonksiyon göremeyecek kadar şişman olma durumu olarak vurgulamışlardır. Obeziteye neden olan faktörler olarak da sağlıksız beslenme, özellikle fast food tarzı yiyeceklerin sıkça tüketilmesi, çok televizyon izleme, bilgisayar karşısında çok vakit geçirme ve hiç hareket edilmediği zaman oluşan kötü hastalıklara yol açabilen bir durum olarak tanımlamışlardır. Aşağıda bunlara ilişkin bazı ifadeler yer almaktadır.

“...Obez kişi hep bilgisayarın karşısında oturur, hep abur cubur yer, çok hamburger yer, hep yağlı şeyler yer, hiç kıpırdamayan çok kilolu kişilerdir” (Üye 8: 10 yaşında, kız öğrenci, 4. sınıfa devam ediyor)

“...Obezite, böyle çok sağlıklı beslenmeyen her gün her hafta içinde bir kere yerine günde beş-on tane abur cubur alan, yiyen kişidir... Hiç spor yapmazlar onlar...” (Üye 5: 9 yaşında, kız öğrenci, 3. Sınıfa devam ediyor)

“...obez çocuklar arkadaşlarının yanına gidemezler... Okula gidemezler... Evinden çıkamayacak kadar şişmandır onlar...” (Üye 6: 9 yaşında, kız öğrenci, 3. sınıfa devam ediyor)

Çocukların tanımlamalarında obezite sorunu olan çocukların fiziksel kısıtlılıkları dikkati çekmektedir. Gene çocukların ifadelerinde bu fiziksel kısıtlıların getirdiği mutsuzluk halini vurgulanmıştır. Obezite sorunu olan çocuklara yönelik bu algılarda, obezite sorunu olan çocukların mutsuzlukları ve pişmanlık duygularının varlığının düşünülmesi dikkat çekicidir.

Istanbul Maltepe Üniversitesi

“...Bu çocuklar mutsuz, pişman çocukturlar...çok abur cubur yedikleri için pişman olmuşlardır.” (Üye 7: 9 yaşında, kız öğrenci, 3. sınıfa devam ediyor)

“...obez çocukların yaşamı çok zordur; spor yapayım deseler yapamazlar, kıpırdamazlar, habire yemek yerler, çok mutsuzdurlar çünkü yürüyemezler, koşmazlar, dışarıyı-sokakları göremezler...” (Üye 6: 9 yaşında, kız öğrenci, 3. sınıfa devam ediyor)

“...obez çocuklar eğlenemezler, mutsuz olurlar...” (Üye 2: 9 yaşında, kız öğrenci, 3. sınıfa devam ediyor)

Çocuklar, tanımlamalarında obezite sorunu olan çocukların yaşitlarının taktıkları lakaplar nedeniyle sosyal olarak diğer akranlarıyla sağlıklı etkileşim kuramadıklarını belirtmişlerdir. Bu çocukların genelde yalnız, üzgün ve yardımsız kaldıklarını belirtirken obezite ve sosyal dışlanma boyutunu kendi dünyalarından örnekler ile ifade etmişlerdir.

“Benim annemin arkadaşının bir kızı var...o çok kilolu...hiç sağlıklı şeyler yemiyor, hep TV izliyor, ders çalışmıyor, spor yapmıyor, okula gidiyor ama arkadaşları onunla dalga geçiyor, kimseyle oynamıyor...lakaplar takıyorlar; şişko domates diyorlar onlara, ağılıyorlar onlarda...çok kötü resimlerini çiziyor arkadaşları, o da çok üzülüyor...” (Üye 7: 9 yaşında, kız öğrenci, 3. sınıfa devam ediyor)

“...benim de bir arkadaşım vardı çok kiloluydu, hiç koşamazdı, bir tane arkadaşı vardı, diğerleri dombili baykuş diye dalga geçiyorlardı...” (Üye 4: 10 yaşında, erkek öğrenci, 4. sınıfa devam ediyor)

“...şişmanlara zayıflara davranıldığı gibi güzel davranılmaz ki... Mesela zayıflara sen iyi bir çocuksun derler, diğerlerine çok yavaşsın derler...” (Üye 5: 9 yaşında, kız öğrenci, 3. sınıfa devam ediyor)

“Benim öyle bir arkadaşım var. Ben ona böyle spor yapmasında, oyun oynamasında falan yardım ediyorum. Ama diğer arkadaşlar onunla dalga geçiyorlar. Anne-babası da onu seven arkadaşları da ona yardım ediyorlar. Ama bazıları böyle kendilerini onların yerine koymayıp hep böyle onlarla dalga geçiyorlar. Sinirlerini çıkarıyorlar, kalplerini kırıyorlar. Onlar onların yerinde olsaydılar onlar da üzülürdü. Kendilerini onların yerine koymaları gerekiyor” (Üye 7: 9 yaşında, kız öğrenci, 3. sınıfa devam ediyor)

Aşağıdaki ifade de görüldüğü üzere sosyal dışlanmanın sadece okulda değil aile içinde de dolaylı olarak olduğu anlaşılmaktadır. Aşağıdaki ifadeye sahip üye, diğer yaşitlarına göre daha

kilolu olduğunu vurgularken üzgün bir ifade sergilemiştir. Aşağıdaki ifadesinde de, ailesinin kilo konusundaki uyarılarından rahatsızlığını dile getirirken üzgün bir ifade içerisinde idi.

“Bazı zamanlar çok yemek yiyemiyorum. Çünkü biraz annem babam kilo aldığımı söylüyorlar... Babam hep diyor ki, kızım biraz kilo ver yoksa büyüdüğünde çok kötü olacaksın diyor.” (Üye 1: 9 yaşında, kız öğrenci, 3. sınıfa devam ediyor)

Ebeveynlere İlişkin Bulgular

Ebeveynlerle yapılan odak grup görüşmesi sonucunda görüşmeciler obezite sorununu bir hastalık olarak değerlendirmişlerdir. Fonksiyon göremeyecek kadar hareket kısıtlılığı, günlük yaşam aktivitelerini devam ettirememeye ve ya destek ile devam ettirme, kanser ve diyabet gibi kronik hastalıklara yol açıcı bir hastalık olarak değerlendirilen obezite kavramı şişman ve kilolu kavramlarından ayrı tutulmuştur. Aynı zamanda obezite sorunu olan kişilerin çoğunlukla beden imajı sorunları yaşadıkları ve bu bakımdan da duygusal olarak sorunları olduğu belirtilmiştir. Aşağıda bunlara ilişkin bazı ifadeler yer almaktadır.

“Obezite deyince aklıma çok kilolular geliyor.. yani koltukta bile zor oturan, zor yürüyen, kısa yolu bile zor yürüyüp nefes nefese kalanlar.. biraz kiloluları o kategoriye sokmuyorum yani...”

(Üye 9: 45 yaşında, kadın, lise mezunu, 2 çocuk sahibi)

“...Normal insanlara göre obez insanların tansiyon, şeker, kanser olsun daha açık bir bünyeleri olduğunu düşünüyorum...” (Üye 8: 36 yaşında, kadın, üniversite mezunu, 2 çocuk sahibi)

“...yani bütün hastalıklara açıktır, bütün hastalıkları kapabilir obez olan insanlar. Giydikleri şeyler yakışmayabilir, yürüyemeyebilir, ayaklarında kireçlenmeler başlar, kalpte büyüme başlar...” (Üye 6: 42 yaşında, kadın, üniversite mezunu, 2 çocuk sahibi)

Bazı ifadelerde de obezite sorununun kültürden kültüre farklılık gösterdiği yönündedir. Burada obezite sınırında olan birinin, belki başka bir ülkede o gruba dahil edilemeyeceği ve bunun göreceli bir kavram olduğu belirtilmektedir. Yine bazı ifadelerde obezite değil ancak şişmanlık sorunu olan kişilerin sanıldığı aksine mutsuz, psikolojik sorunları olan kişiler değil tam aksine yaşamdan daha fazla zevk alan ve mutlu kişiler olduğu belirtilmiştir.

“...bildiğim kadarıyla obezite boy ve kilo arasında bir orantının olmamasıdır. Mesela şuan Amerika’da obez olan insanlar Türkiye’de obez denilen insanlar arasında büyük fark var...”

Istanbul Maltepe Üniversitesi

örneğin Japonya ve ya Çinlilere göre biz daha kilolu gözüküyoruzdur...”(Üye 1: 41 yaşında, kadın, lise mezunu, 2 çocuk sahibi)

“...kilolu olmak çoğunlukla sorun olur biliyorum ama çevreme baktığımda en mutlu, neşeli insanların kilolu insanlar olduğunu görüyorum. Zayıf insanlara baktığınızda daha soluk benizli daha mutsuzdurlar. Zayıf kalıcım diye sürekli mücadele etmekten dolayı yorgundurlar. Kilolu insanlar ise çoğunlukla kendileriyle daha barışıktır” (Üye 2: 38 yaşında, kadın, lise mezunu, 2 çocuk sahibi)

Ebeveynler ile gerçekleştirilen görüşmelerde çocukların yaşadıkları sorunlar özellikle fiziksel, duygusal ve sosyal sorunlar başlıkları altında incelenmiştir. Ebeveynler çocukların yaşadıkları fiziksel kısıtlılıklar nedeni ile sosyal olarak dışlanma yaşadıklarını belirtirken bu dışlanmanın çocukların oyunlara katılmaması, alay edilmesi şeklinde olduğunu belirtmişlerdir. Ancak ifadelerde bu dışlanmanın sürekli olmadığı bir süre sonra çocukların bunu unutup iletişime devam ettikleri; asıl sosyal dışlanma sorununun ergenlikte başladığını belirtmişlerdir. Sosyal olarak dışlanan çocukların duygusal açıdan da daha endişeli ve içe kapanık olduğunu belirtmişlerdir. Aşağıda bunlara ilişkin bazı ifadeler yer almaktadır.

“...lakaplar takarlar, şişko derler, bir yarım saat geçtikte sonra hiçbir şey olmamış gibi bir araya gelip oynarlar. Ancak bunun çocukta yarattığı etkiler mutlaka sürecektir...” (Üye 4: 43 yaşında, kadın, üniversite mezunu, 1 çocuk sahibi)

“Görev dağılımları farklı olabiliyor... obezite sorunu olan çocukların fiziksel aktiviteleri kısıtlı olduğu için bir yerden bir yere zıplayamazlar, koşamazlar mesela, bu durum psikolojilerini bozabilir... Tabii çocuk dışlanıyorsa arkadaşları tarafından daha içe kapanık olur, kendini sosyal aktivitelerden geri çeker, kimseyle görüşmek istemeyebilir yani onlar çağırmadı, çağırırsalar bile gene aynı sorunla karşılaşır mıyım diye endişe yaşayabilir. Kendi içine kapanır ve arkadaşları azalabilir.”(Üye 6: 42 yaşında, kadın, üniversite mezunu, 2 çocuk sahibi)

“...küçük yaşlarda sosyal dışlanma olacağını zannetmiyorum, hani sosyal dışlanma derken sadece arkadaşlarıyla oyun oynarken işte farklı bir şey söylerler, ama büyüyünce-ergenlikte dış görünüş önemli olduğundan sosyal sorun yaşayacaklarını düşünüyorum...” (Üye 3: 39 yaşında, kadın, üniversite mezunu, 2 çocuk sahibi)

“...çocuklar büyükler gibi nerde ne konuşacaklarını bilemiyorlar, lakaplar takıyorlar birbirlerine. Yine her şeye rağmen bu çocuklar mutlu gözüküyorlar. Büyüklerdeki psikoloji

“Obeziteye Karşı El Ele” Projesi

onlarda da var ama bu acımasızlık içinde mutlaka kırılıyorlardır. Bunu kimi çocuk kaldırı kimisi kaldıramaz...”(Üye 1: 41 yaşında, kadın, lise mezunu, 2 çocuk sahibi)

“...sosyal dışlanma açısından arkadaşları tarafından değil de çocuk kendi kendini dışlıyordur belki.. basket oynamaya özeniyordur mesela, seyrediyordur arkadaşlarını, özeniyordur, kilosundan dolayı koşmadığından dışlanmış oluyordur kendi kendini...”(Üye 2: 38 yaşında, kadın, lise mezunu, 2 çocuk sahibi)

Görüşmelerde obezite sorunu olan çocuğa sosyal dışlanmayı bazen kendilerinin yarattıklarına ilişkin iç görü içeren ifadeler dikkati çekmektedir. Çocuklarının obezite sorunu yaşamasına ilişkin endişelerini çoğunlukla çocuğa kontrol koyarak gidermeye çalıştıklarını ancak bunu yaparken de, istemeden çocuğu sosyal olarak dışladıklarını belirten üyeler mevcuttur. Aşağıda bunlara ilişkin bazı ifadeler yer almaktadır.

“ genelde bu dışlanmayı aileler yapıyor. Yani biz kendimiz kiloluyken çok mutluyuz son derece girişkeniz hiçbir sorun yok ama çocuğumuzda böyle bir şey fark ettiğimiz anda korumaya çalışıyoruz, sürekli duvar örmeye başlıyoruz ya da kontrol etmeye çalışıyoruz.. işte dışlanmasın, üzülmesin diye bir korumacılık...belki de çocuğu o psikolojiye biz sokuyoruz.. hani çok yeme, abur cubur yeme.... örneğin benim oğlum çok kilolu bir çocuk değil ama işte ben kendim kilolu olduğum için pilavın yanında onu yeme, bumu yeme gibi müdahalelerde bunuyorum...”(Üye 8: 36 yaşında, kadın, üniversite mezunu, 2 çocuk sahibi)

Ebeveynlerin obezite ve sosyal dışlanma ile ilgili önerileri ise daha çok okul yönetiminin, rehberlik hocalarının ve kantinlerin denetimi konusunda olmuştur. Çocukların öğretmenlerin sözlerini çok önemsediklerini ve bu konuda öğretmenlerin sağlıklı beslenme ve spor alışkanlığı kazanma konusunda çocuklara yardımcı olabileceği görüşünü belirtmişlerdir. Özellikle rehber öğretmenlerin obezite sorunu olan çocukların fiziksel sınırlılıklarının ötesinde güçlü yönlerini ortaya çıkaracak girişimlerde bulunmaları gerektiğini belirtmişlerdir.

Aynı zamanda kendilerinin de sağlıklı yaşam konusunda çocuklarına örnek olabileceği özellikle de spor yapma konusunda dikkat etmeleri gerektiğini belirtmişlerdir.

“... rehber öğretmenler Hayat bilgisi gibi derslerde bu konuyla ilgili bilgi verebilirler. Meyve saati koyabilirler bu derslere...”(Üye 3: 39 yaşında, kadın, üniversite mezunu, 2 çocuk sahibi)

Istanbul Maltepe Üniversitesi

“...kantinler okuldan kaldırılmalı bence, bisküvilerin kalorisi az olanı konulsa bile içinde bir sürü katkı maddesi var bunların, ve çocuklar bayılıyor bu yiyeceklere... ilk öğretim çağında ders olarak beslenme dersi konulmalı çocuklara, beslenme bir alışkanlık ise orda edinilmeli...”(Üye 4: 43 yaşında, kadın, üniversite mezunu, 1 çocuk sahibi)

“...bir liste olmalı, o listeye göre yemek getirilmeli, o listeye uyulmalı, sağlıklı şeyler konmalı ve çocuklara obezite konusunda öğretmenleri dışında da bilgilendirme yapılmalı...”(Üye 8: 36 yaşında, kadın, üniversite mezunu, 2 çocuk sahibi)

“...rehber öğretmenler çocukların farklı yönlerini görebilmeli... Çocuk kilo nedeniyle sporda sorun yaşıyorsa belki satrançta iyidir. Belki çok iyi satranç oynuyordur. Rehber öğretmenlerin bunu fark edip bu güçlü yönü ana baba ve diğer öğretmenlerle paylaşması lazım bence...” (Üye 3: 39 yaşında, kadın, üniversite mezunu, 2 çocuk sahibi)

“Çocukların küçük yaşlarda spora alıştırılması lazım bence...hiçbirimiz spor yapmıyoruz, rahata alışmışız.. çocuklar da bizim gibi, hiç spor yapamıyorlar...biz eğer bunu yaparsak onlar da bizden öğrenecek aynı yemek kültürü gibi.. spor kültürü yani...”(Üye 8: 36 yaşında, kadın, üniversite mezunu, 2 çocuk sahibi)

Ebeveynlere İlişkin Bulgular

“...kantinler okuldan kaldırılmalı bence, bisküvilerin kalorisi az olanı konulsa bile içinde bir sürü katkı maddesi var bunların, ve çocuklar bayılıyor bu yiyeceklere... ilk öğretim çağında ders olarak beslenme dersi konulmalı çocuklara, beslenme bir alışkanlık ise orda edinilmeli...”(Üye 4: 43 yaşında, kadın, üniversite mezunu, 1 çocuk sahibi)

“...bir liste olmalı, o listeye göre yemek getirilmeli, o listeye uyulmalı, sağlıklı şeyler konmalı ve çocuklara obezite konusunda öğretmenleri dışında da bilgilendirme yapılmalı...”(Üye 8: 36 yaşında, kadın, üniversite mezunu, 2 çocuk sahibi)

“...rehber öğretmenler çocukların farklı yönlerini görebilmeli... Çocuk kilo nedeniyle sporda sorun yaşıyorsa belki satrançta iyidir. Belki çok iyi satranç oynuyordur. Rehber öğretmenlerin bunu fark edip bu güçlü yönü ana baba ve diğer öğretmenlerle paylaşması lazım bence...” (Üye 3: 39 yaşında, kadın, üniversite mezunu, 2 çocuk sahibi)

“Çocukların küçük yaşlarda spora alıştırılması lazım bence...hiçbirimiz spor yapmıyoruz, rahata alışmışız.. çocuklar da bizim gibi, hiç spor yapamıyorlar...biz eğer bunu yaparsak onlar da bizden öğrenecek aynı yemek kültürü gibi.. spor kültürü yani...”(Üye 8: 36 yaşında, kadın, üniversite mezunu, 2 çocuk sahibi)

“...kantinler okuldan kaldırılmalı bence, bisküvilerin kalorisi az olanı konulsa bile içinde bir sürü katkı maddesi var bunların, ve çocuklar bayılıyor bu yiyeceklere... ilk öğretim çağında ders olarak beslenme dersi konulmalı çocuklara, beslenme bir alışkanlık ise orda edinilmeli...”(Üye 4: 43 yaşında, kadın, üniversite mezunu, 1 çocuk sahibi)

“...bir liste olmalı, o listeye göre yemek getirilmeli, o listeye uyulmalı, sağlıklı şeyler konmalı ve çocuklara obezite konusunda öğretmenleri dışında da bilgilendirme yapılmalı...”(Üye 8: 36 yaşında, kadın, üniversite mezunu, 2 çocuk sahibi)

“...rehber öğretmenler çocukların farklı yönlerini görebilmeli... Çocuk kilo nedeniyle sporda sorun yaşıyorsa belki satrançta iyidir. Belki çok iyi satranç oynuyordur. Rehber öğretmenlerin bunu fark edip bu güçlü yönü ana baba ve diğer öğretmenlerle paylaşması lazım bence...” (Üye 3: 39 yaşında, kadın, üniversite mezunu, 2 çocuk sahibi)

“Çocukların küçük yaşlarda spora alıştırılması lazım bence...hiçbirimiz spor yapmıyoruz, rahata alışmışız.. çocuklar da bizim gibi, hiç spor yapamıyorlar...biz eğer bunu yaparsak onlar da bizden öğrenecek aynı yemek kültürü gibi.. spor kültürü yani...”(Üye 8: 36 yaşında, kadın, üniversite mezunu, 2 çocuk sahibi)

Öğretmenlere İlişkin Bulgular

Öğretmenlere yapılan odak grup görüşmesi sonucunda, öğretmenlerin tümü bunu metabolik bir hastalık olarak değerlendirmiş ancak çevresel faktörler aracılığıyla kontrol edilebileceğini belirtmişlerdir. Bu çevresel kontroller olarak da ailenin ilgisinin ve eğitim düzeyinin önemli olduğunu vurgulamışlardır. Beslenme davranışının bir alışkanlık olduğunu belirtirlerken bu alışkanlığın kazandırılmasında çocuklara sorumluluk verilmesinin önemini de vurgulamışlardır. Özellikle ailelerin çocuklara bilinçsizce hazırladıkları okul beslenmelerinin bile bu konuya yeterince önem vermediklerini gösterdiğini belirtmişlerdir. Aşağıda bunlara ilişkin bazı ifadeler yer almaktadır.

“ genetik ama kontrol edilebilen hastalıktır, hem hareketlerimizi hem de çevreyle olan ilişkimizi bozan bir durumdur...” (Üye 3: 25 yaşında, kadın, üniversite mezunu, çocuk yok)

“...bence yanlış beslenme... ama ailelerin etkisi büyük... Çocuğa 2 simit koyuyorlar, beyaz ekmeğe sandwich yapıyorlar...”(Üye 1: 39 yaşında, kadın, üniversite mezunu, 1 çocuk sahibi)

“...çocukların şişmanlık sorununda ailelerin rolü var bence. Aile her şeyi onun adına yapıyor. Çocuğun yapacak bir şeyi kalmıyor, bu sefer farklı şeylere yöneliyor; bilgisayar, yemek yeme

gibi... Hem boş zaman çok, hem enerji sarf edemiyor, kendini daha çok yemeğe veriyor tabii...” (Üye 3: 25 yaşında, kadın, üniversite mezunu, çocuk yok)

“... yemek yemek bir alışkanlık ve çocuklar kahvaltısız geliyor okula, tost yiyorlar, kantinden abur cubur yiyorlar, evde de hazır şeyler yiyorlarsa şişmanlıyorlar tabii...” (Üye 2: 40 yaşında, kadın, üniversite mezunu, çocuk yok)

Görüşmelerde ele alınan diğer bir kavram sosyal dışlanma olup öğretmenlerin çoğu sosyal dışlanmayı bir öteleme ve sorun olarak tanımlamışlardır. Sosyal dışlanmaya ilişkin ifadelerde özellikle arkadaşlarının obezite sorunu olan çocuklara hitap şekillerinin ve iletişim kurmalarının çoğunlukla öteleme şeklinde olduğunu belirtmişlerdir. Böyle bir durumla karşılaşan çocukların da çoğunlukla iletişimi başlatma ve sürdürme açısından sorunlar yaşadığı belirtilmiştir.

“... Mesela arkadaş çevresinde lakap takmalar çok fazla oluyor...dalga geçtikleri için problem yaşıyorlar...en basitinden şişko diyorlar...yiyip yiyip doymuyorsun diyorlar...mesela sınıf içerisine bir yiyecek geldiği zaman –en çok ona verin, kendine hakim olamıyorsun- gibi ifadeler kullandıklarında çocukların güveni sarsılıyor...”(Üye 4: 25 yaşında, kadın, üniversite mezunu, çocuk yok)

“...İşte böyle şişko diye ya da işte sen her şeyi yersin, sen filsin gibi ifadeleri var.. çok acımasızlar hakikaten, ne kadar anlatsanız da böyle olmaması gerektiğini dinlemiyorlar...şişman çocuk da bozuluyor tabii...” (Üye 2: 40 yaşında, kadın, üniversite mezunu, çocuk yok)

Görüşme sonucunda öğretmenlerin, obezite ve sosyal dışlanmaya ilişkin çocukların yaşadığı sorunlara ilişkin görüşleri 3 tema altında toplanmıştır. Bunlar fiziksel, duygusal ve sosyal sorunlar olup bu 3 temanın aslında birbiriyle yakından ilişkili ve birbirini doğrudan etkilediği dikkat çekicidir.

Öğretmenler çocukların fiziksel olarak sorunları hareket kısıtlılığı, koordinasyon sorunları, çabuk yorulma, aşırı terleme ve koku olarak tanımlamışlardır. Ayrıca ifadelerde

öğretmenler, astım gibi kronik bir hastalığa sahip olan çocukların hastalık semptomlarını yönetme konusunda sorun yaşadıklarını belirtmişlerdir. Burada yaşanan sorun, çocuğun ebeveynin çocuğunun aktivitelere katılmaması, kendini yormaması ve ilaçlarını kullanması konusundaki uyarıları olduğu belirtilmiştir. Aşağıda bunlara ilişkin ifadelerden bazıları yer almaktadır. Bu tür uyarıların çocuğun arkadaşları tarafından doğal olarak ötelenmesine yol açtığını belirtmişlerdir.

“...hareketleri daha ağır ve koşarken, yürürken sıkıntı yaşıyorlar... derslerde aktif olamıyorlar, hareketleri kısıtlı olduğu için... sınıfımda böyle çocuklar var mesela... aşırı terliyorlar, azıcık 5 dakikalık teneffüste suyun içine batıp çıkmış gibi geliyorlar...” (Üye 2: 40 yaşında, kadın, üniversite mezunu, çocuk yok)

“okulu bırakan çocuğu ben de biliyorum. Ailesi çok üstüne düşüyordu. Spor yap, kilo ver diye.. samimi olduğu bir iki arkadaşı vardı ama şimdi nasıl söyliyim çocuk kilosundan dolayı çok terlediği için çok yanına yaklaşmıyorlardı...kokuyor diye...” (Üye 4: 42 yaşında, kadın, üniversite mezunu, 2 çocuk sahibi)

“...hareket yavaşlığı oluyor şişman çocukların; çantasından bir şey çıkarması, oturmaları kalkmaları, herhangi bir şey yapmaları gibi...” (Üye 2: 40 yaşında, kadın, üniversite mezunu, çocuk yok)

“...sınıfımızdaki çocuklardan biri epey şişmandı.. okulda koşarken su sebilini kaç defa devirdi, kontrolsüzdü, vücudunu kontrol edemiyordu, kemikleri zayıf, vücudu ağırdı...” (Üye 5: 39 yaşında, kadın, üniversite mezunu, 2 çocuk sahibi)

“...Şişman ve astımı olan bir çocuk var sınıfımda. Biz şişmanlıktan ziyade astımla ilgileniyoruz. İlaçlarını alması, annesi çok tedirgin, sürekli arıyor...krize girmesin diye.. her ikisi birden olunca zor oluyor bunu idare etmek tabii...sınıfta 30-40 kişi var tabii...doğru mu yanlış mı yaptım diye düşündüğüm çok oluyor...” (Üye 1: 39 yaşında, kadın, üniversite mezunu, 1 çocuk sahibi)

Öğretmenler obezite ya da şişman olan çocukların sadece fiziksel olarak olumsuz değil olumlu yanları da olduğunu belirtmişlerdir. Olumlu özellik olarak bu çocukların fiziksel güçleri olduğunu ve arkadaşlık ilişkilerinde bu güçlerini bazen kendi lehlerine kullandıklarını belirtmişlerdir. Özellikle bu tür çocukların arkadaşları tarafından ötelenmediği hatta

Istanbul Maltepe Üniversitesi

arkadaşlarının onlardan çekindikleri ortaya çıkmıştır. Bu çocukların kendileriyle daha barışık olduklarını ve arkadaşlarının kendilerini ötelemesine izin vermediklerini belirtmişlerdir.

“...Bazı şişman çocuklar bedensel olarak çok güçlü olabiliyorlar; top oynamayı çok seviyorlar mesele, biraz şiddet yanlısı olabiliyorlar. Yani bir tekme gelse arkadaşına kıvranıyorlar. Arkadaşları bazen laf söylemeye korkuyor, onlar açısından baktığında olumlu bir durum ama bizim açımızdan değil tabii.. yani bizim güçsüzlük dediğimiz şişmanlığı güç olarak kullanabiliyorlar...”(Üye 2: 40 yaşında, kadın, üniversite mezunu, çocuk yok)

“...Benim sınıfımda da obezite sorunu olan bir çocuk vardı. Biz hiç böyle sorunlar yaşamadık. Aksine çok kabullenmiş bunu da şirinliğe vurmuş bir çocuktur... çok şakacıydı, hadi tosunum, tombalağım diye sevimliden çok hoşlanıyordum... Dersleri de çok iyiydi...”(Üye 5: 39 yaşında, kadın, üniversite mezunu, 2 çocuk sahibi)

Öğretmenler ile gerçekleştirilen görüşmede çocukların yaşadıkları duygusal sorunları sıklıkla olumsuz beden algısı kavramı altında tanımlamışlardır. Özellikle vücutlarını kapama, bol giysiler giyme, giyim seçiminde yaşanan kısıtlılıklar bunlara örnek olarak gösterilirken kız çocuklarının ve ergenliğe geçişte bu problemlerin daha fazla olduğu dikkat çekmektedir. Beden imajı bozukluğu, çocukların özellikle obezite nedeniyle kendi bedenlerinden memnuniyet duymama durumunu belirtmektedir. Gene bu davranışların oluşmasında anne ve babanın davranışlarının etkili olduğunu; çocuklarına kilo vermesi konusunda baskı yapan ebeveynlerin çocuklarının beden imajı sorunlarını daha fazla yaşadıkları gözlenmektedir. Bu soruna yönelik olarak da çocukların sınıf içinde sessiz kaldığı, iletişimi başlatamadıkları ve içe kapanık olarak değerlendirildikleri görülmektedir. Aşağıda bunlara ilişkin bazı ifadeler yer almaktadır.

“...benim yeğenimde obezite sorunu var. 3. sınıfa gidiyor, çocuk sürekli bir bedenini gizleme isteği içinde..bir yerden geçerken, yanından geçiyorsun hemen şöyle bir toparlanıyor, inceliyor, geçerken huzursuz olduğunu hissediyorsunuz...”(Üye 5: 39 yaşında, kadın, üniversite mezunu, 2 çocuk sahibi)

“Kız çocuklarının bedenleriyle ilgili sorunları erkeklere nazaran daha fazla oluyor.. özellikle ergenlik döneminde bedenleriyle ilgili daha fazla sorun yaşıyor kızlar bence.. mesela benim tanıdığım bir kız öğrenci var, çok problem ediyor kendine: bacaklarım çok kalın-çok kiloluyum diye...şunu giyemiyorum, kötü gözüküyorum diyerek üzüldüğünü görüyorum...” (Üye 2: 40 yaşında, kadın, üniversite mezunu, çocuk yok)

“Obeziteye Karşı El Ele” Projesi

“...çocukların bedenleriyle ilgili yaşadığı sorunlar çevrelerinden aldıkları tepkilerden çok etkileniyor bence.. kimi çocuk şişman olduğunu düşünmezken diğeri bunu dert ediyor.. bence burada ana babaların çocuğu bu konuda sürekli uyarması olumsuz etkiliyor... obezite sorunu olan çocuklar, içe kapanık oluyorlar. Bol şeyler giyiyorlar, vücutlarını saklamaya çalışıyorlar” (Üye 4: 42 yaşında, kadın, üniversite mezunu, 2 çocuk sahibi)

Öğretmenler görüşmelerde çocukların yaşadığı sosyal sorunlar olarak sıklıkla arkadaşları tarafından dışlandıkları, oyunlara katılmadıkları, lakap takıldığı ve bu nedenle çocukların ötelen-diklerini belirtmişlerdir. Görüşmelerde özellikle 1 yıl önce obezite sorunu ve sosyal dışlanma nedeni-yle okul bırakan 5. sınıf öğrencisinde bahsetmişler ve bu öğrencinin arkadaşları tarafından sosyal olarak dışlandığı ve bunun sonucunda ailenin çocuğu okuldan aldığı bildirilmiştir. Bu çocuğun aile-sinin de çocuğu kilo vermesi bakımından zorladığı ayrıca belirtilmiştir. Öte taraftan obezite sorunu olan çocukların akademik başarılarını diğere yaşlıtlarına göre farklı olmadığı belirtilirken okuldan ayrılan çocukta bu durumun farklı olduğu ve akademik başarısının diğere çocuklara göre daha kötü olduğu belirtilmiştir. Aşağıda bunlara ilişkin bazı ifadeler yer almaktadır:

“Bu öğrenciler baktığımızda başarısız değiller... Ama tenefüslerde çok yorulduklarından öğleden sonraki derslere mecalleri kalmıyor, dikkat edemiyorlar”(Üye 2: 40 yaşında, kadın, üniversite me-zunu, çocuk yok)

“Bu çocuklardan gelen en büyük sorun arkadaş çevresi ile ilgili problemler. Benimle dalga geçiyor diyorlar... geçen yıl sınıfımızda bir öğrenci vardı bu sene okula devam etmiyor mesela... Bu sene 6. sınıfta olacaktı. Arkadaşlarının ona gösterdiği tepkiler yüzünden okulu bıraktı. Tabii tek sebep bu değildir belki ama ...kilosu yüzünden çocuklar sınıfta beraber oturmak istemiyorlardı..birlikte bir yere gitmek istemiyorlardı. Oyunlarına onu katmak istemiyorlardı, yalnızdı. Bir de ailesi çocuğu çok zorladı, kilo vermesi konusunda... okul başarısı da düşüktü zaten...” (Üye 3: 25 yaşında, kadın, üniversite mezunu, çocuk yok)

“...ben o çocuk için çok üzülmüştüm...tüm etkinliklere katmaya çalıştım onu, ama arkadaşları yüzüne karşı alay ettikçe çocuk kaçtı.. arkadaşları ile kaç kez konuştum. Tamam, yapmayacağız diye söz verdiler ama yanı davranışları gene gösterdiler... Bunu yapan çocukların aileleri ile görüşüldü ancak bir sonuç alamadık” (Üye 4: 42 yaşında, kadın, üniversite mezunu, 2 çocuk sahibi)

Istanbul Maltepe Üniversitesi

Odak grup görüşmesinde öğretmenlerin obezite ve sosyal dışlanmaya ilişkin önerileri sorulduğunda öğretmenlerin çoğu yemek yeme alışkanlığının kazanılması üzerinde durmuşlardır. Bu alışkanlık öncelikle sabah kahvaltısı, ara öğün olarak kalorili değil; meyve ve yemiş tarzı yiyeceklerin okul beslenmesine eklenmesi yönünde olmuştur. Aynı zamanda porsiyonların azaltılması, televizyon karşısında değil daha bilinçli olarak yiyeceklerin tüketilmesini önermişlerdir. Besin seçiminde hamur işi ağırlıklı değil daha çok çocuğunda hazırlanmasına katkı vermesini sağlamanın önemini vurgulamışlardır. Beslenme alışkanlığı kazandırmak için çocuklara beslenme dersi verilmesi gerektiğini belirtirken burada velilerden yeterince destek alamamak konusunda endişeleri bulunmaktadır.

“...mesela 3 yaşından itibaren benim çocuğum bunu yemez, şunu yer, bunu yer gibi konuşmalar çocuğun yanında yapıldığında çocuk bunu duyuyor yemek seçmeye başlıyor. Siz ne kadar beslenme programı da hazırlasınız veliler 1-2 gün sonra uğraşmıyor bırakıyorlar...” (Üye 5: 39 yaşında, kadın, üniversite mezunu, 2 çocuk sahibi)

“...benden beslenme programı istediler. Hazırladım. İçecek olarak ayran koydum. Sonra velilerden çok büyük tepkiler aldım. Benim çocuğum ayran sevmez, meyve suyu içer diye. Pes ettim ben de sonra...” (Üye 1: 39 yaşında, kadın, üniversite mezunu, 1 çocuk sahibi)

Sonuç olarak;

Gerek çocukluk çağı gerekse de erişkin tip obezite sorununda öğrenci, ebeveyn ve öğretmen grubunun her 3ünde de ortak nokta obezite kavramı kilolu ve şişman olmaktan ayrı tanımlanmış; bireyin fonksiyonelliğini bozan bir hastalık olarak değerlendirilmiştir. Gene her 3 grubun ifadelerinde obezite özellikle fiziksel, duygusal ve sosyal sorunlara yol açan bir hastalık olarak değerlendirilmiştir. Fiziksel sorun olarak çabuk yorulma, aktivitelere katılamama belirtilirken, sosyal sorunlar olarak sosyal dışlanma dikkat çekicidir. Özellikle çocukların birbirine taktıkları lakaplar, oyun ve aktivite grubundan obezite sorunu olan çocuğu uzak tutma davranışları buna örnek gösterilebilir. Sosyal olarak dışlanan çocuklarda mutsuzluk ve neşe kaybı özellikle çocukların ifadelerinde dikkat çekicidir. Ebeveyn ifadelerinde ise çocukların duygusal etkilenme boyutunun çocuklukta değil de ergenlikte sorun olduğu dikkat çekicidir. Öğretmen ve ebeveynler de çocukların yetişkinlerden daha spontane olmaları nedeniyle sosyal dışlanma davranışlarını engellemediklerini ve farklı olan çocuğu kolayca ötedediklerini belirtmişlerdir. Burada ebeveynlerin önerileri çocuğun sosyal dışlanmasını engellemek adına rehber öğretmenlerin bu

“Obeziteye Karşı El Ele” Projesi

çocukların fiziksel özellikleri dışında farklı güçlü yönlerini açığa çıkarmaları yönünde olmaktadır. Gene ebeveyn önerilerinde çocukların sosyal dışlanmaya kendileri de fark etmedikleri halde aile içinde başlanıldığını belirtmişlerdir. Bu dışlanma çocuğun yeme içme davranışına aşırı kontrol koyma, beden algılarını olumsuz etkileme şeklinde olmaktadır. Öğretmen ifadelerinde aynı görüş vurgulanmış olup sosyal dışlanan ve ya okul içinde çekinik davranan çocukların ailelerinin de çocuğu sürekli kilosunu konusunda ikaz ettiği ve bu durumun çocuğu olumsuz etkilediği yönündedir. Gene öğretmenler ifadelerinde kendisiyle barışık, neşeli obez çocukların da olduğunu ve bu çocukların ailelerinin de çocuğun bedeniyle barışık olduğunu gözlediklerini belirtmişlerdir. Öğretmenler konu ile ilgili önerilerinde ailelerin sağlıklı beslenme konusunda bilinçlenmeleri gerektiği, okulda yapılan beslenme listeleri ve programlara uymaları gerektiğini belirtmektedirler. Ebeveynler ise bu noktada okulda beslenme programları ve saatlerinin oluşturulması gerektiği ve sağlıklı yaşam-beslenme alışkanlığının okulda kazanılması gerektiğini belirtmişlerdir. Burada dikkat çekici nokta, ebeveyn ve öğretmenlerin aynı görüşte olup, eylem bakımından sorumluluğun karşı tarafta olduğunu vurgulamalarıdır. Bu noktada ebeveyn ve öğretmenler arasında bu konudaki iletişimin ve işbirliğini artırıcı çalışmaların yapılması ve eylem noktalarında sorumluluğu paylaşmaları/üstlenmeleri önerilmektedir.

Uygulamalardan Fotoğraflar

Beden Kitle İndeksi Çalışmaları İçin Kilo Boy Taramaları





Öğrenci Eğitimleri





Öğrencilerin T-shirt Boyama Çalışmaları





Öğrenci Eğitimleri





Beslenme Eğitimleri ve Halkoyunları Çalışmaları





Veli eğitimleri





Uygulama Çalışmaları



Halkoyunları Çalışmaları



Projenin iletişim çalışmalarını Öğretim Görevlisi Elif Sungur ve Yard. Doç. Dr. Hakan Aytekin yürütmüştür.

Projenin kamuoyu ile paylaşılması için basın bültenleri hazırlanmış ve basın kuruluşlarına iletilmiştir. Bazı basın yansımaları aşağıda sunulmaktadır.

Proje sürecinin ve elde edilen sonuçların bilimsel ortamlarda paylaşılması için bir belgesel film hazırlanmaktadır. Ayrıca, elinizde bulunan proje sonuç kitapçığının Üniversiteler, Çocuk ve Sağlık konularında çalışan Sivil Toplum Kuruluşları ve Kamu Kurumları ile paylaşılması planlanmıştır.

OBEZİTEYE KARŞI EL ELE

Günümüzde dünyanın en büyük problemlerinden birisi olan “OBEZİTEYE KARŞI” İsmet Kuralkan İktisat Okulu, Tıpa İnşaat İktisat Okulu ve Nezahat Aslan Ekşioğlu İktisat Okulu “EL ELE” verdi. İstanbul Kalınma Ajansı tarafından başlatılan Maltepe ve Yeditepe Üniversitelerinin desteğiyle gerçekleştirilecek olan projenin tanıtım toplantısı 28 Şubat 2013 Perşembe günü yapıldı.

Ortak sürdürülen projede; obeziteye karşı olumsuz tutumların ve davranışların obez kişi ve ailesindeki olumsuz etkilerin azaltılması, obezite sorununa sahip çocuk ve gençlerin sorununun çözümünde okul, aile ve uzman işbirliğinin sağlanması, ulusal bir sorun haline gelen obeziteyle mücadelede uygulanabilir ve sürdürülebilir bir model geliştirilmesi amaçlanıyor.

“OBEZİTEYE KARŞI EL ELE” adı verilen proje öncelikle 3 okuldaki 1584 öğrenci arasındaki obezite yaygınlığı belirlenecek. Projeye obeziteye sahip çocuk ve ailesi, obeziteyle mücadelede sağlıklı yöntemler konusunda bilgilendirilecek. Bunun için çocuk/yaşç, aile, okul ve uzman işbirliği sağlanacak.

18 Mart 2013 ile 11 Mayıs 2013 tarihlerini kapsayan proje takviminde hafta içi ders saatleri dışında ve hafta sonları öğrenci, veli ve öğretmenler eğitime alınacaklar. Öğrencilere sosyal ve fiziksel aktivite olarak halk oyunları öğretilecek.

Haftada 3 gün okullarda istemli heryere bulunacak. Proje süreci, Maltepe Üniversitesi İktisat Fakültesi tarafından gelecek yıllarda kullanılmak üzere film haline getirilecek.

İsmet Kuralkan İktisat Okulu Müdürü Gülten UÇAR, projelerin geçen yıl okullarında başlatıldığını ve uygulamaya koyduklarını “Hareketli Yaşam ve Beslenme Dosta Okul” projesinin devamı olarak uygulayacaklarını, en büyük amaçlarından birisinin geleceğimizi olan çocuklarımızın sağlıklı yetişmelerini olduğunu belirterek projeye destek olan herkese teşekkür etti.



tegrafim

28 Mart 2013 Projesi

Maltepe Üniversitesi “Obeziteye Karşı El Ele” projesini başlattı

İktisat öğrencilerinin obeziteye karşı bilinçlenmesine yönelik proje, kalite çocukların okul ortamında yaşadığı sosyal dışlanmaya ilişkin farkındalık yaratmayı hedefliyor

13.03.2013

Maltepe Üniversitesi, İstanbul Kalınma Ajansı (İSKA) tarafından desteklenen “Obeziteye

“Öğrenciler “Ben kimim ne olmak istiyorum” teması ile kendilerinin “kim” olduğunu gösteren görsellerin yanında olmayı arzu ettikleri meslek ve fizik görüntünün farklılıklarını değerlendirdiler.



Öğrenciler "Bakmak ve Görememek" temasıyla önyargıları değerlendirdikleri bu çalışmalarında ise bakmanın ve görmenin önemi üzerinde çalıştılar. Çalışmada "göz" duyu organımızın işlevi ve işlevsizliğinin insan üzerindeki etkileri keşfedildi. "Arkadaşıma bakınca ne dikkatimi çekiyor" temasında ise kısa bir süre gözler kapatıldıktan sonra resmedilen çalışmalardaki farklılıklar değerlendirildi.



Türkiye'nin Dünya Okulu
marmarakoleji



Özel Marmara Koleji'nin uyguladığı eğitim programı, yönetim yapısı, akademik, idari ve yardımcı personeli, destek hizmetleri, kaynakları ve ortaya koyduğu öğrenci ve toplum yaşamı ile uluslararası standartlara uygun olduğu Dünya Okullar Konseyi (Council of International Schools) CIS tarafından tescillenmiş ve akreditasyon belgesini almaya hak kazanmıştır.

Özel Marmara Koleji, Uluslararası Bakalorya Organizasyonu (IBO) tarafından MYP (Middle Years Programme) ve DP (Diploma Programme) uygulamaya yetkilendirilmiş bir okuldur.

Uluslararası Bağlantılar ve Üye Olduğumuz Kuruluşlar



marmaraeğitimkurumları
Marmara Eğitim Köyü 34857 Maltepe / İstanbul
Tel: 0216 626 10 00 (pbx) Faks: 0216 626 10 10
www.mek.k12.tr

bodrummarmarakoleji
Ortakent Mah. Cumhuriyet Cad. No:2-A1 Ortakent / Bodrum / Muğla
Tel: 0252 358 61 39 - 40 / 358 61 13 Faks: 0252 358 61 14 - 15
www.bodrummarmara.k12.tr



Marmara Eğitim Köyü 34857 Maltepe / İstanbul

Tel: 0216 626 10 50-FBx Faks: 0216 626 10 70

444 65 87

www.maltepe.edu.tr