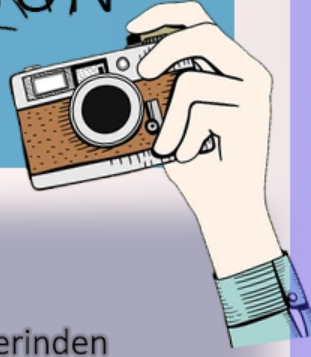


**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
YÜKSEKOKULU**



ŞUBAT AYI BÜLTENİ

ÖĞRENCİLERİMİZ MUTLULUĞUN FOTOĞRAFINI ÇEKTI



Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu bölümlerinden Rekreasyon Bölümü'nün düzenlemiş olduğu; "Mutluluğun Fotoğrafını Çeker Misin?" adlı fotoğraf yarışmasının sonuçları belli oldu.

Öğrencilerimizin büyük ilgi gösterdiği yarışmanın birincisini seçimini; İGÜ Güzel Sanatlar Fakültesi'nden Öğr. Gör. Kerem Yükseköğlü, Rekreasyon Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Sevinç Serin Yaman ve Rekreasyon Bölüm Başkan Yardımcısı Deniz Demir Bolçay'dan oluşan jüri üyeleri seçti. Yarışmanın birincisi Spor Yöneticiliği Bölümü öğrencisi Emre Akman'ın "**Kar Kelebeği**" isimli fotoğrafı seçildi.

JÜRİ ÖZEL ÖDÜLÜ

Öğrencilerimizin göndermiş olduğu fotoğraflar arasından "En Mutlusunu" seçme çabasında olan jüri üyeleri, Engellilerde Egzersiz ve Spor Bölümü öğrencisi Bülent Zencirci'nin göndermiş olduğu fotoğrafa "Jüri Özel Ödülü"nü layık gördü.

Zencirci'nin göndermiş olduğu fotoğrafta bir down sendromlu kızın mutluluğu, "**Mutluluk Engel Tanımaz**" dedirtti.





MEZUN ÖĞRENCİMİZLE

GEÇMİŞE BİR BAKIŞ GELECEĞE BİR IŞIK

İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi bölümünden 2019-2020 Eğitim ve Öğretim döneminde mezun olan ve yüzme antrenörü olarak görev Melis YALÇINKAYA ile üniversite sürecini değerlendirmek ve aday öğrencilerimizin mezun gözüyle merak ettikleri konulara ışık tutmak amacı ile kısa bir röportaj gerçekleştirdik.

Arş. Gör. Aliye BÜYÜKERGÜN: Üniversite okuma istediğiniz ile mezuniyet sonrası beklentiniz karşılandı mı?

Melis YALÇINKAYA: Üniversiteye girerken ki amacım antrenör olarak mezun olup birçok çocuğa dokunabilmektir. Tabii bunu yapabilmem içinde çocukların gelişim evreleri gibi birden fazla özelliklerini, daha bilinçli dokunmak adına, bilmem gerekiyordu. Üniversite öğrenimim devam ederken kıymetli öğretmenlerimden bu bilgileri fazlasıyla aldım. Mezuniyetimden sonra da birçok çocukla çalışma imkanını elde ettim. Böylelikle beklentim de karşılanmış oldu.

Arş. Gör. Aliye BÜYÜKERGÜN: Bir mezun öğrenci olarak, İstanbul Gelişim Üniversitesinde almış olduğunuz eğitimi nasıl değerlendirirsiniz, tavsiye eder misiniz?

Melis YALÇINKAYA: İstanbul Gelişim Üniversitesi ile hazırladığım BESYO kursum sayesinde tanıştım. İlk başlarda çok fazla önyargılarım vardı. Yeni bir okul olması, spor tesislerinin eksikliği vb. gibi nedenlerden dolayı zihnimi kurcalıyordu. Ancak okumaya başladıktan sonra bütün önyargılarım kırıldı. Çünkü alanında uzman ve çok kıymetli öğretmenlerimden dersler aldım. Onlardan aldığım değerli bilgiler ve bizlere engin tecrübelerinden aktardıkları ile kendime daha çok katarak eğitimimi tamamladım. Şu anki tesis olanaklarını da göz önüne alarak üniversitemi kesinlikle tavsiye ederim.

Arş. Gör. Aliye BÜYÜKERGÜN: Üniversite 1.sınıfa geri dönme imkanınız olsaydı, neleri doğru yapardınız, hangi yanlışlardan vazgeçerdiniz?

Melis YALÇINKAYA: Lise dönemimden yeni çıkıp üniversite dönemime geldiğimde farkındalığım çok düşüktü. Bu nedenle derslerimin önemini tam anlamıyla kavrayamamıştım. Alanımda da tecrübem olmadığı için bilgileri neden ve nasıl kullanmam gerektiği konusunda pek bir düşüncem yoktu. Öğrenim dönemim ilerledikçe ve okurken iş hayatına atılınca aldığım derslerin önemi ve gerekliliği konusunda birçok kez farkındalığım oldu. Sonrasında derslerime daha çok önem vermeye başladım. Üniversite 1. Sınıfa geri dönebilseydim, aldığım derslerin hepsini içselleştirerek ve önemini kavrayarak daha iyi bir şekilde öğrenirdim.

COVID 19 ve EGZERSİZ

Koronavirüs (COVID-19) pandemisi, hastalığın yayılmasını önlemek için insanların evde karantinada kalmaları nedeniyle dünya çapında benzeri görülmemiş bir sosyal izolasyon sürecini beraberinde getirdi.

Bu sosyal izolasyon süreci, toplum üzerinde psikolojik, sosyal, eğitimsel, ekonomik ve fiziksel açıdan bir çok etkiye sebep oldu. Yapılan çalışmalar, uzun karantina sürelerinin daha kötü bir ruh sağlığı, özellikle de travma sonrası stres semptomları ile ilişkili olduğunu göstermektedir

COVID-19 pandemisinin fiziksel hareketsizlik üzerindeki sonuçlarına ilişkin araştırmalar başlangıç aşamasında olmasına rağmen; evde karantinadaki kişilerin daha fazla ekran başında (televizyon izleme, telefon-bilgisayar kullanma, bilgisayarda oyun oynama vb.) vakit geçirmesinden dolayı fiziksel aktivite seviyelerinin düşmesi beklenmektedir.

Fiziksel aktivite seviyesinin yetersizliği çok büyük bir halk sağlığı sorunudur ve dünya çapında yaklaşık üç yetiştikenden biri önerilen fiziksel aktivite miktarına ve kalitesine ulaşamamaktadır. Bu sorunun Covid-19 sürecinde etkisini güçlendirmesi kaçınılmazdır.

İnsanların fiziksel ve zihinsel sağlığını korumak için bu kritik dönemde aktif kalmaları yönünde Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün önerileri bulunmaktadır. DSÖ, yeterli sağlık ve zindeliği sürdürmek için gereken minimum fiziksel aktivite miktarına ilişkin açık yönergeler oluşturmuştur.

Örneğin, son istatistiklere göre COVID-19'dan en çok etkilenen yaş grubu olan 18 ile 64 yaş arasındaki yetişkinlerin haftada en az 150 dakika orta yoğunlukta veya 75 dakika şiddetli yoğunlukta fiziksel aktivite ya da buna karşılık gelecek orta ve şiddetli yoğunlukta aktiviteleri kombine ederek yapmaları önerilir





MEZUN ÖĞRENCİMİZLE

GEÇMİŞE BİR BAKIŞ GELECEĞE BİR IŞIK

Yüksekokulumuz Spor Yöneticiliği Bölümü mezunu ve
üniversitemiz SKS Etkinlik Koordinatörü
Yonca Ünlü ile
üniversite öğrencilik deneyimlerini ve
gelecek kariyer planlarını konuştuk.



İGÜ BESYO'yu tercih etme sebebiniz neydi?

Aslında Lisans 1. sınıfta başka bir üniversiteye kayıt yaptırmıştım. Fakat 2. sınıfa geçerken İstanbul Gelişim Üniversitesi'nin yeni kurulan bir üniversite olmasına rağmen hızla gelişen ve akademik kadrosuna çok değerli isimleri kattığını öğrenince hemen yatay geçişle üniversitemizi tercih ettim.

İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde nasıl bir öğrencilik hayatı geçirdiniz?

Eğitimim süresince çok aktif bir öğrenciydim ve sürekli okulda kampüs hayatını yaşayıp değerli hocalarımla çok fazla vakit geçirdim.

İstanbul Gelişim Üniversitesi'nin öğrencilerine sunduğu en büyük fırsatlar nelerdir?

Her şeyden önce hocalarım demek isterim. Hepsinin kapısını günün her saati çalabiliyorsunuz. Sorularınızı sıkıntılarınızı paylaşabiliyorsunuz. Ayrıca Hocalar sizleri bu sektöre kazandırmak için tüm çabayı sergiliyorlar. Çok değerli isimleri okulumuzda ağırlayıp onarla tanışma fırsatı bulabiliyorsunuz.

Lisans hayatında Spor Yöneticiliği Bölümü öğrencilerinin çalışma deneyimi edinmeleri hakkında ne düşünüyorsunuz?

Bence imkânı olan tüm öğrenciler çalışmalı. Ben Üniversiteye girdiğim ilk yıldan beri çalışıyorum. Mezun olunca sadece 4 yılmla birlikte değil deneyimlerimde yanımda olsun istedim. Öğrenciyken çalışmak hem özgüven kazandırır hemde bilgi ve tecrübe ekler. Teorik bilgiyi, sahaya öğrenciyken aktarınca mezun olduğunuzda zorlanmıyorsunuz.

Mezun olmak üzere olan, yeni mezun veya bu bölümü tercih edeklere ne gibi tavsiyelerde bulunursunuz?

Okulda çok daha fazla vakit geçirmeleri ve hocalarıyla olan bağı koparmamaları olur. Ben hocalarımla olan bağlarımı hiç koparmadım özellikle Lisans Tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Aydın Pekel mezun olduktan sonra her konuda yardımını hiçbir zaman esirgemedi. Yüksek Lisans tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem Öner de çok zorlandığım anlarda yardımına koşan ilk isimlerden oldu. Geriye dönüp baktığımda iyi ki bu okulda okumuşum sabahlara kadar çalışıp çok güzel anılar ve dostlar biriktirmişim diyorum.

İBB Gençlik ve Spor Müdürü İlker Öztürk Üniversitemizin Misafiri Oldu

Yerel Yönetimlerde Gençlik ve Sporun Geleceği konulu İBB Gençlik ve Spor Müdürü İlker Öztürk ile İGÜ BESYO Spor Yöneticiliği Bölümü Öğr. Gör. Tekmil Sezen Göksu moderatörlüğünde instagram üzerinden canlı yayın programı gerçekleştirildi.

Program içeriği ağırlık olarak özellikle gençlik tarafında yürüttüğü hizmetleri üzerinde yoğunlaşmıştır. Bu kapsamda pandemi dönemi gençlere verilen internet hizmetleri, teknoloji atölyeleri, kariyer günleri, tercih merkezleri ve gençlik ofisleri hakkında bilgiler verilmiştir. Ayrıca yerel yönetimlerin spor yatırımları, spor hizmetleri, yapılmış ve yapılacak spor organizasyonları ile ilgili yararlı bilgiler aktarıldı. Öztürk özellikle Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ve mezunları için alanda istihdam yaratılmasının önemli dile getirmiş ve nitelikli iş gücüne ihtiyaç olduğunu vurgulandı.



29 Mayıs 2021'de Atatürk Olimpiyat Stadında UEFA Şampiyonlar Ligi Finali için İBB Gençlik ve Spor Müdürlüğü hazırlıklarının sürmekte olduğu bilgisi paylaşılırken, Öztürk'e katılımlarından dolayı teşekkür için shiftini, mütevelli heyeti danışmanı Öğr. Gör. Uğur Caba takdim etti.



Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölüm Başkanı Doç. Dr. Haluk Saçaklı, önde gelen ulusal kanallardan Star TV'ye yaptığı açıklamalarda limonlu çayın bağışıklığı güçlendirici etkisine dikkat çekti. Saçaklı limonlu çayın faydalarını şu sözlerle açıkladı:

"Limonun antioksidan açısından çok zengin olması, soğuk algınlığı, gribal enfeksiyonlara karşı çok etkili olduğu ayrıca çay ile beraber birleştiği zaman kansere karşı çok etkin olduğu belirtilmiştir. Çayın içerisinde tanen, kafein ve sodyum bulunur. Tanen, kanserojen açısından risk teşkil ediyor. Tanen'in riskini az da olsa limonda ki asidik özellik ile beraber azaltmış oluyoruz.



Limon aynı zamanda kalsiyum, vitamin emilimine de katkı sağlar. Günde 4 fincan ile sınırlandırmak l azım. Eğer gastrit veya ülser sorunu var ise limonu fazla tüketmemekte yarar var. Hiçbir zaman için bir besinin ya da maddenin tek başına kanseri önleyici bir etkisi yoktur ancak bağışıklık sistemimizi güçlendirerek, daha güçlü savunma mekanizması oluşturabiliriz."

Dr. Öğr. Üyesi Taner Atasoy NTV RADYO'nun Konuğu Oldu

Ayhan Aktaş'ın sunduğu "Engelsiz" programının konuğu olan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Engellilerde Egzersiz ve Spor Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Taner Atasoy Bedensel Engelli Sporcuların pandemi sürecinde yaşadıkları sorunlar, çözüm yolları ve üniversitemizde engellilerle alakalı yürütülen çalışmalar üzerine açıklamalarda bulundu.

Pandemi sürecinde Bedensel Engelli Sporcuların antrenman süreçlerinin sekteye uğraması sebebi ile sporcuların ailelerine, kulüp yönetimine karşı olan sorumlulukları dolayısıyla yaşadıkları endişe, stres ve duygusal karışıklık kaygı düzeylerinin olumsuz etkilendiğini ve bu sürecin özellikle Paralimpik Oyunlara hazırlanan sporcularımızın performans seviyelerine olumsuz etki edebileceğine dikkat çeken Atasoy, bu sürecin sporcularımız lehine döndürülmesi için talep edilmesi üzerine tüm birimlerimizle üzerimize düşen tüm sorumlulukları yerine getirmeye hazır olduklarını söyledi.



Para Atletizm Milli Takımlarımızdan Büyük Başarı

10 – 14 Şubat tarihleri arasında Dubai 2021 Grand Prix turnuvası yarışmaları 52 farklı ülkeden 471 sporcunun katılımı ile gerçekleşti. Ülkemizi bu turnuvada Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu, Türkiye Görme Engelliler Spor Federasyonu ve Türkiye Özel Sporcular Spor Federasyonu'ndan milli sporcular temsil etti.

Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu'ndan; Hamide Doğangün, Zübeyde Süpürgeci, Zeynep Acet, Rabia Cirit, Abdullah Ilgaz, Gökhan Akın, Enes Şahin, Hamza Doğan ve Tarık Taha Buyrukoğlu, Türkiye Görme Engelliler Spor Federasyonu'ndan; Oğuz Akbulut, Öznur Akbulut, Büşra Nur Tırıklı, Hakan Cira, Aslı Adalı, Hasan Hüseyin Kaçar ve Sevda Kılınc Çırakoğlu, Türkiye Özel Sporcular Spor Federasyonu'ndan; Esra Bayrak, Edanur Akın, Fatma Damla Altın, Muhsine Gezer, Eda Yıldırım, Mihriban Korkmaz ve Oğuz Türker, Dubai'de ülkemizi temsil eden isimler arasında yer aldı.



Tokyo 2021 Paralimpik Oyunları'na kota puanı veren Dünya Para Atletizm Grand Prix'sinde milli atletlerimiz önemli başarılarla imza atarak bizlere büyük bir mutluluk yaşattı. Birleşik Arap Emirlikleri'nin Dubai kentinde düzenlenen organizasyonda 8 altın, 11 gümüş ve 5 bronz olmak üzere toplam 24 madalya kazanan milli sporcularımızı tebrik ederiz.